

KULINARIK REGION

NEUSIEDLER
SEE



SAISONALE
MENÜPLÄNE
FÜR DIE GEMEINSCHAFTS-
VERPFLEGEUNG

ÜBER
100 REZEPTE
AUS DER FORSCHUNGSKÜCHE DER
SCHMANKERLWIRTE BURGENLAND

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Impressum



Informationspflicht laut § 5 E-Commerce Gesetz, §14 Unternehmensgesetzbuch,
§ 63 Gewerbeordnung und Offenlegungspflicht laut § 25 Mediengesetz.
Verein zur Unterstützung, Förderung & Erhaltung des burgenländischen Gastgewerbes
Wirtekooperation Burgenland – Pannonische Schmankerlwirte

Organschaftliche Vertreter

Obmann/Obfrau: Herta Walits-Guttmann
Obmann/Obfrau Stellvertreter: Alois Hutter, Hannes Tschida
Vorstandsmitglieder: Matthias Mirth, Mag. Christian Reisinger

Vereinssitz

Wirtschaftskammer Burgenland, Sparte Tourismus und Freizeitwirtschaft
Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt, Austria
T +43 590 907-1893
info@schmankerlwirte-bgld.at

ZVR: 950013507
UID: ATU63741801
Gerichtsstand: Landesgericht Eisenstadt

Vereinszweck

Der Verein bezweckt die Unterstützung, die Förderung und die Erhaltung des burgenländischen Fremdenverkehrs und Gastgewerbes. Dieser Zweck soll durch Eigenveranstaltungen, Beiträge im Rahmen des jeweils vorgesehenen Programmes und durch finanzielle Zuwendungen erreicht werden. Der Verein übt seine Tätigkeit überparteilich und gemeinnützig aus und ist nicht auf Gewinnerzielung ausgelegt.

Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Rezeptbuches (Bilder, Fotos, Texte) unterliegen dem Urheberrecht.

Bildernachweis

Die Bilder, Fotos und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.
Die Bilderrechte liegen bei den folgenden Fotografen und Unternehmen:
Rezeptfotos sind aus den Bildarchiven der Schmankerlwirte Burgenland und von Genuss Burgenland.
Handzeichnungen, Rezept-Symbolfotos, Hintergrundbilder und Produktfotos bei den Menüseiten sind aus dem Bildarchiv der Agentur Gerlinde Schmid Communications GmbH.

Satz, Layout und Gestaltung: Gerlinde Schmid Communications GmbH, gsc-werbung.at

Die Evaluierung der Rezepte und Überarbeitung der Speise- und Menüplangestaltung sowie die Nährwertberechnungen wurden von Birgit Brunner, www.diaetberatung.at gewährleistet.

Alle Angaben ohne Gewähr. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Ausgabe 2020

Vorwort

Herta Walits-Guttmann



Wir, die Schmankerlwirt*innen Burgenland, möchten unseren Gästen die kulinarische Vielfalt des Burgenlandes näherbringen. Dazu verknüpfen wir unsere traditionelle Küche mit frischen kulinarischen Trends. Die Verwendung regionaler und saisonaler Produkte soll dabei an oberster Stelle stehen.

Da die Außer-Haus-Verpflegung stetig zunimmt, wird es immer wichtiger, auf gesunde Wochenmenüs in der Gemeinschaftsverpflegung, aber auch im à la Carte-Bereich, einzugehen. Aus diesem Grund stellen wir in diesem Rezeptbuch, saisonale Menüpläne und Rezepte vor, die in der Forschungsküche der Genuss Burgenland probegekocht wurden. Die erfahrenen Köch*innen und Gastronom*innen der Schmankerlwirt*innen Burgenland waren an der Entwicklung dieser Rezepte beteiligt. Sie vertreten unterschiedlichste Kochströmungen von regionaler Hausmannskost bis hin zur modernen veganen Küche. Diätologinnen haben diese Rezeptentwicklung begleitet und evaluiert.

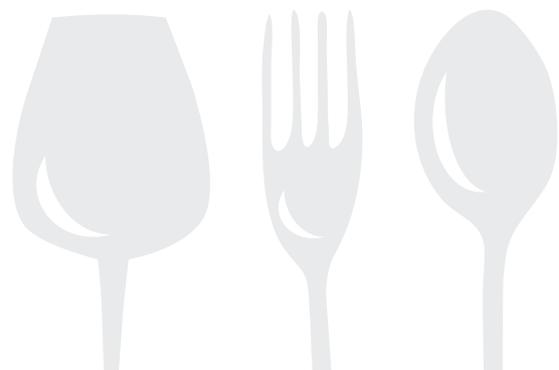
Besonderen Wert legen wir auf die saisonale Verfügbarkeit regionaler Produkte in Bioqualität. Für jede Jahreszeit wurde ein saisonaler 4-Wochen Menüplan mit passenden Rezepten erstellt. Mit diesen haben Wirt*innen, die in der Gemeinschaftsverpflegung tätig sind, eine praktikable Vorlage.

Die Menüpläne sind beispielhaft zu verstehen und in zwei Varianten ausgeführt: einmal für die Gemeinschaftsverpflegung allgemein und in einer leichten Vollkostvariante. Als Schmankerlwirt*innen möchten wir gleichzeitig eine Inspiration durch alle Jahreszeiten und eine praktische Hilfestellung geben.

Herta Walits-Guttmann

*Obfrau der Schmankerlwirt*innen Burgenland*

Schmankerl
WIRTE 
Burgenland



Inhalt

Interesse an einem unserer Rezepte?

Dann einfach beim Inhaltsverzeichnis auf die Zeile klicken und Sie landen automatisch bei der entsprechenden Seite.

Menü PLÄNE

für die
GEMEINSCHAFTS-
VERPFLEGUNG
4 WO/Jahreszeit, MO-FR

Seite	VI	Frühling
Seite	VII	Sommer
Seite	VIII	Herbst
Seite	IX	Winter

Menü PLÄNE

LEICHTE VOLLKOST für die
GEMEINSCHAFTS-
VERPFLEGUNG
4 WO/Jahreszeit, MO-FR

Seite	X	Frühling
Seite	XI	Sommer
Seite	XII	Herbst
Seite	XIII	Winter

REZEPTE

Seite

- 1 Bärlauchcremesuppe
- 2 Topinambursuppe
- 3 Rote Rüben-Selleriesuppe
mit Blätterteigstangerl
- 4 Putenragout mit Honig-Ingwersauce
- 5 Glasiertes Wurzelgemüse mit Wels
aus dem Neusiedler See
- 6 Kukuruz-Rote-Rüben-Muffins
- 7 Rigatoni mit Schwarzwurzeln,
Spinat und Walnüssen
- 8 Austernseitlingkrapfen
- 9 Bärlauchspaghetti mit geschmorten Paradeiser
- 10 Rotes Rübenrisotto
- 11 Spinattorte
- 12 Bunter Roter Linsensalat
- 13 Kressesuppe
- 14 Rucolacremesuppe mit Brotwürfeln
- 15 Radieschenschaumsuppe
- 16 Kartoffel-Mangold-Strudel
- 17 Spargel mit Hammerfleisch auf Feldsalat
- 18 Paprika-Rhabarber-Ragout
- 19 Topfen-Limettenauflauf
- 20 Joghurtockerln auf Erdbeerfruchtspiegel
- 21 Ricotta-Schafskäsenockerln mit Spinat
- 22 Topfentörtchen mit Beeren-Rhabarberkompott
- 23 Süßkartoffelcremesuppe
mit gebratenem Spargel
- 24 Holunderblütensirup
- 25 Strudel Grundrezept
- 26 Apfelstrudel
- 27 Topfenstrudel
- 28 Erdäpfelstrudel
- 29 Krautstrudel vegan
- 30 Burgenländischer Bohnenstrudel
- 31 Apfel-Mohnstrudel
- 32 Spargel-Schinken-Spinatstrudel
- 33 Schinken-Käse-Paradeiser-Strudel
- 34 Polentastrudel
- 35 Zartweizensalat mit Ziegenkäse aus dem Seewinkel
- 36 Gebratene Hühnerleber
- 37 Bärlauchrisotto mit Hühnerfleisch
- 38 Marillenknödel
- 39 Edelkirschen-Muffins
- 40 Sonnengemüse-Paella mit pannonischem Safran
- 41 Majoran-Tofureis
- 42 Gemüse-Pilzauflauf mit frischer Dille
- 43 Kirsch-Minze-Kaltschale
- 44 Warme Räucherforelle mit Krenhollandaise und
roten Rübenwürfeln
- 45 Zucchini-Käsebällchen mit Knoblauchdip
- 46 Gebratener Zander mit Kräuter-Parmesanreis
- 47 Süßkartoffelauflauf mit Rucola
- 48 Kürbis-Paradeiser-Fleischauflauf mit Thymian
- 49 Romanesco-Bergkäseauflauf
- 50 Eckige Knödel mit Eierschwammerlsauce
- 51 Überbackene Vollkornschinkenfleckerln
- 52 Erdäpfelauflauf mit Äpfeln und Blauschimmelkäse
- 53 Lachsforelle-Spinat-Auflauf
- 54 Zander mit Mandelkruste und Anchovis-
Kräutersauce auf Erdäpfel-Lauchstampf
- 55 Gebackene Mäuse aus Vollkorn
- 56 Schneckenkuchen vom Blech
- 57 Zucchinikuchen
- 58 Schokoladiger Obstkuchen vegan





Mit *Klick* ZUM REZEPT

- 59 Steppenrindsragout mit Gemüse
- 60 Curry-Weidehuhn mit Ananas und Dinkelreis
- 61 Pikanter Batata-Nusseintopf
- 62 Gulasch vom Mangalitzaschwein
- 63 Dinkel-Pilzpfanne
- 64 Tagliatelle mit Grünkernbolognese
- 65 Klare Suppe mit Grünkernknödel
- 66 Grünkerngemüsesuppe
- 67 Heidenroulade mit Beeren
- 68 Pikanter Hirseauflauf
- 69 Safransauce
- 70 Roggen-Vollkornkaiserschmarrn
- 71 Dinkelvollkornweckerl
- 72 Pikante Rübensuppe
- 73 Vollkorn-Apfel-Haselnusstorte vegan
- 74 Austernseitling-Risotto
- 75 Dinkelvollkorn-Laugenbrezel
- 76 Gemüse-Hirserisotto
- 77 Kohl-Hirsepizza
- 78 Kichererbsen-Marmeladepalatschinken vegan
- 79 Süße Linsenpalatschinken vegan
- 80 Wels-Kartoffel-Erbsenauflauf
- 81 Burgenländischer Bohnensterz
- 82 Polentastrudel auf Linsen-Lauchsalat
- 83 Kastanienknödel auf Marillensauce
- 84 Bohnen-Haselnusstorte
- 85 Saure Rüben
- 86 Gefüllte Hühnerbrust
mit Kastanien-Brioche-Füllung
- 87 Fleisch in Paprika-Rahmsauce
- 88 Burgenländischer Weintraubenstrudel
- 89 Burgenländische Weidegans mit Apfelfülle

- 90 Rotkrautstrudel mit Birnen
- 91 Gemüsefond
- 92 Vegetarischer Linsenbraten
- 93 Maisfladen
- 94 Wels auf Topfencreme
mit geschmorten Paprika
- 95 Fischsuppe „Halaszle“
- 96 Polentanockerl
- 97 Pilzschnitten
- 98 Gefüllte Paprika vegetarisch
- 99 Chili con soja
- 100 Sauerkrautsuppe mit Würstl
- 101 Erbsensuppe mit Ei
- 102 Erdäpfelrahmsuppe
- 103 Apfel-Bohentascherl
- 104 Biskuitschöberl
- 105 Schwarzwurzelcremesuppe mit Pumpernickel
- 106 Kartoffelgratin
- 107 Vollkornpenne mit Zucchini-Tomatensauce
- 108 Überbackenes Maishuhn
- 109 Hirse-Linsenlaibchen
- 110 Porree-Linsenstrudel
- 111 Polenta-Gemüseauflauf

Tipps INFOS

WAS NOCH FEHLT –
WISSENSWERTES
FÜR SIE
[haben wir hier verpackt:](#)

- Seite 112 Rezepte von A-Z
- 113 Abkürzungen, Allergene,
Kontakte und Informationen

1. WOCHE

- MO** Klare Gemüsesuppe [S 91](#)
mit Biskuit-Schinken-Schöberl [S 104](#)
Kartoffel-Mangold-Strudel [S 16](#), Kräutersauce
-
- DI** Chili con soja [S 99](#)
Vollkorngebäck [S 71](#)
Joghurtknockerln auf Erdbeerfruchtspiegel [S 20](#)
-
- MI** Grünkerngemüsesuppe [S 66](#)
Roggen-Vollkornkaiserschmarrn [S 70](#)
mit Rhabarberkompott [S 22](#)
-
- DO** Wels-Kartoffel-Erbsenauflauf [S 80](#)
Edelkirschenmuffins [S 39](#)
-
- FR** Klare Suppe [S 91](#) mit Pilzschnitten [S 97](#)
Spinattorte [S 11](#)
Mais-Paprikasalat

2. WOCHE



- MO** Tagliatelle mit Grünkernbolognese [S 64](#)
Blattsalat
Erdbeer-Joghurt
-
- DI** Klare Suppe [S 91](#) mit Polentanockerln [S 96](#)
Majoran-Tofureis [S 41](#)
Vogersalat mit Radieschen
-
- MI** Curry-Weidehuhn mit Ananas und Reis [S 60](#)
Spinatsalat
Kirsch-Minz-Kaltschale [S 43](#)
-
- DO** Radieschenschaumsuppe [S 15](#)
Polentastrudel [S 34](#) mit Kressesauce
und Kohlrabi-Karottensalat
-
- FR** Erdäpfelauflauf [S 52](#)
Frühlingszwiebel-Bohnensalat
Schokoladiger Marillenkuchen

3. WOCHE

- MO** Kohlrabicremesuppe
Topfenauflauf [S 19](#)
mit Erdbeer-Rhabarberkompott [S 22](#)
-
- DI** Rigatoni mit Schwarzwurzeln, Spinat
und Walnüssen [S 7](#), Blattsalat
Kirschenjoghurt
-
- MI** Zander mit Mandelkruste auf Erdäpfel-
Lauchstampf [S 54](#), Rote Rübensalat
Zucchinikuchen [S 57](#)
-
- DO** Kressesuppe [S 13](#)
Rindsragout mit Gemüse [S 59](#)
und Vollkornbandnudeln, Blattsalat
-
- FR** Süßkartoffelcremesuppe
mit gebratenem Spargel [S 23](#)
Gemüse-Hirserisotto [S 76](#)
Zucchini-Paprikasalat

4. WOCHE

- MO** Klare Gemüsesuppe [S 91](#) mit Grießknockerl
Spargel-Schinken-Spinatstrudel [S 32](#)
Brunnenkressesauce, Blattsalat
-
- DI** Bärlauchrisotto mit Hühnerfleisch [S 37](#)
Vogersalat
Marillenkompott
-
- MI** Spargelcremesuppe
Kichererbsenpalatschinken [S 78](#)
mit Kirschen-Topfenfülle
-
- DO** Bärlauchspaghetti mit geschmorten
Paradeiser [S 9](#), Blattsalat
Heidenroulade mit Erdbeeren [S 67](#)
-
- FR** Lachsforelle-Spinat-Auflauf [S 53](#)
Radieschen-Blattsalat
Joghurt mit Holunderblütensirup [S 24](#)



1. WOCHE

- MO** Klare Suppe **S 91**
mit Biskuit-Gemüse-Schöberl **S 104**
Erdäpfel-Zucchini-Strudel **S 28**
Kräutersauce
- DI** Sonnengemüse-Paella mit pannonischem
Safran **S 40**, Gurkensalat
Joghurnockerln **S 20** auf Himbeerfruchtspiegel
- MI** Erbsensuppe mit Ei **S 101**
Topfen-Limettenauflauf **S 19**
mit Beerenkompott **S 22**
- DO** Klare Suppe **S 91** mit Buchstaben
Gemüse-Hirsepizza **S 77**
- FR** Erdäpfelgnocchi mit Tomatensugo
Eichblattsalat
Stachelbeerenjoghurt

2. WOCHE

- MO** Eckige Knödel
mit Eierschwammerlsauce **S 50**
Ribiselkuchen
- DI** Klare Suppe **S 91** mit Kräuterfritatten
Gefüllte Paprika vegetarisch **S 98**
Paradeissauce
- MI** Überbackenes Maishuhn **S 108**
Karottengemüse, Fisolensalat
Weingartenpfirsiche
- DO** Minestrone
Gemüselaibchen, Knoblauchsauce
Tomatensalat
- FR** Broccolicremesuppe
Polenta-Gemüseauflauf **S 111**
Kopfsalat

3. WOCHE

- MO** Zucchinicremesuppe
Topfenstrudel **S 27** mit Pfirsich
- DI** Vollkornpenne mit
Zucchini-Tomatensauce **S 107**, Blattsalat
Weichseljoghurt
- MI** Wels auf Topfencreme mit geschmorten
Paprika **S 94**, Petersilkartoffeln
Vollkornkuchen mit Ringlotten
- DO** Klare Lauchsuppe
Kalbsrahmgulasch, Nockerln
Eichblattsalat
- FR** Selleriecremesuppe
Zucchini-Käsebällchen mit Knoblauchdip **S 45**

4. WOCHE

- MO** Karotten-Grießsuppe
Vegetarischer Linsenbraten **S 92** mit
Paradeissauce, Blattsalat
- DI** Romanesco-Käseaufauf **S 49**
Lollo Rossa
Schneckenkuchen vom Blech **S 56**
- MI** Fenchelcremesuppe
Putenragout mit Honig-Ingwersauce **S 4**
Kräuterreis, Häuptelsalat
- DO** Überbackene Vollkornschinkenfleckerln **S 51**
Paprika-Zuchinisalat
Vanillepudding mit Heidelbeeren
- FR** Klare Gemüsesuppe **S 91**
Bohnensterz **S 81**, Gurkensalat



1. WOCHE

MO Klare Suppe **S 91**
mit Biskuit-Kräuter-Schöberl **S 104**
Gemüsestrudel, Knoblauchsauce

DI Dinkel-Pilzpfanne **S 63**
Lollo Rossa
Topfentorte mit Brombeeren

MI Kürbis-Curry-Suppe
Grießschmarrn mit
mit Zwetschkenröster

DO Klare Suppe **S 91** mit Profiteroles
Pikanter Hirseauflauf **S 68** mit
Safransauce **S 69**, Chinakohlsalat

FR Vollkornspaghetti mit Thunfischsugo
Eichblattsalat
Milchreis mit Weintrauben

2. WOCHE

MO Austernseitlingkrapfen **S 8**
Kräutersauce, Rotkrautsalat
Apfel-Zimt-Joghurt

DI Erdäpfelrahmsuppe **S 102**
Gefüllte Hühnerbrust mit Kastanien **S 86**
Chinakohlsalat

MI Pikanter Batata-Nusseintopf **S 61**
Dinkelvollkornweckerl **S 71**
Topfencreme mit Trauben

DO Klare Suppe **S 91** mit Frittaten
Porree-Linsenstrudel **S 110**, Knoblauchsauce

FR Sauerkrautsuppe mit Würstl **S 100**
Maisfladen **S 93**, Schnittlauchsauce
Eichblattsalat

3. WOCHE



MO Rote Rüben-Selleriesuppe **S 3**
Kastanienknödel **S 83**
auf Birnen/Pfirsichsauce

DI Vollkornpenne **S 107** mit Kürbissauce
Rucola
Apfelkompott

MI Faschierter Braten, Kartoffelpüree
Erbsen
Weintraubenstrudel **S 88**

DO Klare Suppe **S 91** mit Fadennudeln
Kukuruz-Rote-Rüben-Muffins **S 6**
Sauerrahmdip, Krautsalat

FR Steinpilzsuppe
Gebratener Seelachs, Kartoffelgratin **S 106**
Karotten, Eisbergsalat

4. WOCHE

MO Klare Suppe mit Grünkernknödel **S 65**
Rote Rübenrisotto
Endiviensalat

DI Gemüsepizza **S 77**
Joghurt mit Zwetschken

MI Grießsuppe
Hokkaido-Fleischauflauf mit Thymian
Rucolasalat

DO Hirse-Linsenlaibchen **S 109**
Saure Rüben
Schokopudding

FR Topinambur-Cremesuppe **S 2**
Geröstete Knödel mit Ei
Rote Rübensalat



WINTER

Menü PLÄNE

Mit *Klick* ZUM REZEPT

GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG



1. WOCHE

MO Klare Suppe [S 91](#)
mit Biskuit-Käse-Schöberl [S 104](#)
Polenta-Gemüseauflauf [S 111](#)
Friséesalat

DI Vollkornkrautfleckerln
Vanillepudding

MI Pikante Rübensuppe
Apfel-Mohnstrudel [S 31](#) mit Vanillesauce

DO Klare Suppe [S 91](#) mit Muscheln
Reisfleisch
Chinakohlsalat

FR Vollkornspaghetti mit Sauce Carbonara
Eichblattsalat
Birnen-Zimt-Joghurt

2. WOCHE

MO Süßkartoffelauf [S 47](#)
Krautsalat
Apfel-Bohntascherl [S 103](#)

DI Schwarzwurzelcremesuppe
mit Pumpernickel [S 105](#)
Gemüselaibchen, Kräutersauce, Chicorée

MI Käsespätzle, Radicchio
Schokopudding mit Birne

DO Klare Suppe [S 91](#) mit Grießnockerln
Krautstrudel [S 29](#), Knoblauchsauce

FR Pastinakencremesuppe
Putenragout [S 4](#)
Couscous
Karottensalat

3. WOCHE

MO Broccolicremesuppe
Reisauf [S 104](#) mit Topfen und Birnen

DI Gebackener Sellerie, Petersilkartoffeln
Kräutersauce
Bunter Roter Linsensalat
Grießpudding mit Beeren

MI Schinkenfleckerln
Waldorfsalat (Äpfel, Sellerie, Walnüsse)
Kastanienschnitte

DO Grieß-Karottensuppe
Polpetti in „Letscho“, Kartoffelpüree
Chinakohlsalat

FR Erdäpfel-Pilzsuppe
Knödel mit Linsen

4. WOCHE

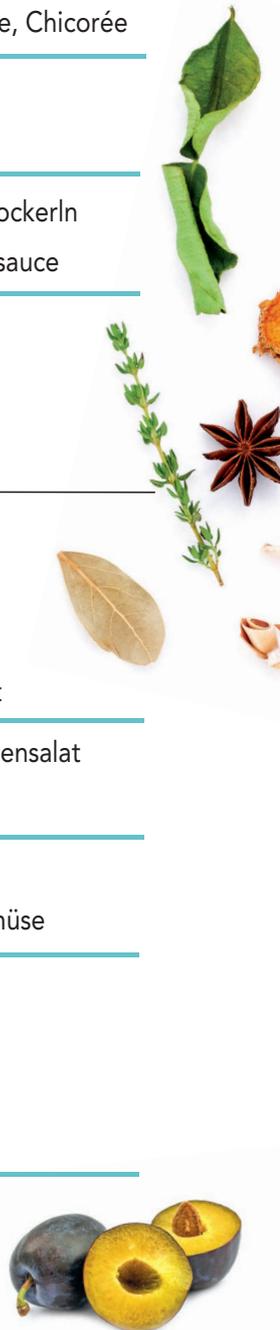
MO Karottensuppe
Gemüselasagne, Endiviansalat

DI Gemüserisotto [S 76](#), Rote Rübensalat
Topfencreme mit Mispelmus

MI Haferflockensuppe
Frankfurter, Püree, Fisolengemüse

DO Erdäpfel-Lauchlaibchen
mit Schnittlauchrahm
Bunter Salatteller
Bohnen-Haselnusstorte [S 84](#)
mit Hagebuttenmarmelade

FR Topinambur-Cremesuppe [S 2](#)
Scheiterhaufen
Zwetschkenkompott



FRÜHLING

LEICHTE VOLLKOST



Menü PLÄNE

Interesse an einem Gericht?

Mit nur einem Klick gelangen Sie bei den Speisen mit Seitenvermerk direkt zum Rezept.

GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG

1. WOCHE

MO Klare Gemüsesuppe [S 91](#)
mit Biskuit-Schinken-Schöberl [S 104](#)
Kartoffel-Mangold-Strudel [S 16](#), Kräutersauce

DI Nudeln mit Tomatensauce
Grüner Salat
Joghurtknockerln auf Erdbeerfruchtspiegel [S 20](#)

MI Grünkerngemüsesuppe [S 66](#)
Kaiserschmarrn [S 70](#)
mit Rhabarberkompott [S 22](#)

DO Wels-Kartoffel-Broccoliauflauf [S 80](#)
Edelkirschenmuffins [S 39](#)

FR Klare Suppe [S 91](#) mit Pilzschnitten [S 97](#)
Spinattorte [S 11](#)
Mais-Paprikasalat



2. WOCHE

MO Tagliatelle mit Grünkernbolognese [S 64](#)
Blattsalat
Erdbeer-Joghurt

DI Klare Suppe [S 91](#) mit Polentanockerln [S 96](#)
Majoran-Tofureis [S 41](#)
Vogersalat mit Radieschen

MI Curry-Weidehuhn mit Ananas und Reis [S 60](#)
Spinatsalat
Kirsch-Minz-Kaltschale [S 43](#)

DO Kräuterschaumsuppe
Polentastrudel [S 34](#) mit Kressesauce
und Karottensalat

FR Erdäpfelauflauf [S 52](#)
Rote Rübensalat
Schokoladiger Marillenkuchen

3. WOCHE

MO Selleriecremesuppe
Topfenaufauf [S 19](#)
mit Erdbeer-Rhabarberkompott [S 22](#)

DI Rigatoni mit Schwarzwurzeln
und Spinat [S 7](#), Blattsalat
Kirschenjoghurt

MI Zander mit Erdäpfelpüree [S 54](#)
Rote Rübensalat
Zucchinikuchen [S 57](#)

DO Kressesuppe [S 13](#)
Rindsragout mit Gemüse [S 59](#)
und Vollkornbandnudeln, Blattsalat

FR Süßkartoffelcremesuppe
mit gebratenem Spargel [S 23](#)
Gemüse-Hirserisotto [S 76](#)
Blattsalat

4. WOCHE

MO Klare Gemüsesuppe [S 91](#) mit Grießknockerl
Spargel-Schinken-Spinatstrudel [S 32](#)
Brunnenkressesauce, Blattsalat

DI Kräuterrisotto mit Hühnerfleisch [S 37](#)
Vogersalat
Marillenkompott

MI Spargelcremesuppe
Kichererbsenpalatschinken [S 78](#)
mit Kirschen-Topfenfülle

DO Gemüsespaghetti mit geschmorten
Paradeiser [S 9](#), Blattsalat
Heidenroulade mit Erdbeeren [S 67](#)

FR Lachsforelle-Spinat-Auflauf [S 53](#)
Blattsalat
Joghurt mit Holunderblütensirup [S 24](#)



1. WOCHE

- MO** Klare Suppe **S 91**
mit Biskuit-Gemüse-Schöberl **S 104**
Erdäpfel-Zucchini-Strudel **S 28**
Kräutersauce
- DI** Sonnengemüse-Paella mit pannonischem
Safran **S 40**, Blattsalat
Joghurnockerln **S 20** auf Himbeerfruchtspiegel
- MI** Karottencremesuppe
Topfen-Limettenauflauf **S 19**
mit Beerenkompott **S 22**
- DO** Klare Suppe **S 91** mit Buchstaben
Gemüseauflauf, Rote Rübensalat
- FR** Erdäpfelgnocchi mit Tomatensugo
Eichblattsalat
Beerenjoghurt

3. WOCHE

- MO** Spinatcremesuppe
Topfenstrudel **S 27** mit Pfirsich
- DI** Vollkornpenne mit
Zucchini-Tomatensauce **S 107**, Blattsalat
Erdbeerjoghurt
- MI** Wels auf Topfencreme **S 94** mit
Wurzelgemüse, Petersilkkartoffel
Marmorgugelhupf
- DO** Selleriecremesuppe
Kalbsrahmgulasch, Nockerln
Eichblattsalat
- FR** Klare Suppe **S 91** mit Profiteroles
Zucchinigemüse, Dillerdäpfel
Putenfrankfurter

2. WOCHE

- MO** Eckige Knödel
mit Eierschwammerlsauce **S 50**
Ribiselkuchen
- DI** Klare Suppe **S 91** mit Kräuterfritatten
Polpetti, Kartoffelpüree
Paradeissauce
- MI** Huhn natur, Karottengemüse
Häuptelsalat
Pfirsichkompott
- DO** Nudelsuppe
Gemüselaibchen, Kräutersauce
Tomatensalat ohne Zwiebel
- FR** Broccolicremesuppe
Polenta-Gemüseauflauf **S 111**
Kopfsalat

4. WOCHE

- MO** Karotten-Grießsuppe
Faschierter Braten, Selleriepüree
Blattsalat
- DI** Romanesco-Käseaufauf **S 49**
Lollo Rosso
Schneckenkuchen vom Blech **S 56**
- MI** Fenchelcremesuppe
Putenragout **S 4**
Kräuterreis, Häuptelsalat
- DO** Schinkenfleckerln
Rote Rübensalat
Vanillepudding mit Heidelbeeren
- FR** Klare Gemüsesuppe **S 91**
Scheiterhaufen, Apfelkompott



HERBST

LEICHTE VOLLKOST

Menü PLÄNE

Interesse an einem Gericht?

Mit nur einem Klick gelangen Sie bei den Speisen mit Seitenvermerk direkt zum Rezept.

GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG

1. WOCHE

MO Klare Suppe **S 91**
mit Biskuit-Kräuter-Schöberl **S 104**
Gemüsestrudel, Kräutersauce

DI Dinkel-Pilzpfanne **S 63**
Lollo Rossa
Topfentorte mit Brombeeren

MI Kürbissuppe
Grießschmarrn mit
mit Birnenmus

DO Klare Suppe **S 91** mit Profiteroles
Pikanter Hirseauflauf **S 68**
Blattsalat

FR Spaghetti mit Gemüsesugo
Eichblattsalat
Milchreis mit Zimt



2. WOCHE

MO Austernseitlingkrapfen **S 8**
Kräutersauce, Rote Rübensalat
Apfeljoghurt

DI Erdäpfelrahmsuppe **S 102**
Hühnerbrust natur, Broccolipüree
Bummersalat

MI Scheiterhaufen
Vanillesauce
Pfirsichkompott

DO Klare Suppe **S 91** mit Frittaten
Putenragout **S 4** mit Gemüse, Bandnudeln
Blattsalat

FR Kürbiscremesuppe
Eiernockerln, Grüner Salat

3. WOCHE

MO Rote Rübensuppe
Topfenknödel
auf Birnen/Pfirsichsauce

DI Vollkornpenne **S 107** mit Kürbissauce
Eisbergsalat
Apfelkompott

MI Faschierter Braten, Kartoffelpüree
Kaisergemüse
Biskuitroulade

DO Klare Suppe **S 91** mit Fadennudeln
Gemüsemuffins, Kressesauce
Selleriesalat

FR Broccolicremesuppe
Gebratener Seelachs, Kartoffeln
Karotten, Eisbergsalat

4. WOCHE

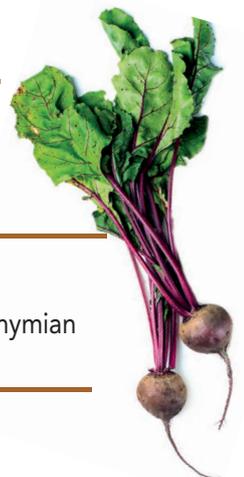
MO Klare Suppe mit Grünkernknödel **S 65**
Rote Rübenrisotto
Endiviensalat

DI Gemüseauflauf
Häuptelsalat
Sauermilch mit Pfirsichmus

MI Grießsuppe
Hokkaido-Fleischauflauf mit Thymian
Grüner Salat

DO Zander, Selleriepüree
Karottengemüse
Schokopudding

FR Topinambur-Cremesuppe **S 2**
Marmeladepalatschinken
Birnenkompott



Menü PLÄNE

Mit *Klick* ZUM REZEPT

1. WOCHE

- MO** Klare Suppe [S 91](#)
mit Biskuit-Käse-Schöberl [S 104](#)
Polenta-Gemüseauflauf [S 111](#)
Friséesalat
-
- DI** Eingemachtes Kalbfleisch,
Petersilkartoffeln, Grüner Salat
Buttermilch mit TK-Beeren
-
- MI** Pikante Rübensuppe
Topfenstrudel [S 27](#) mit Vanillesauce
-
- DO** Klare Suppe [S 91](#) mit Muscheln
Reisfleisch, Rote Rübensalat
-
- FR** Spaghetti mit Schinken-Kräutersauce
Eichblattsalat
Birnen-Zimt-Joghurt

2. WOCHE

- MO** Süßkartoffelauflauf [S 47](#)
Grüner Salat
Sandkuchen
-
- DI** Schwarzwurzelcremesuppe [S 105](#)
Gemüseleibchen, Kräutersauce
Chicorée
-
- MI** Käsespätzle, Radicchio
Schokopudding mit Birne
-
- DO** Klare Suppe [S 91](#) mit Grießnockerln
Gemüsestrudel, Kräutersauce
-
- FR** Pastinakencremesuppe
Putenragout [S 4](#)
Couscous
Karottensalat



3. WOCHE

- MO** Broccolicremesuppe
Reisaufbau mit Topfen und Birnen
-
- DI** Eiernockerln
Grüner Salat
Grießpudding mit Beeren
-
- MI** Schinkenfleckerln
Rote Rübensalat
Biskuit-Puddingschnitte
-
- DO** Grieß-Karottensuppe
Polpetti in Letscho, Kartoffelpüree
Selleriesalat
-
- FR** Erdäpfel-Pilzsuppe
Knödel mit Tomatensauce

4. WOCHE

- MO** Karottensuppe
Gemüselasagne, Endiviansalat
-
- DI** Gemüserisotto [S 76](#), Rote Rübensalat
Topfencreme mit Mispelmus
-
- MI** Haferflockensuppe
Frankfurter, Püree, Kürbisgemüse
-
- DO** Erdäpfellaibchen mit Schnittlauchrahm
Häuptelsalat
Marmorkuchen
-
- FR** Zucchini-cremesuppe
Scheiterhaufen
Apfelkompott





WIR WÜNSCHEN
GUTES GELINGEN
UND GUTEN
APPETIT

Rezepte

TIPPS, NÄHRWERTE,
WISSENSWERTES
UND VIELES MEHR

Interesse an einem unserer Rezepte?

Beim Inhaltsverzeichnis, bei der Rezeptübersicht A-Z oder bei den Menüplänen einfach auf die gewünschte Zeile klicken.

Und wieder zurück?

Bei jeder Rezeptseite gelangt man durch Buttons zum Inhaltsverzeichnis, zu den Rezepten A-Z und zu den Menüplänen.

FRÜHLING



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastromonie und Take away

HINWEIS
**Sollte nicht mehr
aufgewärmt
werden!**



Frische Bärlauchcreme SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stück Kartoffeln, roh geschält
1 Stück Zwiebel
100 g Petersilienwurzel
100 g Sellerie
4 Stück Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
125 ml Schlagobers
10 g Butter
Salz, Pfeffer

Bärlauchpaste:

40 g Petersilie
40 g Bärlauch
125 g Sauerrahm

Zubereitung:

Gemüse putzen und grob würfelig schneiden. Zwiebel, Gemüse und Knoblauch kurz in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen. Kochen bis das Gemüse weich ist, dann Schlagobers dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Petersilie und Bärlauch waschen und klein schneiden, mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Sauerrahm vermengen. Zum Schluss die Bärlauchpaste zur Suppe geben, dann nicht mehr aufkochen.

WISSENSWERTES:

Für Menschen, die auf Milchbestandteile verzichten müssen, kann man rein pflanzliche Varianten aus Soja, Hafer sowie aus Reis, Kokos, Mandel, Nüssen oder Dinkel verwenden.
Anstatt Butter kann Pflanzenmargarine verwendet werden.

Bärlauch ist ein typisches Frühlingskraut, die Saison dauert von März bis Mai. Bärlauchpaste kann man vorrätig einfrieren, sodass man das Gericht ganzjährig anbieten kann.

Nährwerte pro Portion

248 kcal
5 g EW
19 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

Bärlauch wächst in den heimischen Wäldern und zählt zu den Wildkräutern.
Er enthält große Mengen an Vitamin C und bioaktiven Substanzen wie Scharf-, Bitter- und Aromastoffe.

HERBST –
FRÜHLING



ALLERGENE
A, G, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet.



Topinambur-Creme SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

½ Stück Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
220 g geschälte Topinambur
50 g Butter
15 g Weizenmehl
Salz
Pfeffer
Muskat
40 g Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel fein in Streifen schneiden. Die Topinambur schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel mit 1 EL Butter glasig anrösten, Topinambur zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich dünsten. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das Mehl und die restliche Butter zu einer hellen Einmach rösten und mit der pürierten Topinamburmasse und dem Schlagobers auffüllen. Mit Salz, etwas Muskat und weißen Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

WISSENSWERTES:

- Anstatt Topinambur kann man Erdäpfel verwenden.
- Für Menschen, die auf Milchbestandteile verzichten müssen, kann man statt Schlagobers rein pflanzliche Varianten aus Soja oder Hafer, sowie aus Reis, Kokos, Mandel, Nüssen oder Dinkel verwenden.
- Anstatt Butter kann Pflanzenmargarine verwendet werden.
- Die Suppe kann man noch mit Topinamburchips aufpeppen.

Nährwerte pro Portion

213 kcal
3 g EW
6 g KH
20 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

Topinambur ist eine in Vergessenheit geratene Gemüseart, die mit der Sonnenblume verwandt ist. Im Burgenland erlebt Topinambur im Moment eine Renaissance, sie wird von einigen Bauern wieder angebaut. Die Wurzel wirkt sich positiv auf die Verdauung und auf den Blutzuckerspiegel aus. Diabetiker verwenden sie gerne als Erdäpfelersatz.



Rote Rüben *Sellerie* SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rote Rüben
150 g Sellerieknollen
1 l Rindsuppe
125 g festkochende Erdäpfel
1 Zweig Rosmarin
2 EL geriebenen Kren
125 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer
20 g Schnittlauch

Zubereitung:

Rote Rüben, Sellerieknollen und Erdäpfel schälen und würfeln. Rindsuppe aufkochen und die gewürfelten Zutaten begeben. Rosmarinzweig zugeben. Etwa 45 Minuten köcheln lassen. Den Rosmarinzweig herausnehmen und 2 Esslöffel geriebenen Kren dazugeben. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb abseihen. Bei Bedarf noch etwas einkochen lassen oder Suppe begeben und mit Schlagobers vollenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

WISSENSWERTES:

Die knallbunte Farbe bringt Abwechslung in den Winterspeiseplan und ist für Generationen ein beliebtes Lagergemüse. Früher hat man gesagt, dass die Kraft der roten Rübe „Schwache“ stark und „Schüchterne“ mutig macht.

Im Burgenland werden sie im Dialekt auch als „Rau(n)a“ bezeichnet.

Nährwerte pro Portion

222 kcal
5 g EW
22 g KH
12 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rote Rüben sind ein uraltes, typisches Wintergemüse.
- Sie enthalten viel Vitamin C, wertvolle Folsäure, Magnesium, Kalium und Kalzium.
- Anstatt der Rindsuppe kann man eine Gemüsesuppe verwenden. Wenn man zusätzlich noch das Schlagobers weglässt, ist die Suppe eine vegane Alternative.

HERBST



ALLERGENE
G, L, M

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Puten RAGOUT mit Honig-Ingwersauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stange Lauch	
1 Bund Jungzwiebel	
1 Knoblauchzehe	
1 Stück Ingwer	
600 g Putenbrust	
3 EL Rapsöl	1 EL Tomatenmark
1 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	1 TL Maisstärke
2 EL Honig	½ Bund Koriander

Zubereitung:

Lauch und Jungzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch pressen, Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl und Butter anbraten, dann warm stellen. Lauch, Jungzwiebel und Knoblauch andünsten. Ingwer, Honig, Tomatenmark und Brühe dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Maisstärke mit etwas Wasser glattrühren und Soße damit binden. Fleisch in die Soße geben und grob geschnittenen Koriander über das Gericht streuen.

WISSENSWERTES:

Frischer Ingwer wird im Burgenland im Herbst geerntet. Der Ingwer-Anbau in Österreich benötigt viele warme Monate, um zu gedeihen. Er ist sehr frostanfällig. Frischer Ingwer kann getrocknet, gelagert oder auch zu einem Granulat verfeinert werden. Dann kann man in auch das ganze Jahr verwenden.

Ingwer ist ein wichtiger Bestandteil in der ayurvedischen Medizin. Er wird von vielen als sogenanntes „Superfood“ bezeichnet.

Putenbrust könnte durch Tofu oder Seitan ersetzt werden. Anstatt Butter kann man Pflanzenmargarine verwenden.

Nährwerte pro Portion

320 kcal
37 g EW
16 g KH
12 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Seit ca. 2 Jahren gibt es den burgenländischen Ingwer aus dem Seewinkel. Er eignet sich besonders zum Verfeinern von Gerichten.
- Ingwer wirkt antibakteriell und kann somit zu einer gesunden Darmflora beitragen.



Glasiertes Wurzelgemüse mit **WELS** aus dem *Neusiedler See*

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Karotten	
100 g gelbe Rüben	
100 g Petersilienwurzeln	
150 g Sellerieknolle	
10 g Butter	40 g gehackte Petersilie
500 ml Gemüsebrühe	600 g Welsfiletstücke
Salz	40 ml Rapsöl
Pfeffer, weiß	60 g Semmelbrösel
Muskat	1 Stück Zitrone

Zubereitung:

Als erstes werden die Karotten und die gelben Rüben geschält, die Enden entfernt und in dünne Scheiben geschnitten. Auch Petersilienwurzeln und Sellerie werden geschält und anschließend halbzentimeterdick gestiftelt. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und das Gemüse dazugeben. Nun die Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen lassen. Das Gemüse sollte aber nicht weichgekocht werden, sondern einen knackigen Biss behalten. Danach die Hitze reduzieren, die Butter dazugeben, schmelzen lassen und das Gemüse gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit gewaschener und frisch gehackter Petersilie abschmecken. Das Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit der Hautseite in Brösel tauchen und in Öl goldgelb anbraten. Das Gemüse anrichten und mit den Fischfilets garnieren.

WISSENSWERTES:

Frischer Wels wird vorwiegend im Herbst angeboten. Tiefgekühlt ist er ganzjährig erhältlich. Er hat wenig Gräten.

Süßwasserfisch wird manchmal mit „Urlaub am See“ in Verbindung gebracht. Der Wels genießt einen guten Ruf, da er einfach zu verarbeiten ist und einen angenehmen, milden Geschmack aufweist.

Man kann auch einen anderen Süßwasserfisch, wie Hecht oder Zander verwenden.

Nährwerte pro Portion

469 kcal
25 g EW
20 g KH
30 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Neusiedler See beherbergt mehr als 30 verschiedene Fischarten. Der Wels, auch Waller genannt enthält leicht verdauliches Eiweiß und zählt zu den grätenärmeren Fischen. Er hat einen milden Geschmack und ein gutes Fettsäuremuster.

HERBST /
WINTER



ALLERGENE
C, G, M, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Kukuruz- Rote-Rüben- MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins (4 Portionen):

500 g gegarte Rote Rüben
50 g Petersilie
4 Eier
100 ml Vollmilch
2 EL Dijonsenf
2 EL Rapsöl
100 g Polenta gekocht
(Maisgrieß, Wasser, Salz)
Salz, Pfeffer
40 g frischer Oregano
15 g Sonnenblumenkerne
15 g Butter für die Form

Kopfsalat mit Joghurtdressing:

1 Häuptel Kopfsalat
60 g Zwiebel
200 g Karotten

Dressing:

3 Esslöffel Leinöl
3 Esslöffel Essig
125 g Joghurt
1 Teelöffel Honig
Salz

Zubereitung:

Für die Muffins das Backrohr auf 200° C vorheizen. Rote Rüben grob reiben. Petersilie kalt abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Rote Rüben,

Oregano, Eier, Milch, Senf, Öl und Polenta in eine Schüssel geben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinform mit Butter einfetten und Masse gleichmäßig bis ca. 1 cm unter den Rand darin verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen den Salat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Salat und Muffins (pro Portion 3 Stück) auf Teller portionieren.

WISSENSWERTES:

Anstatt der Kuhmilchprodukte kann man die Milch von Schaf oder Ziege verwenden, oder man verwendet Pflanzendrinks. Anstatt Rote Rüben kann man auch ein anderes saisonales Gemüse verwenden, z. B. Fenchel. Man könnte in die Masse noch Schafskäsewürfel hinzufügen.

Wenn man die Rote Rüben gegen ein saisonales Gemüse austauscht, dann kann das Gericht ganzjährig angeboten werden.

Im Burgenland wird der Mais Kukuruz genannt.

Nährwerte

pro Portion
(3 Stück
Muffins auf
Kopfsalat)

533 kcal

24 g EW

62 g KH

21 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Polenta ist gekochter Maisgrieß. Für die Herstellung wird der fette Keimling aus dem Mais entfernt und anschließend der Mais gemahlen. Maisgrieß ist reich an Betacarotin, Zink und Magnesium. Er ist glutenfrei.

WINTER



ALLERGENE
A, C, G, H, O

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Sollte nicht mehr
aufgewärmt
werden!



RIGATONI

mit Schwarzwurzeln, Spinat und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Schwarzwurzeln
4 EL Essig
400 g Rigatoni
30 g Butter
20 g Weizenmehl
250 ml Vollmilch
Salz, weißer Pfeffer
½ TL Paprikapulver
200 g Blattspinat
2 EL grob gehackte
Walnüsse

Zubereitung:

Schwarzwurzeln schälen, in 5 cm Stücke schneiden und ca. 30 Minuten in Essigwasser garen. Teigwaren kochen. Butter und Mehl anschwitzen, mit Fond von den Schwarzwurzeln und mit der Milch aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, Spinat dazugeben. Dann die Schwarzwurzeln unter die Teigwaren untermengen. Nach dem Anrichten die Nüsse darüber geben.

WISSENSWERTES:

Man kann Butter durch Pflanzenmargarine ersetzen, statt Paprikapulver kann man Tomatenmark nehmen. Anstatt Kuhmilch kann man Pflanzendrinks wie z. B. Hafermilch verwenden.

Die Eierteigwaren kann man durch Vollkornteigwaren austauschen. Nüsse kann man extra zum Gericht anbieten, dann ist das Rezept auch für Nussallergiker geeignet.

Die Schwarzwurzeln kann man vorkochen.

Nährwerte pro Portion

675 kcal
25 g EW
90 g KH
25 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Schwarzwurzeln sind auch bei uns im heimischen Anbau erhältlich. Sie sind kalorienarm, sind reich an Eisen, enthalten Bitterstoffe und Inulin und sind somit eine gute Nahrung für die Darmbakterien. Sie regen die Verdauung an.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet. Kalt genießbar.



Austernseitling KRAPFEN

Zutaten für 12 Krapfen (4 Portionen):

200 g altgebackenes Weißbrot
400 g Austernseitlinge
1 Stk. Zwiebel
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
3 EL Thymianblätter
4 EL gehackte Petersilie
200 ml Milch
6 Eier
40 g Parmesan

60 g Mehl
1 TL Backpulver
15 g Butter
für die Muffinformen

Zubereitung:

Den Ofen auf 150°C vorheizen. Brot klein würfeln und ca. 10 Minuten auf einem Blech im Ofen rösten. Pilze und die Zwiebel klein schneiden. Zwiebel in Butter anbraten und die Pilze ca. 3 Minuten mitdünsten. Petersilie unterrühren. Milch, Eier, Käse, Salz, Pfeffer und Thymianblätter verrühren. Das Backpulver mit dem Mehl vermengen und dazu mischen. Die Brotwürfel und den Pilz-Mix mit allen anderen Zutaten verrühren. Den Teig in 12 gefettete Muffinformen verteilen und ca. 20 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann unterschiedliche Pilze (Steinpilze, Eierschwammerl) verwenden. Butter kann man durch Pflanzenmargarine ersetzen. Anstatt von tierischer Milch kann man Pflanzendrinks verwenden.

Statt raffinierten Weizenmehl kann man Mehl aus Vollkorngetreide verwenden. Zu den Muffins passt sehr gut eine Kräutersauce.

