EBENRAIN
LANDWIRTSCHAFT ¦ NATUR ¦ ERNÄHRUNG

Nachhaltige Ernährung im Lager

4. Ausbildungstag, VOILA, 20. Januar 2018

Maya Mohler

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM EBENRAIN

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze 4
Saisontabelle Früchte 5
Saisontabelle Gemüse 6
Durchschnittliche Mengen für die Berechnung von Menus 7
Vegetarische Gerichte mit günstigen Eiweisskombinationen 8
Was machen mit Resten und Liegegebliebenem 10

Rezeptteil

Aromawasser 12
Rooibush-Eistee 12
Kakao 12

Brot und Brötchen 13
Grundrezept Vollkornteig 13
Grundrezept Zopfteig 14
Tiere aus Brot- und Zopfteig 15
Knuspermüesli 16
Schoko-Nusscrème – „Nutella“ selbst gemacht 16

Rüebli-Aufstrich 17
Eier-Aufstrich 17
Rote Linsenpaste – Linsen le Parfait 17
Crostinivarianten mit
Dörrtomatenaufstrich 18
Olivenpaste 18
Kräuterbutter 18
Gemüse-Crostini 19

Gemüse-Cremesuppe 20
Brotsuppe 20
Bunte Suppe mit Teigwaren und Reibkäse 21
Kullererbsentopf 22

Panzanella 23
Rüebli-Apfelsalat 24
Cole Slaw (amerikanischer Kabissalat) 24
Gewürzkerne 25
Kräuter-Quarksauce 25

Hamburgerbrötchen 26
Hamburgerplätzchen 26
Kichererbsenburger 27
Gemüse-Currysauce 27
Pommes-Gewürz 28
Ofenkartoffel-Schnitze 28
Käse-Knöpfli 29
Ofengemüse 30
Brokkolisauce zu Teigwaren 31
Gemüsebolognese 31
Linsen-Kokos-Curry 32
Tomaten-Polenta 33
Panierte Gemüse 34
Toskanischer Brotauflauf 35
Spaghetti-Omelette 36

Fotzelschnitten mit Apfel-Jogurtcreme 37
Aprikosenschlupfer mit Vanillesauce 38
bread & butter pudding 39
Früchtewähe 40
Raspel-Apfelbecher 41
Früchte Quarkcrème 41
Früchte mit Streusel 42
Vanillecrème 42
Dinkel-Müesli-Riegel 43

Filme zum Thema Nachhaltigkeit 45
Weiterführende Literatur & Websites 46

Das Wichtigste in Kürze

Folgende Aspekte sorgen dafür, dass das Essen im Lager schmackhaft und ausgewogen ist und wir es ökonomisch, ökologisch, sozial und finanziell verantworten können:

- **Budget** bei der Planung berücksichtigen und einhalten.
- **Einbezug der Gruppe**: Wenn möglich die Gruppe selbst vorab mitplanen lassen. Mahlzeiten anbieten, bei denen alle (Moslems, Vegetarier etc.) auf ihre Kosten kommen und die dem Alter der Teilnehmenden entsprechen.
- **Einkauf lokaler Lebensmittel** vor Ort berücksichtigen.
- **Frische Ware und gute Qualität** berücksichtigen: Auf Ausgewogenheit und Abwechslung achten. Geeignete Zubereitungsarten wählen, um Vitamine, Mineralstoffe, Qualität und Aussehen der Nahrungsmittel zu schonen.
- **Saisongerechte Nahrungsmittel** wählen
- **Produktionsweise und Herkunft** der Lebensmittel beim Einkauf beachten und kritisch hinterfragen.
- Möglichst **wenig Fertigprodukte** wählen.
- **Mengen richtig berechnen**
- Günstige Fleischstücke wählen (z.B. Vorderviertelstücke wie Schulter, mageres Rindshackfleisch usw.), **mässiger Fleischkonsum** (auch fleischlose Tage einplanen!) Fleischgerichte mit Gemüse strecken, z.B. in Saucen.
- Günstige und **zuckerfreie Getränke** anbieten, Quell- und Leitungswasser sowie Kräuter- und Früchtetees jederzeit zur Verfügung stellen!
- Anstatt stark zuckerhaltige Desserts besser **frische Früchte, Fruchtsalat, Naturjogurt, Crème mit Beeren** usw. anbieten.
- **Das Auge isst mit**. Farben und Formen innerhalb des Menüs variieren, sorgfältig anrichten, wenn nötig Ränder reinigen, Garnituren rechtzeitig planen.
- **Anfallende Reste** fachgerecht aufbewahren, kühlen und sinnvoll in den Menüplan einbeziehen: 1-2 Menüs offen lassen für die Resteverwertung oder Reste laufend einbeziehen.
- **Abfall fachgerecht trennen und entsorgen**

Saisontabelle Früchte Schweiz

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Südfrüchte Europa

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Avocados												
Feigen												
Grapefruits												
Kiwi												
Mandarinen												
Maroni												
Melonen												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Trauben												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Quelle: Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain, Sissach

Saisontabelle Gemüse Schweiz

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken								■	■	■		
Auberginen						■	■	■	■	■		
Blattsalat diverse				■	■	■	■	■	■	■	■	
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■	■	
Bohnen						■	■	■	■	■		
Brokkoli						■	■	■	■	■	■	
Chicorée	■	■	■	■							■	■
Chinakohl	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Endivien						■	■	■	■	■	■	
Erbsen						■	■					
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Gurken					■	■	■	■	■	■		
Kabis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kefen					■	■	■	■				
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■	■	
Krautstiel				■	■	■	■	■	■	■		
Kürbis	■							■	■	■	■	■
Lattich				■	■	■	■	■	■	■		
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nüsslisalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pastinaken	■	■	■							■	■	■
Peperoni						■	■	■	■	■		
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■		
Randen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber				■	■	■						
Rettich				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■						■	■	■	■
Rüebli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salat diverse				■	■	■	■	■	■	■	■	
Schnittmangold					■	■	■	■	■	■		
Schwarzwurzel	■	■								■	■	■
Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargeln				■	■	■						
Spinat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Stangensellerie						■	■	■	■			
Tomaten						■	■	■	■	■		
Topinambur	■	■	■							■	■	■
Wirz	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchetti						■	■	■	■	■		
Zuckerhut	■						■	■	■	■	■	■
Zuckermais							■	■	■	■		
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Quelle: Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain, Sissach

Durchschnittliche Mengen für die Berechnung von Menus pro Person

Die Mengenangaben beziehen sich auf rohe, ungerüstete Lebensmittel und sind Durchschnittswerte für Kinder ab 10-12 Jahren und durchschnittlich essende Erwachsene.

Suppen
2-2 ½ dl Suppe, als Vorspeise
3-4 dl Suppe, als Hauptspeise

Saucen
½ -1 dl Sauce, je nach Sauce
1-2 EL Salatsauce

Fleisch
80-120 g Gehacktes, Geschnetzeltes, Ragout, Plätzli
100-150 g Braten
150-200 g Fleisch mit Knochen
60-80 g Schinken, Aufschnitt etc.

