



**Österreichische
Gesundheitskasse**

Gesunde Küche

Rezeptheft



Autorin:
Angelika Kirchmaier

Inhaltsverzeichnis

1. Abkürzungen.....	3
2. Autorin.....	3
3. Literaturempfehlung - Ratgeber.....	3
4. Literaturempfehlung - Kochbücher	4
5. Vollkornbrot	5
6. Focaccia	6
7. Grillsaucen	7
8. Aufstrich.....	7
9. Potato Wedges.....	8
10. Asia-Pasta-Bowl.....	9
11. Wokpfanne für Eilige	10
12. Lasagne	11
13. Fisch-Spinat-Lasagne.....	12
14. Shakshuka.....	13
15. Indisches Dal.....	14
16. African Peanut Pot.....	15
17. Flammi.....	16
18. Pizza – Aufgeh-Schnellvariante	17
19. Obstcrumble.....	18
20. Karamellsauce	19
21. No waste-Kuchen.....	20
22. Porridge.....	22
23. Frühstücks- und Schuljausenbrötchen.....	24
24. Müsli im Glas.....	27
25. Kresse-Crème-Spaghetti	29
26. Safran-Fenchel-Risotto	30
27. Curry-Linsen mit Kokosmilch	31
28. Wochenschau-Eiertortilla.....	32
29. Pfannen- Käseknödel	33
30. Blitzschneller Gemüsesuppentopf	34
31. Schoko-Mandel-Kuchen mit Himbeeren.....	35

Abkürzungen

EL: Esslöffel Msp.: Messerspitze TL: Teelöffel Port.: Portion
Pkg.: Packung/Packungen

Autorin

Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc, Dipl. DA

Praxis für ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Lindrainweg 64, A-6361 Hopfgarten

www.angelika-kirchmaier.at

Nachdruck und Kopie unter Angabe der Quelle für den **privaten** Gebrauch erlaubt
copyright auf alle Texte und Bilder, Nachdruck der Bilder nur nach Genehmigung durch die
Fotografen!

Literaturempfehlung - Ratgeber



Das Buch „**Fit und Xund**“ bietet Freizeitsportlern eine Fülle an Tipps und Tricks. Mit dem Buch „**Mein knackig frisches Immunsystem**“ inklusive Immunsystem Power-Plan bringen Sie Ihr Immunsystem zu Höchstleistungen. „**Nicht alles ist Mist**“ zeigt auf, wie man Lebensmittelverschwendung ganz einfach vermeiden kann und dabei noch sehr viel Geld spart. „**Xundheit – genießen leicht gemacht**“ liefert allgemeine Tipps zur Ernährung.

Literaturempfehlung - Kochbücher



Schnelle, einfache und kostengünstige Gerichte finden Sie in unseren Kochbüchern:

Die Bücher „**Gartenfrische Blitzgerichte**“ und „**Xunde Blitzgerichte**“ bieten sich für all jene an, die wenig Zeit zum Kochen zur Verfügung haben, aber auch für Kochanfänger:innen. Mit Hilfe des Kinderkochbuchs „**Xund und kinderleicht**“ können Ihre Kinder selber ihr Frühstück zubereiten oder leckere Gerichte kochen und gesunde Kuchen backen. Das Buch „**Xunde Jause**“ bietet über 300 Jausenvorschläge. Wenn Sie gerne Brot backen möchten und noch nicht so viel Erfahrung mitbringen, werden Sie in den Büchern „**Brotbacken für Eilige**“ (Brote) und „**Unser Brot**“ (Kleingebäck) fündig. Eine Fülle an gesunden Backwaren finden Sie in den Büchern „**Xund backen**“, „**Genussvoll leben mit Diabetes – das Backbuch**“, „**Gugelhupf**“ und „**Kekse für Eilige**“. Einen Überblick über alle Vollkornteige liefert das Buch „**Teige**“, inkl. Sauerteigrezept.

Vollkornbrot

vegan...

Menge reicht für 1 Kastenform = 1 Brot

Zutaten

500 g Bio-Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

10 g Salz

1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze

¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe = Germ (max. 16 g)

Evtl. 1 Hand voll Nüsse, Saaten, Oliven...

lauwarmes Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Ca. 1 Tasse voll lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Hefe hinzufügen. Hefe und Wasser verrühren, so dass sich die Hefe komplett auflöst. Restliche Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Nun zuerst alle trockenen Zutaten grob mit der Gabel verrühren, so dass sich die Gewürze gut mit dem Mehl vermischen, anschließend so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig bindet und die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt, ohne umzufallen.

Sie können den Teig nun 1 Stunde im kalten Backofen rasten lassen und anschließend beliebig formen, noch einmal 10 Minuten rasten lassen und danach backen (in dieser Variante wird das Brot feinporiger und hält etwas länger) oder wenn es schnelle gehen muss, den Teig sofort in eine vorbereitete Kastenform füllen oder auf das Blech geben. Mit wenig Wasser übergießen. Ca. 20 Minuten im kalten Backofen rasten lassen.

Zum Backen den Ofen auf 180 °C einschalten, dabei den geformten Brotteig im Ofen stehen lassen. Bei 180 °C Heißluft 50 – 60 Minuten backen. Tipp! Nehmen Sie das Brot nach 45 Minuten Backzeit aus der Backform und lassen Sie es ohne Form fertig backen, dann wird die Kruste noch knuspriger! Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Rezepte aus dem Buch

Kirchmaier A.: Brotbacken für Eilige, Pichler Verlag, Foto Trinkl

Focaccia

Vegan,
vegetarisch...-
je nach Belag

Ideale Begleitung für den Sommersalat oder zu Gegrilltem

Zutaten

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
8 - 10 g Salz (ca. 1 gestrichener EL)
1 EL Kräuter
½ Würfel frische Hefe = Germ (max. 20 g)
Wasser nach Bedarf (siehe Zubereitung)

Zum Ausfertigen

2 ½ EL (20 g) Olivenöl
Ca. 1 TL Kräuter
Den weiteren Belag können Sie beliebig auswählen, z. B. Zwiebeln + Sardellen; Schafskäse + Oliven...

Zubereitung

Teigzubereitung wie bei Brot beschrieben.

Den Teig mit einer nassen Teigkarte auf ein Blech streichen. Ist die Teigkarte nicht nass genug, lässt sich der Teig nicht aufstreichen. Kräuter darüber streuen. Mit Olivenöl bestreichen. Eventuell Sesam und Salz darüber verteilen oder beliebige andere Zutaten. Löcher eindrücken. 25 Minuten gehen lassen. Backen wie bei Brot beschrieben. Backdauer ca. 30 Minuten.