Nährwerte pro Portion (3 Stück Krapfen)

441 kcal
27 g EW
43 g KH
17 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Austernseitlinge sind sehr kalorienarm, enthalten reichlich B-Vitamine, Vitamin D und Folsäure sowie verdauungsfördernde Ballaststoffe.



Bärlauch- SPAGHETTI

mit geschmorten Paradeiser

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Dinkelspaghetti	
250 g frischer Bärlauch	
100 ml Sonnenblumenöl	
20 g Walnüsse	
Salz	
Pfeffer	
Thymian	30 Stk. Cocktailparadeiser
Rosmarin	in verschiedenen Farben
25 g Parmesan	20 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für das Pesto die Nüsse anrösten und kaltstellen.

Bärlauch waschen und die Hälfte eine Minute in Salzwasser blan-

chieren und sofort im Eiswasser abschrecken. Danach gut auspressen. Rohen und blanchierten Bärlauch, die Nüsse und die Gewürze in den Mixer geben und mit Öl langsam nachgießen.

Vorsicht: Nicht zu lange mixen, sonst wird das Pesto braun. Entweder sofort verarbeiten oder in ein steriles Glas füllen. Je nach Konsistenz noch Öl dazugeben.

Die Paradeiser waschen und mit Öl, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin auf ein Blech geben und bei 160 Grad für 15 Minuten im Ofen braten. Alles gut durchmischen und die Temperatur auf ca. 75 Grad reduzieren.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

Die Spaghetti und das Pesto vermengen und kurz in einer Pfanne schwenken. Die Spaghetti auf einen Teller drehen. Die geschmorten Paradeiser und den Parmesan darüber geben.

WISSENSWERTES:

Wenn man Spaghetti ohne Ei wählt und den Parmesan weglässt, dann ist das Gericht vegan. Anstatt Dinkelspaghetti kann man andere Vollkorn Teigwaren verwenden.

Der frische Duft vom Bärlauch erinnert an den Wald. Geschmorte Paradeiser an die Grillzeit. Man kann im Frühjahr das Bärlauchpesto für das ganze Jahr vorbereiten und in sterile Gläser befüllen. Für Take away sollte man die Nudeln extra portionieren, damit sie appetitlicher wirken.

Nährwerte pro 100 g

752 kcal
16 g EW
54 g KH
54 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bärlauch wächst in den heimischen Wäldern und zählt zu den Wildkräutern. Er enthält große Mengen an Vitamin C und bioaktiven Substanzen wie Scharf-, Bitter- und Aromastoffe.
- Paradeiser werden auch „Paradiesäpfel“ genannt und sind besonders reich an Kalium. Sie enthalten den hochwertigen Inhaltsstoff Lycopin, der zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört.

HERBST-
WINTER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
nicht geeignet.**



Rotes Rüben- RISOTTO

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Rote Rübenwürfel vorgegart
500 g Risottoreis
1 l Gemüsebrühe
60 g Schalotten gewürfelt
40 ml Rapsöl
1/4 l Traubensaft
125 ml Schlagobers
40 g Parmesan
20 g Rote-Rüben-Sprossen
2 EL frisch geriebener Kren

frischen Koriander
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten schälen, klein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Risottoreis dazugeben, Hitze erhöhen und etwas mit rösten. Mit dem Traubensaft aufgießen und fast ganz reduzieren lassen. Danach immer wieder mit der Gemüsebrühe angießen und reduzieren lassen, bis der Reis fast gar ist.

Sackerl mit Rote Rüben aufschneiden. Die Flüssigkeit von den roten Rüben in einen Topf geben und mit dem Obers vermischen. Die Rote Rüben würfeln und dazugeben. Risotto hinzufügen und reduzieren lassen. Mit Salz, frischem Kren und Pfeffer würzen. Risotto in einen Ring anrichten, Parmesanspäne, Sprossen und frischen Koriander darüber streuen.

WISSENSWERTES:

Man kann anstatt Rote Rüben auch andere Rübensorten, wie z. B. Steckrüben verwenden, bzw. natürlich auch frische Rote Rüben. Diese müsste man vorher kochen und schälen.

Anstatt Obers kann man eine pflanzliche Alternative aus Hafer, Soja, Dinkel (Pflanzenobers) verwenden.

Wenn man zusätzlich den Parmesan weglässt, eignet sich dieses Gericht als vegane Speise.

Nährwerte pro Portion

545 kcal
14 g EW
75 g KH
21 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rote Rüben sind ein altes, typisches Wintergemüse.
- Sie enthalten viel Vitamin C, wertvolle Folsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen.



Spinat- TORTE

Zutaten für 8 Portionen:

Teig:

400 g glattes Mehl
200 g Butter
2 Eier
Salz

Füllung:

7 Eier
2 Bund Jungzwiebel
1,5 kg Blattspinat
500 g Sauerrahm
40 ml Rapsöl
100 g Hartkäse gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili

Zubereitung:

Mehl, Butter, Eier und Salz zu einem festen Teig kneten, mit Frischhaltefolie bedecken und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Zwiebeln schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Rapsöl glasig dünsten. Blattspinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Teig ausrollen und in 2 runde Springformen legen, am Rand hochziehen und festdrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad für 15 Minuten vorbacken.

Sauerrahm mit Eiern glattrühren. Zwiebel, Blattspinat, Käse, und die Gewürze zugeben und auf den Teig gießen. Im Rohr bei 170 Grad ca. 25 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann Butter durch Pflanzenmargarine ersetzen. Sowie alle Milchbestandteile durch pflanzliche Varianten tauschen. Anstatt Auszugsmehl kann man auch Vollkornmehl verwenden. Zusätzlich könnte man noch eine Knoblauchsauce reichen. Aufwärmen sollte man die Torte nicht mehr, da sich das Nitrat von Spinat in Nitrit verwandelt. Mit einem anderen Gemüse, wie z. B. Wurzelgemüse wäre es gut aufwärmbar.

Nährwerte pro Portion

669 kcal
29 g EW
38 g KH
46 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Spinat ist reich an Vitamin B und C und enthält einen hohen Beta-Carotin-Gehalt. Weiters versorgt das Blattgemüse den Körper mit Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Eisen. Mit rund 20 Kalorien pro 100 g zählt er zu den kalorienarmen Gemüsesorten.

WINTER



ALLERGENE
H, O, M

GEEIGNET FÜR
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Symbolfoto

Bunter Roter Linsen- SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml Orangensaft
120 g rote Linsen
4 Zweige Zitronenthymian
300 g Tomaten
100 g Rucola
50 g Walnüsse
2 Äpfel
120 g Schafkäse

Dressing:

4 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Honig
40 ml Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Orangensaft und Thymianzweigen ca. 10-15 Minuten kochen, abkühlen lassen. Nüsse grob hacken, Äpfel, Tomaten und Schafkäse würfelig schneiden.

Rucola auf Tellern anrichten, alle anderen Zutaten darüber geben und mit dem Dressing abschließen.

WISSENSWERTES:

Man könnte auch andere Hülsenfrüchte, wie z. B. Tellerlinsen aus dem Burgenland verwenden.

Nährwerte pro 100 g

499 kcal
17 g EW
38 g KH
31 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Linsen enthalten hochwertiges Pflanzenprotein und sind ballaststoffreich. Hülsenfrüchte sind reich an Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und Zink, sowie B-Vitaminen und Folsäure. Durch die kurze Garzeit sind sie vielfältig einsetzbar.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Kresse- SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

60 g Kresse
1 EL Butter
1 Stk. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
125 ml Schlagobers

Zubereitung:

Die Kresse mit Wasser abwaschen. Etwas Kresse für die Dekoration aufheben.
Restliche Kresse grob hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und feinkwürfelig schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Knoblauch- und Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse schön schaumig ist.

Mit Wasser ablöschen und leicht köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat.

Die Gemüsebrühe unterrühren und köcheln lassen. Mit Obers verfeinern und die Kresse unterrühren. Kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WISSENSWERTES:

Man kann anstatt Schlagobers (36% Fettgehalt) Sauerrahm (15% Fettanteil) verwenden. Dies würde den Kaloriengehalt reduzieren.

Kresse wird oft im Kindergarten mit den Kindergartenkindern angebaut.
Geschmack ist bekannt.

Nährwerte pro Portion

169 kcal
2 g EW
3 g KH
17 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kresse kann man ganzjährig ernten. Egal ob auf der Fensterbank oder im Kräutergarten. Besonders im Winter, wo frisches Gemüse aus dem Garten rar ist, greift man gerne auf diese Kräuter zurück. Gartenkresse enthält neben den Spurenelementen Eisen und Folsäure den Mineralstoff Calcium, vor allem auch noch viel Vitamin C.

FEBER BIS
NOVEMBER



ALLERGENE
A, G, H, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Symbolfoto

Rucolacreme- SUPPE mit Brotwürfeln

Zutaten für 4 Portionen:

2 Kartoffeln	
2 Schalotten	
1 Knoblauchzehe	
20 ml Rapsöl	
1 l Gemüsesuppe	
100 ml Schlagobers	4 Stk. Brotscheiben
240 g Rucola	50 g Pinienkerne
Salz	10 ml Rapsöl zum
Pfeffer	Anbraten der Brotwürfel

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten.

Mit Suppe auffüllen und einmal aufkochen lassen. 2 Kartoffeln raspeln und dazugeben.

Obers zufügen und aufkochen lassen.

Jetzt den Rucola putzen, klein schneiden und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat, je nach Geschmack, würzen und fein pürieren.

Brotscheiben zu Würfel schneiden und in Öl anrösten. Suppe mit Brotwürfeln und gerösteten Pinienkerne bestreuen und servieren.

WISSENSWERTES:

Kartoffeln können durch eine Mehlbindung ersetzt werden. Man kann Schlagobers durch Sauerrahm oder pflanzliche Alternative austauschen. Statt Brotscheiben kann man Vollkorncroutons verwenden. Statt Pinienkerne könnte man auch Sonnenblumenkerne einsetzen.

Nährwerte pro Portion

210 kcal
8 g EW
24 g KH
8 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rucola wird hauptsächlich als Salatpflanze verwendet. Er eignet sich jedoch auch für Suppen oder als Pesto. Rucola hat nur rund 27 Kalorien auf 100 Gramm und ist somit kalorienarm. Er punktet mit einem hohen Vitamin C-Gehalt und zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen.

MÄRZ
BIS JULI



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
**Suppe ist
aufwärmbar!**



Radieschenschaum- SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Radieschen	
100 g Zwiebeln	
750 ml Gemüsebrühe	
125 ml Schlagobers	
50 ml Rote Rübensaft	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer weiß
15 ml Rapsöl	1 EL Maisstärke

Zubereitung:

Einige Radieschen in dünne Blätter schneiden und ins Eiswasser legen. 4 kleine schöne Radieschen (mit Grün) raussuchen und beiseite geben. Restliche Radieschen und Zwiebel grob schneiden und mit dem Rapsöl anschwitzen. Knoblauch schälen, hacken und etwas mitrösten. Danach mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. eine ½ Stunde köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Mit dem roten Rübensaft zur gewünschten Farbe einfärben. Konsistenz prüfen, eventuell mit Maisstärke binden. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Obers zugeben und mit einem Stabmixer viel Luft untermixen, sodass ein schöner Schaum entsteht.

Servieren: in einer schönen breiten Schale anrichten. Auf den festen Schaum die Radieschenscheiben legen und die rohen Radieschen reinlegen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Radieschen kann man Rettich verwenden.
Anstatt den Milchprodukten kann man pflanzliche Alternativen einsetzen.

Nährwerte pro Portion

178 kcal
3 g EW
8 g KH
15 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Radieschen sind vitaminreich, haben eine gewisse Schärfe und wirken antioxidativ. Auch die Radieschenblätter sind essbar und nahrhaft. Die enthaltenen ätherischen Öle helfen dem Körper beim Entgiften.

MAI BIS
NOVEMBER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

**Gut kalt essbar.
Mangold nicht aufwärmen – hoher Nitratgehalt!**



Kartoffel- Mangold- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

2 Strudelteigblätter
500 g Kartoffeln mehlig
2 Dotter
600 g Mangold
Salz
Pfeffer
Kümmel
Muskatnuss
2 Stk. Zwiebel
20 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Aus gekochten Kartoffeln, gerösteten Zwiebel und 2 Dottern eine Fülle herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangold kurz in Wasser aufkochen und kalt abschrecken. Die Teigblätter auflegen und die Mangoldblätter darauflegen. Die Fülle darauf geben und dann einrollen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Strudel in Scheiben schneiden und mit einer Kräutersauce anrichten.

WISSENSWERTES:

Anstatt Mangold kann man Blattspinat verwenden. Man könnte noch Schafskäsewürfel in die Strudelmasse geben.

Durch den Fertigstrudelteig ist der Zeitaufwand gering. Die Kartoffeln kann man vorkochen.

Nährwerte pro Portion

362 kcal
10 g EW
63 g KH
8 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Mangold ist ein ideales Frühlingsgemüse. Das Gemüse wird in letzter Zeit wieder vermehrt im eigenen Gemüsegarten angepflanzt. Aufgrund des hohen Wasseranteils ist Mangold kalorienarm, enthält jedoch sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Grobe Stängel zu entfernen senkt den Nitratgehalt.

ENDE APRIL
BIS JUNI



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Sollte nicht mehr
aufgewärmt
werden!



Spargel mit Hammer-FLEISCH auf Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen:

8 Stangen
weißen Spargel
8 Scheiben Hammer-
fleisch Rohschinken
1 Pkg.
Dinkelblätterteig (270 g)
1 Häuptel Feldsalat
1 Stück Ei zum Bestreichen

Joghurtdressing:

125 ml Joghurt 1,5% Fett
½ Stück Zitrone
½ Zehe Knoblauch
4 EL Kresse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel schälen im Wasser bissfest kochen, jedoch keinesfalls weichkochen!
Den erkalteten Spargel jeweils mit einer Scheibe Rohschinken einwickeln.

Den Blätterteig nach der Länge des Spargels in 5 cm breite Streifen schneiden. Mit Ei bestreichen. Die Spargelstange seitlich darauflegen und die Hälfte des Teiges in 2 cm breite Querstreifen schneiden und im Zopfmuster über den Spargel legen. Mit Ei bestreichen und bei ca. 200 Grad im Rohr 15 Minuten backen.

Auf Tellern den Feldsalat anrichten und mit Dressing beträufeln.
Den Spargel im Blätterteig auf den Salat platzieren.

WISSENSWERTES:

Man könnte anderen Schinken verwenden, wie z. B. Kochschinken. Den Spargel kann man auch ohne Zopfmuster in Blätterteig einschlagen.

Nährwerte pro Portion

372 kcal
15 g EW
24 g KH
24 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Spargel wird im Nordburgenland angebaut und zählt zum Frühlingsgemüse. Spargel besteht aus über 90% Wasser und enthält nur 0,1% Fett. Sehr wichtig sind die enthaltenen Ballaststoffe und Mineralstoffe. Spargel wirkt entwässernd.
- Hammerfleisch ist ein vom hinteren Bein des Schweines ausgelöstes Fleisch, das eingesurt, geselcht und als letztes luftgetrocknet wird. Es wird von burgenländischen Fleischhauern selbst produziert und verkauft. Es zählt also zu den regionalen Produkten

FRÜHLING/
SOMMER



ALLERGENE

-

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Paprika- Rhabarber- RAGOUT

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Rapsöl
1 Stk. Zwiebel
2 Rhabarberstangen
2 Paprika rot
100 g Tomaten passiert
Salz
Pfeffer
1 EL Zucker

Zubereitung:

Rhabarber und Zwiebel schälen. Paprika, Rhabarber und Zwiebel klein schneiden in Öl anschwitzen mit den passierten Tomaten aufgießen dann ca. 10 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

WISSENSWERTES:

In diesen Monaten kann das Gericht nach saisonalen Kriterien angeboten werden:

Rhabarber:
April – Juni

Nährwerte pro Portion

104 kcal
1 g EW
10 g KH
6 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rhabarber zählt zu den kalorienarmen Gemüsesorten. Er liefert gerade einmal 21 Kalorien pro 100 Gramm. Das Gemüse ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Wertvoll für den Geschmack sind die Fruchtsäuren. Aufgrund des niedrigen Zuckergehaltes ist der Rhabarber auch für Diabetiker ein beliebtes Lebensmittel.
- Rhabarber ist den meisten als Kompott bekannt. Harmoniert zu Fleisch, Fisch, Geflügel und Wild.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet und kalt
gut genießbar.



Topfen-Limetten AUFLAUF

Zutaten für 6 Portionen:

150 g Butter
150 g Zucker
4 Eigelb
4 Eiweiß
125 g Hartweizengrieß
1 EL Vanillepuddingpulver
1 Stk. Limette
1 kg Topfen, 10 % F.i.T.
2 TL Backpulver

Zubereitung:

Butter mit Zucker schaumig schlagen. Das Eigelb nacheinander einarbeiten. Topfen, Limettensaft und Grieß, Back- und Vanillepuddingpulver zur Buttermasse geben. Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unterheben. In eine befettete Auflaufform geben und bei 160 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann Butter durch Pflanzenmargarine austauschen. Man könnte fettärmeren Topfen verwenden und Früchte, wie z. B. Himbeeren in die Topfenmasse geben.

Vanillesauce oder Kompott zum passt zum Auflauf.

Statt Limetten kann man auch Zitronen verwenden.

Nährwerte pro Portion

690 kcal
33 g EW
78 g KH
27 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Topfen enthält leicht verdauliches Eiweiß und weist einen hohen Calciumgehalt auf.
- Limetten sind Vitamin C-haltig und schmecken erfrischend.

FRÜHLING/
SOMMER/
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Kalt gut genießbar.



Joghurt- NOCKERLN auf Erdbeerfruchtspiegel

Zutaten für 12 Portionen (Dessert):

300 g Joghurt 3,6% F.i.T.
500 g Topfen 20% F.i.T.
150 g Zucker
1/16 l Zitronensaft
1/16 l Orangensaft
5 Blatt Gelatine
500 g Schlagobers
geschlagen

Erdbeerfruchtspiegel:
600 g Erdbeeren
60 g Zucker
Saft von einer ½ Zitrone

Zubereitung:

Gelatine im kalten Wasser einweichen. Topfen, Zucker und Joghurt glatt verrühren.

Eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit Orangen- und Zitronensaft erwärmen und dünn fließend in die Joghurtmasse einrühren. Anschließend das geschlagene Obers unterheben. In eine Form füllen und im Kühlschrank stocken lassen. Einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen, Nockerl ausstechen und auf Erdbeerfruchtspiegel anrichten.

Erdbeerfruchtspiegel: Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft vermengen und mit einem Stabmixer pürieren.

WISSENSWERTES:

Man könnte Joghurt mit 1% Fettgehalt verwenden und mageren Topfen, dann wäre das Gericht kalorienärmer. Man kann Früchte saisonal austauschen. Bei Laktoseintoleranz könnte man auf laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen.

Erdbeer-Saison ist: Mai – August

Das Gericht kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

335 kcal
7 g EW
21 g KH
24 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Joghurt enthält leicht verdauliches Eiweiß, ist calciumhaltig und reich an probiotischen Milchsäurebakterien und somit gut für die Verdauung.
- Erdbeeren werden im Burgenland geerntet, sind Vitamin C-haltig und reich an sekundären Pflanzenstoffen. Mit nur 5 g Kohlenhydraten auf 100 g zählen sie zu den zuckerarmen Obstsorten.

FRÜHLING/
SOMMER/
HERBST



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kühl aufbewahren
und nach Bedarf
überbacken.



Ricotta-Schafskäse- NOCKERLN mit Spinat

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spinat frisch
200 g Ricotta aus Schafskäse
2 Eier
150 g Parmesan gerieben
75 g Mehl
75 g Mandeln gemahlen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen
3 EL Mandelblättchen
50 g Butter in Flöckchen

Zubereitung:

Den Spinat putzen, waschen und in reichlich Salzwasser 1 Minute kochen. Spinat abkühlen lassen. Eier und 100 g Parmesan verrühren. Mehl und gemahlene Mandeln unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.

Aus der Masse Nockerl formen und in leicht siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

Den Backofengrill 180 Grad vorheizen. Die Spinatnocken mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und nebeneinander in eine große Auflaufform setzen.

Die Nocken mit Mandelblättchen bestreuen, mit Butterflocken belegen und 3 Minuten im Backofen gratinieren. Mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

WISSENSWERTES:

Das natürlich enthaltene Nitrat im Spinat wird zu Nitrit umgewandelt. Durch unsachgemäße Lagerung (z. B. bei Zimmertemperatur) können Bakterien Nitrit bilden. Daher Spinat abkühlen lassen und max. 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr erneut durcherhitzen.

Nicht mehrfach aufwärmen!

Spinat: April - Nov.

Nährwerte pro Portion

606 kcal
30 g EW
18 g KH
45 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Spinat ist reich an Vitamin B und C und enthält einen hohen Beta-Carotin-Gehalt. Weiters versorgt das Blattgemüse den Körper mit Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Eisen. Mit rund 20 Kalorien pro 100 g zählt es zu den kalorienarmen Gemüsesorten.
- Ricotta wird aus Molke gewonnen und ist eiweiß- und kalziumreich.
- Schafskäseprodukte gibt es im Seewinkel zu beziehen. Kuhmilcheiweiß kann man bei einer Allergie durch Schafmilch ersetzen.

FRÜHLING/
SOMMER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Lauwarm oder kalt gut genießbar.



Topfen- TORTE mit Beeren-Rhabarberkompott

Zutaten für 10 Portionen (Dessert):

500 g Topfen 20% F.i.T.
200 g Zucker
2 EL Stärkemehl
7 Eier
1 Pkg. Vanillinzucker
1 Zitrone (Schale)
3 EL Butter
30 g Brösel für die Form

Kompott:

0,5 kg Rhabarber roh
1 Vanilleschote
4 EL Orangensaft
4 EL Zucker
0,5 kg Beeren der Saison,
z. B. Himbeeren

Zubereitung:

Auflauf:

Topfen, 150 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter

gut verrühren, danach Stärkemehl einrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker steif schlagen und mit der flüssigen Butter vorsichtig unterheben. In eine gefettete und gebröselte Form füllen und die Torte bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Kompott:

Für das Kompott zuerst den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen. Nun den Rhabarber mit Vanillemark, Orangensaft und Zucker in einem Topf etwa 10 Minuten weich/bissfest dünsten.

Anschließend die Beeren putzen, waschen und halbieren. Rhabarber mit den Beeren mischen.

WISSENSWERTES:

Topfen mit 20% F.i.T. könnte durch Magertopfen ersetzt werden. Fettgehalt wird damit gesenkt. Eiweißgehalt wird gesteigert. Man könnte 50 g Zucker weniger in die Masse geben. Weiters könnte man das Gericht auch als süße Hauptspeise anbieten (doppelte Menge).

Rhabarber: April – Juni
Himbeeren: Juni – August

Nährwerte pro Portion

255 kcal
12 g EW
30 g KH
8 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Topfen ist eiweißreich und enthält viel Calcium.
- Rhabarber ist ein kohlenhydratarmes Gemüse und hat einen säuerlichen Geschmack.
- Himbeeren wachsen häufig im Hausgarten und sind vitamin- und mineralstoffreich. Sie gehören zu den beliebtesten Früchten im Sommer.

FRÜHLING/
SOMMER



ALLERGENE
G, O, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Suppe ist aufwärm-
bar, gebratener
Spargel eher nicht.



Süßkartoffelcreme- SUPPE mit gebratenem Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Süßkartoffeln	6 Stk. weißer Spargel
1 Stk. roter Paprika	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	1 EL Aceto Balsamico
1/2 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 EL Brauner Zucker	
300 ml Gemüsesuppe	
1/2 Rote Chili	
1 Lorbeerblatt	

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Paprika putzen, waschen und würfeln.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Butter in einem Topfen erhitzen und die Schalotten mit Knoblauch darin andünsten. Paprika würfeln und Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nun Kartoffeln würfeln und Gemüsebrühe zugeben.

Chili putzen, waschen und entkernen. Danach halbieren und mit dem Lorbeerblatt in die Suppe geben. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann Chili und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Etwas Gemüse weglegen, restliche Suppe pürieren.

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin knusprig braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit dem Gemüse und den Spargelscheiben servieren.

WISSENSWERTES:

Man kann auch grünen Spargel verwenden.