Käse
100-150 g, evtl. mit Frischkäse

Fisch
200-250 g ganzer Fisch
100-120 g Fischfilet

Gemüse
100-150 g Gemüse, roh
150-200 g Gemüse, als Beilage
250-300 g Gemüse als Hauptgericht

Salat
1 Kopfsalat für 4-6 Personen
1 Endiviensalat für 6-8 Personen
1 Gurke für 3-4 Personen
1 Tomate pro Person
1-2 Rüebli pro Person

Früchte
100-150 g Früchte, roh
150-200 g Früchte, gekocht, z.B. Kompott

Kartoffeln
150-200 g Salzkartoffeln, als Beilage
200-250 g Kartoffeln für Kartoffelstock, Gschwellti, Kartoffelsalat, Rösti, Bratkartoffeln
200-300 g Kartoffeln, als Hauptgericht

Teigwaren
60-80 g Teigwaren, als Beilage
100-150 g Teigwaren, als Hauptgericht

Vegetarische Gerichte mit günstigen Eiweisskombinationen

Eiweisskombination mit hoher biologischer Wertigkeit	Warme Gerichte	Kalte Gerichte
Getreide inkl. Mais & Milchprodukte	• Reis mit Currysause (mit Milch) • Reis / Getreide mit würzigem Gemüse und Jogurtsauce • Polenta (mit Milchwasser) • Teigwaren mit Käsesauce • Gemüseslasagne • Getreiderisotto/Risotto mit Käse • Milchreis, Griessbrei • Griess- / Maisschnitten mit Käse überbacken • Maispizza • Gnocchi alla romana • Teigwaren, Gemüsesauce, Käse • Brot mit Cèmesuppen • Pariser Zwiebelsuppe • Käseschnitten, Käsetoast • Pastetli mit Gemüse-/ Pilzragout • Gemüsepizza / -flammenkuchen • Käsewähe • Gemüsestrudel • Gemüse mit Getreide-Milchprodukte-Füllung • Fondue • Dampfnudeln mit Vanillesauce	• Brot mit Käse, Jogurt, Quark • Tzaziki mit Brot • Belegte Brötchen mit Kräuterquark, Hüttenkäse • Brot und Griechischer Salat • Brot und Tomaten-Mozzarellasalat • Teigwarensalat mit Käse • Griess- Reisköpfchen • Birchermüesli
Getreide inkl. Mais & Eier	• Knöpfli / Pizokel • Omeletten • Rührei / Spiegelei mit Brot • Teigwarenauflauf • Ramequin • Fotzelschnitten • Pikante Wähen • Brot mit Einlaufsuppe • pochierte Eier auf Vollkorntoast • Getreideburger • Gebratener Reis mit Ei • Apfelküchlein mit Vanillesauce	Eierbrötli Fruchtwähen Götterspeise
Getreide inkl. Mais & Hülsenfrüchte	• Brot mit Linsensuppe • Brot mit Erbsensuppe • Brot mit Kichererbsensuppe • Minestrone • Curry-Linsen-Reisgerichte • Linsen-Teigwarengerichte • Couscous mit Kichererbsen • Risotto mit Erbsen • Polenta und Chilo con Verdura • Getreidegericht mit Tofu • Linsenstrudel	• Brot und Linsensalat, Kichererbsensalat, Bohnensalat • Brot mit Linsenaufstrich / Kichererbsenpaste (Hummus) • Fladenbrot mit Falafel • Bohnengericht mit Maisfladen oder Polenta • Linsen-Reissalat

Getreide ohne Mais & Nüsse oder Samen	• Teigwaren mit Gemüsesauce und Nüssen • Curryreis mit Nüssen • Getreidegerichte mit Nüssen	• Griessköpfli mit Nüssen • Wähen mit Nüssen • Hefefruchtkuchen mit Streusel • Nussbrot • Kernenbrot • Brot und Salat mit Nüssen / Kernen • Brot mit Sesam- /Nusspaste • Kräckers mit Sesam • Nusskuchen • Nussgipfel
Kartoffeln & Milchprodukte	• Gschwellti, Brat- oder Ofenkartoffeln mit Quark, Hüttenkäse, Käse… • Raclettekartoffeln / Raclette • Kartoffelstock • Saucenkartoffeln • Rösti mit Käse • Kartoffelgratin mit Milch, Käse	• Kartoffelsalat mit Jogurt , Quarksauce oder Käse
Kartoffeln & Eier	• Kartoffeln und Rührei • Omelette nach Bauernart/Tortilla • Kartoffelküchlein • Ofenguck • Rösti mit Spiegelei • Salzkartoffeln mit gekochten / pochierten Eiern und Spinat • Gnocchi piemontese • Kartoffelgratin mit Eierguss	• Kartoffelsalat mit Ei
Hülsenfrüchte & Milchprodukte	• Linsen- Bohnen- oder Kichererbsengericht mit Jogurtsauce • Linsen- Bohnen- oder Kichererbsengericht mit Käse	• Hülsenfruchtsalat mit Jogurtsauce oder Käse
Hülsenfrüchte & Nüsse oder Samen	• Linsen-Curry mit Mandeln • Tofuburger mit Nüssen	• Hülsenfrüchtesalat mit Nüssen oder Samen
Hülsenfrüchte & Eier	• Linsentätschli • Bohnen-Gnocchi • Tofuburger mit Ei	• Hülsenfüchtesalat mit Ei
Nüsse & Milchprodukte	• Griessbrei mit Nüssen	• Jogurt mit Nüssen • Quark mit Nüssen • Käseplatte mit Nüssen • Nusskäse
Milchprodukt & Eier	• Französisches Omelett • Quarkauflauf • Käsesoufflé • pochierte Eier florentiner Art • Rührei	• Vanillecrème … • Karamellköpfchen …

Was machen mit Resten und Liegengebliebenem

Obst, überschüssig / überreif

- Schlechte Stellen grosszügig wegschneiden
- Kompott kochen, zu Omeletten, Milchreis, Quark, Vanilleglace etc.servieren
- Wähe backen
- Smoothie: Früchteresten (zum Beispiel von einem Fruchtsalat) im Mixer zu einem Smoothie mixen. Funktioniert auch mit überreifen Früchten, welche nicht gegessen werden. Nach Bedarf wenig Süssmost beigeben.

Gemüsereste roh

Bouillon: Gemüsereste in einer Pfanne (auch Schalen und Gemüseabfälle) mit Wasser und Gewürzen mehrere Stunden kochen.

Gekochtes Gemüse

- Übriggebliebenes gekochtes Gemüse wie Blumenkohl, Zucchetti oder Rüebli zu einer Suppe verarbeiten. Mit Bouillon kurz aufkochen, pürieren, mit Rahm verfeinern.
- In Gratins, Eintöpfen, Tortillas verwenden

Salate

- Blattsalate können schlecht weiter verwendet werden, deshalb eher zuwenig als zuviel Salat zubereiten. Vor allem beim Blattsalat gerüs- teten Salat und Sauce separat bereithalten, um nach Bedarf nach zu mischen.
- Wurzelsalate wie Randen, Rüebli, Sellerie können gut am nächsten Tag nochmals serviert werden, evtl. nachwürzen, da sie Saft ziehen
- Tomaten- und Gurkensalat nur kurz aufbewahren, Saft abgiessen

Tomatensauce

Pizza-Brot: Tomatensauce auf Brotstücke streichen, mit Käse belegen, im Ofen überbacken

Gekochte Kartoffeln

- Bratkartoffeln
- Kartoffelsalat mit Bouillon, Jogurt, Gurkenscheiben, Kresse und Tomaten
- Kartoffelbrot
- Kartoffelküchlein (aus Kartoffelstockresten)

Gekochte Teigwaren, Reis & Co.