Achtung! Die Reihenfolge Gewürze, Öl, Löcher eindrücken nicht verändern! Gewürze müssen immer mit Öl ummantelt sein, sonst verbrennen sie, daher die Gewürze vor dem Öl auf den Teig geben. Wenn Sie die Löcher zu früh eindrücken, fließt das Öl in die Löcher und lässt sich nicht mehr verteilen, daher die Löcher erst zum Schluss eindrücken.

Rezept aus dem Buch Kirchmaier A.:

Brotbacken für Eilige, Pichler Verlag, Wien; Foto Trinkl



Grillsaucen

Vegetarisch...-
je nach
Geschmackszutat

Ca. 4 Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

1 Becher Naturjoghurt (ca. 250 g)

½ Becher Sauerrahm (ca. 125 g)

Kräutersalz

Beliebige Zutaten, z. B. Kräuter, gekochte Eier, Essiggurken, Curry, reife Banane, getrocknete Tomaten, Thunfisch, Kapern, Oliven, Kokos, Ingwer, Knoblauch, Chili...

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren.



Für größere Mengen vermischen Sie 2 Becher Joghurt mit einem Becher Sauerrahm. Teilen Sie die Menge in mehrere Portionen und verfeinern Sie jede Portion mit irgendwelchen Zutaten. Am besten Sie werfen einen Blick in den Kühlschrank, dort findet sich bestimmt das ein und andere, das aufgebraucht werden soll und in die Sauce passt.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xunde Blitzgerichte, Tyrolia Verlag; Foto Trinkl

Aufstrich

Vegetarisch...-
je nach
Geschmackszutat

Ca. 4 Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

1 Becher Topfen (ca. 250 g)

Ca. ¼ Becher Sauerrahm (ca. 60 g)

naturtrüber Apfelessig (ersatzweise Zitronensaft)

Kräutersalz

Geschmackszutaten, z. B. Senf, Chili, Kräuter, gekochte Eier, Essiggurken, Curry, reife Banane, getrocknete Tomaten, Kapern, Oliven, Kokos, Ingwer, Knoblauch...

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren. Ist der Aufstrich zu dickflüssig, mischen Sie noch Sauerrahm oder Mineralwasser unter, ist er zu dünnflüssig, noch Topfen.

Achtung! Den Aufstrich immer zuerst fertig mischen, erst wenn er dann immer noch zu fest ist, mit Sauerrahm oder einem Schuss Mineralwasser verdünnen. Oft erscheint der Aufstrich auf den ersten Blick zu fest, Nach Zugabe der Geschmackszutaten wird er aber meistens weicher.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xunde Jause, Tyrolia Verlag

Potato Wedges

A green, wavy-edged label with the word "vegan..." in a light green font.

1 Portion

Zutaten

Sie benötigen 3 Zutaten: Kartoffeln, Öl und Gewürze, wenn Sie mögen, können Sie noch geriebenen Käse untermischen!

Ca. 250 g sauber gewaschene festkochende **Kartoffeln**, roh oder gegart, je nach Größe vierteln, sechsteln oder achtern => die Wedges müssen mindestens fingerdick sein, sonst werden sie nicht knusprig!

Ca. 1 EL **Öl** (das Öl ist nötig, damit die Gewürze nicht verbrennen)

Gewürze: Es gibt es verschiedene Möglichkeiten die Wedges zu würzen, z. B. mit

- Kräuter der Provence, Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- Klein geschnittenem Knoblauch, Basilikum, Salz
- Paprika, Chili, Salz
- Pizzakräuter, Salz
- Curry, Salz

Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.

Die Kartoffeln mit den Gewürzen und anschließend mit dem Öl gut vermischen. Auf dem Blech verteilen.

Tipp: Auf den Schalenrücken legen, dann werden die Wedges am Knusprigsten.

Ca. 30 Minuten backen. Wenn man mit einem Spieß in die Kartoffeln sticht, sollen sie weich sein.

Statt im Backofen lassen sich die Wedges auf wunderbar in der Heißluftfritteuse backen.

Asia-Pasta-Bowl

vegan

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

80 - 120 g Vollkornspaghetti

½ Tasse Wasser

150 – 250 g Saisongemüse, z. B. Lauch (in ca. ½ - 1 cm breite Stücke schneiden), Zucchini, Paprika, Kürbis, Kraut... – klein schneiden

Wer kein Gemüse mag, kann frische Kräuter verwenden, diese werden nicht gekocht, sondern zum Schluss untergemengt, z. B. Rucola, Kresse, Basilikum...

1 Zehe Knoblauch, zum Gemüse pressen

Evtl. Chilipulver oder Chilischote

1 – 2 Esslöffel Sojasauce

Zum Vollenden

Kräutersalz, Pfeffer

100 g Kokosmilch

Frisch gehackte Kräuter

1 Esslöffel geröstete Erdnüsse



Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

In der Zwischenzeit das Wasser in einem Topf erhitzen. Gemüse, Knoblauch, Chili und Sojasauce dazu geben. Zugedeckt ca. 4 – 10 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit soll fast verdunstet, das Gemüse bissfest sein. Ist das Gemüse zu hart, noch etwas Wasser nachgießen und zugedeckt bissfest dünsten.

Die Spaghetti abseihen aber nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Zum Gemüse in den Topf geben. Vom Herd nehmen. Die Kokosmilch untermischen!! Kräftig würzen. Mit Kräutern bestreuen. Sofort servieren.

Beilagenvorschlag: Salat

Rezept aus dem Buch Kirchmaier A.: Xunde Blitzgerichte, Tyrolia Verlag

Wokpfanne für Eilige

3 Portionen

Zutaten

Sauce

1 Tasse kaltes Wasser (ca. 200 g)

Ca. 1 gehäufter TL Maisstärke (7 g)

1 gut gehäufter TL Currypulver (ohne Zusatz von Stärke oder anderen stärkehaltigen Füllstoffen)

Sojasauce nach Geschmack

Zum Braten

300 g hochwertiges Bio-Fleisch von Huhn, Pute oder Hackfleisch

600 g frisches Saisongemüse, ersatzweise WOK-Tiefkühlgemüse – ungewürzt und ohne Zusätze

Zum Vollenden

Kräutersalz, evtl. Pfeffer, frisch gehackte beliebige Kräuter, z. B. Oregano, Basilikum, Petersilie, Kerbel

Evtl. Kokosmilch

Zubereitung

Sauce

Alle Zutaten zum Wasser in die Tasse geben und verrühren.