Spargelsaison:
Ende April – Juni

Nährwerte pro Portion

143 kcal
2 g EW
22 g KH
4 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Spargel ist im Burgenland (Seewinkel) erhältlich.
- Süßkartoffeln stammen ursprünglich aus Südamerika, werden aber seit ca. 3 Jahren auch in der Region Neusiedler See angebaut.
- Süßkartoffeln schmecken ähnlich wie Karotten oder Kürbisse.
- Pro 100 Gramm enthalten sie 86 Kalorien und weisen einen sehr geringen Fettgehalt auf.

FRÜHLING/
SOMMER



ALLERGENE

-

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

**Jederzeit
verwendbar.**



Holunderblüten- SIRUP

Zutaten für 10 Liter:

200 Stk. Holunderblüten	10 l Trinkwasser
2 Zweige Apfelminze	2 kg Kristallzucker
2 Zweige Pfefferminze	1 kg Brauner Zucker
2 Zweige Zitronenmelisse	400 g Zitronensäure
1 Bio Zitrone	

Zubereitung:

Man nimmt zehn Liter Wasser je nach Größe 150-200 Holunderdolden, durchsucht sie nach Krabbelgetier, gibt sie in ein großes, sauberes Gefäß und übergießt diese mit kaltem Wasser. Dann gibt man 2 Stangen Apfelminze, Pfefferminze und Zitronenmelisse dazu. Eine Bio Zitrone in Scheiben schneiden und hinzufügen. Für 10 Liter Flüssigkeit fügt man 3 kg Zucker hinzu (hört sich viel an, ist aber für die Haltbarkeit nötig, und außerdem wird der Sirup ja vor dem Trinken stark verdünnt) sowie 400 g reine Zitronensäure. Die gibt es in pulverisierter Form. Zucker und Zitronensäure kippt man in das Gefäß und rührt immer mal um.

Danach einige Tage zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen, öfters umrühren, dann durch ein engmaschiges Sieb gießen. In saubere Flaschen abfüllen – fertig! Gekühlt lagern.

WISSENSWERTES:

Bei den Holunderblüten muss man folgendes berücksichtigen: Voraussetzungen sind voll aufgeblühte, stark duftende Holunderblüten, an einem sonnigen Tag gepflückt! Sie müssen viel Blütenstaub produziert haben, denn dieser gibt den Geschmack! Nicht waschen!

Holunderblütensirup ist jederzeit einsetzbar.

Nährwerte
pro Portion –
(20 ml Verdünnungs-
saft)

95 kcal
0 g EW
22 g KH
0 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Holunderblüten enthalten ätherische Öle sowie schweißtreibende Glykoside, die bei Infekten der Atemwege helfen.
- Im Frühling und Sommer werden die Blüten gesammelt.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

A

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet**



Strudel

GRUNDREZEPT

Zutaten der Grundmasse für 6 Portionen:

250 g Weizenmehl
1 Prise Salz
3 EL Pflanzenöl
130 ml Wasser
15 g Weizenmehl für das Strudeltuch

Zubereitung:

Mehl, Salz, 2 EL Öl und Wasser zu einem Teig zusammen kneten. Wasser in kleinen Mengen dazugeben. Am Anfang ist der Teig klebrig, solange kneten bis der Teig weich und glatt ist.

Den Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit 1 EL Öl bestreichen und zudecken, ca. 30 Minuten rasten lassen. Auf einem Strudeltuch Mehl streuen, den Teig auf die bemehlten Hände nehmen, mit dem Handrücken von der Mitte aus zum Ziehen beginnen, auf das Strudeltuch legen und nach allen Seiten ausziehen. Der Teig sollte so dünn sein wie ein Blatt Papier.

WISSENSWERTES:

Man kann statt Weizenmehl ein anderes Getreide, wie z. B. Dinkelmehl verwenden. Weiters könnte man die Hälfte des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen. Anstatt 130 ml Wasser benötigt man dann ca. 180 ml.

Teig kann man gut vorbereiten.

Nährwerte pro Portion

210 kcal
4 g EW
30 g KH
8 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Hauchart gezogen ist der Strudelteig ein fettarmer, sehr vielfältig einsetzbarer Teig für pikante und süße Strudelvariationen. Das Rezept enthält keine tierischen Zutaten.

FRÜHLING/
SOMMER/
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
A, G, H, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet**



Apfel- STRUDEL

Zutaten für 6 Portionen:

1 Strudelteig (siehe Grundrezept)	
2 kg Äpfel	
70 g Vollkornbrösel	
40 g Butter	Zimt gemahlen
50 g Rosinen	50 g Walnüsse gerieben
50 g Zucker	10 g Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

Der ausgezogene Strudelteig wird mit zerlassener Butter beträufelt. Dann streut man gleichmäßig die kleingeschnittenen Äpfel und die in Butter goldgelb gerösteten Brösel darüber und verteilt die übrigen Zutaten auf dem Teig. Der Strudel wird eingerollt, auf ein gut befettetes Backblech gelegt, mit zerlassener Butter bestrichen und bei 180 Grad ca. 35 Minuten gebacken.

WISSENSWERTES:

Man könnte die Nüsse und die Rosinen weglassen und dafür zusätzlich 1 Apfel mehr hinzufügen. Man kann anderes Obst, wie z. B. Birnen verwenden.

Fülle kann man schon vorher vorbereiten.

Zum Apfelstrudel kann man eine Vanillesauce reichen.

Von Juli bis Oktober haben Äpfel in Österreich Saison. Ganzjährig kann man sie als Lagerobst verwenden.

Nährwerte pro Portion

601 kcal

9 g EW

102 g KH

18 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Apfelstrudel ist eine sehr bekannte und beliebte Süßspeise. Er wird als Hauptspeise oder Dessert serviert.
- Äpfel sind Vitamin C-reich und enthalten viele Ballaststoffe. Nüsse enthalten Omega-6-Fettsäuren, diese können antientzündlich wirken

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, O

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet und auch
kalt genießbar.



Topfen- STRUDEL

Zutaten für 6 Portionen:

1 Strudelteig

Fülle:

800 g Topfen 10% F.i.T.
(Fett in der Trockenmasse)
100 g Butter
120 g Zucker
3 Dotter

1 Pr. Salz
Zitronenschale gerieben
10 g Vanillezucker
250 g Sauerrahm
3 Eiklar
60 g Rosinen

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren, Dotter unterrühren. Dann gibt man den passierten Topfen, den Vanillezucker, das Salz, die Zitronenschale und den Rahm dazu. Zum Schluss hebt man das festgeschlagene Eiklar unter die Masse.

Der Strudelteig wird ausgezogen, die Fülle wird auf den Strudelteig verteilt.
Die Rosinen werden gleichmäßig darübergestreut.

Der Strudel wird eingerollt, auf ein gut befettetes Backblech gelegt, mit zerlassener Butter bestrichen und bei 180 Grad ca. 35 Minuten gebacken.

WISSENSWERTES:

Man könnte statt Rosinen frisches Obst verwenden, z. B. 200 g Himbeeren. Vanillesauce könnte man dazu anbieten.

Man könnte statt 100 g Butter nur 80 g Butter verwenden.

Nährwerte pro Portion

675 kcal
25 g EW
63 g KH
35 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Topfenstrudel ist so wie der Apfelstrudel eine sehr bekannte und beliebte Süßspeise. Er wird als Hauptspeise oder Dessert serviert.
- Topfen enthält leicht verdauliches Eiweiß und dient als gute Kalziumquelle.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet und auch kalt genießbar.



Erdäpfel- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig
20 g Butter
1 kg Erdäpfel mehlig, gekocht, geschält, gehobelt
150 g Zwiebeln gehackt
250 g Sauerrahm
2 Stk. Eier
Salz, Pfeffer,
Majoran, Muskatnuss
10 g Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

Strudelteig ausziehen. Die Erdäpfelfülle (Kartoffeln, Zwiebeln, Sauerrahm, Eier, Salz, Gewürze) auf etwa zwei Dritteln der Teigfläche verteilen. Den restlichen Teig mit Butter bestreichen, aufrollen und mit Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Kartoffeln kann man z. B. Süßkartoffeln oder einen Teil der Kartoffeln durch diese oder ein anderes Gemüse ersetzen. Eine Kräutersauce könnte man dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

595 kcal
15 g EW
87 g KH
19 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kartoffeln gehören zu den gut verwertbaren Kohlenhydraten. Sie sind kaliumreich und gehören auch zu den Vitamin C-Quellen.
- Kartoffeln enthalten pro 100 g durchschnittlich 70 Kalorien.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

A

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet und auch
kalt genießbar.**



Kraut- STRUDEL

vegan

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig
1,5 kg Weißkraut
100 g Zwiebel gehackt
40 ml Pflanzenöl
80 ml Hafer-Drink
Salz
Pfeffer schwarz gemahlen
Kümmel

Zubereitung:

Das Kraut in feine Streifen schneiden. Einen großen, breiten Topf aufstellen und das Öl erhitzen. Die Krautstreifen stark anrösten bis sie karamellisieren. Die Zwiebel fein hacken und mitrösten. Alle Gewürze untermengen, abkühlen lassen und auf den Strudelteig legen. Fest einrollen und mit dem Hafer-Drink bestreichen.

Bei 160 Grad ca. 30 Minuten bei Heißluft in den Ofen geben.

WISSENSWERTES:

Statt Hafer-Drink kann man Vollmilch verwenden. Kraut kann man schon vorher gut vorbereiten.

Nährwerte pro Portion

465 kcal
10 g EW
62 g KH
21 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Weißkraut ist ein sehr kalorienarmes Wintergemüse. Auf 100 Gramm zählt man 25 Kalorien. Kraut ist reich an Vitamin C und Ballaststoffen.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet und auch kalt genießbar.



Burgenländischer Bohnen- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig	
500 g Bohnen weiß, gekocht	
250 g Sauerrahm	
100 g alte Semmeln	
3 EL Öl	Salz
1 Stk. Ei	Pfeffer
	Bohnenkraut, frisch

Zubereitung:

Die weißen Bohnen mit Salz, Pfeffer, gehacktem Bohnenkraut und Sauerrahm gut durchmischen. Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in Öl anrösten. Die Semmelwürfeln unter die Bohnenmasse mischen und etwas anziehen lassen. Auf einen Strudelteig verteilen und mit einem verquirlten Ei bestreichen. Bei 160 Grad ca. 30 Minuten bei Heißluft knusprig backen.

WISSENSWERTES:

Den Bohnenstrudel kann man auch z. B. mit Äpfeln ergänzen. Anstatt Salz, Pfeffer und Bohnenkraut könnte man dann Zucker reingeben und schon hätte man eine süße Variante.

Früher galten Bohnen als „Arme Leute Essen“. Viele ältere Personen kennen das Gericht aus der Nachkriegszeit. Der „burgenländische Bohnenstrudel“ ist im Burgenland eine traditionelle Speise.

Nährwerte pro Portion

686 kcal
24 g EW
85 g KH
27 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bohnen sind eiweiß- und ballaststoffreich, fettarm und reich an Mineralstoffen wie Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen. Sie sorgen für eine gesunde Verdauung. Außerdem sind sie kostengünstig.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet und auch
kalt genießbar.**



Apfel-Mohn- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig	
200 ml Milch	
200 g Mohn gemahlen	
40 g Zucker	
80 g Butter	
50 g Vollkornbrösel	
Zesten einer ½ Bio Zitrone	
2 Äpfel	
	1 Dotter
	1 Mark der Vanilleschote
	Zimt

Zubereitung:

Für die Füllung: Milch, Butter, Zucker, Mohn, und den Zesten einer Bio Zitrone kurz aufkochen lassen. Die Äpfel schälen und grob reiben. Die Semmelbrösel und die geriebenen Äpfel sowie das Mark einer Vanilleschote hinzugeben.

Den Strudelteig ausziehen. Die Mohnmasse im unteren Drittel verteilen. Den Teig seitlich einschlagen und zu einem Strudel einrollen. Den Apfel-Mohn-Strudel im vorgeheizten Backofen bei 165 Grad Heißluft für 40-45 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man könnte weniger Mohn verwenden und diesen durch mehr Äpfel oder auch Topfen ergänzen. Anstatt Mohn könnte man auch Nüsse verwenden. Die Fülle kann man vorab zubereiten. Im Burgenland werden viele traditionelle Süßspeisen mit Mohn gefüllt.

Nährwerte pro Portion

858 kcal
24 g EW
78 g KH
51 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Mohn hat einen hohen Fettanteil, dadurch ist der Strudel sehr kalorienreich. Das Fettsäuremuster ist jedoch sehr gut und somit kann der Mohn den Körper bei vielen Prozessen im Körper unterstützen. Weiters ist Mohn sehr calciumreich.

FRÜHLING/
SOMMER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

**Jederzeit
verwendbar.**



Spargel-Schinken-Spinat- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig	
100 g Weißbrotwürfel	
20 g Butter	
250 g Spargel	
100 g Blattspinat	3 Dotter
80 g Schinken	1 Ei
1/8 l Sauerrahm	Salz
20 g Parmesan	Muskat

Zubereitung:

Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden kurz blanchieren.
Die Weißbrotwürfel in Butter hellbraun rösten. Rahm mit Parmesan, Dotter, Muskat und Salz verquirlen und über die Brotwürfel und den Spargel gießen.
Strudelteig auslegen und mit blanchiertem Blattspinat belegen.

Dünn geschnittenen Schinken darauflegen. Die Spargelmasse darüber geben und einrollen. Mit Ei bestreichen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Vollkornsemmelwürfel könnte man verwenden. Wenn man den Schinken weglässt, wäre der Strudel als vegetarische Variante möglich. Man könnte statt Parmesan auch einen anderen geriebenen Hartkäse verwenden.
Zum Strudel passt eine Kräutersauce.

Spargel: Ende April – Juni

Nährwerte pro Portion

621 kcal
21 g EW
67 g KH
31 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Spargel wird im Burgenland im Seewinkel angebaut. Spargel ist sehr kalorienarm. Er enthält 18 Kalorien auf 100 Gramm und ist reich an Ballaststoffen. Er wirkt entwässernd.

SOMMER/
HERBST/
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet und auch
kalt genießbar.



Schinken-Käse- Paradeiser- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig	
600 g Schinken faschiert	
100 g Käse gerieben 45% F.i.T.	
3 Paradeiser	
1 Stk. Zwiebel	Schnittlauch
2 Eier	Salz
1/8 l Schlagobers	Pfeffer
20 g Butter	Basilikum

Zubereitung:

Feingehackte Zwiebel in Butter anschwitzen, faschierten Schinken dazugeben und kurz durchrösten. Obers dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Die würfelig geschnittenen Paradeiser und den geriebenen Käse einrühren. 2 Eier untermengen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse abkühlen lassen und auf den Strudelteig verteilen. Danach den Teig einrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Bei ca. 180 Grad 20 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Den fetthaltigen Schlagobers (36% F.i.T.) könnte man durch einen Sauerrahm (15% F.i.T.) ersetzen und einen fettärmeren Käse verwenden dann wäre das Gericht kalorienärmer. Zum Gericht passt eine Knoblauchsauce. Die Tomatensaison ist im Sommer/Herbst. Im Frühling und Winter kann man auch auf konservierte Tomaten zurückgreifen.

Nährwerte pro Portion

656 kcal
51 g EW
15 g KH
46 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Paradeiser gibt es im Seewinkel in zahlreichen Farben, Formen und Sorten. Paradeiser enthalten viel Kalium, sind kalorienarm und vielfältig einsetzbar. Das enthaltene Lycopin ist ein hochwirksamer Radikalfänger.
- Basilikum zählt zu den kalziumreichen Kräutern und stärkt das Immunsystem. Der Geschmack erinnert an die mediterrane Küche.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet und auch kalt genießbar.



Polenta- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 Strudelteig	
210 g Maisgrieß	
$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe	
40 g Butter	Kurkuma
60 g geriebenen Parmesan	$\frac{1}{2}$ Ei zum Bestreichen
Salz	200 ml Pflanzenöl zum Herausbacken
Pfeffer	

Zubereitung:

Brühe und Butter aufkochen, Maisgrieß einkochen und unter ständigem Rühren zwei Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Parmesan und den Gewürzen abschmecken. Vom Herd nehmen und etwas überkühlen lassen.

Den Strudelteig mit einem $\frac{1}{2}$ Ei bestreichen und Polenta mit Dressiersack ohne Tülle daumen dick aufspritzen, einrollen, portionieren und in Pflanzenöl goldgelb herausbacken.

Vor dem Anrichten schräg halbieren.

WISSENSWERTES:

Anstatt Parmesan kann man anderen Hartkäse verwenden.
Den Parmesanstrudel kann man auf Blattsalat mit Kräuter-Joghurtdressing anrichten.
Man kann den Strudel auch gut vorbereiten. Z. B. auch einfrieren und dann erst frittieren.

Polenta wurde einst als „Arme-Leute-Essen“ bezeichnet. In letzter Zeit wurde der Maisgrieß wieder in der gehobenen Küche entdeckt.

Nährwerte pro Portion

647 kcal
15 g EW
61 g KH
36 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Maisgrieß ist kohlenhydratreich. Er sättigt und ist leicht verdaulich
- Parmesan ist eiweiß- und kalziumreich und somit gut für die Knochenstruktur.

GANZJÄHRIG
(je nach
Gemüsesaison)



ALLERGENE
A, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Zartweizensalat mit ZIEGENKÄSE aus dem Seewinkel

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Zartweizen roh
4 Stk. Tomaten
½ Stk. Salatgurke
je 1 Stk. Paprika rot, gelb, grün
1 Stk. Zwiebel rot
1 Stk. Zucchini
1/2 Stk. Fenchel
1 Stk. Erbsenschote
2 EL gehackte Petersilie

Marinade:

40 ml Leinsamenöl
kaltgepresst
Salz, Pfeffer
Essig
1 EL Zucker

240 g Ziegenkäse
(aus dem Seewinkel)

Zubereitung:

Den Zartweizen im Salzwasser bissfest garen. Eine Marinade aus Leinsamenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker herstellen.

Alle Gemüsesorten würfeln. Die Gemüsesorten die roh gegessen werden in ein großes Gefäß mit der Marinade geben und ziehen lassen. Die anderen Sorten in Salzwasser bissfest blanchieren und auch in die Marinade zum Ziehen geben.

Den Eibly, die gehackte Petersilie und das durchgezogene Gemüse mischen und in Schüsseln anrichten. Käse darüber geben.

WISSENSWERTES:

Man kann auch ein anderes Getreide verwenden, z. B. Dinkelkörner und auch das Gemüse ist variabel einsetzbar. Weiters kann man den Ziegenkäse durch anderen Käse austauschen und anstatt dem leicht bitteren Leinsamenöl ein anderes Öl, wie z. B. ein kalt gepresstes Mohnöl verwenden.

Salate, knackiges Gemüse:
Erinnerung an den Sommer,
Grillfest.

Nährwerte pro Portion

459 kcal
19 g EW
44 g KH
22 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Zartweizen ist fettarm und besitzt reichlich Ballaststoffe. Er wird aus Hartweizen hergestellt. Er wird in Wasserdampf schonend vorgegart. Durch diese schonende Verarbeitung bleiben die zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe erhalten.
- Mit frischem Gemüse ergänzt, eignet sich dieses Gericht als Zwischenmahlzeit (kleiner Portion) oder als Hauptspeise.
- Leinsamenöl enthält zahlreiche Omega-3-Fettsäuren und ist gegen Entzündungsprozesse im Körper vorbeugend wirksam. Der leicht bittere Geschmack muss berücksichtigt werden.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

L, O

GEEIGNET FÜR

Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Sollte nicht mehr
aufgewärmt
werden!**



Gehäuterte Hühner- LEBER

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hühnerleber
2 Stück Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
200 ml Hühnersuppe
1 EL Essig
Pfeffer
Paprikapulver
Rosmarinzweig
2 EL Frischer Majoran
40 ml Rapsöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln im Öl goldbraun rösten, den Knoblauch zugeben und die Hühnerleber untermengen. Mit Essig ablöschen und mit Hühnersuppe aufgießen. Solange dünsten bis die Leber außen nicht mehr rot ist, dann die Gewürze und den Rosmarinzweig hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Die Leber aus der Pfanne nehmen. Den Rosmarinzweig entfernen. Den Saft passieren und danach die Leber wieder zurückgeben. Mit frischem Majoran verfeinern. Ziehen lassen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Leber vom Schwein verwenden.

Mit Innereien sind vor allem Senioren aufgewachsen (Stichwort Sautanz).

Nährwerte pro Portion

358 kcal
34 g EW
8 g KH
20 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Leber ist sehr eiweißreich und enthält viel fettlösliches Vitamin A. Aufgrund der hohen Schwermetallbelastung und dem hohem Cholesteringehalt sollte man Innereien jedoch sehr selten konsumieren und als Delikatesse ansehen.

FRÜHLING



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Sollte nicht mehr
aufgewärmt
werden!



Bärlauchrisotto mit HÜHNER- FLEISCH

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Risottoreis	
300 g Hühnerbrust	
20 ml Rapsöl	Pfeffer
40 g Zwiebel	Salz
40 g Butter	40 g frischer Bärlauch
80 ml Gemüsesuppe	30 g Butter
1 l Wasser	30 g Parmesan gerieben

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen lassen, den Zwiebel glasig anbraten. Danach Risottoreis dazu geben und kurz mitdünsten, mit der Gemüsesuppe aufgießen bis der Reis leicht bedeckt ist. Ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen und immer wieder umrühren und die restliche Suppe unterrühren. In der Zwischenzeit die Kräuter abzupfen, kurz waschen und grob hacken.

Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Den Bärlauch waschen und fein schneiden.

Wenn der Reis sämig weich ist, das Hühnerfleisch, die Butter, den Parmesan und den Bärlauch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WISSENSWERTES:

Bärlauch erinnert an den Frühling und an den Wald. Der Geschmack ist erfrischend. Aufpassen, damit man ihn nicht mit den Maiglöckchen verwechselt (ähnliche Blätter)! Hauptunterschied: Die Blattunterseite der Bärlauchblätter schimmert leicht metallisch grün, die des Maiglöckchens frisch grün. Wenn man die Blätter zwischen den Fingern reibt, tritt ein knoblauchartiger Geruch auf. Wenn man sicher gehen möchte, kauft man den Bärlauch beim Gemüsehändler.

Anstatt Hühnerfleisch kann Putenfleisch verwendet werden. Für die vegetarische Variante wäre auch Tofu eine Möglichkeit.

Nährwerte pro Portion

578 kcal
25 g EW
59 g KH
26 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bärlauch ist eines der ersten Frühlings-Wildkräuter. Man findet ihn in den heimischen Wäldern, ab etwa Mitte März. Er enthält viel Vitamin C, ätherische Öle und wirkt appetitanregend, antibakteriell und verdauungsfördernd. Man erkennt ihn am knoblauchartigen Geruch.

FRÜHLING



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Marillen- KNÖDEL

**Zutaten für 4 Portionen
(12 Stück insgesamt, 1 Portion = 3 Stück):**

250 g Topfen mager	
70 g Weizenmehl Type 405	
70 g Dinkelvollkorn Grieß	12 Stück Marillen
70 g Pflanzenmargarine	4 EL Staubzucker
1 Ei	60 g Vollkornsemmelbrösel
Salz	20 g Butter

Zubereitung:

Topfenteig: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und im Kühlschrank ca. 20 Minuten rasten lassen. Die Marillen waschen und dann gut abtrocknen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einer Rolle formen, pro Knödel eine Scheibe Teig abschneiden, die Marille darauflegen und einen Knödel formen. Man muss beachten, dass die Marillen gut vom Teig umhüllt sind. Die fertigen Marillknödel ins kochende Salzwasser einlegen, schwach siedend ca. 10-12 Minuten wallend köcheln. Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. In der Zwischenzeit kann man die Brösel in Butter anrösten. Die Knödel einzeln herausnehmen und in der Brösel-Butter-Mischung wälzen. Vor dem Servieren werden die Knödel mit Staubzucker bestreut.

WISSENSWERTES:

Anstatt Butter kann man Pflanzenmargarine verwenden. Man kann auch je nach Saison eine andere Obstsorte, wie z. B. Zwetschken nehmen. Anstatt Topfen von der Kuhmilch kann man auch Schafmilchtopfen verwenden.

Topfenteig kann man auch einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank ziehen lassen.

Topfenknödel sind ein altbekanntes Gericht. Sie wecken bei vielen Kindheitserinnerungen.