- als sättigende Einlage für eine Gemüsesuppe
- Salat
- Bratlinge
- Auflauf
- Mit Ei braten
- Wok-Gemüse aus buntem Mix zubereiten, Reisreste einfach mitwärmen

Milch

- Zopf oder Milchbrot backen
- Milchreis oder Griessbrei kochen
- Für Omeletten verwenden
- Gekochte Crème zubereiten
- Gekochte Milch (vom Zmorge) zum Kochen verwenden

Braten, Schinken, Speck

- Fleischsalat zubereiten
- Braten dünn aufschneiden, als Brotbelag verwenden
- Braten klein schneiden und in einem Auflauf verwenden
- Schinken oder Speck in Würfelchen für Suppen oder Rühreier

Brot

- Toasten, aufbacken, Knoblauchbrot
- Salatcroutons: Brot klein würfeln, in der Bratpfanne in wenig Öl oder Butter knusprig braten, nach Belieben eine Gewürzmischung dazu geben
- Paniermehl: Brotresten trocknen lassen, fein reiben
- Käseschnitten, Toasts
- Fotzelschnitten
- Brotsuppe
- Pikanter Auflauf
- Süsser Auflauf mit Ei und Früchten
- Hundesnack: Trockene Brotscheiben in der Sonne auf der Fensterbank oder im Backofen bei niedriger Temperatur nachtrocknen - lassen – der ideale Snack für deinen Vierbeiner.
- Im Tierpark abgeben: Gib das Brot im nächsten Tierpark ab. Achtung: Vögel füttern am See oder Fluss ist eine wenig sinnvolle Aktion. Grundsätzlich finden nämlich Vögel das ganze Jahr über genügend Nahrung und zu viel Futter führt zu einer Überbevölkerung, welche die Lebensbedingungen der Tiere verschlechtert.

Restegratin

Reste von Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren oder Reis in eine eingefettete Auflaufform füllen. Aus Eiern, Milch, Rahm, Quark, Gewürzen und Reibkäse einen Guss zubereiten (analog Wähenguss, auf 300 g Resten 1 dl Flüssigkeit und 1 Ei verwenden), darüber giessen und im Ofen ca. 30 - 45 Min. bei 200 °C (Heissluftofen 180 °C) backen.

Im Rezeptteil weist dieses Symbol auf Gerichte hin, in welchen Resten verwertet werden können.

foodwaste.ch

Rezeptteil

Die Rezepte sind für 10 Personen geschrieben, je nach Hunger und Sympathie für ein Gericht ☺ braucht es jeweils etwas mehr oder weniger.

Aromawasser

Leitungswasser oder Mineralwasser, evtl. gekühlt	
1-2 Zitronen oder Limonen	auspressen, Saft beigeben, umrühren

Varianten
Zusätzlich oder anstelle des Fruchtsaftes frische Kräuterzweige oder Duftrosen ins Wasser legen.

Rooibush-Eistee

1 l Wasser	aufkochen
2 Beutel Pfefferminztee	
5 Beutel Rooibushtee	zugeben, 15 Min. ziehen lassen Teebeutel herausnehmen und leicht ausdrücken
1 ½ l Süssmost ohne Kohlensäure	
1 ½ l Wasser	zugeben
Eiswürfel oder Crushed Ice	mit dem Eistee servieren

Kakao

1 l Wasser	
1 l Milch	
3 EL Vollrohrzucker	
3-4 EL Bio-Kakaopulver	
1 Messerspitze Salz	
1 Messerspitze Zimt	unter Rühren zusammen erwärmen, bis sich das Kakaopulver aufgelöst hat

Varianten

- Das Verhältnis Wasser – Milch kann nach Geschmack verändert werden
- Milch durch Reis- oder andere Getreidemilch ersetzen

Brot und Brötchen

Brot- und Zopftiere

1 Portion Brotteig oder Zopfteig zubereiten, nach Belieben Tiere formen (siehe übernächste Seite) und nach Angabe backen.

Grundrezept Vollkornteig

Für 10-12 Brötchen

375 g Vollkornmehl	
125 g Ruch- oder Weissmehl	in eine Schüssel geben
½ EL Salz	
½ EL Malz oder Zucker	zugeben, mischen
1 EL Öl	zugeben
10 g Hefe	dazu bröckeln oder in einem Teil der Knetflüssigkeit auflösen
3-3 ½ dl Wasser	zugeben, Mehl mit der Flüssigkeit gut mischen, den Teig 10-15 Min. kneten bis er glatt und geschmeidig ist Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen
	Den Teig in 10-12 gleichmässige Portionen teilen, nach Belieben Brötchen oder Tiere formen Evtl. mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumenkernen, Mohn usw. bestreuen Zugedeckt 10-15 Min. aufgehen lassen
	Backen Untere Ofenhälfte 200 °C (Heissluft 180 °C) 15-20 Min.

Grundrezept Zopfteig

Für 10-12 Brötchen

500 g Weiss- oder Halbweissmehl	in eine Schüssel geben
½ EL Salz	
½ EL Malz oder Zucker	zugeben, mischen
10 g Hefe	dazu bröckeln oder in einem Teil der Milch auflösen
3 dl Milch	zugeben
60 g Butter, weich	in Stücken zugeben, alle Zutaten gut mischen, den Teig 10-15 Min. kneten bis er glatt und geschmeidig ist und sich dünn ausziehen lässt Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen

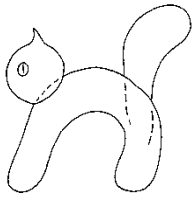
Den Teig in 10-12 gleichmässige Portionen teilen, nach Belieben Brötchen oder Tiere formen
Evtl. mit verklopftem Ei bestreichen und nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumenkernen, Mohn usw. bestreuen
Zugedeckt 10-15 Min. aufgehen lassen

Backen
Untere Ofenhälfte
200 °C (Heissluft 180 °C)
15-20 Min.