Eine Edelstahlpfanne ohne Fett erhitzen. Das Fleisch in der Pfanne verteilen und zugedeckt ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Hinweis! Zuerst klebt das Fleisch am Pfannenboden fest, dann löst es sich wieder ein wenig.

Gemüse und einen Schuss Wasser hinzufügen. Zugedeckt weitere ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Sauce unter Rühren in das Fleisch-Gemüse-Gemisch mengen. Vorsicht! Zischt und dampft! Unter Rühren aufkochen lassen. Achtung! Brennt leicht an. Ist die Sauce zu dickflüssig, noch etwas Wasser untermischen. Vom Herd nehmen, kräftig würzen. Evtl. Kokosmilch untermischen. Nicht mehr aufkochen, sondern sofort servieren, sonst verliert die Kokosmilch an Geschmack.

Beilagenvorschlag

Kartoffeln, Nudeln, Knödel, Spätzle, Vollkorn-Couscous, Brot, Hirse, Gerste, Salat...

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Blitzgerichte, Tyrolia Verlag, Foto Rodler



Lasagne

Min. 2 Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, für 4 Portionen die doppelte Menge verwenden und die Backzeit auf ca. 1 Stunde verlängern

Zutaten

Rote Sauce

250 g Hackfleisch = Faschiertes

Evtl. 1 Zwiebel

250 g passierte Tomaten

250 g Wasser oder Suppe

1 Esslöffel Paprikapulver (ca. 10 g)

2 Esslöffel Pizzakräutermischung, Italienische Kräuter oder Kräuter der Provence

Ca. 1 Teelöffel Kräutersalz

1 – 2 Zehen Knoblauch

Evtl. Gemüse (große Stücke dünn hobeln oder klein schneiden), z. B. Zucchini, Kürbis, Kraut, Sellerie, Karotten, grüne Erbsen, gekochte rote Bohnen

Weißer Sauce

400 g Milch

30 g Bio-Weizenvollkornmehl, ersatzweise Bio-Dinkelvollkornmehl

½ Teelöffel Kräutersalz

Muskat

Mindestens 4 Lasagneblätter, verwenden Sie Lasagneblätter, die Sie nicht mehr vorkochen müssen (1 Lasagneblatt = 16 g)

Ca. 50 g geriebener würziger Käse

Zubereitung

Rote Sauce

Hackfleisch und evtl. eine klein gehackte Zwiebel ohne Fett in einer Pfanne anrösten, die restlichen Zutaten hinzufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Weißer Sauce

Kocht man wie Pudding. Dazu 2/3 der Milch aufkochen. Die restliche Milch mit dem Mehl verrühren und unter Rühren in die Milch einkochen, bis es blubbert. Vom Herd nehmen und kräftig würzen.

Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen. Ein Backblech auf die unterste Einschubleiste schieben.

In einer Auflaufform abwechselnd rote Sauce, Lasagneblätter, rote Sauce, weiße Sauce, Lasagneblätter etc. einschichten. Den Abschluss bilden eine Schicht Lasagneblätter, darüber Käse und als oberste Schicht weiße Sauce (dann verbrennt der Käse beim Backen nicht). Manchmal dickt die Sauce sehr ein, in diesem Fall mischen Sie einfach noch etwas kalte Milch in die Sauce, bis sie wieder dünnflüssig wird.

Die Lasagne auf das Blech stellen. Ca. 35 Minuten backen. Die Lasagne ist fertig gebacken, wenn sie oben zu bräunen beginnt und die Kerntemperatur bei mindestens 90 °C liegt. Die Kerntemperatur überprüfen Sie mit einem Bratenthermometer, der für ein paar Euro in jedem größeren Supermarkt erhältlich ist.

Beilagenvorschlag: Salat

Rezept aus dem Buch Kirchmaier A.: Xund und kinderleicht, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm

Fisch-Spinat-Lasagne

2 Portionen als Hauptspeise

Zutaten

1 TL Rapsöl zum Bestreichen der Auflaufform
100 g fertige Lasagneblätter (die man nicht mehr vorkochen muss)

Weißer Sauce

½ l Milch (500 g)
50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Muskat

Spinat

300 g Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut
Ca. 2 Zehen Knoblauch, gehackt oder gepresst
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, beliebige Kräuter

Zum Belegen

2 Tomaten (160 g), in Scheiben schneiden
1 Pkg. Räucherlachs (100 - 200 g)

Zum Bestreuen

2 - 4 EL geriebener würziger Käse (30 - 60 g)



Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Weißer Sauce

2/3 der Milch aufkochen, restliche Milch mit dem Mehl glatt rühren und unter Rühren in die Milch einkochen bis es blubbert. Vom Herd nehmen. Kräftig würzen. **Achtung! Nicht ein zweites Mal mit demselben Löffel kosten, sonst verflüssigt sich die Sauce wegen der verdauenden Wirkung der Speichelamylase!!!!**

Spinat

Alle Zutaten vermengen.

Eine kleine Auflaufform dünn mit Öl auspinseln.

Etwas weiße Sauce auf dem Boden der Form verteilen. Ein Lasagneblatt darauf legen. Abwechselnd Spinat, Tomaten, Fisch, weiße Sauce und Lasagneblatt in die Form schichten. Den Abschluss bilden eine Schicht Lasagneblätter, darüber Käse und als oberste Schicht weiße Sauce (dann verbrennt der Käse beim Backen nicht). Manchmal dickt die Sauce sehr ein, in diesem Fall mischen Sie einfach noch etwas kalte Milch in die Sauce, bis sie wieder dünnflüssig wird.

Die Lasagne auf das Blech stellen. Ca. 35 Minuten backen. Die Lasagne ist fertig gebacken, wenn sie oben zu bräunen beginnt und die Kerntemperatur bei mindestens 90 °C liegt. Die Kerntemperatur überprüfen Sie mit einem Bratenthermometer, der für ein paar Euro in jedem größeren Supermarkt erhältlich ist.

Beilagenvorschlag

Salat

Rezept aus dem Buch Kirchmaier A.: Xund kochen, Tyrolia Verlag

Shakshuka

vegetarisch

1 kleine Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

Paprikaragout

1 Esslöffel Öl

¼ Zwiebel – klein hacken

½ Paprika – klein schneiden

ca. 100 g gewürfelte Tomaten

1 Zehe Knoblauch – klein hacken oder pressen

Chili, Paprikapulver, evtl. Kreuzkümmel, Kräutersalz, beliebige frische Kräuter

50 g Schafskäse

Pochiertes Ei

1 sehr frisches Ei - in eine Tasse schlagen

1 Schuss Essig

Ein Prise Salz

Zubereitung

Paprikaragout

Zwiebel klein hacken. In Öl anbraten. Paprikawürfel und Tomaten hinzufügen. Mit einem Schuss Wasser aufgießen. Gewürze, bis auf Salz, untermengen. Aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Flamme einkochen, dauert 20 – 30 Minuten. Mit Kräutersalz würzen.