Nährwerte pro Portion

472 kcal
17 g EW
53 g KH
21 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Die Kittseer Marillen gedeihen im herrlich pannonischen Klima zwischen Donau und Neusiedler See. Die Marille liefert Betacarotin. Dieses kann im Körper zu Teil in Vitamin A umgewandelt werden. Marillen enthalten antioxidative Eigenschaften.

SOMMER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar

Symbolfoto



Heidelkirschen- MUFFINS

Zutaten für 12 Stück:

300 g Kirschen entkernt	
150 g Weizenmehl Type 405	
150 g Roggenvollkornmehl	2 Eier
½ Pkg. Backpulver	230 ml Milch
180 g Zucker	1 Stück Zitrone
20 g Vanillezucker	100 g Butter

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein Muffinblech mit Muffinformen aus Papier auslegen oder eine Silikon-Muffinform verwenden, dann benötigt man kein Papier. Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier nach und nach einrühren und kräftig aufschlagen. Milch und geriebene Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft hinzufügen unditerrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unter den Teig heben. Kirschen halbieren und entkernen und unter den Teig heben. Dann den Teig in die Muffinformen füllen. Das Blech in den Ofen geben und ca. 20 Minuten backen. Sobald die Muffins eine schöne Farbe angenommen haben, herausnehmen und auskühlen lassen.

WISSENSWERTES:

Wenn die Kirschen süß sind, kann man 1/3 des Zuckers reduzieren. Man kann auch anderes Obst der Saison verwenden, wie z. B. Heidelbeeren.

Sommerzeit ist Kirschenzeit. Viele Menschen erinnern sich, wie sie als Kind Kirschen unter dem Kirschenbaum gegessen haben oder wie sie z. B. das „Kirschkerne weitspucken“ praktiziert haben.

Nährwerte pro Portion (= 1 Stück)

253 kcal
4 g EW
39 g KH
9 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kirschen enthalten pro 100 Gramm ca. 60 Kalorien. Sie sind wahre Vitaminbomben, vor allem mit Vitamin C, B und Folsäure sind sie reichlich ausgestattet.
- Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken.

GANZJÄHRIG
(je nach
Gemüsesaison)



ALLERGENE
L, M

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet



Symbolfoto

Sonnengemüse- PAELLA mit pannonischem Safran

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Champignons	60 ml Rapsöl
300 g Karotten	300 g Langkornreis
250 g Zucchini	300 g rote Paprika
3 Stück Knoblauchzehen	200 g Paradeiser (z. B. Sorte Buschochsenherz)
1 kleine Chilischote	40 g Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe	Thymian, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Salz
1/8 g pannonische Safranfäden	

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, je nach
Sorte putzen oder schälen.

Champignons nur putzen und

vierteln. Karotten und Zucchini längs in 4 cm lange Streifen schneiden. Die Chilischote klein würfelig schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen.

Gleichzeitig 30 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Chilischote im Öl anbraten, den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. 700ml Gemüsebrühe zum Reis gießen, den Safran hinzufügen und den Reis bei schwacher Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden.

15 ml Öl erhitzen, die Paprika darin anbraten, 100ml Gemüsebrühe zugießen. 10 Minuten köcheln lassen dann fein pürieren und mit dem Tomatenmark abschmecken. Das vorbereitete Gemüse und die Champignons in 15 ml Öl anrösten und kurz braten. Für die Paella den Reis und das Gemüse miteinander vermengen. Kräuter dazugeben und abschmecken. Die Tomaten waschen und halbieren und auf die Gemüsepaella verteilen. Das Paprikapüree dazu reichen.

WISSENSWERTES:

Den Safran könnte man durch Curry-
pulver ersetzen. Statt Reis könnte man
auch andere Getreidekörner verwen-
den. Gemüse kann man saisonal aus-
tauschen.

Paella wird oft mit Urlaub in Spanien
in Verbindung gebracht.

Nährwerte pro Portion

475 kcal
10 g EW
71 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Safran zählt zu den stim-
mungsaufhellenden Gewür-
zen, er wirkt zudem schweiß-
treibend. Weiters unterstützt
er das Verdauungssystem.
- Pannonische Safranfäden
bekommt man im Neusiedler
See Hügelland.

SOMMER/
HERBST/
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
F, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet



Symbolfoto

Majoran- TOFUREIS

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Räuchertofu	Frische Kräuter wie Neusiedler
1000 ml Gemüsefond	Majoran, Petersilie, Koriander,
400 g Langkornreis	Zitronenminze
150 g Jungzwiebel	50 ml Sonnenblumenöl
250 g Zwiebel	40 ml Rapsöl
2 Zehen Knoblauch	Salz, Pfeffer
	Lorbeerblatt, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Jungzwiebel und den Knoblauch klein hacken und bei kleiner Hitze in Sonnenblumenöl anschwitzen. Reis hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, das Lorbeerblatt hinzugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Konsistenz immer wieder überprüfen (nicht jeder Reis ist gleich!). Nach dem Garen das Lorbeerblatt entfernen. Den Tofu in Würfel schneiden und dunkel anrösten. Kurz vor Schluss das Paprikapulver zugeben. Vorsicht: Nicht zu lange mitrösten sonst wird es bitter!

Pesto: Kräuter waschen und fein hacken und mit dem Rapsöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit dem Pesto mischen und die Tofuwürfel daruntergeben. Dazu reicht man einen gemischten Salat.

WISSENSWERTES:

Anstatt Tofu kann man auch Fleisch, wie z. B. Hühnerfleisch verwenden.

Frischer Majoran wächst von Juni bis Oktober. Getrockneter pannonischer Majoran ist das ganze Jahr über erhältlich.

Der Majorananbau hatte in Neusiedl am See in den Jahren 1930 bis 1950 seine Blütezeit. Der Majoran ist mit der pannonischen Küche untrennbar verbunden. Früher galt der Majoranhonig als wahre Delikatesse.

Nährwerte pro Portion

732 Kcal
23 g EW
85 g KH
32 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Majoran enthält reichlich Bitter- und Gerbstoffe und wirkt sich daher positiv auf die Verdauungsorgane aus. Er hilft vor allem beim Genuss von fetthaltigen Speisen. Weiters wird er aufgrund der ätherischen Öle auch bei HNO-Erkrankungen, z. B. Erkältungen gerne eingesetzt.

SOMMER



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet



Gemüse-Pilz-AUFLAUF mit frischem Basilikum

Zutaten für 4 Portionen:

3 Stück Paprika (rot, gelb, grün)	100 ml Tomatensaft passiert
2 Zucchini	1 Bund frisches Basilikum
400 g Austernseitlinge	80 g Mozzarella gerieben
1 große Zwiebel	Salz
40 ml Rapsöl	Pfeffer
300 g Tomaten	

Zubereitung:

Paprika und Zucchini waschen und dann in kleine Stücke schneiden.

Pilze waschen und halbieren. Zwiebel feinkwürfelig schneiden.

Pilze in einer Pfanne mit Öl anbraten und danach herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Zucchini anbraten die Pilze wieder dazugeben. Die Tomaten würfeln, mit Tomatensaft aufgießen mit Salz und Pfeffer würzen, alles ca. 5 Minuten aufkochen.

Basilikum waschen und fein schneiden. Ein Viertel vom geschnittenen Basilikum aufheben.

Dann alle Zutaten schichtweise in die befettete Auflaufform geben. Den geriebenen Mozzarella darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Beim Anrichten noch mit frischem Basilikum bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch beliebige andere Gemüsesorten verwenden.

Bio-Basilikum bekommt man z. B. aus St. Andrä im burgenländischen Seewinkel. Er schmeckt süß-pfeffrig. Gemeinsam mit Mozzarella erinnert er an Gerichte aus Italien.

Nährwerte pro Portion

216 kcal
8 g EW
11 g KH
15 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Basilikum zählt zu den Gewürz- und Heilpflanzen. Die Pflanze ist reich an Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A).
- Aufgrund der zahlreichen ätherischen Öle wirkt er auch schleimlösend und antibakteriell.

ENDE MAI
BIS JULI



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Kirsch-Minze- KALTSCHALE

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Kirschen frisch (Leithaberger Edelkirschen)
125 g Preiselbeeren
1/2 Stück BIO-Zitrone
80 ml Joghurt
500 ml Kirschsafft
40 g braunen Zucker
20 g Puddingpulver Vanille, aus Maisstärke
1/4 Bund Minze

Zubereitung:

Kirschen waschen und entsteinen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Puddingpulver mit ca. 125 ml Kirschsafft, Zitronensaft und 100 g braunen Zucker anrühren. Restlichen Kirschsafft aufkochen lassen und mit dem Puddingpulvergemisch andicken. Die Preiselbeeren zugeben und einmal gut durchmischen. Danach die Kirschen in den noch heißen Saft geben und 15-20 Minuten ziehen lassen. Anschließend im Kühlschrank durchkühlen lassen. Minze in feine Streifen schneiden und für 4 Portionen schöne Blätter übriglassen.

Anrichten: Die Kaltschale mit den Minzstreifen mischen und in Gläser füllen, mit einem Löffel Joghurt und Minzblättern garnieren.

WISSENSWERTES:

Anstatt Joghurt kann man auch Topfen verwenden oder Alternativen von anderen Tieren bzw. pflanzlichen Varianten, wie z. B. Sojajoghurt. Anstatt braunen Zucker kann man auch anderen Zucker verwenden. Der braune Zucker gibt jedoch den karamellartigen Geschmack. Statt Minze kann man auch Zitronenmelisse verwenden.

Ende Mai bis Mitte Juli ist Kirschenzeit.

Nährwerte pro Portion

182 kcal
2 g EW
38 g KH
1 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Minze enthält Menthol, dies ist ein spezieller Bestandteil des ätherischen Öls. Sie wirkt kühlend und leicht betäubend auf die Magenschleimhaut. Bei Bauchkrämpfen wirkt sie beruhigend.

HERBST/
WINTER



ALLERGENE
C, D, G, F

GEEIGNET FÜR
Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Warme Räucherforelle mit Krenhollandaise und roten Rüben- WÜRFELN

Zutaten für 4 Portionen:

4 Räucherforellenfilets (480 g)

Sauce Hollandaise:

2 Dotter
80 g zerlassene,
lauwarme Butter
1 EL Essig
1 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
40 g geriebener Kren

Rote Rübenwürfel:

800 g Rote Rüben
Kümmel ganz
Currypulver
Essig
1 EL Butter
Salz

Garnitur:

20 g geriebenen Kren

Zubereitung:

Sauce Hollandaise:

Eidotter mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, Essig zugeben und cremig mixen. Die flüssige und lauwarme Butter langsam untermixen. Die Sauce Hollandaise mit Sojasauce, Zitronensaft und Kren abschmecken. Die Sauce Hollandaise auf die Räucherforellenfilets geben und im Rohr bei Oberhitze nicht zu schnell gratinieren. Der Fisch und die Sauce sollen heiß sein.

Rote Rübenwürfel:

Die Rüben mit Kümmel und Salz in kaltem Wasser zustellen und weichkochen. Schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter erhitzen und mit Essig und Curry abschmecken bzw. durchschwenken.

Anrichten: mit frischem geriebenem Kren das Gericht bestreuen!

WISSENSWERTES:

Statt Butter kann man Pflanzenmargarine verwenden. Auch eine andere Fischart, wie z. B. Lachs wäre eine Möglichkeit.

Schon seit Jahrhunderten wird der Kren sehr geschätzt, da er als besonders lagerfähig und haltbar gilt.

Zeitersparnis bringt es, wenn man eine fertige Sauce Hollandaise verwendet und rote Rüben vorgegart kauft.

Nährwerte pro Portion

446 kcal
28 g EW
20 g KH
27 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kren zählt man zum heimischen Super-Food. Aufgrund der ätherischen Senföle wirkt er durchblutungsfördernd, fördert die Nierentätigkeit und wird auch als gutes Vorbeugemittel gegen Erkältungen empfohlen.

SOMMER/
HERBST



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Zucchini-Käse BÄLLCHEN mit Knoblauchdip

Zutaten für 4 Portionen:

Bällchen:

500 g grüne Zucchini
1 Knoblauchzehe
35 g Petersilie gehackt
35 g Schnittlauch geschnitten
50 g Parmesan
2 Eier
120 g Semmelbrösel
100 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Oregano

Knoblauchdip:

2 Knoblauchzehen
200 ml Joghurt
40 ml Sauerrahm
1 TL Bio Zitronenschale
gerieben
1 TL Bio Zitronenschale
Zeste
Salz

Zum Panieren:

50 g glattes Mehl, 2 Eier, 50 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer
200 ml Sonnenblumenöl zum Backen

Zubereitung:

Für die Bällchen Zucchini raspeln, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Für den Dip Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt, Rahm, Zitronenschale und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuchiniraspel ausdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini, Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Parmesan, Eier, Brösel und Mehl vermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und daraus 16 Bällchen formen.

Bällchen in Mehl, Eier und Bröseln panieren. 3 Finger hoch Öl erhitzen und die Bällchen darin knusprig backen. Herausheben und abtropfen lassen. Dip mit Zeste bestreuen und mit den Bällchen anrichten. Dazu passt Blattsalat mit Tomaten.

WISSENSWERTES:

Man kann z. B. Milchprodukte vom Schaf oder der Ziege verwenden. Anstatt Zucchini könnte man auch Kürbis einsetzen.

Nährwerte pro Portion

639 kcal
24 g EW
57 g KH
35 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Knoblauch enthält ätherische Öle, wie z. B. Allicin, dem eine bakterien- und pilzabtötende Wirkung zugeschrieben wird. Weiters wirkt er positiv auf die Blutgerinnung.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, D, G, L

GEEIGNET FÜR

Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Gebratener FOGOSCH mit Kräuter-Parmesanreis

Zutaten für 4 Portionen:

Gebatener Fogosch:

800 g Fogosch (Zanderfilet)
½ Bund frische Dille
Chilipulver
Salz
50 g Semmelbrösel
20 ml Rapsöl

Kräuterreis:

300 g Risottoreis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Liter Gemüsebrühe
80 g geriebener Parmesan
50 ml Schlagobers
¼ Bund frisches Basilikum
¼ Bund frischer Oregano
20 ml Rapsöl
Salz
¼ Bund gehackter Kerbel

Zubereitung:

Fogosch: Das Fischfilet entgräten und nur auf der Innenseite mit Zitrone, gehackter Dille, Chili und Salz würzen.

Einige Stunden ziehen lassen.

Die Hautseite in Brösel tauchen und in Rapsöl (nur mit der Hautseite) knusprig braten. Vom Feuer nehmen und zugedeckt kurz ziehen lassen.

Reis: Knoblauch und Schalotten schälen und klein schneiden. In Öl anschwitzen. Reis zugeben und glacieren. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und leicht köcheln lassen. Regelmäßig mit Brühe aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Nach ca. 25 Minuten ist das Risotto noch bissfest und somit servierbereit. Zum Schluss mit Parmesan und Obers vermengen und mit Kerbel und Salz abschmecken.

WISSENSWERTES:

Der Zander wird in Ungarn Fogasch genannt, im Burgenland eingedeutscht Fogosch.

Aufgrund des Grätenreichtums für Kinder und Senioren in der Gemeinschaftsverpflegung eher nicht geeignet. Alternativ: Welsfilet – leichter zu entgräten!

Milchprodukte von der Kuh kann man durch andere Alternativen ersetzen.

Nährwerte pro Portion

714 kcal
48 g EW
69 g KH
25 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Fogosch (Zander) ist ein heimischer Fisch und in den Steppenseen wie dem Neusiedler See zu finden. Er enthält leicht verdauliches Eiweiß und enthält pro 100 g nicht einmal 1 g Fett!

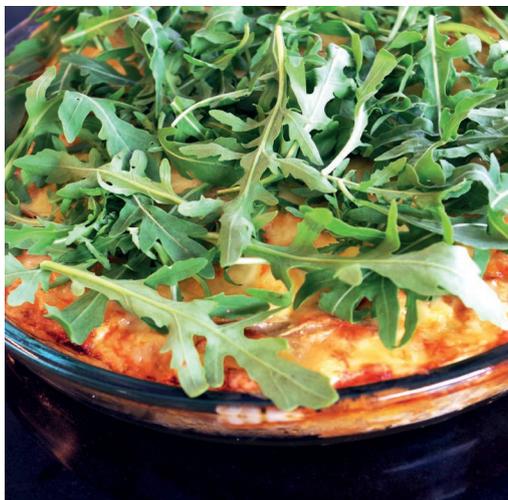
FRÜHLING
BIS HERBST
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Süßkartoffel- AUFLAUF mit Rucola

Zutaten für 4 Portionen:

400 g festkochende Kartoffeln	½ Bund frischer Majoran
600 g Süßkartoffeln	Muskatnuss
3 Eier	Salz
300 ml Vollmilch	Pfeffer
Salz, Pfeffer	80 g geriebenen Gouda 45% F.i.T.
	100 g Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, jeweils längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln- und Süßkartoffelscheiben abwechselnd fächerförmig in eine flache Auflaufform geben.

Eier, Milch, Salz Pfeffer, Majoran und 1 Prise frisch abgeriebene Muskatnuss verrühren. Eiermilch über die Kartoffeln geben. Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Den geriebenen Gouda nach 20 Minuten über den Auflauf streuen. Auflauf bei gleicher Hitze noch 30 Minuten weitergaren.

Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Vor dem Servieren den Auflauf mit Rucola bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch nur Süßkartoffeln verwenden, oder auch nur Kartoffeln. Man könnte auch noch anderes Gemüse daruntermischen. Anstatt Rucola kann man im Frühling auch Löwenzahnblätter verwenden.

Rucola erinnert an Löwenzahn aufgrund des ähnlichen Aussehens. Erhältlich von Mai bis Oktober im Freiland. Sonst das ganze Jahr über im Unterglasbau zu beziehen.

Nährwerte pro Portion

411 kcal
18 g EW
56 g KH
13 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rucola hat einen hohen Anteil an Senfölen (Glucosinolaten). Dadurch schmeckt der Rucola scharf. Er enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, reichlich Vitamine (v.a. Vitamin C) und Mineralstoffe. Vorsicht: In den Stielen der Blätter ist viel Nitrat enthalten, deshalb sollte man die Stiele bei der Verarbeitung entfernen.

HERBST



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet



Hokkaido-Paradeiser- Fleisch-AUFLAUF mit Thymian

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Hokkaido-Kürbis	3 Stiele Thymian
40 ml Rapsöl (3 EL)	200 ml Paradeissaft
400 g mageres Rinderfaschiertes	500 g Paradeiser
Salz	1 Prise Zucker
Pfeffer	80 g Bergkäse 45% F.i.T.
1/2 TL Kümmel	4 Stiele Thymian zum Garnieren
1/2 TL Fenchelsamen	(1 Stiel pro Portion)

Zubereitung:

Paprika und Zucchini waschen und dann in kleine Stücke schneiden.

Pilze waschen und halbieren. Zwiebel feinwürfelig schneiden.

Pilze in einer Pfanne mit Öl anbraten und danach herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Zucchini anbraten, dann die Pilze wieder dazugeben. Die Paradeiser würfeln, mit Paradeissaft aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, und alles ca. 5 Minuten aufkochen.

Basilikum waschen und fein schneiden. Ein ¼ vom geschnittenen Basilikum aufheben.

Dann alle Zutaten schichtweise in die befettete Auflaufform geben. Den geriebenen Mozzarella darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Beim Anrichten noch mit frischem Basilikum bestreuen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Faschiertem kann man auch Sojagranulat oder geschroteten Grünkern verwenden, dann wäre das Gericht vegetarisch.

Nährwerte pro Portion

410 kcal
29 g EW
15 g KH
25 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Die Farbe des Hokkaido-Kürbis weist bereits darauf hin: er enthält reichlich Beta-carotin (Vorstufe von Vitamin A). Weiters ist er Vitamin C-reich, enthält Kalium, Magnesium und punktet auch mit Folsäure.
- Thymian wächst in heimischen Gärten und zählt zu den Heilkräutern. Thymian hilft bei Erkrankungen der Atemwege.
- Das Gericht ist kohlenhydratarm (Low Carb).

MAI BIS
OKTOBER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Romanesco- Bergkäse- AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln speckig
700 g Romanesco
3 Stück Eier
250 g Sauerrahm
100 g Bergkäse gerieben 45% F.i.T.
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer weiß, Muskatnuss

Für die Form:

10 g Butter
20 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Petersilie waschen und fein hacken. Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Romanesco bissfest blanchieren. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und mit Brösel austreuen. Romanesco und Kartoffeln in die Form geben. Eier mit Rahm und Petersilie vermischen. Eimasse mit Salz, Pfeffer weiß und Muskatnuss würzen und den Käse untermengen. Mischung in die Form gießen. Bei 170 Grad 45 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann anstatt Romanesco ein anderes Gemüse, wie z. B. Brokkoli verwenden. Statt Milchprodukte von der Kuh, kann man auf Schaf oder Ziege zurückgreifen bzw. auch pflanzliche Alternativen in Betracht ziehen.

Romanesco bringt Abwechslung in die Küche. Er ist in der Bevölkerung noch nicht so bekannt. Im Seewinkel wird Romanesco angebaut.

Nährwerte pro Portion

565 kcal
23 g EW
60 g KH
24 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Romanesco enthält nur 22 Kalorien pro 100 Gramm. Er unterstützt die Verdauung, da er reichlich Ballaststoffe enthält. Er ist im Gegensatz zu Kohlgerichten leichter verdaulich. Weiters enthält er reichlich Vitamine- und Mineralstoffe.

JULI BIS
OKTOBER



ALLERGENE
A, C, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Flockige KNÖDEL mit Eierschwammerlsauce

Zutaten für 4 Portionen:

Knödel:

250 g Semmelwürfel
125 ml Sauerrahm
1 Ei (Größe L)
500 ml Vollmilch
50 g Butter
Salz
1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer gemahlen

Schwammerlsauce:

500 g Eierschwammerl
200 g Zwiebel geschnitten
1000 ml Gemüsebrühe
80 ml Obers
40 g Maisstärke
40 ml Sonnenblumenöl
Salz, weißer Pfeffer
½ Bund frische Petersilie

Zubereitung:

Knödel: Semmelwürfel, Sauerrahm, Eier und Milch zusammenrühren. 0,2 l Milch mit der Butter, Salz und der geriebenen Muskatnuss einmal aufkochen lassen, sodass die Butter schmilzt. Die restliche Milch dazugeben (sodass es nicht mehr heiß ist) und unter die Semmelknödelmasse geben. Alles gut durchrühren und in eine Auflaufform geben. Mit Klarsichtfolie abdecken und bei Volldampf 60 Minuten dämpfen.

Schwammerlsauce: Die Eierschwammerl putzen und in Öl scharf anbraten. Wenn das ganze Wasser verdampft ist, die geschnittenen Zwiebel dazu geben und weiter rösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Obers und Maisstärke verrühren und alles damit binden. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und unterrühren.

WISSENSWERTES:

Man kann auch andere Pilzsorten verwenden.

Eierschwammerln wachsen in den heimischen Wäldern.

Knödelmasse kann man gut vorbereiten.

Nährwerte pro Portion

729 kcal
19 g EW
59 g KH
44 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Eierschwammerl bestehen aus ca. 90 % Wasser und weisen einen sehr geringen Kaloriengehalt auf. Auf 100 Gramm kommen rund 15 Kalorien. Sie sind sehr fettarm, enthalten jedoch eine nennenswerte Menge an Eiweiß. Weiters sind sie reich an B-Vitaminen + Vitamin C.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet



Überbackene Vollkornschinken- FLECKERLN

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollkornteigwaren (Fleckerl) roh
250 g Putenschinken
80 g Emmentaler 45% F.i.T.
2 Eier
250 g Sauerrahm
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Majoran
Muskatnuss gerieben

Zubereitung:

Fleckerl bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Stücke schneiden und den Käse fein reiben. Dotter mit der zimmerwarmen Butter vermischen, schaumig rühren und den Sauerrahm einrühren. Den Schinken und die Fleckerl unterheben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen.

Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und ebenfalls unterrühren.

Nun die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und den Käse darüberstreuen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann andere Teigwaren aus verschiedenen Getreidearten wählen. Auch andere Teigformen, wie Ringerl, Hörnchen, Spiralen usw. kann man verwenden. Teigwaren mit Kräuterzusätzen, wie z. B. Bärlauch wären eine Alternative.

Teigwaren kann man vorkochen und somit Zeit sparen.