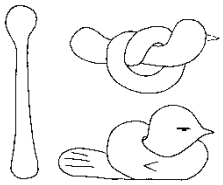
Tiere aus Brot- oder Zopfteig

Frosch

Katze

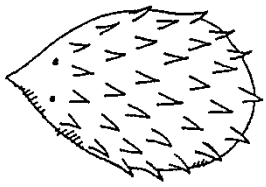


Täubchen



Ein Teigende bildet den Kopf, das andere den Schwanz

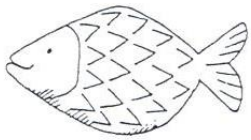
Igel



Die Stacheln nach dem Bestreichen mit Ei mit der Schere einschneiden

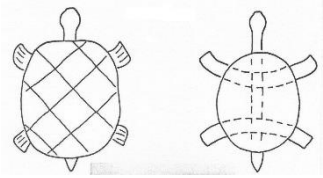
Schnecke

Fisch



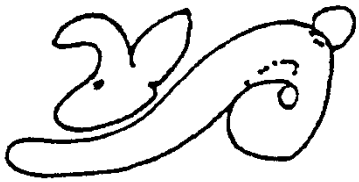
Die Schuppen nach dem Bestreichen mit Ei mit der Schere einschneiden

Schildkröte

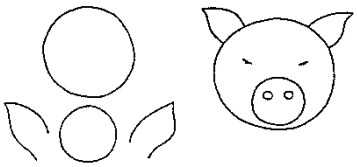


Panzer flach drücken, er geht sonst zu stark auf

Hase



Säulikopf



Teig ca. 1 cm dick auswallen und Rondellen ausstechen (Kopf ⦸ 10 cm, Nase ⦸ 4 cm, Nasenlöcher mit Strohhalm ausstechen)

Maus

Schwanz auf den Rücken legen, damit er nicht verbrennt, Ohren mit der Schere einschneiden

Knuspermüesli / Granola

300 g grobe Haferflocken
300 g feine Haferflocken
150 g Sonnenblumenkerne
100 g ganze Mandeln oder
grob gehackte Baumnüsse

in einer grossen Pfanne oder im Backofen auf einem Blech bei 180 °C rösten, bis die Zutaten leicht bräunen und gut riechen

100 g flüssige Butter / 1 dl Öl
100 g Honig oder Birnel
4 EL Wasser
5 Prisen Salz
2 KL Vanillezucker oder Mark

in einer grossen Schüssel mischen, die warme Flockenmischung zugeben, gut mischen, in die Schüssel pressen und erkalten lassen, es sollen sich Klumpen bilden.
In luftdichten Gläsern oder Büchsen aufbewahren

Schoko-Nusscrème – „Nutella“ selbst gemacht

300 g weiche Butter

rühren bis sich Spitzchen bilden

150 g Mandelmus
150 g Haselnussmus
6 EL Kakao- oder Schokoladenpulver

zugeben, verrühren

1 ½ KL Vanille, gemahlen
9 EL Akazienhonig

abschmecken, in Gläser abfüllen (Masse dazu evtl. in Spritzsack füllen)

Pikante Aufstriche und Füllungen für Brot, Cracker & Co.

Rüebli-Aufstrich

50 g Frischkäse	
1 kleines Rüebli, fein gerieben	
wenig Petersilie, fein gehackt	
wenig Schnittlauch, fein geschnitten	
1 Spritzer Zitronensaft	
Salz, Pfeffer	alle Zutaten mischen

Eier-Aufstrich

50 g Crème fraîche	
2 KL Senf	verrühren
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten	
2 Eier, hart gekocht, gehackt	zugeben, mischen
Salz, Pfeffer	
1 Prise Rohzucker	pikant würzen

Rote Linsenpaste - Linsen-le Parfait

200 g rote Linsen	waschen, in eine Pfanne geben
4 dl Wasser	
1 Prise Majoran	
1 Lorbeerblatt	
1 Nelke	
1 Zwiebel, gehackt	zugeben, aufkochen, ca. 15 Min. weich köcheln
Meersalz	
2 EL Sojasauce	
Paprika	
Pfeffer	kräftig würzen, weitere 5 Min. köcheln Das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen, die Linsen pürieren, erkalten lassen
1 dl Rahm, steif geschlagen	unter die Linsen ziehen

Haltbarkeit
Im Kühlschrank 3-4 Tage

Servieren
Die Linsenpaste in einem Schälchen als Dip-Sauce oder als Aufstrich servieren. Dazu passen rohe oder gekochte Gemüsestücke, Toast oder Vollkorncrackers.

Crostinivarianten

1 Stangenbrot oder altbackenes Brot — in dünne Scheiben schneiden und für Crostini

Toasten
Im Toaster oder im Backofen bei 180 °C Grad etwa 5 Min. leicht knusprig backen

Die Brotscheiben abkühlen lassen und mit dem jeweiligen Aufstrich bestreichen, eventuell garnieren

Dörrtomatenaufstrich

1 Glas gedörrte, in Öl eingelegte Tomaten — grob schneiden, mit wenig Öl pürieren, Paste dünn auf geröstete Brotscheiben aufstreichen

evtl. Kräuter gehackt — bestreuen

Reste der Dörrtomatenpaste können in einem Schraubglas im Kühlschrank wochenlang gelagert werden.

Variante
Gekauftes Pesto rosso verwenden

Olivenpaste

120 g schwarze Oliven, entsteint
2 EL Kapern
2 Sardellenfilets, gewaschen
1 Knoblauchzehe
1 dl Olivenöl — alles miteinander pürieren
Die Paste muss dick und streichfähig sein, Reste können in einem Schraubglas im Kühlschrank wochenlang gelagert werden

Variante
Gekaufte Olivenpaste verwenden

Kräuterbutter

250 g zimmerwarme Butter
1 EL Zitronensaft
1-2 KL Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen, gepresst
4 EL Petersilie, gehackt
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL frischer Rosmarin, gehackt
je 1 EL Thymian, Basilikum, Pfefferminze gehackt, ½ EL Oregano, gehackt
oder 6 EL getrocknete Kräuter — alle Zutaten mit einer Gabel mit der Butter mischen, auf ungetoastete Brotscheiben streichen, bei 180 °C etwa 5 Min. leicht knusprig backen

Gemüse-Crostini

1 EL Butter	erwärmen
1 mittleres Rüebli, grob geraffelt	
1 mittlere Zucchini, grob geraffelt	
1 kleine Zwiebel, fein gehackt	zugeben, knapp weich andämpfen, auskühlen lassen
50 g Greyerzer, grob geraffelt	
2-3 EL Quark oder Rahm	zum Gemüse geben, mischen
Salz, Pfeffer, Paprika	würzen
8 kleine (Toast) Brotscheiben	den Belag darauf verteilen, evtl. diagonal halbieren Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
	Backen Ofenmitte 220 °C (Heissluft 200 °C) 8-10 Min.