Ein paar Minuten vor dem Servieren den Schafskäse in Würfel schneiden und untermengen. Sobald der Käse im Gericht ist, soll dieses nicht mehr kochen, sondern nur noch zugedeckt ziehen, sonst kann es sein, dass das Eiweiß im Käse gerinnt und der Käse hart wird.

In der Zwischenzeit das **pochierte Ei** zubereiten.

Dazu ein ganz frisches Ei verwenden. Das Ei aufschlagen und in eine Tasse gleiten lassen. Mindestens 1 ½ l Wasser in einem hohen Topf aufkochen. Der Topf soll ca. ¾ mit Wasser gefüllt sein. Einen Schuss Essig und eine kräftige Prise Salz in das Wasser geben. 1 x aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen einen kräftigen Wasserstrudel bilden. Das Ei in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Löffel um den Dotter heben. Den Topf auf den Herd zurückstellen und ca. 4 Minuten ziehen lassen, bis das Ei wachweich ist. Achtung! Das Wasser darf nicht kochen, sonst flockt das Eiweiß zu sehr aus. Das Ei nach ca. 4 Minuten mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben. Wenn man nicht sicher ist, ob das Ei durch ist, einfach mit dem Finger auf den Dotter drücken, dieser sollte sich nicht mehr allzu weich anfühlen.

In der Mitte des Paprikaragouts mit einem Löffel eine Grube hineindrücken und das pochierte Ei vorsichtig in die Grube setzen.

Beilagenvorschlag

Vollkornbrot, Salat, Kartoffeln, Reis, Hirse, Gerste

Indisches Dal

A green, wavy-edged rectangular label with the word "vegan" written in a simple, lowercase, sans-serif font.

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

1 EL Öl
½ Zwiebel, fein hacken
1 – 2 Zehen Knoblauch, fein hacken
1 haselnuss- bis walnussgroßes Stück Bio-Ingwer, fein hacken
Ca. ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
1 EL Paprikapulver
Evtl. Chili
100 g rote Linsen
100 g passierte Tomaten

Zum Vollenden

Ca. 50 g Kokosmilch
Evtl. Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
Frische Kräuter

Zubereitung

Zwiebel in Öl anrösten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Die restlichen Zutaten untermischen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Eintopf eindickt, kocht die Flüssigkeit zu sehr ein, noch Wasser nachgießen. Zum Schluss die Zutaten zum Vollenden untermengen.

Beilagenvorschlag

Vollkornbrot, Salat, 1 Esslöffel Erdnussbutter

African Peanut Pot



1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

1 EL Öl
½ Zwiebel, fein hacken
1 – 2 Zehen Knoblauch, fein hacken
1 TL Currypulver oder andere beliebige Gewürze
1 EL Paprikapulver
Evtl. Chili
50 g rote Linsen
100 g passierte Tomaten
Ca. ¼ l Gemüsebrühe
Ca. 100 g beliebiges Saisongemüse – beliebig schneiden

Zum Vollenden

100 g Mischung aus gekochten roten Bohnen und Mais
Ca. 50 g Kokosmilch
1 Esslöffel geröstete Erdnüsse
Kräutersalz, Pfeffer
Frische Kräuter

Zubereitung

Zwiebel in Öl anrösten, Knoblauch hinzufügen. Die restlichen Zutaten untermischen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Eintopf eindickt. Kocht die Flüssigkeit zu sehr ein, noch Wasser nachgießen. Zum Schluss die Zutaten zum Vollenden untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Wer die Bohnen und den Mais weicher möchte, kann diese von Anfang an mitkochen.

Beilagenvorschlag

Vollkornbrot, Salat, 1 Esslöffel Erdnussbutter

No waste Rezept!

1 Blech

Zutaten

1 Pkg. Strudelteig (120 g), hausgemacht oder gekauft

Belag

Ca. 80 g würziger Käse, grob oder fein reiben, z. B. Bergkäse

1 – 3 Hände voll Gemüse, raspeln oder klein schneiden – Sie können Gemüse verwenden, das nicht mehr ganz frisch ist, z. B. runzelige Zucchini, Paprika, Kraut, Kürbis...

1 Becher Sauerrahm (250 g)

Ca. 2 EL Kräuter

Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.

Den Backofen auf 220 °C Unter- Oberhitze vorheizen. Bitte nur Unter-Oberhitze oder Pizzastufe verwenden, Heißluft klappt nicht.

Für den Belag alle Zutaten verrühren. Kräftig würzen.

Die Teigblätter übereinander auf das Backblech legen.

Den Belag auf dem Teig verteilen (dünn auftragen). Überstehende Teigenden nach innen klappen.

Das Blech auf die unterste Einschubleiste schieben. Ca. 15 Minuten backen. Der Flammi soll Blasen werfen, knusprig und leicht gebräunt sein.

Beilagenvorschlag

Salat

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Gartenfrische Blitzgerichte, Tyrolia Verlag, 2015, Foto Kary Wilhelm



Pizza – Aufgeh-Schnellvariante

*Menge reicht für 1 Blech, wenn der Teig dick ausgerollt wird
oder für zwei Bleche, wenn er dünn ausgerollt wird*

Zutaten

Germteig

½ Würfel frische Hefe = Germ
Lauwarmes Wasser
500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
Ein Schuss Olivenöl (20 g)
10 g Kräutersalz
1 EL Pizzakräuter

1 Bogen Backpapier für das Blech

Tomatensauce

1 Dose passierte oder in Stücke gehackte Tomaten, ohne Zusätze
Kräutersalz
Pizzakräuter
Knoblauch

Belag

Beliebige weitere Zutaten, z. B. Paprikastreifen, Maiskörner, Spinat, Schinken, Oliven, Artischocken
Ca. 200 g Käse
Evtl. Gorgonzola
Evtl. frische Kräuter
etc.

Zubereitung

Den Backofen auf 50 °C Heißluft vorheizen.