Nährwerte pro Portion

559 kcal
30 g EW
32 g KH
34 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Vollkornteigwaren enthalten reichlich Ballaststoffe und sind dadurch sättigender als die herkömmlichen Weißmehl-Varianten. Sie sind ein wertvoller Bestandteil einer vollwertigen Ernährung. Produziert werden Sie z. B. im Seewinkel in der Ortschaft Pamhagen, wo man sie auch Ab-Hof kaufen kann.

JULI BIS
OKTOBER
(GANZJÄHRIG)



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
**Zum Aufwärmen
nicht geeignet**



Erdäpfel- AUFLAUF *mit* Äpfeln und Blauschimmelkäse

Zutaten für 4 Portionen:

4 große Kohlblätter	125 ml Obers
15 g Butter	125 ml Vollmilch
800 g mehlig kochende Erdäpfel	100 g Karreespeck, in Scheiben
600 g säuerliche Äpfel	Salz
100 g Blauschimmelkäse	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung:

Kohlblätter in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform (ca. 30 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten und den Boden und den Rand mit den Kohlblättern auslegen.

Erdäpfel schälen und mit einer Gemüsehobel in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Äpfel schälen, halbieren Kerngehäuse entfernen und in 2 bis 3 mm dicke Scheiben hobeln.

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Erdäpfelscheiben dachziegelartig in die Auflaufform schichten, dabei immer wieder Apfelscheiben dazwischen stecken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Blauschimmelkäse über die Erdäpfel verteilen und mit Obers übergießen.

Den Auflauf ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene ins Rohr geben. Die Speckscheiben gleichmäßig über dem Auflauf verteilen und weitere 25 bis 30 Minuten backen, bis er schön braun ist und die Erdäpfel weich sind. Den Auflauf aus dem Rohr nehmen und sofort servieren.

WISSENSWERTES:

Statt dem Blauschimmelkäse kann man für Kinder und Senioren ev. einen milderen Käse, wie z. B. einen Camembert verwenden. Oder einen Hartkäse wie einen Emmentaler. Statt Äpfel sind auch Birnen möglich.

Ab Juli bis Oktober gibt es frische Äpfel. Das ganze Jahr über kann man auf heimisches Lagerobst zurückgreifen.

In St. Andrä am Zicksee gibt es einen Apfelgarten mit einem Ab-Hof-Laden.

Nährwerte pro Portion

521 kcal
16 g EW
50 g KH
29 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Äpfel sind wahre Vitaminbomben. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist auch das Pektin, das Schadstoffe im Körper bindet und ausschwemmt.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, D, G, L

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet



Lachsforelle- Spinat- AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen:

500 g festkochende Kartoffeln	
20 g Butter	40 g Parmesan gerieben
100 g Spinat	150 g Frischkäse
2 Knoblauchzehen	30 g Sauerrahm
2 Rote Zwiebeln	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
45 g Dinkelvollkornmehl	600 g Lachsforellenfilet
50 ml Zitronensaft	15 g Butter
500 ml Gemüsebrühe	zum Einfetten der Form

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und 20 Minuten in Salzwasser garen. Dann schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen eine Auflaufform mit 15 g Butter auspinseln. Spinat waschen, putzen und blanchieren, danach abtropfen lassen und hacken. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch hacken, Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Zitronensaft und Gemüsebrühe zugeben und 5 Minuten kochen. Parmesan, Frischkäse und Sauerrahm in die Knoblauchmischung einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachsforelle waschen, trocken tupfen, Gräten entfernen und würfeln. Mit Kartoffeln und Spinat in die Form füllen und mit Sauce übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann eine andere Fischart verwenden. Spinat kann man durch Mangold austauschen.

Die Lachsforelle stammt aus 90% aus Zucht und kann somit das ganze Jahr angeboten werden. Aufpassen muss man nur auf die Gräten! Rund um den Neusiedler See werden Lachsforellen oft als Steckerlfisch angeboten.

Nährwerte pro Portion

503 kcal
44 g EW
31 g KH
25 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Die Lachsforelle ist eine Forellensorte. Ihre rötliche Farbe erinnert an den Lachs. Sie enthält einen hohen Eiweißanteil und 70% ungesättigte Fettsäuren. Weiters findet man auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren.

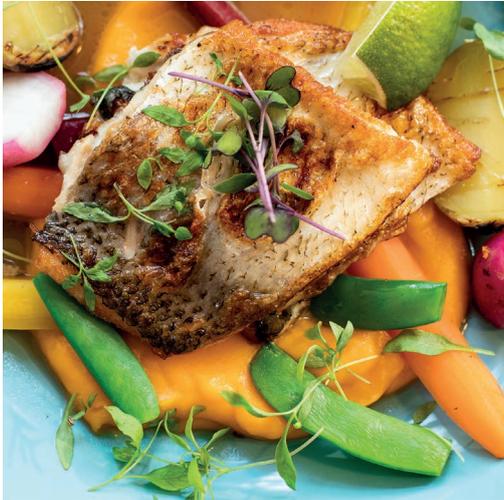
GANZJÄHRIG



ALLERGENE
D, G, H

GEEIGNET FÜR
Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet



Symbolfoto

ZANDER mit Mandelkruste und Anchovis-Kräutersauce auf Erdäpfel-Lauchstampf

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Zander
20 ml Sonnenblumenöl

Anchovis-Kräutersauce:

1/2 Bund verschiedene Kräuter (Petersilie, Sauerampfer, Bärlauch)
40 ml Sonnenblumenöl
2 Anchovis-Filets
1 TL Kapernknospen (in Salz eingelegt)
Pfeffer

Mandelkruste:

40 g weiche Butter
40 g Parmesan gerieben
40 g gehackte Mandeln

Erdäpfel-Lauchstampf:

500 g mehlig kochende Erdäpfel
100 ml Vollmilch
Salz, Pfeffer
1 kleine Stange Lauch
15 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Mandelkruste: Mandeln kurz anrösten und auskühlen lassen. Mit der Butter und dem Parmesan verkneten. Danach zwischen zwei Pergamentpapieren ganz dünn ausrollen und kaltstellen – am besten in die Tiefkühltruhe geben.

Anchovis-Kräutersauce: Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einem Kräuteröl verarbeiten und mit Pfeffer abschmecken.

Erdäpfel kochen und schälen, in der heißen Milch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Lauchstange waschen und in feine Ringe schneiden. Kurz in Öl dünsten, ohne dass der Lauch Farbe bekommt. Danach unter den Erdäpfelstampf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in 4 Portionen teilen, die Mandelkruste passend zur Größe des Fisches in Form schneiden. Die Fischfilets auf einer Seite in Öl leicht anbraten, bis die Ränder weiß werden, herausnehmen und auf ein Blech legen. Die Kruste auf den Fisch legen und etwa 3 Minuten überbacken.

WISSENSWERTES:

Man kann eine andere Fischart verwenden. Anstatt Parmesan kann man einen anderen Hartkäse verwenden.

Den Zander findet man in Steppenseen wie dem Neusiedler See.

Den Fisch kann man vorbraten, mit Kruste belegen, bei Bedarf gratinieren.

Nährwerte pro Portion

620 kcal
44 g EW
21 g KH
40 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Zander enthält eine große Menge leicht verdauliches Eiweiß und er weist einen geringen Fettgehalt auf. Pro 100 Gramm liefert er nur durchschnittlich 90 Kalorien.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Lauwarm und
kalt genießbar



Gebackene MÄUSE aus Vollkorn

Zutaten für 10 Stück:

250 g Weizenmehl glatt	
250 g Vollkornweizenmehl	
50 g Zucker	
¼ l Vollmilch	
1/8 l Wasser	Salz
1 Pkg. Trockengerm	100 g Frittieröl
2 Dotter	50 g Staubzucker
1 Ei	zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und die Trockengerm in eine Mulde leeren. Mit der handwarmen Milch-Wassermischung übergießen und leicht verrühren. Die restlichen Zutaten begeben und einen glatten Germteig zubereiten und ca. 20. Minuten rasten lassen. Mit einer Teigkarte Nockerln ausstechen und rasten lassen. Mit einer Schere Ohren zwicken. Mit dem Schwanz ziehend in heißes Öl einlegen und backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zucker bestreuen und lauwarm genießen.

WISSENSWERTES:

Man könnte den Germteig durch einen Topfenteig ersetzen.

Die Mehlspeise ist vielen aus „Omas Küche“ bekannt! Kindheitserinnerungen werden wach. Das Gericht kann man zusätzlich mit Vanillesauce und einem Klecks Marmelade (z. B. Uhudlermarmelade) oder Apfelmus anrichten.

Zeitersparnis: Am Vortrag backen und am nächsten Tag im Heißlufttherd regenerieren. Am besten schmecken die „Mäuse“ jedoch frisch zubereitet.

Nährwerte pro Portion

311 kcal
8 g EW
52 g KH
7 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Gebackene Mäuse sind ein traditionelles Süßgebäck aus Germteig. Der Namen kommt von der Form. Das Gebäck ist sehr energiereich, da es in Fett herausgebacken wird. Früher wurde es hauptsächlich in Schmalz frittiert. In der modernen Küche greift man auf Pflanzenfett zurück. Ein Teil des Mehles wurde durch Vollkorn ersetzt, somit erreicht man einen höheren Ballaststoffanteil.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, O

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Schnecken- KUCHEN vom Blech

Zutaten für 20 Stück:

500 g Weizenmehl	Fülle:
500 g Weizenvollkornmehl	1 ½ l Milch
2 Pkg. Trockengerm	160 g Vanillepuddingpulver
70 g Zucker	100 g Zucker
Salz	400 g Apfel
16 g Vanillezucker	1/8 l Apfelsaft
4 Eier	Zimt
1/2 l lauwarme Milch	
100 g zerlassene Butter	Zum Bestreichen:

50 g Marillenmarmelade

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig bereiten und 20 Minuten rasten lassen. Einen Pudding kochen und kalt rühren. Klein gewürfelte Äpfel mit Zimt und Apfelsaft marinieren und unter die Puddingmasse rühren.

Germteig rechteckig ausrollen und mit Pudding bestreichen und zusammenrollen.

In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und dachziegelartig in das Backblech legen.

20 Minuten gehen lassen und bei ca. 180 Grad im Rohr 25 Minuten backen.

Mit heißer Marmelade bestreichen.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Mehl verwenden, weiters Milch von einer anderen Tierart bzw. pflanzliche Alternativen. Statt Äpfel kann man ein anderes Obst, wie z. B. Birnen und Birnensaft verwenden.

Das Gericht ähnelt den Buchteln.

Nährwerte pro Portion

351 kcal
11 g EW
55 g KH
10 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Dieses Kuchenrezept enthält aufgrund der großen Menge an Milch sehr viel Calcium. Die Zuckermenge wurde reduziert und das Mehl wurde zum Teil durch Vollkornmehl ersetzt.

SOMMER



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Zucchini- KUCHEN

Zutaten für 20 Stück:

3 Eier	
200 g Feinkristallzucker	10 g Natron
20 g Vanillezucker	10 g Backpulver
¼ l Rapsöl	
Salz, Zimt oder Lebkuchengewürz	100 g Marillenmarmelade
400 geriebene Zucchini	Schokoglasur:
100 g geriebene Walnüsse	250 ml Schlagobers
150 g Weizenmehl	100 g Schokolade zartbitter
150 g Weizenvollkornmehl	2 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Ganze Eier, Zucker, Vanillezucker, etwas Salz und Zimt schaumig rühren, langsam das Öl dazugeben und nochmals gut durchrühren.

Nüsse und Zucchini dazugeben. Das Mehl, das Natron und das Backpulver unterheben. Bei ca. 180 Grad (Heißluft) 45 Minuten lang backen.

Schlagobers mit Schokolade aufkochen. Gelatine dazu geben und wenn der Kuchen ausgekühlt ist, mit Marmelade bestreichen und mit Glasur übergießen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Zucchini könnte man geriebene Karotten verwenden. Statt Nüsse wären auch Mandeln möglich.

Lebkuchengewürz: Erinnerung an Weihnachten.

Nährwerte pro Portion

338 kcal
5 g EW
27 g KH
23 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Zucchini kann man aufgrund des neutralen Geschmacks sehr gut auch für Süßspeisen verwenden. Zucchini ist ein wasserhaltiges Gemüse und enthält dadurch wenige Kalorien. Weiters wird der Kuchen durch das Gemüse saftig und enthält noch zusätzlich Ballaststoffe.
- Es wurde Vollkornmehl verwendet. Dieses enthält mehr gesunde Inhaltsstoffe als Auszugsmehl.

SOMMER



ALLERGENE
A, H, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Schokoladiger Obst-KUCHEN vegan

Zutaten für 20 Stück:

500 g Obst der Saison frisch (z. B. Marillen aus Kittsee)	60 g Kakaopulver, gesiebt
470 ml Sojadrink	1 ½ TL Natron
3 TL Apfelessig	1 TL Backpulver
200 g Rohrzucker fein	1 Prise Salz
1 EL Vanillezucker	135ml Sonnenblumenöl
280 g Dinkelvollkornmehl	150 g Zartbitterschokolade
	10 ml Rapsöl
	50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Obst in Stücke schneiden. In einer Schüssel die Sojamilch mit dem Apfelessig verquirlen und 5 Minuten stocken lassen. Rohrzucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen einrühren. In einer weiteren Schüssel Dinkelvollkornmehl, Kakaopulver, Natron, Backpulver und Salz gut vermengen. Die trockenen Zutaten unter die flüssige Mischung und alles zu einem glatten Teig vermischen. Zum Schluss das Öl einrühren, es sollte sich gut mit dem Teig verbinden. Dann die Früchte unterheben.

Den Teig in mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und glattstreichen. Bei ca. 160 Grad 40 Minuten backen.

Die Schokolade mit dem Rapsöl im Wasserbad schmelzen, glattrühren und den Kuchen rundum einstreichen. Mit Mandelblättchen bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Obst verwenden. Statt dem Sojadrink kann man auch einen anderen pflanzlichen Drink, wie z. B. Hafer-, Mandel-, oder einen Reisdink verwenden.

Man kann auch eine andere Obstsorte nehmen oder Tiefkühlobst verwenden.

Nährwerte pro Portion

232 kcal
4 g EW
23 g KH
13 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Dieser Kuchen ist vegan und kann auch verwendet werden, wenn jemand an einer Ei- und oder Kuhmilchallergie leidet. Der Kuchen enthält weiters Vollkornmehl, dies ist günstig aufgrund des Ballast- und Mineralstoffgehalts.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
L, M

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Steppenrinds- RAGOUT mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk. Zwiebel	
20 ml Sonnenblumenöl	
1 TL Salbei	300 g Kürbis
750 g Rinderschmorfleisch	2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer (aus der Mühle)	800 ml Gemüsebrühe
1 Stk. Knollensellerie frisch	3 EL Rosmarin frisch
1 Stk. Kohlrabi frisch	1 Stk. Knoblauchzehe
6 Stk. Karotten	1 Stk. Zitrone unbehandelt
15 Stk. Kohlsprossen	2 Stk. Petersilienwurzeln

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel mit dem Salbei darin anschwitzen. Das Fleisch in Würfel schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne anbraten. Das Gemüse würfeln. Das Fleisch mit dem Gemüse, dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Ganze auf dem Herd zum Kochen bringen und rühren. Dann den Deckel darauf geben und 3-4 Stunden (immer mal umrühren) köcheln lassen. Wenn das Ragout fertig ist, den zerdrückten Knoblauch, den Rosmarin und die Zitronenschale darüber reiben. Fertig!

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Gemüse verwenden.

Zeitlich optimieren kann man das Gericht, indem man das Gemüse vorschneidet.

Als Beilage reicht man Seewinkler Eierteigwaren.

Nährwerte pro Portion

432 kcal

48 g EW

17 g KH

17 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Im Seewinkel gibt es das Nationalpark Neusiedlersee-Seewinkel Steppenrind, auch ungarisches Graurind genannt. Das Bio-Fleisch ist fest, kurzfasrig und enthält nur wenig Fett. Das Fleischeiweiß weist eine hohe biologische Wertigkeit auf, es ist reich an essenziellen Aminosäuren. Hervorzuheben ist der hohe Eisengehalt, sowie ein beachtlicher Zinkanteil.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Curry- WEIDEHUHN mit Ananas und Dinkelreis

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Brustfilets vom Weidehuhn
1 Zwiebel
50 g Rapsöl
400 g Ananaswürfel (aus der Dose, ungezuckert)
1 EL Weizenvollkornmehl
2 EL Curry
¼ l Klare Suppe vom Weidehuhn
80 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel klein und würfelig schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch gut anbraten und warm stellen.

Butter und Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, mit Mehl stauben. Curry begeben, mit Suppe ablöschen und einkochen lassen. Das Fleisch begeben und garziehen lassen. Ananasscheiben goldgelb anbraten, in kleine Stücke schneiden und zum Hühnercurry geben. Mit Obers verfeinern. Dazu serviert man Dinkelreis und einen grünen Salat.

WISSENSWERTES:

Man kann statt Ananas zum Beispiel heimisches Obst wie Äpfel verwenden. Statt Hühnersuppe kann man Gemüsebrühe verwenden. Bei Unverträglichkeit von Kuhmilch wäre eine andere Milchvariante bzw. eine pflanzliche Alternative möglich. Geschmacklich passt auch gut die Kokosmilch anstatt des Obers.

Nährwerte pro Portion

478 kcal
51 g EW
21 g KH
22 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Weidehühner können sich wie der Name schon sagt, frei auf einer Weide bewegen. Die Tiere werden artgerecht gehalten. Das Fleisch ist hormon- und antibiotikafrei. Das Fleisch weist einen geringen Fettgehalt auf und versorgt den Körper mit Eiweiß und B-Vitaminen.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G, H, L, M

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
geeignet.

Symbolfoto



Pikanter Batata-Nuss- EINTOPF

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk. Fenchelknolle	100 g Haselnüsse in groben Würfeln gehackt
400 g Batata (Süßkartoffeln)	1 Stk. Limette
250 g Zwiebel	½ Bund Frühlingszwiebel
80 ml Sonnenblumenöl	40 ml Sonnenblumenöl
1 Stk. Knoblauchzehe	Kreuzkümmel
400 g Tomate geschält (Dose)	Koriander
250 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)	Kurkuma
2 Stk. Paprikaschoten rot	Zimt
1 Stk. Chilischote	Salz
200 ml Gemüsefond	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	1/2 Bund frische Petersilie
80 ml Schlagobers	

Zubereitung:

Den Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit der Chilischote im Öl andünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, die Gewürze und die Süßkartoffeln hinzufügen. Mit dem Fond ablöschen, die Tomaten dazugeben und zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen. Den Fenchel nach etwa 10 Minuten zum Eintopf geben.

Die Paprikaschoten entkernen und klein schneiden. Nüsse hacken und die Hälfte beiseite stellen. Die Paprika, die abgegossenen Bohnen und die Nüsse zum Eintopf geben und 8 Minuten köcheln lassen. Schlagobers und gehackte Petersilie untermischen und nochmal mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Als Abschluss noch Frühlingszwiebel, Kräuter und gehackte Nüsse über den Eintopf geben.

WISSENSWERTES:

Man kann statt Schlagobers auch Sauerrahm verwenden. Weiters kann man andere Gemüsesorten sowie andere Nüsse, wie z. B. Walnüsse oder Erdnüsse heranziehen.

Nährwerte pro 100 g

665 kcal
18 g EW
56 g KH
41 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Nüsse sind sehr energiereich. Pro 100 Gramm enthalten sie im Durchschnitt 700 Kalorien. Aufgrund ihres guten Fettsäuremusters sind sie sehr gut für die kognitive Leistung.
- Süßkartoffeln enthalten reichlich Antioxidantien wie Carotinoide und sind somit gut für das Immunsystem. Die Süßkartoffel stammt aus Amerika, wird in letzter Zeit aber auch vermehrt im Burgenland angebaut.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, L, M

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



GULASCH vom *Mangalitzaschwein*

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Mangalitzaschweinefleisch	
500 g Zwiebel	Essig
40 ml Rapsöl	Salz
40 g Paprikapulver (edelsüß)	Pfeffer
1 E L Paradeismark	Kümmel
750 ml Gemüsebrühe	Majoran
3 Zehen Knoblauch	30 g Dinkelvollkornmehl

Zubereitung:

Fleisch in ca. 30 Gramm schwere Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel darin bei starker Hitze goldgelb rösten, dabei immer wieder umrühren.

Hitze reduzieren, Paprikapulver und Paradeismark einrühren und sofort mit einem Schuss Essig ablöschen. Brühe zugießen und aufkochen. Eventuell mit Pürierstab mixen.

Fleisch einlegen durchrühren und mit den Gewürzen würzen. Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken und Gulasch auf kleiner Flamme ca. 1,5 Stunden lang weichdünsten. Mit Mehl binden.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Fleisch vom Wildschwein oder vom Hauschwein verwenden.

Nährwerte pro Portion

577 kcal
40 g EW
13 g KH
41 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Das Mangalitzaschwein gehört zu den selten gewordenen Haustierrassen des Pannonischen Raums. Der Fettanteil ist sehr hoch. Nicht nur in der Spitzengastronomie wird es sehr gerne verwendet. Besonders beliebt ist das Schwein als Spanferkel oder für die Herstellung von Schmalzprodukten.
- Durch die Weidehaltung ist die Fleischqualität hoch.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, G, L

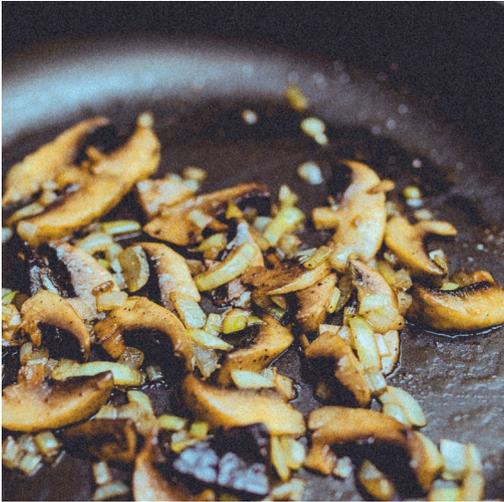
GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**

Symbolfoto



Dinkel-Pilz- PFANNE

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Dinkelkörner	5 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Zwiebel	½ Liter Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
2 Zucchini gelb und grün	80 ml Schlagobers
100 g Kräuterseitlinge	40 g frischer Oregano
2 TL Curry	

Zubereitung:

Dinkel über Nacht in Wasser einweichen.

In leicht gesalzenem Wasser mit kleiner Hitze weichkochen. Abseihen und quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

Zucchini und Kräuterseitlinge in dickere Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Knoblauch, Pilze und Zucchini kurz mitbraten. Curry einmischen.

Mit Gemüsefond aufgießen und das gekochte Getreide unterrühren.

Etwa zehn bis 15 Minuten lang leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Obers begeben und servieren.

Mit frischen Oregano bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann andere Getreidekörner, wie z. B. Weizenkörner verwenden. Gemüse kann auch variabel eingesetzt werden.

Getreide am Vortrag einweichen, bringt Zeitersparnis.

Ganzjährig zum Zubereiten.
Gemüse nach der Saison wählen.

Nährwerte pro Portion

471 kcal
16 g EW
52 g KH
23 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Dinkel ist eine Getreideart aus der Gattung des Weizens. Das Urkorn enthält reichlich Kohlenhydrate, wenig Fett und wertvolle wasserunlösliche Ballaststoffe. Auch der Eiweißanteil mit 12% ist beachtlich. Das Getreide macht lange satt.
- Die Pilze sind gute Vitamin D-Lieferanten.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, F, G, L, M

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Tagliatelle mit Grünkern- BOLOGNESE

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Grünkern (grob geschrotet)	
300 ml Gemüsefond	
150 g Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
200 g Karotten	2 TL milde Sojasoße
100 g Sellerie	75 g Parmesan
3 EL Rapsöl	320 g Tagliatelle
2 Dosen stückige Tomaten à 400g	(roh gewogen)
1 EL Tomatenmark	40 g frische Petersilie

Zubereitung:

Geschroteten Grünkern mit 100 ml Gemüsefond aufgießen, umrühren und alles zirka 15 Minuten einweichen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

2 EL Öl im Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Das Gemüse zufügen und anbraten. Das restliche Öl und den Grünkern zufügen, anbraten und mit Brühe ablöschen. Die Tomaten und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Nudeln bissfest kochen. Das Tomatenmark und die Sojasoße unter die Bolognese rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit der Bolognese anrichten und mit Parmesan bestreuen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Getreide und andere Gemüse verwenden. Anstatt Teigwaren aus Weißmehl, kann man Vollkornteigwaren verwenden.