Varianten

Andere Saisongemüse, fein geschnitten oder grob geraffelt oder Gemüsereste verwenden

Gemüse-Cremesuppe

1 EL Butter	erwärmen
1 Zwiebeln, gehackt	zugeben, andämpfen
1 kg Gemüse / Gemüsereste klein geschnitten	zugeben, mitdämpfen
ca. 1 ½ l Gemüsbouillon	ablöschen, auf kleiner Stufe köcheln, bis das Gemüse weich oder heiss ist, pürieren
Salz, Pfeffer	abschmecken
2 dl Rahm, leicht geschlagen oder Crème fraîche	zugeben, mischen, anrichten

Garniturmöglichkeiten

- 100 g Bratspeck, in Streifen geschnitten, knusprig gebraten
- Brotcroûtons
- Kräuter fein gehackt
- 1 Klacks Rahm
- Gemüsestücke gekocht, mit Speck umwickelt, gebraten, an Spiessli gesteckt und über die Suppentasse gelegt

Brotsuppe (aus altbackenem Brot)

2 EL Butter	schmelzen
1 grosse Zwiebel, gehackt 3 Scheiben altbackenes Brot, klein geschnitten	zugeben, andünsten
2 l Bouillon	dazu giessen
wenig Pfeffer, Muskat	würzen, 10-15 Min. köcheln, mit dem Schwingbesen verrühren oder mit dem Mixer pürieren
Salz, Pfeffer	abschmecken
evtl. 1 dl Rahm	zum Verfeinern

Bunte Suppe mit Teigwaren und Reibkäse

1 EL Butter	erwärmen
2 Zwiebeln, fein geschnitten	zugeben
500 g Rüebli*, in kleine Stücke geschnitten	
500 g Erbsli*, tk	zugeben, andämpfen
3 EL Tomatenpüree	zugeben, mitdämpfen
3 ½ Liter	Wasser
3 EL Gemüsebouillonpaste	zugeben, aufkochen
350 g Teigwaren*, z.B. Krawättli	zugeben, aufkochen, 10-15 Min. köcheln
Salz, Pfeffer	abschmecken
250 g Sbrinz, gerieben	dazu servieren

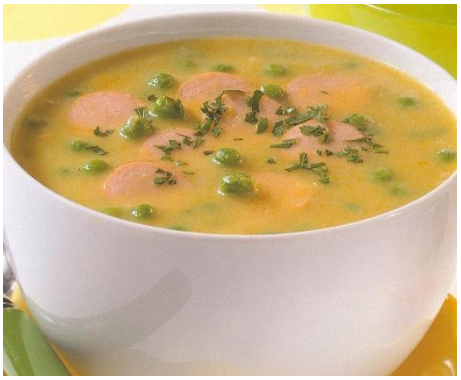
***Variante mit Resten**

Rüebli und Erbsli durch gekochte Gemüsereste ersetzen oder diese ergänzen oder gekochte Teigwaren verwenden, beides erst die letzten 5-10 Min. beigeben, aufkochen

Kullererbsentopf

1 EL Öl	in Pfanne geben, erwärmen
1 Zwiebel, gehackt	zugeben, andämpfen
1 Lauch	halbieren, auswaschen, in Streifen schneiden
¼ -1/6 Sellerie	
2-3 Rüebli	schälen, in kleine Würfel schneiden
	Gemüsestücke zugeben, mitdämpfen
1 ½ l Gemüsebouillon	zugeben, aufkochen
500 g mehlig kochende Kartoffeln	schälen, klein würfeln, zugeben
200 g getrocknete gelbe Erbse	zugeben, aufkochen, auf kleiner Stufe ca. 1 Std. kochen, ab und zu umrühren
	Suppe pürieren
1-2 EL Crème fraîche	zugeben, mischen
Salz, Pfeffer	
1 EL Sojasauce	würzen
2 Paar Wiener Würstchen	in Scheiben schneiden, zugeben
150 g Erbsen, tiefgekühlt	zugeben, 5 Min. kochen lassen
½ Bund Petersilie, fein gehackt	über die angerichtete Suppe streuen

Variante
Würstchen weglassen oder durch 4 entkernte und klein gewürfelte Fleischtomaten ersetzen



Panzanella

450 g Brot, altbacken	am Vortag in Scheiben schneiden und trocknen lassen
1 ½ dl Wasser 1 ½ dl Rotweinessig 1 Lorbeerblatt	kurz aufkochen, abkühlen lassen und über die Brotscheiben giessen, 30 Minuten ziehen lassen
450 g Fleischtomaten	in schmale Streifen schneiden
3 Peperoni (gelb und rot)	klein würfeln
3 Frühlingszwiebeln	in feine Ringe schneiden
	Brot ausdrücken, in kleine Stücke zupfen, Lorbeerblatt entfernen, Brot mit Tomaten, Peperoni und Zwiebeln mischen
5 Esslöffel Kapern	dazugeben
1-2 Knoblauchzehen, gepresst 4 Esslöffel Olivenöl 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt Salz, Pfeffer, Paprika	mischen, über den Salat träufeln und im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen
Basilikum frische Minze	schneiden und vor dem Servieren darüber streuen

Rüebli-Apfelsalat

4 EL Rahm	
4 EL Naturjogurt	
2 EL Zitronensaft	
Salz, Pfeffer	alle Zutaten mischen, abschmecken
800 g Rüebli	
400 g Äpfel	waschen, evtl. schälen, direkt in die Sauce raffeln (grob oder fein, je nach Geschmack)

Cole Slaw (amerikanischer Kabissalat)

Sauce

1 ½ EL Senf, mild	
3 EL Weissweinessig	
1 ½ EL Zitronensaft	
6 EL saurer Halbrahm oder Mayonnaise	
6 EL Naturjogurt	
1 ½ KL Zucker	
1 KL Salz	alle Zutaten in einer Schüssel mischen

Salat

750 g Weisskabis	fein in die Sauce hobeln
300 g Rüebli	mit einer mittelfeinen Raffel in die Sauce raffeln, von Hand mischen und kneten, bis der Salat geschmeidig ist
1 EL Petersilie, gehackt	darüber streuen

Nach Belieben

150 g Bratspeck	in Streifchen schneiden, ohne Fett in der Bratpfanne knusprig braten, zum Salat servieren

Gewürzkerne

Gewürzkerne schmecken sehr gut über einen Blattsalat gestreut.

6 EL gemischte Nüsse und Kerne, z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandelstifte, Cashew- oder Baumnüsse	ohne Fett in einer Bratpfanne rösten, bis sie duften
½ EL Butter, weich 1 EL Thymianblättchen ½ KL Paprika ½ KL Zucker ½ KL Salz	in eine kleine Schüssel geben, heisse Nüsse zugeben, mischen, evtl. im Ofen warm stellen

Kräuter-Quarksauce

Passt zu rohem Gemüsestängelchen

200 g Quark 100 g saurer Halbrahm Salz, Pfeffer 1 ½ KL Zitronensaft	verrühren
je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch	fein schneiden, zugeben, mischen

Hamburgerbrötchen

Für 20 Stück

1 kg 5-Kornmehl
1 Würfel Hefe
2 EL Zucker
1 EL Salz
2 Eier
80 g Butter, flüssig
5 dl Wasser

alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten
Zugedeckt ums doppelte aufgehen lassen
Den Teig in 20 gleichgrosse Stücke teilen, zu runden Brötchen aufschleifen, flachdrücken, auf mit Backpapier belegte Bleche legen, zugedeckt nochmals 30 Min. aufgehen lassen, vor dem Backen nochmals etwas flach drücken

Backen
Im vorgeheizten Ofen
Heissluft 180 -200 °C
ca. 15 Min.