Germteig

Germ in eine Schüssel geben. Mit einer Tasse lauwarmem Wasser übergießen. Mit einer Gabel den Germ glattrühren, bis er sich auflöst. Die restlichen Zutaten der Reihe nach hinzufügen. Zum Schluss alles mit der Gabel vermengen. So viel Wasser hinzufügen, dass ein gut formbarer, aber trotzdem weicher Teig entsteht.

Das Backblech mit Backpapier auskleiden.

Den Teig ausrollen und auf das Blech geben. Am Rand soll der Teig etwas dicker sein.

Tomatensauce

Alle Zutaten verrühren und kräftig würzen. Die Sauce auf dem Teig verstreichen. Mit beliebigen Zutaten belegen. Zum Schluss mit Käse bestreuen.

Die belegte Pizza zum Aufgehen für ca. 20 Minuten in den auf 50 °C vorgewärmten Backofen stellen.

Den Backofen ausschalten, die Restwärme genügt zum Aufgehen.

Sobald die Pizza aufgegangen ist, das Blech auf den Backofenboden stellen und den Ofen auf 220 °C Unter-Oberhitze einschalten. So lange backen, bis die Pizza knusprig braun ist. Das dauert ca. 30 – 45 Minuten. Falls der Ofen über eine Pizzastufe verfügt, dann den Backofen auf 220 °C Pizzastufe vorheizen und das Blech in die erste Einschubleiste schieben. Ca. 20 – 30 Minuten backen.

Frische Kräuter erst nach dem Backen darüber streuen, z. B. Rucola – verbrennen sonst!!

No waste Rezept!

2 - 3 Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

¼ Tasse Wasser (60 g)

Ca. 500 g Obst der Saison – großes Obst in walnussgroße Stücke schneiden

Crumble

80 g hochwertige Butter, am besten Almbutter

150 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

30 – 40 g Zucker

Evtl. Zimt

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen.

Eine Auflaufform vorbereiten.

Das Obst in der Auflaufform verteilen. Das Wasser darüber gießen. (Ohne Wasser verkohlt der Saft, der aus den Früchten austritt)

Crumble

Die Butter im Topf schmelzen. Vom Herd nehmen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen. Alle Zutaten mit einer Gabel oder einem Kugelschneebeesen verrühren. Es sollen grobe Streusel entstehen. Die Streusel über dem Obst verteilen.

20 - 30 Minuten backen. Die Streusel sollen leicht bräunen.

Beilagenvorschlag

Karamellsauce, Vanillesauce



Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Gartenfrische Blitzgerichte, Tyrolia Verlag; Foto Wilhelm

Karamellsauce

vegetarisch

ca. 4 Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Für das Karamell

Max. 30 g Zucker

½ l Milch

20 g Maisstärke

Ca. ½ Vanilleschotenpulver oder Vanilleschote

Zubereitung

Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Daneben stehen bleiben, denn zuerst tut sich nichts, dann geht es sehr schnell und der Zucker verbrennt! Dabei immer wieder am Topf rütteln, damit sich der Zucker gleichmäßig verteilt.

Sobald der Zucker karamellisiert, 2/3 der Milch dazugießen. Achtung! Kann spritzen!!! Aufkochen lassen.

Die restliche Milch mit der Maisstärke verrühren und unter Rühren in die Milch einkochen bis es kräftig blubbert.

Vom Herd nehmen.

Rezept aus dem Buch: Kirchmaier A.: Xunde Jause, Tyrolia Verlag

No waste Rezept!

Wandeln Sie den Kuchen ab und mischen Sie beliebige Zutaten unter. Sind es feuchte Zutaten, z. B. geraspelte Äpfel, dann reduzieren Sie die Flüssigkeitsmenge, bei trockenen Zutaten, z. B. Nüssen oder Mohn je nach Konsistenz des Teiges noch etwas Flüssigkeit untermischen.

Zutaten

Grundrezept – Menge pro Ei

Beliebige Gewürze, z. B. Vanille, Bio-Orangenschale, Zimt, Lebkuchengewürz

1 Ei

50 g beliebige Flüssigkeit, z. B. Milch, Wasser, Eierlikör...

50 g Öl oder Butter

50 g Zucker

70 - 80 g Weizenvollkornmehl

Ca. 4 g Weinsteinbackpulver

Evtl. beliebige Nüsse, Mohn, Kokosflocken, Kakaopulver, geraspelte Karotten...

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen. Beliebige Backformen oder Kaffeetassen befetten und bemehlen.

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Dabei das Backpulver über das Mehl streuen und mit einer Gabel unter das Mehl mischen. Alle Zutaten mit einer Gabel oder Teigkarte blitzschnell vermengen. Nicht zu lange rühren, sonst verliert das Backpulver die Wirkung und die Törtchen werden speckig. So viel Wasser hinzufügen, dass ein nicht zu flüssiger Kuchenteig entsteht. Den Teig rasch in die Backformen füllen. Wer möchte, kann noch Obst darauf verteilen, z. B. Heidelbeeren oder eine Apfelspalte. Aber rasch belegen! Rasch in das Backrohr schieben. Ca. 25 – 45 Minuten backen, je nach Größe der Törtchen. Die Törtchen sind fertig gebacken, wenn sie schön aufgegangen sind, bräunen und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Nicht alles ist Mist, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm

Rezepte,
die im Vortrag
vorgestellt wurden



Porridge



Zutaten

- 1 große Tasse Milch (250 g)
- ca. 4 gehäufte Esslöffel Haferflocken (50 g)
- ca. 1 gehäufte Esslöffel Vollkorn Grieß (15 g)

Zubereitung

- 1** **Bereite alle Zutaten und das Geschirr vor.**
Gieß die Milch in den Topf.
Schalte den Herd auf die höchste Stufe ein.
Warte, bis die Milch zu kochen beginnt. Das dauert zuerst ewig und dann geht es sehr schnell!
- 2** **Wenn die Milch kocht (das siehst du daran, dass sie zu blubbern beginnt und am Topfrand hochmarschiert), dann nimm den Topf ganz schnell vom Herd.**
Schütte die Haferflocken und den Grieß in den Topf und rühr mit dem Schneebesen kräftig um.
- 3** **Stell den Topf noch einmal auf den Herd und rühr ganz kräftig, bis es leicht zu blubbern beginnt.**
Nimm den Topf vom Herd, deck dein Porridge zu und lass es 5 Minuten ziehen.