Schneller gehts, wenn man Grünkern vorkocht.

Nährwerte pro Portion

708 kcal
28 g EW
104 g KH
20 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Grünkern ist das Korn des Dinkels. Er wird halbreif geerntet und danach getrocknet. Er besitzt eine hohe biologische Wertigkeit, d.h. das Eiweiß wird vom Körper sehr gut aufgenommen. Weiters enthält es zahlreiche B-Vitamine, Mineralstoffe und ist ballaststoffreich (9 Gramm pro 100 Gramm).

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Klare SUPPE mit Grünkernknödel

Zutaten für 4 Portionen:

Suppeneinlage:

500 ml Wasser
250 g Grünkern mittelfein geschrotet
2 Stk. Eier
2 Stk. Knoblauchzehe fein gehackt
Lorbeerblatt, Majoran,
Muskatnuss, Macisblüte gemahlen
Paprikapulver geräuchert
Salz, weißer Pfeffer
40 g frischer Schnittlauch

**Klare
Gemüsesuppe:**
2 l Gemüsesuppe

Zubereitung:

Das Wasser mit Salz und 2 St. Lorbeerblätter zum Kochen bringen. Den Grünkernschrot einrühren, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, alle Gewürze und die Eier hinzufügen. Jetzt die Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Knödel in der Suppe anrichten (2 Knödel pro Portion) und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Getreide verwenden. Man könnte die Knödel noch in Butter anbraten.

Grünkern könnte man vorkochen.

Nährwerte pro Portion

111 kcal
5 g EW
17 g KH
2 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Grünkernknödel eignen sich als alternative Suppeneinlage. Grünkern wächst im Burgenland und zählt zu den regionalen Getreidearten. Pro 100 Gramm (roh gewogen) liefert er ca. 350 Kalorien.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Grünkern-Gemüse-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Lauch	
100 g Karotte	
100 g Sellerie	
100 g Stangensellerie	Majoran
100 g Zwiebel	Muskatnuss
80 g Grünkern geschrotet	Salz
800 ml Wasser	weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	½ Bund frische
60 ml Sonnenblumenöl	Petersilie gehackt

Zubereitung:

Gemüse putzen, schälen und ca. 1/3 in Streifen schneiden. Den Rest in Sonnenblumenöl anrösten. Mit Wasser aufgießen, alle Gewürze hinzufügen, zum Kochen bringen und alles weichkochen. Danach mit einem Stabmixer gut pürieren. Jetzt den Grünkernschrot hinzufügen und nochmals ca. 1 Minute kochen lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Gegebenenfalls mit Wasser nachfüllen und nochmals abschmecken.

Beim Anrichten mit den feinen Gemüsestreifen und der Petersilie dekorieren.

WISSENSWERTES:

Man kann auch anderes Getreide verwenden.

Getreidesuppen wurden früher öfters zubereitet. Da sie sehr nahrhaft sind, wurde sie auch als alleinige Hauptmahlzeit mit einem Stück Brot oftmals verzehrt.

Nährwerte pro Portion

191 kcal
5 g EW
19 g KH
11 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Getreidesuppen sind vor allem im Winter eine bekömmliche Energiequelle. Grünkern ist durch seine gute Lagerfähigkeit das ganze Jahr über erhältlich. Grünkern zählt zum heimischen Getreide, welches gesund und somit gut für die Umwelt ist.

JULI BIS
SEPTEMBER



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Kalt genießbar



Symbolfoto

Heiden- ROULADE mit Beeren

Zutaten für 12 Portionen:

80 g Heidenmehl
60 geriebene Schokolade
6 Eier
4 EL Wasser
150 g Zucker
10 g Backpulver

Fülle:

500 ml Schlagobers
50 g Staubzucker
1 Pkg. Sahnesteif
200 g Preiselbeeren

Zubereitung:

Eigelb mit 4 EL Wasser und einem Drittel des Zuckers sehr schaumig rühren. Eiweiß mit dem restlichen Zucker und dem fest geschlagenen Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse rühren. Zuletzt das gesiebte Mehl und die geriebene Schokolade vermengen und vorsichtig unter die Masse heben.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und dann 15 Minuten lang backen. Danach die Roulade auf ein mit Staubzucker bestreutes Backpapier stürzen und das mitgebackene Backpapier vorsichtig abziehen. Die Roulade nach dem Einrollen erkalten lassen.

Schlagobers mit Sahnesteif und Staubzucker schlagen und Preiselbeeren unterrühren. Auf die Roulade streichen und einrollen.

WISSENSWERTES:

Man kann ein anderes Mehl verwenden. Anstatt Preiselbeeren eignen sich auch andere Beeren, wie Himbeeren, Erdbeeren usw.

Der Buchweizen wurde in früheren Zeiten oft verwendet.

Nährwerte pro Portion

310 kcal
13 g EW
26 g KH
18 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Als Heidenmehl bezeichnet man den Buchweizen. Der Buchweizen enthält kein Klebereiweiß und ist somit glutenfrei und für Patienten mit Zöliakie geeignet. Weiters ist er Lysin- (essentielle Aminosäure) und Lezithin haltig. Lezithin ist wichtig für die Gehirnleistung.
- Preiselbeeren enthalten viel Vitamin C und stärken somit die Immunabwehr.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
C, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Pikanter Hirse-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

750 ml Gemüsefond	50 g Mais
300 g Hirse	100 g Zucchini
250 g Topfen 10% F.i.T.	50 g Zwiebel
80 g Gouda 45% F.i.T. gerieben	Salz
2 Stk. Eier	Pfeffer
50 g Paprika rot	½ Bund frisch geschnittenes Basilikum
50 g Karotten	½ Bund frisch gezupfter Oregano
50 g Erbsen	

Zubereitung:

Hirse im Gemüsefond weich dünsten und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Paprika, Karotten, Zucchini und Zwiebeln würfeln. Erbsen und Mais in einer Pfanne ohne Fett anschwitzen. Eiklar zu Schnee schlagen. Den Topfen und die Dotter verrühren.

Hirse, Käse, Gemüse, Kräuter und Gewürze zugeben. Eischnee unterheben.

Die Masse in eine befettete Form geben und bei 180 Grad im Rohr ca. 35-40 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann Gemüse der Saison verwenden. Passend zum Auflauf wäre eine Kräutersauce.

Hirse ist eine alte Kulturpflanze.

Nährwerte pro Portion

494 kcal
27 g EW
60 g KH
15 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Hirse ist glutenfrei und leicht verdaulich. Hirse liefert Zink, Eisen und reichlich Vitamine der B-Gruppe. In Österreich wird Bio-Hirse angebaut.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.

Symbolfoto



Safran- SAUCE

Zutaten für 10 Portionen:

150 g Zwiebel geschnitten
30 ml Rapsöl
1500 ml Gemüsefond
200 ml Schlagobers
40 g Maisstärke
0,5 g Bgl. Safran
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Öl anrösten, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Danach fein pürieren. Jetzt die Safranfäden einstreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Obers und Maisstärke verrühren und alles damit binden. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

WISSENSWERTES:

Anstatt Obers kann man ein Obers aus Pflanzen verwenden, z. B. Mandelobers

Safran zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Er wird im Burgenland angebaut.

Nährwerte pro Portion

110 kcal
4 g EW
6 g KH
7 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Safran gibt es im pannonischen Raum. Er wirkt verdauungsfördernd und hat einen aromatisch, herb-würzigen Geschmack.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Schmeckt frisch zubereitet am besten.



Symbolfoto

Roggenvollkorn- *Kaiser-* SCHMARRN

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Roggenvollkornmehl	
500 g Joghurt	
6 Stk. Eiweiß	
6 Stk. Dotter	
50 g Butter	150 ml Wasser
50 g braunen Zucker	Prise Salz
80 g Rosinen	50 g Staubzucker

Zubereitung:

Rosinen in Wasser mindestens 30 Minuten einweichen, am besten über Nacht. Für den Teig vermischt man Mehl, Joghurt und die Dotter. Inzwischen das Eiklar, mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig eingießen. Auf beiden Seiten goldgelb backen und mit zwei Gabeln zerreißen. Inzwischen in einer anderen Pfanne den braunen Zucker karamellisieren und den Kaiserschmarrn darin schwenken. Beim Anrichten die Rosinen mit etwas Flüssigkeit über den Schmarrn verteilen und alles mit Staubzucker bestreuen.

Dazu serviert man Zwetschkenröster.

WISSENSWERTES:

Man kann die Rosinen weglassen und anderes Mehl verwenden. Joghurt aus Schafmilch wäre auch eine Möglichkeit.

Traditionelles österreichisches Gericht.

Nährwerte pro Portion

696 kcal
27 g EW
85 g KH
28 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bio-Roggenvollkornmehl gibt es zu 100% aus Österreich, gentechnikfrei und es wird ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln angebaut. Das ganze Korn des Roggens enthält pro 100 Gramm ca. 13 Gramm Ballaststoffe, dies ist sehr gut für die Verdauung und liefert somit auch zahlreiche Vitamine- und Mineralstoffe.
- Als Alternative für Weizen geeignet.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Einfrieren und Aufbacken geeignet.



Symbolfoto

Dinkelvollkorn- WECKERL

Zutaten für 20 Stück:

600 g Dinkel-Vollkornmehl
2 Pkg. Backpulver
ca. 3/4 TL Salz
Wasser
1 Ei
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen, Wasser langsam dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Aus der Masse Weckerl formen, mit Ei bestreichen und mit Kernen bestreuen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Weizenvollkornmehl verwenden. Statt Sonnenblumenkerne eignen sich auch Kürbiskerne.

Am besten schmecken die Weckerl frisch.

Selbstgemachtes Gebäck erinnert an frühere Zeiten.

Nährwerte pro Stück

120 kcal
5 g EW
20 g KH
2 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Dieses Gebäck ist schnell und einfach zuzubereiten. Es liefert durch die Verwendung des gesamten Korns reichlich Ballaststoffe, viele Vitamine- und Mineralstoffe.
- Sonnenblumenkerne werden reichlich im Burgenland angebaut. Sie enthalten gute Fette und sind gute Magnesiumquellen.

HERBST-
FRÜHLING



ALLERGENE
A, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Symbolfoto

Pikante Rüben- SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

1 Steckrübe (ca. 200 g)	
200 g Rote Rüben	
100 g Karotten	
1 Zwiebel	
2 EL Sonnenblumenöl	
Salz	
Pfeffer	1 EL Vollkornmehl
1 EL Majoran	60 ml Sauerrahm
250 ml Gemüsebrühe	40 g frischer Kren

Zubereitung:

Steckrübe, Rote Rüben und Karotten schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Gemüse darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. 1/3 der Gemüswürfel herausheben. Rest in der Brühe pürieren. Vollkornmehl mit Sauerrahm verrühren und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Die Gemüswürfel dazugeben und mit frisch geriebenem Kren verfeinern.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Kartoffeln hinzufügen. Zeitersparnis bringt das Gemüse vorzuschneiden.

Rübensaison ist von Oktober bis März.

Die Steckrübe ist in Vergessenheit geraten. Sie landet meisten in Futtertrögen von Schweinen. In letzter Zeit hat sie jedoch eine Renaissance erfahren. Sie wird als winterliche Delikatesse angeboten.

Nährwerte pro Portion

191 kcal
6 g EW
16 g KH
12 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Steckrüben enthalten pro 100 Gramm nur ca. 35 Kalorien und liefern eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Dazu zählen z. B. Vitamin C und Kalium. Steckrüben sind sehr preiswert und werden von den Gemüsebauern im Burgenland angeboten.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, H, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Kalt genießbar



Symbolfoto

Vollkorn- Apfel- Haselnuss- TORTE vegan

Zutaten für 10 Stück:

200 g Dinkelvollkornmehl	100 g Rapsöl
150 g gemahlene Haselnüsse	100 ml Apfelsaft
50 g Staubzucker	2 Äpfel
3 TL Backpulver	50 g grob gehackte Haselnüsse
1 Prise Salz	
1 geraspelter Apfel	

Zubereitung:

Das Mehl, die Haselnüsse, das Backpulver, den Staubzucker und das Salz vermischen. Den geraspelten Apfel, das Öl und den Apfelsaft dazu geben und alles mit einem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren. Den Teig in eine befettete und bemehlte Springform geben.

Die Äpfel waschen, vierteln das Kerngehäuse entfernen und je nach Geschmack schälen. Die Apfelspalten fein einschneiden, auf dem Kuchen verteilen und in den Teig hineindrücken. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Den Kuchen ca. 45 Minuten backen und in der Form auskühlen lassen.

WISSENSWERTES:

Man kann statt Äpfeln z. B. Birnen verwenden.

Nährwerte pro Stück

348 kcal
6 g EW
28 g KH
23 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Nüsse sind sehr energiereich. Pro 100 Gramm enthalten sie im Durchschnitt 700 Kalorien. Aufgrund ihres guten Fettsäuremusters sind sie sehr gut für die kognitive Leistung.
- Dinkelvollkornmehl ist aufgrund der Ballaststoffe gut für die Verdauung und beinhaltet eine beachtenswerte Menge an Mineralstoffen.
- Äpfel sind ein heimisches Obst und dienen als Vitamin C-Lieferanten.
- Das Rezept ist vegan und auch für Menschen mit einer Eiallergie geeignet, da es keine Eier enthält.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet.



Symbolfoto

Austerseitling- RISOTTO

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Risottoreis
1 Stk. Zwiebel
Salz
Pfeffer
60 g Butter
400 ml Gemüsebrühe
200 g Austerseitlinge
80 g Parmesan
½ Bund frisches Basilikum

Zubereitung:

Die Austerseitlinge putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und glasig anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz einkochen lassen. Die Pilze unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Immer zwischendurch umrühren nicht vergessen! Mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

WISSENSWERTES:

Andere Pilzsorten können verwendet werden.

Nährwerte pro Portion

480 kcal
15 g EW
61 g KH
19 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Reis wird seit kurzem auch im Seewinkel im Burgenland angebaut. Es gibt roten, schwarzen und weißen Bio-Reis. Dieser Reis ist gentechnikfrei und es werden keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel beim Anbau verwendet. Reis enthält fast kein Fett und dient als leicht verdaulicher Kohlenhydratlieferant.
- Austerseitlinge werden auch in Burgenland gezüchtet.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

A

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Kalt genießbar



Symbolfoto

Dinkelvollkorn- Laugen- BREZEL

Zutaten für 10 Stück:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl
100 g helles Dinkelmehl
1 TL Salz
1 TL Zucker
2 EL Rapsöl

1 Packung Trockengerm
250 ml lauwarmes Wasser

Lauge:

40 g Natron
1 l kochendes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig vermischen und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte eher weich, aber nicht mehr klebrig sein. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 gleichgroße Stücke teilen. Die einzelnen Teilstücke zu Brezeln formen. Das Natron in den 2 Liter kochendem Wasser auflösen. Die Brezeln jeweils 1 Minute im kochendem Natron-Wasser kochen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit grobem Salz bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Die Brezeln 10 – 12 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann Weizenmehl verwenden. Man kann das Gericht backen, dann tiefkühlen und danach regenerieren.

Die Brezel wird von vielen Bäckereien als Wahrzeichen verwendet. Sie symbolisiert echtes Handwerk.

Nährwerte pro Stück

118 kcal
3 g EW
18 g KH
4 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Selbstgemachtes Gebäck ist modern und gesund. Für dieses Rezept braucht es keine Zusatzstoffe, man weiß genau was drin ist. Vollkornmehl liefert wertvolle Inhaltsstoffe und sättigt.

JULI BIS
SEPTEMBER



ALLERGENE
M, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Gemüse-Hirse- RISOTTO

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hirse	160 g Tomatenmark
1700 ml Gemüsefond	Oregano
1 Zwiebel	Salz
2 Zucchini	Pfeffer
1 Aubergine	60 g Rettichsprossen
2 Karotten	60 g geröstete Haselnüsse
60 ml Rapsöl	

Zubereitung:

Hirse mit Gemüsefond und Salz in einen Topf geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen - dabei gelegentlich umrühren! Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse 5 Minuten darin anbraten. Tomatenmark und Oregano dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse dazugeben und nochmal abschmecken. Sprossen waschen und abtropfen. Haselnüsse grob hacken. Risotto mit Sprossen und Haselnüssen anrichten.

WISSENSWERTES:

Man kann auch anderes Gemüse verwenden.

Juli bis September ist Saison für Zucchini und Aubergine.

Man kann die Hirse vorkochen und somit Zeit sparen.

Nährwerte pro Portion

759 kcal

20 g EW

96 g KH

30 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Hirse ist leicht verdaulich und glutenfrei. Sie enthält Silizium, welches gut für Haut, Haare und Nägel ist.
- Rettichsprossen sind reich an wasserlöslichen Vitaminen, vor allem B1, B2 und Niacin. Weiters dienen sie auch als pflanzliche Eiweißquelle. Rettichsprossen enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie Glukosinolate. Diese wirken antimikrobiell.

SEPTEMBER
BIS MÄRZ



ALLERGENE
C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Symbolfoto

Kohl- Hirse- PIZZA

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

250 g Hirse
500 ml Wasser
4 Zehen Knoblauch
1 Stk. Zwiebel
40 ml Sonnenblumenöl
2 Stk. Eier
40 g frische Kräuter (Peter-
silie, Schnittlauch, Liebstö-
ckel, Basilikum, Rosmarin,
Majoran, Oregano)
Salz, Pfeffer

Für den Belag:

100 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Pastinaken
300 g Kohl
150 g Emmentaler 45% F.i.T.

Zubereitung:

Teig: Die Hirse mit der doppel-
ten Wassermenge aufkochen,
so lange köcheln lassen, bis die
Flüssigkeit unter die Oberfläche
sinkt. Dann zugedeckt aus-
dünsten lassen. Knoblauch und
Zwiebel fein hacken und in Öl anrösten. Die Hirse mit der gerösteten Zwiebeln, dem Knoblauch sowie den Eiern und den gehackten Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann fingerdick auf ein gefettetes Blech streichen.

Belag: Gemüse putzen, Wurzelgemüse fein raspeln, Kohl fein schneiden. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach auf die Hirse auftragen und mit dem geriebenem Käse bestreuen.
Im Backrohr bei 180 bis 200 Grad etwa 30 bis 40 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch einen anderen
Belag wählen.

Kohl-Saison: September-März

Man kann die Hirse vorkochen.

Nährwerte pro Portion

566 kcal
25 g EW
52 g KH
28 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kohlgemüse ist vielseitig
verwendbar. Als „Pizzabelag“
eine gute Alternative zum
herkömmlichen Gemüse.
- Diese Pizza aus Hirse ist
glutenfrei.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

-

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet und kalt genießbar.



Kichererbsen- Marmelade- PALATSCHINKEN vegan

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

200 g getrocknete Kichererbsen (gemahlen)
400 ml Mineralwasser, prickelnd
1TL Zucker
1 Prise Salz
40 ml Sonnenblumenöl

Füllung:

60 g Kirschenmarmelade

Zubereitung:

Teig: Alle Zutaten vermengen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Sollte der Teig zu dick sein noch etwas Wasser dazu geben. Die Pfanne heiß werden lassen, mit Öl ausstreichen, dann den Teig mit eine Schöpfer einlaufen lassen. Den Teig in der Pfanne verrinnen lassen, wenden und braun herausbacken.

Mit Marmelade bestreichen, einrollen und servieren.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Mehl und andere Marmelade verwenden. Man könnte auch noch ein Ei und Milch in den Teig geben.

Kichererbsen vormahlen bringt Zeitersparnis.

Traditionelle Palatschinken waren schon in der römischen Kaiserzeit bekannt.

Nährwerte pro Portion

252 kcal
9 g EW
45 g KH
3 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kichererbsen sind eiweißreich und ballaststoffreich. Weiters liefern sie eine Menge Magnesium. Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle für Nerven und Muskeln.
- Kichererbsenmehl ist eine Alternative zu unserem herkömmlichen Mehl. Weiters ist es glutenfrei.
- Kirschenmarmelade gibt es aus dem Leithaberger Gebirge

GANZJÄHRIG



ALLERGENE

-

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet und kalt genießbar.



Süße Linsen- PALATSCHINKEN

vegan

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

200 g getrocknete Linsen (gemahlen)
400 ml Mineralwasser, prickelnd
1TL Zucker
1 Prise Salz
40 ml Sonnenblumenöl

Füllung:

60 g Marillenmarmelade

Zubereitung:

Teig: Alle Zutaten vermengen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Sollte der Teig zu dick sein noch etwas Wasser dazu geben. Die Pfanne heiß werden lassen, mit Öl ausstreichen, dann den Teig mit eine Schöpfer einlaufen lassen. Den Teig in der Pfanne verrinnen lassen, wenden und braun herausbacken.

Mit Marmelade bestreichen, einrollen und servieren.

WISSENSWERTES:

Man kann andere Hülsenfrüchte oder andere Marmelade verwenden. Man könnte noch ein Ei und Milch in den Teig geben.

Linsen vormahlen bringt Zeitersparnis.

Traditionelle Palatschinken waren schon in der römischen Kaiserzeit bekannt.

Nährwerte pro Stück

260 kcal
14 g EW
48 g KH
1 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Linsen sind eine gute Proteinquelle. 100 g getrocknete Linsen enthalten 25 g Eiweiß! Weiters sind sie sehr fettarm und ballaststoffreich und enthalten reichlich Mineralstoffe.
- Linsenmehl ist glutenfrei.
- Marillen bekommt man aus Kittsee.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, D, H, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet.



Wels-Kartoffel-Erbsen-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Welsfilet	
800 Kartoffeln	
300 g Erbsen	Salz, Pfeffer
40 g Butter	Muskat
1 Zwiebel	Saft einer ½ Zitrone
50 g Dinkelvollkornmehl	80 g geriebener Gouda
200 ml Gemüfefond	Käse 45% F.i.T.
125 ml Schlagobers	40 g Pinienkerne

Zubereitung:

Die Fischfilets in große Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Geschälte Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwiebel klein schneiden und in Butter anschwitzen. Dinkelmehl zugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüfefond aufgießen und Obers zugeben und zu einer cremigen Sauce kochen. Kartoffel und Erbsen abgießen, die Sauce darüber geben und zerstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vorsichtig über die Fischfilets geben.

Mit Käse und Pinienkerne bestreuen und im Rohr ca. 30 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Erbsen kann man z. B. ein Mischgemüse verwenden. Anstatt Pinienkerne ev. Sonnenblumenkerne. Obers kann man durch Sauerrahm austauschen.

Kartoffeln kann man vorkochen.

Der heimische Wels (Waller) im Neusiedler See wurde schon Ende der 1950/60 angesiedelt.

Nährwerte pro Portion

847 kcal
52 g EW
48 g KH
47 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Wels gehört zu den Süßwasserfischen und kommt im Neusiedler See vor. Das gekochte Fleisch ist butterweich und zerfällt im Gaumen. Der Grätenanteil ist gering. Einmal pro Woche sollte man einen Süßwasserfisch laut österreichischen Ernährungsrichtlinien konsumieren. Dieser heimische Fisch eignet sich dafür.

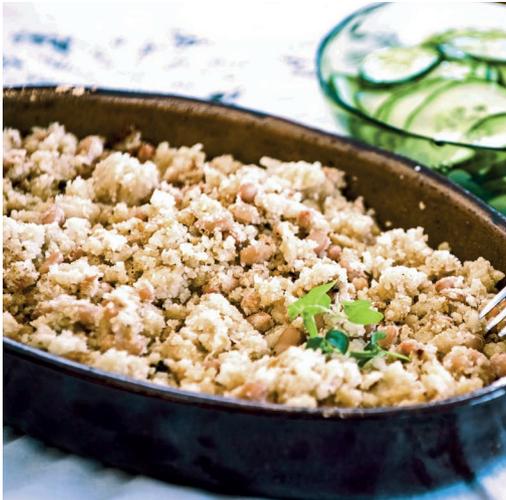
GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, G

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet



Burgenländischer *Bohnen-* STERZ

Zutaten für 4 Personen:

450 g Mehl
370 ml Sauerrahm
200 g gekochte Wachtelbohnen
60 g Schweineschmalz
½ EL Salz

Zubereitung:

Sauerrahm in einem Topf erwärmen. Schmalz in einem Topf erwärmen. Mehl mit Salz in einem Topf erhitzen (= linden), dann unter ständigem Rühren den Rahm und die gekochten Wachtelbohnen unterrühren. Das heiße Schmalz darüber gießen und alles gut vermengen.