Hamburgerplätzchen

für 20 Plätzchen à 65 g

1,2 kg Rindshackfleisch
1 grosse oder 2 kleine Zwiebeln
3 Eier
120 g Paniermehl
¾ EL Salz

alle Zutaten zu einer kompakten Masse kneten, in 65 g Portionen teilen, mit der Hamburgerpresse oder von Hand zu sehr dünnen Hamburgern formen

Bratbutter oder Holl-Rapsöl

in Bratpfanne erhitzen, Plätzchen beidseitig ca. 5 Min. braten, im Ofen bei 80 °C warm stellen

Beilagen
2 Bio Gurken, in Scheibchen geschnitten
½ Blattsalat, in Blätter geteilt
500 g Bio-Ketchup

Kichererbsenburger

ergibt ca. 12 Stück

200 g Kichererbsen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen Wasser abgiessen, abspülen, mit frischem Wasser gut bedecken
Salz	würzen, aufkochen, aufkochen, Deckel nicht ganz schlissen, auf kleiner Stufe 1 ½ Stunden sehr weich kochen, abgiessen, kalt abschrecken, abtropfen
70 g Paniermehl 200 g Ricotta 1 Ei 1 KL Kreuzkümmel wenig Zitronenschale, abgerieben ca. 1 KL Salz Pfeffer	alle Zutaten pürieren
Holl-Bratöl	in Bratpfanne erhitzen
Kichererbsenmasse	mit Glacézange direkt in die heisse Pfanne portionieren, flach drücken, auf mittlerer Stufe beidseitig knusprig braun backen, im Ofen bei 60 °C warm stellen

Gemüse-Currysauce

100 g saurer Halbrahm 1 KL Curry, mild 1 KL Senf 60 g Rüebli	alle Zutaten mischen
60 g Cornichons	in kleine Würfelchen schneiden, zugeben, mischen
Salz, Pfeffer	abschmecken

Pommes-Gewürz – zum Würzen von Ofenkartoffeln

½ KL Rosmarin
½ KL Thymian
½ KL Knoblauch
evtl. ½ Chilischote — Schote aufschneiden und säubern, alles sehr fein hacken, auf Backpapier auslegen und 1 Tag an der Luft trocknen lassen (1-2 Stunden im Ofen bei 40 °C)

6 EL feines Meersalz
1 KL Paprikapulver
½ KL Currypulver
¼ KL Pfeffer aus der Mühle — alle Zutaten mischen, in eine luftdichtes Glas füllen

Ofenkartoffel-Schnitze

600 g fest kochende Kartoffeln — rüsten, in Schnitze schneiden
ca. ½ KL Pommes-Gewürz
1 EL HOLL-Rapsöl — mischen, auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen

Backen
Heissluft 180-200 °C
ca. 30 Min.

Käse - Knöpfli

Teig

800 g Mehl	in Schüssel geben
2 ½ KL Salz	beifügen
8 Eier	
4 dl Milchwasser	im Massbecher gut mischen, Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus mit einer Kelle anrühren, Teig klopfen bis er Blasen wirft und in Fetzen von der Kelle reisst Bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen
Zubereitung (ZA Sieden)	
5 l Wasser	aufkochen
2 EL Salz	würzen, auf mittlere Stufe zurückschalten Teig portionenweise durchs Knöpflisieb streichen
	Kochzeit: 3-5 Minuten Knöpfli mit Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen
400 g Reibkäse, Pfeffer, Paprika, Muskat	lageweise mit den warmen Knöpfli in ausgebutterte Gratinformen schichten, würzen, zuoberst mit Käse aufhören
2 ½ dl Halbrahm	darüber verteilen
	Gratinieren Ofenmitte 200 °C 10-15 Min.

Ofengemüse

1 kg Rüebli	in Stängelchen
2 Kohlrabi	in Schnitzen, in eine grosse Schüssel geben
Salz	
ital. Kräutermischung	würzen
2 EL Olivenöl	zugeben, mischen
	In eine ofenfeste Form oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
	Backen
	Ofenmitte
	180-200 °C
	ca. 30 Min.
	Gemüse nach 10-15 Min. wenden

2 rote Peperoni	
2 gelbe Peperoni	in Streifen, in eine grosse Schüssel geben
Salz, ital. Kräutermischung	würzen
2 EL Olivenöl	zugeben, mischen
	In eine ofenfeste Form oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
	Backen
	Ofenmitte
	180-200 °C
	ca. 20 Min.

Brokkolisauce zu Teigwaren

1 EL Butter	erwärmen
2 Zwiebeln, fein gehackt	zugeben, andämpfen
1 kg Brokkoli	rüsten (auch der Strunk kann geschält mit verwendet werden), zugeben, kurz mitdämpfen
5 dl leichte Gemüsebouillon	ablöschen, weich kochen
5 dl Milch oder Rahm	zugeben, aufkochen, halb zugedeckt weich köcheln Mit dem Mixstab pürieren
evtl. 1 EL Maizena, zum Abbinden	mit wenig kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die Sauce geben, aufkochen und nochmals 5-10 Min. köcheln
Muskat, Pfeffer	würzen, Pfanne vom Herd nehmen
250 g Reibkäse	zur Sauce geben, unterrühren, bis es geschmolzen ist

Varianten

- Brokkoli durch andere Gemüse, z.B. Blumenkohl, Kohlrabi, Kürbis etc. ersetzen
- Statt Brokkoli Gekochte Gemüsereste verwenden

Gemüsebolognese

2 EL Olivenöl	erwärmen
100 g Sellerie, fein gewürfelt	
200 g Rüebli, fein gewürfelt	
200 g Zucchini, fein gewürfelt	
100 g Lauch, fein gewürfelt	
1 mittlere Zwiebel, fein geschnitten	zugeben, andämpfen
3 EL Mehl	darüber streuen
5 dl Gemüsebouillon	unter Rühren dazu giessen
Salz, Pfeffer, Paprika	
Oregano	würzen, zugedeckt 5-10 Min. weich kochen
1 ½ dl Rahm	
125 g Tomatenpüree (7 EL)	zugeben, aufkochen
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	abschmecken

Die Gemüsebolognese mit geriebenem Käse zu Teigwaren, Kartoffelstock, Bratlingen oder Reisgerichten servieren.

Linsen-Kokos-Curry

200 g grüne Linsen	30 Min. in kaltem Wasser einweichen, abgiessen
1 EL Olivenöl	erhitzen
1 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten	
50 g Rosinen	zugeben, andämpfen
Linsen eingeweicht, abgetropft	zugeben, kurz mitdämpfen
600 g Saisongemüse, grob geschnitten, z.B. Peperoni, Zucchini, Kohlrabi, Rüebli, Sellerie, Lauch usw.	harte Gemüse wie Rüebli, Kohlrabi, Sellerie zugeben
Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Chili, Currypulver	würzen
3 dl Gemüsebouillon	ablöschen, aufkochen, 15 Min. köcheln, dann weichere Gemüse wie Zucchini oder Peperoni zugeben
4 dl Kokosmilch	zugeben, aufkochen, köcheln, bis die Gemüse weich sind

Servieren

Reis, Couscous oder Teigwaren und nach Belieben geröstete Nüsse dazu servieren.