Anleitung für Erwachsene

Milch aufkochen, restliche Zutaten unterrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Rezept aus dem Buch „Xund und kinderleicht“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Frühstücks- und Schuljausebrötchen

Selbstgemachte Frühstücks- und Schuljausebrötchen



6–8 Brötchen oder 1 Brot

Zutaten

500 g Bio-Weizenvollkornmehl, ersatzweise Bio-Dinkelvollkornmehl

1 Esslöffel gemahlenes Brotgewürz

½ Würfel frische Hefe bzw. Germ (ca. 20 g)

ca. 250 g lauwarmes Wasser

8 g Salz

eventuell Saaten oder Flocken zum Bestreuen



Zubereitung

- 1** Nimm eine Rührschüssel und stell sie auf die eingeschaltete Waage.
Nun drückst du die TARA-Taste, damit die Waage „0“ anzeigt.
- 2** Wiege 8 g Salz in die Schüssel. Falls du zu viel Salz erwischst, dann hol es einfach wieder aus der Schüssel raus. Stell die Waage wieder auf TARA, sodass sie „0“ anzeigt.
- 3** Nun kannst du die 500 g Mehl abwiegen und danach das Brotgewürz hinzufügen.
Nimm eine Gabel und vermische alles gut miteinander. Bröckle die Hefe mit deiner Hand über das Mehl, es sollen ganz kleine Hefestückchen sein.
Zum Schluss kommt das lauwarme Wasser in deine Schüssel.
- 4** Jetzt muss der Teig mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer geknetet werden. Lass dir am besten von einem Erwachsenen helfen.
Wenn sich aus dem Teig ein weicher, aber nicht mehr klebriger Klumpen bildet, dann ist der Teig fertig geknetet.
- 5** Nimm die Schüssel und stell sie in den kalten Backofen. Schließ die Backofentür und lass den Teig 1 Stunde ruhen. Der Teig braucht jetzt Erholung vom Kneten.
Nach einer Stunde ist der Teig ganz schön in die Höhe gewandert.
- 6** Streue eine halbe Handvoll Mehl auf die Arbeitsfläche. Jetzt nimmst du am besten eine Teigkarte und holst den Teig aus der Schüssel. Lass den Teig einfach auf das Mehl purzeln.

- 7** Nun kannst du vom Teig mit der Teigkarte Stücke abschneiden, die ca. so groß sind wie deine Faust.
Forme aus dem Teig beliebige Figuren, z. B. Kugeln, Stäbchen oder Schnecken.
- 8** Setz die Teigfiguren auf das mit Backpapier ausgekleidete Backblech.
Tauch den Pinsel ins Wasser und bestreich die Figuren damit.
- 9** Schieb das Blech auf die unterste Einschubleiste in den kalten Backofen.
Schalte den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-/Oberhitze ein. Deine Brote sollten jetzt ca. 25 bis 40 Minuten gebacken werden, bis sie schön braun und rundherum knusprig sind.
- 10** Wenn deine Brote fertig gebacken sind, lass die Backofentür von einem Erwachsenen öffnen, denn es kommt aus dem Ofen ganz schön viel heiße Luft heraus, die dein Gesicht verbrennen kann. Lass die heißen Brote von einem Erwachsenen herausnehmen und auf ein Gitter legen.
Nur noch abkühlen lassen und schon kannst du deine Brote verputzen.

! Tipps

- Der Teig kann mit bis zu 100 g Saaten, z. B. Sonnenblumenkernen, Flocken, Nüssen, geriebenen Karotten oder Oliven, verfeinert werden.
- Vollkornteig soll besser weicher als zu fest sein, sonst wird das Brot schnell hart. Ist der Teig zu weich und lässt sich nicht formen, mischst du noch Mehl unter, ist der Teig zu fest, Wasser. Jedes Vollkornmehl reagiert unterschiedlich, so dass eine exakte Angabe der Flüssigkeitsmenge nicht möglich ist.

Anleitung für Erwachsene

Salz, Mehl und Gewürze in eine Rührschüssel geben, die Hefe drüberstreuen. So viel lauwarmes Wasser untermischen, bis ein geschmeidiger, gut knetbarer Teig entsteht. Die Schüssel in den kalten Backofen stellen und 1 Stunde rasten lassen.

Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech setzen, mit Wasser und evtl. Ei bestreichen und evtl. mit Saaten oder Flocken bestreuen. Das Blech auf die unterste Einschubleiste des Backofens schieben und den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Die Brötchen 25 bis 40 Minuten backen, je nach Größe der Brötchen. Die Brötchen sind fertig gebacken, wenn sie beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen.

Anstatt Brötchen können Sie auch ein Brot formen. Die Backdauer verlängert sich dabei auf ca. 1 Stunde.



Rezept aus dem Buch „Xund und kinderleicht“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Müsli im Glas



1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

Zutaten

Buttermilch oder Joghurt (ca. $\frac{1}{2}$ Pkg.
Buttermilch oder 1 kleiner Becher
Joghurt, ca. 250 g)

Marmelade, frische Früchte oder tief-
gekühlte und dann aufgekochte
Früchte (ca. 150 g)

Haferflocken (ca. 4 Esslöffel)

eventuell Nüsse

evtl. Milch oder Wasser, falls das Müsli
zu fest ist, oder Flocken, falls es zu
flüssig wird

Zubereitung

- 1** Bereite alle Zutaten und das Geschirr vor.
Nimm das Schraubverschlussglas und öffne es.
Füll das Glas mindestens bis zur Hälfte mit Buttermilch oder Joghurt voll.
- 2** Nun kannst du so viel Marmelade, Obst, Haferflocken und Nüsse in dein Glas geben, bis es voll ist.
Schraub das Glas gut zu.
- 3** Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:
Sofort essen: Du schüttelst ganz kräftig, öffnest das Glas vorsichtig und isst dein Müsli sofort auf.
Zum nächsten Frühstück essen: Du stellst das Glas in den Kühlschrank und isst es am nächsten Tag zum Frühstück. Damit das Müsli in der Früh nicht so kalt ist, kannst du ein klein wenig heiße Milch oder heißes Wasser in dein Müsli mischen. Schüttle erst unmittelbar vor dem Essen, sonst bilden sich unangenehm schmeckende Flocken im Müsli.

Anleitung für Erwachsene

Füllen Sie das Glas bis zur Hälfte mit Buttermilch oder Joghurt an. Der Rest wird mit Obst oder Marmelade, Haferflocken und eventuell Nüssen aufgefüllt. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und dann schütteln oder gleich schütteln und sofort genießen. Ist das Müsli zu fest, noch etwas Wasser oder Milch untermischen.

Achtung !

➤ Ausländische Tiefkühlware enthält immer wieder Keime. Kochen Sie dieses Obst daher vor Verwendung einmal auf.