Tomaten-Polenta

1 EL Butter	
1 Zwiebel, in Streifen oder gehackt	zusammen andämpfen
400 g Tomaten, gehackt, (frisch oder aus der Dose / aus dem Glas)	zugeben, 5 Minuten dämpfen
1 l Bouillon	zugeben
Pfeffer	
2 Zweige Basilikum, gehackt	
wenig Rosmarin, gehackt	würzen, aufkochen
200 g grober Mais	einlaufen lassen, ca. 45 Minuten köcheln
½ dl Rahm	
100 g Sbrinz, gerieben	zugeben, mischen
Salz, Pfeffer	abschmecken, anrichten
½ Bund Petersilie, gehackt	darüber streuen

Panierte Gemüse

1,5 kg Gemüse, z.B. Kohlrabi, Sellerie, Auberginen	in 8-10 mm dicke Scheiben schneiden, im Dampf knapp weich kochen und auskühlen lassen
Salz Pfeffer	die Gemüsescheiben würzen
3-4 EL Mehl	die Gemüsescheiben beidseitig mit Mehl fein bestäuben
2-3 Eier verquirlt	die Gemüsescheiben im Ei wenden
75 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln 75 g Paniermehl, aus altem Brot	mischen, die Gemüsescheiben darin wenden
Bratbutter oder Holl-Rapsöl	in einer Bratpfanne erhitzen, die Gemüsescheiben beidseitig goldbraun braten

Servieren
Eine Quarksauce, ein Pesto, einen Rüebli-Kartoffelstock, ein Reisgericht oder eine Tomatensauce mit Teigwaren dazu servieren

Variante Gemüse-Cordon-Bleu
Gemüse 5 mm dick schneiden, zwischen 2 Gemüsescheiben je 1 Scheibe Käse legen, panieren und braten wie oben beschrieben

Toskanischer Brotauflauf

Eine Gratinform einfetten	
2 EL Olivenöl (am besten kaltgepresst)	in beschichteter Bratpfanne erwärmen
1-2 kleine Knoblauchzehen	dazu pressen
500 g Brot, in grobe, aber mundgerechte Würfel geschnitten	zugeben, knusprig rösten, in eine Schüssel geben
8 mittelgrosse feste Tomaten	in Schnitze schneiden
2 grosse Zwiebeln	vierteln, in Scheiben schneiden
2 mittleres Glas schwarze oder grüne Oliven	abtropfen
6 Stiele Basilikum	Blätter fein schneiden
	Alle Zutaten zum Brot geben und vorsichtig mischen, sonst matscht es
	In die vorbereitete Gratinform füllen
Salz	
Pfeffer	würzen
4 Kugeln Mozzarella	fein schneiden, darüber verteilen
2 EL Olivenöl	darüber träufeln

Gratinieren
Obere Ofenhälfte
200 °C (Heisslift 180 °C)
ca. 15 Min.

Spaghetti-Omelette

2 EL Butter	in beschichteter Bratpfanne erwärmen
2 Zwiebel, gehackt 200 g Champignons, in Scheiben oder Gemüsereste, geschnitten	zugeben, anbraten
ca. 800 g gekochte Spaghetti	beigeben, kurz mitbraten, Hitze reduzieren

Guss

4 dl Halbrahm oder 2 dl Milch und 2 dl Rahm
4 Eier
½ KL Salz
wenig Pfeffer, Muskat
1 Bund Schnittlauch oder Petersilie,
fein geschnitten
100 g Reibkäse — alles verrühren, über die Teigwaren giessen, zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 20 Min. fest werden lassen

Variante

Zusätzlich Speckwürfelchen oder Fleischreste mitbraten
Spaghetti durch andere Teigwaren ersetzen

Fotzelschnitten mit Apfel-Jogurtcreme

Apfel-Jogurtcreme

4 dl Süssmost 1 KL Vanille, gemahlen oder 1 Päckli Vanillezucker 2 Beutel Hagebuttentee	aufkochen
3 kg Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Stücke geschnitten	zugeben, weich kochen, Teebeutel entfernen, pürieren, leicht auskühlen lassen In Schälchen verteilen
800 g Naturjogurt ½ Zitrone, Saft 2-3 EL Zucker oder Honig	verrühren, auf dem Apfelmus verteilen, mit einer Gabel marmorartig verzieren Zu den Fotzelschnitten servieren

Fotzelschnitten

150 g Zucker 1 KL Zimt	in einem Suppenteller mischen
8 dl Milch	in einen Suppenteller geben
12 Eier, mit 1 Prise Salz verquirlt	in einen Suppenteller geben
ca. 1,6 kg Brot, altbacken, in Scheiben geschnitten	portionenweise zuerst in der Milch, dann im Ei wenden
Butter oder Bratbutter	in einer Bratpfanne schmelzen, getränkte Brotscheiben bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten, Zimtzucker darüber streuen, wenden und unbedeckt warm stellen Die Schnitten wenn möglich nicht stapeln, da der Zucker sonst schmilzt

Variante pikante Fotzelschnitten

Zimtzucker weglassen, dafür 200 g Reibkäse mit den Eiern verklopfen, Brotscheiben nach der Milch in der Käse-Eimasse wenden.
Salat oder Gemüse dazu servieren.

Aprikosenschlupfer mit Vanillesauce

4 ofenfeste Portionenförmchen / Souffléförmchen einfetten

Schlupfer

200 g Zopf	in 1,5 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schüssel geben
100 g Mandelstifte, geröstet	
400 g Aprikosen, geviertelt	
2 dl Rahm	
2 dl Milch	
4 Eier	
wenig Zimtpulver	
80 g Zucker	
80 g Rosinen, nach Belieben	zum Zopf geben, mischen In die vorbereiteten Förmchen verteilen
	Backen Untere Ofenhälfte 200 °C (Heissluft 180 °C) ca. 30 Min.

Vanillesauce

2 KL Stärkemehl	
8 dl Milch	in Pfanne geben, anrühren
3 EL Zucker	
2 Eier	
1 EL Vanillezucker	zugeben, gut mischen, unter ständigem Rühren knapp bis zum Kochen bringen Sofort durch ein Mehlsieb in eine Schüssel giessen, ein Stück Klarsichtfolie direkt auf die Sauce legen, um eine Hautbildung zu vermeiden, auskühlen Die Sauce kann auch warm serviert werden

bread & butter pudding

Eine Auflaufform ausbuttern

ca. 500 g altes Brot	in kleine Würfel schneiden
4 Eier	
4 dl Milch	
2 dl Rahm	
4-5 EL Zucker	
2 KL Vanillezucker	verrühren, mit dem Brot mischen
nach Belieben	
Zimt	
Rosinen oder getrocknete Cranberries	untermischen
	Die Masse in die ausgebutterte Form geben
nach Belieben einige Mandelblättchen	darüber streuen
2 EL Zucker	darüber streuen
einige Butterflockchen	darüber verteilen
	Gratinieren
	Ofenmitte
	180 °C (Heissluft 160 °C)
	ca. 40 Min.