Rezept aus dem Buch „Xund und kinderleicht“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Kresse-Crème-Spaghetti

Kresse-Creme-Spaghetti

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden



90 g Vollkornspaghetti

Kräutersalz, evtl. frisch gemahlener Pfeffer

½ Pkg. oder 3 EL frische Kresse, ersatzweise Rucola oder Basilikum

¼ Becher Sauerrahm (60 g)

Zum Vollenden

1 gehäufter EL würziger Käse (ca. 15 g), z. B. Bergkäse

frische Kresse

evtl. mit Tomaten garnieren

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten. Die gegarten Spaghetti abseihen, aber nicht abschrecken. Die heißen Spaghetti wieder in den Topf zurückschütten. Nicht mehr auf den Herd stellen. Restliche Zutaten untermischen, auf einem Teller anrichten, mit Käse und Kresse bestreuen und sofort servieren. Nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Sauerrahm aus!

Beilagenvorschlag

Salat

Pro Portion

KJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
1860.15	446.20	18.35	15.78	56.66	4.72



Rezept aus dem Buch „Xunde Blitzgerichte“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Safran-Fenchel-Risotto

Safran-Fenchel-Risotto

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden,
je mehr, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt,
da verhältnismäßig weniger verdunstet



bei Verwendung von
Hirse oder Buchweizen

¼ Zwiebel (ca. 30 g)

1 TL Olivenöl (5 g)

90 g Getreide, z. B. Vollkorn-Bulgur,
Vollkorn-Couscous, Hirse,
Buchweizen, Zartweizen oder über
Nacht eingeweichte Gerste

1 Schuss Weißwein (ca. 30 g)

ca. 300 g kochend heißes Wasser,
Gewürz- oder Gemüsesud

1 Zehe Knoblauch, pressen oder
klein hacken

1 kräftige Prise Safran

250 g Fenchel, Strunk mit einem
Kugelausstecher (vgl. Seite XY)
entfernen, den Fenchel in Streifen
hobeln

Zum Vollenden

Kräutersalz

1 EL frisch gehackter Kerbel

3 EL frische Kresse, am besten
Brunnenkresse

1 TL eiskalte oder gefrorene Butter
(10 g)

evtl. 1 EL Sauerrahm

1 gut gehäufte EL würziger Käse
(ca. 15 g), z. B. gut gereifter
Bergkäse oder Parmesan, fein reiben

Zubereitung für Profis

Aus den Zutaten ein Risotto herstellen. Unmittelbar vor dem Servieren mit den Zutaten zum Vollenden verfeinern.

Zubereitung für Anfänger

Zwiebel fein hacken oder in kleine Stücke hobeln. Öl erhitzen. Die Zwiebelstücke und das Getreide darin anschwitzen.

Mit Wein ablöschen und der kochend heißen Flüssigkeit aufgießen. Würzen, aber nicht salzen! Zugedeckt köcheln lassen. Ca. alle 5 Minuten umrühren. Bei Bedarf noch etwas kochend heißes Wasser nachgießen. Ca. 5 Minuten vor Garende den Fenchel hinzufügen. Zugedeckt so lange köcheln, bis der Fenchel bissfest ist.

Vom Herd nehmen. Unmittelbar vor dem Servieren Kräutersalz, frische Kräuter, den geriebenen Käse, Butter und Sauerrahm untermischen. Nicht mehr aufkochen!

Beilagenvorschlag

Salat

Pro Portion

kJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
2413.25	578.35	19.84	21.12	71.03	6.42

Rezept aus dem Buch „Xunde Blitzgerichte“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Curry-Linsen mit Kokosmilch

Curry-Linsen mit Kokosmilch



1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, je mehr, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt, da verhältnismäßig weniger verdunstet

ca. 250 g Wasser
80 g Linsen, z. B. rote Linsen oder gelbe Orientlinsen
1–2 TL Currypulver
Schale ¼ Bio-Zitrone oder Zitronengras
1 kleines Stück Ingwer
1–2 Zehen Knoblauch
evtl. 1 Chilischote
250 g beliebiges Gemüse, wer Süßsaures mag, kann auch Obst dazumischen, z. B. Marillen oder Äpfel

Zum Ausfertigen

Kräutersalz, Pfeffer, evtl.
Kräuterpaste (Rezept S. XY)
30–60 g Kokosmilch
beliebige Kräuter zum Bestreuen, z. B. Blattkoriander oder einfach nur Schnittlauch

Wasser in einem Topf erhitzen. Linsen und Gewürze, bis auf Salz, hinzufügen. Zu $\frac{3}{4}$ zuge-
deckt bei knapp mittlerer Hitze (Stufe 4–5 von 9)
insgesamt 20 Minuten köcheln. Das Gemüse
beliebig schneiden. Nach der halben Garzeit zu
den Linsen mischen. Wenn Sie das Gemüse
weicher möchten, kochen Sie dieses von Anfang
an mit. Sind die Linsen noch hart, das Wasser
aber schon verdunstet, noch etwas kochendes
Wasser nachgießen. Nach dem Garen salzen und
abschmecken. Entweder pur genießen oder
Kokosmilch unterrühren. Nicht mehr aufkochen,
sonst verliert die Kokosmilch an Geschmack. Mit
Kräutern bestreuen.

Gemüsevariation



Für dieses Gericht können Sie jede beliebige
Gemüsesorte lt. Liste von Seite XY verwenden. Am
besten eine Mischung aus mindestens 3 verschie-
denen Sorten.

Rezept aus dem Buch „Xunde Blitzgerichte“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Wochenschau-Eiertortilla

Wochenschau-Eiertortilla

1 große Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden



Basis

ca. 5 EL Wasser

ca. 250 g Gemüsereste – frisch oder gefroren, frisches Gemüse in kleine Würfel schneiden oder in Streifen hobeln

1 Zehe Knoblauch, pressen oder klein hacken

ca. 4 EL diverse Reste, vgl. Tipp

1 EL frisch gehackte oder
1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Majoran, Thymian, Bergbohnenkraut ...)

Zum Bestreuen

1 gut gehäufter EL Haferkleie (15 g)
(wichtig für die Konsistenz und cholesterinbindend)

Kräutersalz

1 gut gehäufter EL Käsereste (15 g),
vgl. Tipp

Zum Übergießen

2 Eier

ca. 3 EL Milch (24 g)

Zum Vollenden

Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

beliebige frische Kräuter,
z. B. Schnittlauch oder Petersilie

Wasser in einer beschichteten Pfanne aufkochen. Restliche Zutaten hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 3 Minuten dünsten lassen. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Das Wasser soll nach dem Dünsten fast vollständig verdampft sein.