Servieren
Warm mit Apfelschnitzchen, einem anderen Fruchtkompott oder Vanillecreme oder beidem servieren

Früchtewähe

Wähenteig (für 2 runde Bleche à 30 cm Durchmesser)

160 g Vollkornmehl	
320 g Weissmehl	in Schüssel geben
1 ½ KL Salz	zugeben, mischen
160 g Butter, geschmolzen	
2 dl Wasser oder Milchwasser	zum Mehl geben, mischen und zu einem Teig zusammenfügen, diesen in 2 Portionen teilen, flach rund formen und mindestens 1 Stunde kühl stellen
	Die Teige auf Mehl gleichmässig rund auswallen, die evtl. mit Backpapier belegten Bleche damit belegen, mit Eiweiss bestreichen, etwas trocknen und dann mit einer Gabel mehrmals einstechen
Belag	
160 g Mandeln, gemahlen	auf den Teigböden verteilen
2 x 800 g Früchte, z.B. 800 g Äpfel und 800 g Aprikosen	Teigböden mit je 800 g Früchten belegen
Guss	
4 dl Milch	
2 dl Rahm	
6 Eier	
100 g Zucker	verrühren, über die Früchte verteilen
	Backen
	Im vorgeheizten Ofen
	Heissluft 200 °C, ca. 35 Minuten

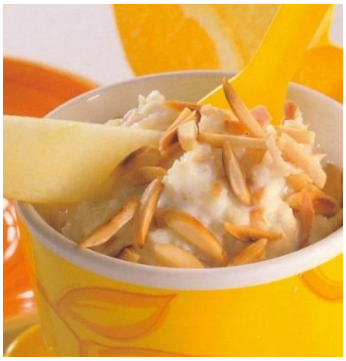
Tipp
Wenn stark saftende oder tiefgekühlte Früchte zum Belegen der Wähe verwendet werden, kann der Teigboden vor dem Einstechen mit der Gabel mit wenig Eiweiss bestrichen werden, dadurch bleibt der Teigboden knusprig bleibt (das restliche Eiweiss für den Guss verwenden).

Raspel-Apfelbecher

500 g Naturjogurt 250 g Quark, ¾-fett 5 EL flüssiger Honig oder Birnendicksaft	in eine grosse Schüssel geben, mit dem Schwingbesen verrühren
8 Äpfel, geschält	an der Bircherraffel dazu reiben
4 EL Zitronensaft	zugeben, mit einem Löffel mischen
100 g gehackte Mandeln oder Mandelstifte	in einer Bratpfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe goldbraun rösten Kurz vor dem Servieren über den Apfelbecher streuen
wenig Zimtpulver	darüber streuen

Varianten

- Anstelle von Mandeln Sultaninen über den Quark streuen



Früchte-Quarkcrème

1 kg ¾-fett- oder Halbfettquark 2 EL Zitronensaft oder wenig Orangensaft	zugeben, mischen
1 kg Saisonfrüchte	Früchte waschen, rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden, zum Quark geben (Äpfel evtl. in den Quark raffeln) mischen
100 g Mandeln, gehackt, geröstet	dazu servieren

Früchte mit Streusel

1,6 kg Früchte	waschen, schälen, in Würfelchen oder Schnitze schneiden, in weite Gratinform geben
2 EL Zucker	darüber streuen

Streusel

100 g Butter	in einem Pfännchen auf kleiner Stufe schmelzen
80 g Mehl	
120 g Vollrohrzucker	
120 g Mandeln, gemahlen	zugeben, mischen, bis sich Klümpchen bilden Streusel auf die Früchte verteilen

Gratinieren
Ofenmitte
180 °C (Heissluft 160 °C)
20-30 Minuten

Vanillecrème

2 EL Maizena	
1 l Milch	
4 EL Zucker	in einer Pfanne mit dem Schwingbesen anrühren
3 KL Vanillezucker / Vanille gemahlen	längs aufschneiden, zugeben, unter ständigem Rühren aufkochen, 1-2 Min. köcheln lassen
4 Eier	in einer Schüssel verklopfen, die heisse Milch unter ständigem Rühren dazu giessen, nochmals in die Pfanne zurückgeben und unter Rühren bis zum Kochen bringen, sofort durch ein Sieb in eine Schüssel giessen anrichten Eine Klarsichtfolie direkt auf die Sauce legen, um eine Hautbildung zu vermeiden

Dinkel-Müesli-Riegel

2 Tassen Haferflocken
2 Tasse Dinkelmehl, möglichst frisch gemahlen
2 Tasse Mandeln oder Baumnüsse, gemahlen
½ Tasse Kürbiskerne oder fein geschnittene Dörraprikosen
½ Tasse Sonnenblumenkerne oder Sesam
1 KL Zimt

alle trockenen Zutaten gut mischen

1 Tasse flüssiger Honig
½ Tasse Rapsöl oder Butter, flüssig

zugeben, gut mischen, mit nassen Händen auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken, die Masse sollte ca. 1 cm dick ausgestrichen sein

Backen
Ofenmitte
175 °C (Heissluft 160 °C)
15-20 Min.

Das Gebäck auskühlen und in Riegel oder Quadrate schneiden

Notizen

Filme zum Thema Nachhaltigkeit

Tomatenfilm 12 Minuten
https://m.youtube.com/watch?v=LrEULLttTHY

Billiggemüse aus Almeria 6 Minuten
https://m.youtube.com/watch?v=Z3ccGsgT75M

Fleischkonsum und Nachhaltigkeit 7 Minuten
http://www.alliancesud.ch/multimedia/spip.php?article540

Hühnchen für Afrika 2 Minuten
http://www.alliancesud.ch/multimedia/spip.php?article613

Comic zum Thema Tierfabriken 5 Minuten
http://www.alliancesud.ch/multimedia/spip.php?article439

Was ist Fairtrade? 4 Minuten
https://m.youtube.com/watch?v=cz0qq2dtquk

Schuften für Schokolade
https://m.youtube.com/watch?v=b-Y5NXgQ1FI

Foodwaste:
https://m.youtube.com/watch?v=tggwEq0I6EY

Mittagstisch in Japan
https://m.youtube.com/watch?v=hL5mKE4e4uU

Weiterführende Literatur & Websites

KOCHEN FÜR VIELE, Judith Gmür-Stalder, Karin Predieri, WERD Verlag, 2013, ISBN 978-3-85932-704-7

Website Bildungswerkstatt Bergwald zur Organisation einer nachhaltigen Verpflegung im Lager
www.regi-na.ch

Label-Ratgeber zum Downloaden / Label-App
http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/lebensmittellabels/ oder unter www.labelinfo.ch

Vorlagen Lernspiele
https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc.../2012-07-lehrmittel-lernspiele-mit-biss.pdf
(französische Version: 2012-07-materiel-pedagogique-l-appetit-vient-en-jouant.pdf)

Nachhaltige Rezeptideen
www.wwf.ch/sites/.../doc.../2016-05%20lehrmittel-nachhaltige-rezeptideen.pdf

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

Was ist ErnährungPlus?
ErnährungPlus ist ein Programm des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain zur Sensibilisierung der Bevölkerung für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung.

Was sind die Pfeiler unserer Angebote?
- Wissen vermitteln - Wahrnehmung schulen - Umsetzung üben
- ausgewogen – saisonal - regional

ErnährungPlus ist auch auf Facebook:

Ernährungplus

BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM EBENRAIN

Landwirtschaftliches Zentrum **EBENRAIN** ¦ Ebenrainweg 27 ¦ 4450 Sissach
www.ebenrain.ch ¦ Telefon: 061 552 21 21 ¦ Fax: 061 552 21 55 ¦ E-Mail: lze@bl.ch