Haferkleie und Kräutersalz über das Gemüse streuen. Ei und Milch verrühren und darüber verteilen. Mit dem Käse abdecken. Zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe so lange garen lassen, bis die Tortilla stockt und am Boden Farbe annimmt (5–10 Minuten). Nicht zu hoch einschalten, sonst brennt die Tortilla an der Unterseite an, bleibt aber oben noch teigig. Auf jeden Fall zudecken, sonst gart die Tortilla nicht vollständig durch. Die Tortilla ist fertig, wenn der Boden schön gebräunt und die komplette Tortilla gestockt ist. Kerntemperatur mindestens 72 °C. Die fertige Tortilla auf einen Teller stürzen, zusammenklappen, evtl. noch einmal nachwürzen. Mit frischen Kräutern bestreuen. Sofort servieren.

Beilagenvorschlag

Vollkornbrot, Kartoffeln, Kartoffelpüree, Cremekartoffeln, Kartoffelschnee, Salat

Berechnung der Nährwertangaben nicht möglich, da variabel!

Rezept aus dem Buch „Nicht alles ist Mist“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Pfannen- Käseknödel

Pfannen-Käseknödel

1 große oder 2 kleine Portionen,
die Menge kann beliebig vervielfacht werden



bei Verwendung von
glutenfreiem Brot

Knödel

150 g Milch

80 g Vollkorn-Knödelbrot oder hart
gewordenes Vollkorntoastbrot

1 Ei

Gewürze

30 g würziger Käse, z. B. Tilsiter,
gut gereifter Bergkäse, Ziegenkäse
etc., reiben oder klein schneiden

Zum Vollenden

Schnittlauch

Zubereitung für Profis

Aus den Zutaten eine Knödelmasse zubereiten.
Kleine Knödel formen und in wenig Salzwasser in
der Pfanne zugedeckt dünsten.

Zubereitung für Anfänger

Milch in einer beschichteten Pfanne kurz
erhitzen. Vom Herd nehmen. Restliche Zutaten
der Reihe nach hinzufügen. Mit der Hand
locker vermischen. Aus der Masse walnussgroße
Knödel formen.

Pfanne auswaschen. Bodenbedeckt Wasser
einfüllen. Aufkochen. Mild salzen. Die Knödel in
die Pfanne setzen. Zudecken. Auf mittlere Stufe
zurückschalten. Ca. 12 Minuten dämpfen.



Rezept aus dem Buch „Xunde Blitzgerichte“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Blitzschneller Gemüsesuppentopf

Grundrezept blitzschneller Gemüsesuppentopf



1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, je mehr, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt, da verhältnismäßig weniger verdunstet

ca. 1½ große Tassen Wasser
(ca. 350 g)

1–3 Handvoll klein geschnittenes
beliebiges Gemüse (z. B. in Streifen
hobeln)

evtl. gekochte Bohnen, Erbsen oder
Linsen

1–3 EL Tomatenmark

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

1 nussgroßes Stück Ingwer

Muskat, Pfeffer

Zum Ausfertigen

Kräutersalz, Kräuterpaste nach
Geschmack

Das Wasser in einem Topf erhitzen (oder aus dem Wasserkocher entnehmen). Gemüse und Gewürze, bis auf das Salz und die Kräuterpaste, hinzufügen. Zu $\frac{3}{4}$ zugedeckt bissfest dünsten. Dauert je nach Gemüsesorte 5–15 Minuten. Mit Kräutersalz und Kräuterpaste würzen. Sofort servieren.

Wer möchte, kann noch etwas Käse über die Suppe reiben. Z. B. einen würzigen Bergkäse, Parmesan oder „Ziegerkäse“, eine sehr harte und besonders würzige Käsespezialität.

Resteverwertungstipp

Diese Suppe eignet sich wunderbar zur Verwertung diverser Reste. Reste von Bratenfond, Brühe, Sugo, Chili con carne, Gulasch (Fleisch klein schneiden), Geschnetzeltem, Reis, Nudeln, Spätzle, Fleisch etc. harmonieren wunderbar mit dieser Suppe.

Rezept aus dem Buch „Gartenfrische Blitzgerichte“, Angelika Kirchmaier, Tyrolia Verlag

Schoko-Mandel-Kuchen mit Himbeeren



SCHOKO-MANDEL-KUCHEN MIT HIMBEEREN



Für 1 runde Kuchenform, 24–28 cm Durchmesser,
10 Stücke, ersatzweise 12 Muffinförmchen

Belag

- 1 gute Handvoll Himbeeren (180 g), frisch oder gefroren, ersatzweise beliebiges anderes Obst

Rührteig mit Öl

- 2 Eier
- Schale von 1 Bio-Orange, ersatzweise Bio-Zitrone
- 2 Msp. Zimt
- 8 EL Milch (70 g)
- 8 EL Rapsöl (70 g)
- 50 g Zucker
- 4 g flüssiger Süßstoff
- 6 gehäufte EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (90 g)
- 3 sehr gut gehäufte EL geröstete, geriebene Mandeln (45 g)
- 1 gut gehäufter EL ungesüßtes Kakaopulver (15 g)
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver (16–18 g)

1 Backform und Belag vorbereiten.

2 Backofen auf 170 °C Heißluft oder 190 °C Unter-Oberhitze vorheizen.

3 Die Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Zum Schluss das Backpulver auf die trockenen Zutaten streuen und mit einem Schneebesen unter die trockenen Zutaten mengen. Alle Zutaten mit dem Schneebesen rasch zu einem sehr weichen Teig verrühren.

4 Den Teig sofort in die Kuchenform füllen, die Himbeeren darüber verteilen und ca. 35–45 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig gebacken, wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt (vgl. S. 84).

PRO STÜCK: 169 kcal; 4 g Eiweiß; 11 g Fett;
13 g Kohlenhydrate; 1,1 BE; 1,3 KHE

Hinweis für Nicht-Diabetiker

Nichtdiabetiker können anstatt einem Mix aus 50 g Zucker und 4 g Süßstoff ausschließlich Zucker verwenden.

Im Prinzip lässt sich der Rührkuchen auch ohne Zucker backen. Sie können also selber entscheiden wieviel Zucker Sie verwenden möchten.

Unseren Testessern hat der Kuchen bei einer **Zuckermenge** von **90 bis 120 g** am besten geschmeckt.

Rezept aus dem Buch „Leben mit Diabetes, das Backbuch“, Angelika Kirchmaier, Umschau Verlag