Der Sterz ist fertig, wenn er zu bröseln beginnt.

WISSENSWERTES:

Anstatt Schmalz kann man Pflanzenöl verwenden oder Kokosfett. Die Hälfte des Mehles kann man durch Vollkornmehl ersetzen.

Hier handelt es sich um ein typisch burgenländisches Gericht. Im Burgenland ist man zum Bohnensterz einen Gurkensalat oder eine Paradeissaucе.

Nährwerte pro Portion

660 kcal
16 g EW
88 g KH
26 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Wachtelbohnen auch Pinto-
bohnen sind wahre Kraftpa-
kete, sie enthalten reichlich
Kohlenhydrate und Proteine.
- Es ist sehr preiswert und
galt früher als "Arme-Leute-
Speise".

GANZJÄHRIG/
FRÜHLING
(Vogersalat)



ALLERGENE
A, C, D, G, L, O

GEEIGNET FÜR
Kindergarten, Schule,
Nachmittagsbetreuung,
Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS
Kalt und warm
genießbar.



Polenta- STRUDEL auf Linsen-Lauchsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Strudel:

200 g Polentagrieß
0,75 Liter Gemüsefond
30 g Butter
50 g Bergkäse
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
3 Strudelteigblätter
1 Ei verschlagen
zum Bestreichen
200 ml Sonnenblumenöl
zum Frittieren

Linsensalat:

250 g gekochte Linsen
1 Bund Jungzwiebel,
fein nudelig geschnitten
50 g Lauch fein nudelig geschnitten
1 EL Kapern
Salz, Pfeffer
1 TL Staubzucker
Essig
20 g Leinsamenöl kaltgepresst
200 g Vogersalat
200 g Thunfisch in Wasser
aus der Dose

Zubereitung:

Strudel: Fond und Butter aufkochen. Polentagrieß dazugeben und unter ständigen Rühren dicklich kochen lassen. Zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Mit Bergkäse und den Gewürzen vermengen. Die Masse lauwarm glattrühren und mit einem Dressiersack ohne Tülle füllen. Daumendick eine Stange auf ein mit Ei bestrichenes Strudelblatt dressieren. Einrollen, in Portionen teilen und in der Fritteuse goldgelb backen. Schräg durchschneiden und aufstellen.

Salat: Aus den Zutaten einen Salat zubereiten und mit Thunfisch und Vogersalat dekorieren.

WISSENSWERTES:

Man kann fettärmeren Käse verwenden.

Saison für Vogersalat:
Frühling

Polentastrudel kann man hell herausbacken, dann einfrieren und am nächsten Tag herausbacken.

Nährwerte pro Portion

709 kcal
26 g EW
60 g KH
39 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Maisgrieß zählt zu den glutenfreien Getreidesorten und ist somit bei Zöliakie und bei Glutensensitivität geeignet.
- Thunfisch zählt zu den Meeresfischen. Er enthält die wichtigen Omega-3-Fettsäuren: EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Ducosahexaensäure). Weiters dient Meeresfisch als Jodquelle.

HERBST



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet.



Kastanien- KNÖDEL auf Marillensauce

Zutaten für 8 Portionen (Dessert):

Knödel:

250 g Kastanienreis
500 g Kartoffeln
1 Eidotter
1 Ei
125 g Mehl glatt
20 g Butter
Salz
5 EL Vollkornsemmelbrösel

1 EL Butter
40 g Staubzucker

Marillensauce:

40 g Kristallzucker
160 ml Marillensaft
2 EL Zitronensaft
2 TL Speisestärke

Zubereitung:

Knödel: Für die Kastanienknödel zuerst das aufgetaute Kastanienpüree kneten und zu

acht gleich großen Kugeln formen. Die Kartoffeln kochen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Dann mit Dotter, Butter, Ei und Mehl vermischen und mit Salz würzen.

Den Teig zu einer Rolle formen, in acht Scheiben schneiden und flach drücken.

Kastanienkugeln mit Teig umhüllen und zu Knödeln formen. In kochendes Salzwasser einlegen und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Semmelbrösel in Butter anrösten. Die abgetropften Knödel darin wälzen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Sauce: Für die Sauce Zucker karamellisieren lassen. Mit Marillen- und Zitronensaft ablöschen und kochen, bis sich die Karamellstücke aufgelöst haben.

Stärke mit 2 TL kaltem Wasser vermischen, in die Sauce gießen und aufkochen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Vollkornmehl verwenden. Statt Marillensauce kann man auch eine andere Fruchtsauce dazu reichen, z. B. Orangensauce.

Kastanien: Herbst

Die Edelkastanien findet man im Burgenland eher im Mittelburgenland, dennoch sind sie im ganzen Burgenland sehr bekannt und beliebt. Im Herbst werden vielerorts Kastanienfeste veranstaltet. Kastanien gelten als Delikatesse.

Nährwerte pro Portion

389 kcal
9 g EW
70 g KH
8 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Edelkastanien – auch Maronen genannt – enthalten reichlich Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen. 100 Gramm enthalten rund 180 Kalorien, rund 1 Gramm Fett und ca. 2 Gramm Eiweiß. Sie liefern Vitamin C und sind reich an Vitamin B. Auch der Mineralstoffgehalt ist beachtlich: sie liefern wertvolles Eisen und Kalium.
- Marillensaft kann man aus den Kittseer Marillen gewinnen. Dieser Saft ist besonders kaliumreich.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

**Kalt genießbar.
Hält sich gut.**



Bohnen- Haselnuss- TORTE

Zutaten für 14 Stück:

400g Zucker
6 Eier
500 g weiße Bohnen
4 EL Semmelbrösel
100 g Haselnüsse
2 Msp. Natron
100 g Weintraubenmarmelade
Butter und Mehl für die Form

Schokoglasur:
250 ml Schlagobers
100 g Zartbitter
Schokolade
2 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Zucker und Dotter schaumig rühren, passierte gekochte Bohnen dazugeben, ebenso die Brösel, die gemahlene Nüsse, das Natron und zuletzt den steifgeschlagenen Schnee darunterheben.

Die Masse in eine mit Butter ausgestrichene und mit Mehl bestäubte Form füllen. Bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen. Ausgekühlte Schnitte mit Marmelade dünn bestreichen und mit Schokoglasur glasieren.

WISSENSWERTES:

Man kann einen Teil des Mehles durch Vollkornmehl ersetzen. Die Marmelade kann beliebig gewählt werden.

Die Schokoglasur kann man auch weglassen.

Erinnert an die klassische Sachertorte.

Nährwerte pro Portion

348 kcal
11 g EW
42 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bohnen kennt man meist nur als pikantes Gericht oder als Zutat in salzigen Gerichten. Aufgrund des neutralen Geschmacks sind Hülsenfrüchte jedoch auch für Süßspeisen geeignet.
- Durch die wertvollen Inhaltsstoffe peppen sie so manchen Kuchen auf! Der Kuchen enthält dadurch mehr Ballaststoffe und ein hoher Anstieg des Blutzuckerspiegels kann dadurch gebremst werden.
- Haselnüsse enthalten gute Fette und sind gut für die Konzentration.
- Trauben findet man rund um den Neusiedler See.

OKTOBER
BIS MÄRZ



ALLERGENE
A, G, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Saure RÜBEN

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Steckrüben
1 TL Kümmel
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
2 EL Vollkornmehl
200 g Sauerrahm
1 Schuss Essig
Wasser
40 g Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Rüben schälen und in streichholzgroße Stifte schneiden. Wasser mit Kümmel und Salz aufkochen, die Rüben darin weichkochen und danach abseihen.

Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Öl anrösten, mit Mehl stauben, die Rüben dazugeben und aufkochen lassen. Den Sauerrahm unterrühren. Danach mit Pfeffer abschmecken und einen Schuss Essig dazugeben.

WISSENSWERTES:

Statt Sauerrahm kann man eine pflanzliche Schlagcreme verwenden.

Man kann weiße Rüben auch schon vakuumverpackt kaufen.

Früher wurden Steckrüben viel öfters verzehrt, besonders nach dem ersten Weltkrieg. Jetzt erlebt dieses Wintergemüse wieder ein Comeback. Steckrüben werden meist als Beilage zu Schweinsbraten oder Geselchtem angeboten.

Nährwerte pro Portion

299 kcal
7 g EW
26 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Steckrüben enthalten sehr wenige Kalorien, da sie kein Fett enthalten. Sie liefern Vitamin C und Kalium. Der recht hohe Ballaststoffanteil regt die Verdauung an.

HERBST



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet.



Gefüllte HÜHNERBRUST mit Kastanien-Brioche Füllung

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hühnerbrustfilets
mit Haut
Salz, Pfeffer
1 kleiner Zweig
Rosmarin
8 Hamburger
Speckscheiben
40 ml Sonnenblumenöl

Fülle:

70 g Brioche klein gewürfelt
50 g gehackte Kastanien
1 Ei
1/2 kleine Zwiebel
10 g Butter
50 ml Vollmilch
1 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Fülle: Zwiebel fein schneiden und mit gehackter Petersilie und Butter anschwitzen.

Eier und 50 ml Milch verrühren und über die Brioche geben. Alle anderen Zutaten beigegeben und zu einer lockeren Masse vermischen.

Die Hühnerfilets seitlich zu einem Fächer aufschneiden. Ein wenig flachdrücken und mit der Masse füllen. Zusammenklappen und mit einem Zahnstocher verschließen.

Die Filets würzen und auf der Hautseite knusprig anbraten. Umdrehen, Rosmarin zugeben und die Filets mit dem Fett überglänzen. Bei 150 Grad im Backrohr ca. 20 Minuten durchgaren. Die Filets rasten lassen und aufschneiden. Mit dem knusprig gebratenen Speck garnieren. Mit Bratensaft übergießen.

WISSENSWERTES:

Die Fülle kann vorher vorbereitet werden.

Nährwerte pro Portion

412 kcal
34 g EW
24 g KH
20 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Hühnerfleisch ist eiweißreich und fettarm.
- Kastanien gibt es im Burgenland. Sie sind fettärmer als Nüsse und enthalten Vitamin C und Magnesium.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



FLEISCH in *Paprika-Rahmsauce*

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Fleisch von Huhn, Pute oder Kaninchen (500 g)
1 Stk. Zwiebel
2 EL Paprikapulver
Salz
Pfeffer
40 ml Sonnenblumenöl
2 EL Sauerrahm
500 ml Wasser
2 EL Maisstärke

Zubereitung:

Hühnerfleisch salzen, pfeffern und in heißem Öl anbraten.
Das Fleisch aus dem Topf nehmen und im Bratenrückstand die Zwiebeln anrösten.
Mit Paprikapulver würzen und mit Wasser aufgießen. Das Hühnerfleisch in der Flüssigkeit weichdünsten. Danach das Fleisch wieder herausnehmen und den Saft aufkochen.
Maisstärke und Sauerrahm mit wenig Wasser gut verrühren und den kochenden Saft eindicken.
Das Fleisch mit Sauce servieren.

WISSENSWERTES:

Fleischsorte ist je nach Zielgruppe austauschbar.

Kaninchenfleisch feiert in den letzten Jahren sein Comeback. Vor allem in der gehobenen Individualgastronomie. Früher galt es als „Arme-Leute-Essen“.

Nährwerte pro Portion

259 kcal
29 g EW
7 g KH
13 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Fleisch von Huhn, Pute und Kaninchen ist eiweißreich und fettarm.

SEPTEMBER,
OKTOBER



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Kalt und lauwarm genießbar



Burgenländischer Weintrauben STRUDEL

Zutaten für 8 Dessertportionen:

500 g Weintrauben
ohne Kerne
Gezogener Strudelteig

Haselnussmasse:

70 g Butter	Schale von einer 1/2 Zitrone
40 g Zucker	90 g geriebene und geröstete Haselnüsse
Mark der Vanilleschote	2 Eiklar
2 Eidotter	

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren. Dotter zugeben und cremig schlagen. Haselnüsse und Zitronenschale dazugeben. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Den Strudelteig ausziehen, mit Butter bestreichen. Die Haselnussmasse auf die Hälfte des Teiges streichen und mit den Weintrauben belegen.

Den Strudelteig einrollen, mit Butter bestreichen und im Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann anderes Obst, wie z. B. Kirschen oder Marillen verwenden. Die Nüsse kann man auch durch Mandeln ersetzen.

Fertigen Strudelteig kann man kaufen.

Burgenländische Weintrauben wachsen im warmen Klima rund um den Neusiedler See in großer Anzahl. Der Neusiedler See zählt zu den großen Weinbaugebieten Österreichs. Der Weintraubenstrudel ist eine typisch burgenländische Mehlspeise. Lauwarm schmeckt der Strudel am besten.

Nährwerte pro Portion

265 kcal
5 g EW
22 g KH
18 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Weintrauben sind kaliumreich und enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Resveratrol und Flavonoide. Diese Inhaltsstoffe dienen der Gefäßgesundheit.

HERBST



ALLERGENE

L

GEEIGNET FÜR

Senioren, Individual-
gastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



Symbolfoto

Burgenländische Weide-GANS mit Apfelfülle

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk. Weidegans (ca. 3,5-4,5 kg)
Salz
Pfeffer
Majoran, Kümmel
1 l Wasser
2 Orangen
4 Äpfel

Für die Sauce:

Ganssuppe zum
Aufgießen

Zubereitung:

Die ausgenommene Gans von inneren Fettpolstern befreien,

Hals, Flügelspitzen und Innereien für eine Ganssuppe beiseite geben.

Gans mit einer Mischung aus Kümmel, Salz, Pfeffer, Majoran innen und außen würzen.

Für die Füllung Äpfel mit Hilfe eines Ausstechers entkernen, aber im Ganzen lassen und die Orangen halbieren. Dann in die Bauchhöhle der Gans füllen. Danach eine große Bratenpfanne etwa einen Finger hoch mit heißem Wasser füllen, die Gans mit der Brust nach unten einlegen und zunächst eine gute Viertelstunde bei ca. 220 Grad braten lassen. Dann die Hitze auf etwa 170 °C reduzieren. Je nach Größe etwa 35 Minuten pro Kilo – unter ständigem Begießen garen lassen, bis das meiste Fett ausgetreten ist. Nach der halben Bratzeit wenden und gegen Ende der Bratzeit das Fett zur Gänze abschöpfen.

Die Gans aus dem Rohr nehmen, tranchieren und die einzelnen Stücke mit der Haut nach oben bei etwa 220 bis 250 Grad im Backrohr lassen, bis die Haut knusprig ist.

Zum Schluss den Bratenrückstand mit Ganssuppe ablöschen und einkochen lassen.

Den Saft separat zur Gans servieren.

WISSENSWERTES:

Statt Äpfel kann man auch Birnen verwenden.

Das Martinigansl wird im Burgenland rund um den 11. November serviert. Die Martinigans hat eine jahrhundertelange Tradition.

Nährwerte pro Portion (je 300 g)

589 kcal
24 g EW
16 g KH
47 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Die Weidegänse im Burgenland werden artgerecht und naturnah gehalten. Die Gänse fressen, frisches saftiges Weidegras. Das Fleisch ist im Gegensatz zu Gänsen aus Schnellmastbetrieben fettärmer.

HERBST/
WINTER



ALLERGENE
A, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Rotkraut- STRUDEL mit Birnen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Strudelteig
1 kg Rotkraut
400 g Birnen
1 Zwiebel
30 ml Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
Kümmel
20 g Butter

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl anbraten. Das in Streifen geschnittene Rotkraut dazugeben und weich dünsten. Birnen waschen, entkernen und würfelig schneiden. Das Rotkraut auskühlen lassen, mit den Birnen und den Gewürzen vermischen. Rotkrautmasse auf den Strudelteig geben und einrollen.

Mit Butter den Strudel bestreichen und im Rohr bei ca. 200 Grad ca. 35 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Birnen kann man auch Äpfel verwenden.

Rotkrautfülle vorher vorbereiten bringt Zeitersparnis.

Rotkraut ist ein Wintergemüse. Vor allem passt es als klassische Beilage zu Wildgerichten. Kann jedoch auch mit einer Knoblauchsauce als vegetarisches Hauptgericht angeboten werden.

Nährwerte pro Portion

475 kcal
9 g EW
70 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Rotkraut enthält den natürlichen Farbstoff Anthocyan, der den Körper vor Zellschäden schützt. Kraut macht lange satt und fördert aufgrund der Ballaststoffe die Verdauung. Weiters ist es besonders im Winter ein guter Vitamin C-Lieferant.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Symbolfoto

Gemüse- FOND

Zutaten für 10 Portionen:

1500 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch, gelbe Rübe)
½ Stange Lauch
10 Stück Petersilienstängel
½ Bund Liebstöckel
1 Zehe Knoblauch
2 Stück Zwiebel mit Schale
2500 ml Wasser

Gewürze:

Pfefferkörner, Piment, Wacholder, Anis, Senfkörner, Lorbeerblatt, Macisblüte, Salz

Zubereitung:

Wurzelgemüse, Lauch und die Kräuter gut waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch mit der Schale ebenso in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen – bis auf das Salz – in kaltem Wasser ansetzen. Für 3-4 Stunden langsam köcheln lassen. Danach abseihen und mit Salz abschmecken.

WISSENSWERTES:

Ganzes Jahr
zum Zubereiten.

Nährwerte
pro Portion
(= 200 ml)
+ = Spuren

6 kcal
+ g EW
+ g KH
+ g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Selbstgemachter Gemüsefond hat den Vorteil, dass er ohne Geschmacksverstärker ist. Der Salz- und Fettgehalt kann selbst bestimmt werden. Bio-Gemüse sollte bevorzugt werden.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Vegetarischer *Linsen-* BRATEN

Zutaten für 6 Portionen:

300 g Linsen rot gekocht	
200 g Zwiebeln gehackt	
3 Eier	250 ml Milch
50 g Karottenwürfel	150 g Haferflocken
50 g Selleriewürfel	200 g Toastbrot
1 Zehe Knoblauch gehackt	50 g Walnüsse
125 ml Tomaten passiert	Paprikapulver geräuchert,
125 g Butter	Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie mit Butter anschwitzen. Das Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Tomatensauce ablöschen und einreduzieren lassen. Mit der Milch aufgießen und ca. 5 min köcheln lassen. Bei Seite stellen. Linsen, Haferflocken, gehackte Walnüsse, zerbröseltes Toastbrot und die Eier in die Soßenmischung geben und würzig abschmecken. Alles zusammen in eine Kastenform füllen und bei 160 Grad ca. 50 Minuten in den Ofen geben. Danach kurz überkühlen lassen, herausstürzen und in Scheiben schneiden.

WISSENSWERTES:

Man kann auch andere Linsen verwenden, z. B. braune Linsen.

Vegetarische Gerichte werden mittlerweile von vielen Menschen bevorzugt.

Nährwerte pro Portion

509 kcal
16 g EW
42 g KH
30 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Linsen sind eiweißreich und aufgrund dessen auch als Fleischersatz geeignet. Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch, möchten jedoch auf den Fleischgeschmack nicht gänzlich verzichten. Dieses Rezept ähnelt der Konsistenz des Faschierten Bratens.
- Haferflocken sind Vitamin-B-reich und gut für den Cholesterinspiegel.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Mais- FLADEN

Zutaten für 4 Portionen:

125 ml Mineralwasser spritzig	40 g Petersilie gehackt
100 ml Milch	1 kleine Zwiebel (feinwürfelig geschnitten)
80 g Weizenmehl	200 g Mais (abgetropft aus der Dose)
60 g Weizenvollkornmehl	Salz
2 Eier	Pfeffer
1 Knoblauchzehe (gehackt)	80 ml Sonnenblumenöl
1 Stange Jungzwiebel (fein nudelig geschnitten)	

Zubereitung:

Eigelb, Milch, Mineralwasser und Salz, in eine Schüssel geben und rühren. Nun das Mehl unter ständigem Rühren in die Schüssel einstreuen und solange rühren bis eine Teigmasse entsteht.

Danach Zwiebel, Mais, Jungzwiebel, Knoblauch und Petersilie hinzufügen.

Zum Schluss das Eiweiß zu Schnee schlagen und langsam in die Teigmasse heben.

In einer Pfanne Öl erhitzen, mit einem Schöpfer die Teigmasse eingießen und die Fladen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Dazu serviert man Blattsalat und einen Knoblauchdip.

WISSENSWERTES:

Man kann Mineralwasser durch Bier ersetzen, dann wäre das Gericht jedoch nur für die Individualgastronomie geeignet.

In Ostösterreich wird der Mais Kukuruz genannt. Im Burgenland gibt es viele Kukuruzfelder.

Nährwerte pro Portion

417 kcal
11 g EW
33 g KH
26 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Mais ist eiweißreich, er enthält wertvolle essentielle Aminosäuren, wie z. B. Leucin, Isoleucin und Threonin. Weiters ist er sehr ballaststoffreich, dies wirkt sich günstig auf die Verdauung aus.
- Mais ist sättigend, pro 100 Gramm enthält er rund 90 Kalorien.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
D, G, L

GEEIGNET FÜR
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS
Zum Aufwärmen
nicht geeignet.



WELS

auf Topfencreme

mit geschmorten Paprika

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Welsfilet	
1/2 l Fischfond	4 rote Paprika
160 g Topfen 10% F.i.T.	40 ml Sonnenblumenöl
40 g Mascarino	2 Knoblauchzehen
50 g fein geschnittener Dill	1 Rosmarinzwig
1/8 l Fischeauce	Salz
Salz und Pfeffer	einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

Topfencreme:

Topfen, Mascarino und Dill in einem Tischkutter (oder hoctourigem Mixer) fein pürieren.

Die Paprikaschoten schälen und in große Stücke schneiden. Öl erhitzen und darin die Paprika und die Knoblauchzehen anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten den Rosmarinzwig zugeben, salzen und mit Zitronensaft würzen. Die Paprikastücke ständig in Bewegung halten und ca. 8 Minuten lang schmoren. Zugedeckt warmhalten.

Die Fischeauce mit der Topfenpaste kurz aufkochen und kräftig aufmixen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fischfond zum Kochen bringen und die Welsfilets einlegen. Von der Flamme wegziehen und nach ca. 3 Minuten bereits wieder herausnehmen. Die geschmorten Paprika auf Teller verteilen, die Fischfilets darauflegen und mit aufgemixter Topfencreme anrichten.

WISSENSWERTES:

Statt Fischfond kann man Gemüsefond verwenden.

Nährwerte pro Portion

299 kcal
7 g EW
26 g KH
16 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Der Wels kommt in Neusiedler See vor. Er ist eiweißreich und leicht verdaulich. Er zählt zu den grätenärmeren Fischen.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
D, L, M

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



FISCHSUPPE

„Halászlé“

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilets (Karpfen, Zander und Wels)
80 g Tomatenmark
1 Stk. Chili mittelscharf
100 g Zwiebel gewürfelt
40 ml Rapsöl
1 Knoblauchzehe
125 ml Fischfond
20 g Maisstärke

Gewürze:

Salz, Pfefferkörner, Anis ganz, Lorbeerblätter, Paprikapulver geräuchert

Zubereitung:

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel darin rösten. Das Tomatenmark und 2 EL Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten, danach mit dem Fischfond aufgießen und reduzieren lassen. Mit Wasser aufgießen, Gewürze und Chili hinzufügen und ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Danach abseihen, mit der Maisstärke binden und gut abschmecken. Die fertige Suppe aufkochen und die Filets darin garziehen.

WISSENSWERTES:

Anstatt Chili kann man auch Paprika verwenden.

Die Suppe ist aufwärmbar – Filets extra erhitzen.

Die pannonische Fischsuppe ist im Gebiet des Neusiedler Sees sehr bekannt.

Nährwerte pro Portion

260 kcal
31 g EW
10 g KH
10 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Fisch sollte man 2 x pro Woche verzehren. Eine Möglichkeit wäre in Form einer Suppe.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Polenta- NOCKERL

Zutaten für 10 Portionen (Suppeneinlage):

150 ml Wasser
80 g Butter
150 g Maisgrieß
2 Stk. Eier
30 g Bergkäse gerieben
Salz
Muskatnuss
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Das Wasser mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen lassen.
Den Maisgrieß einkochen, kurz köcheln lassen und beiseitestellen.
Wenn die Masse leicht abgekühlt ist, die Eier und den Käse unterrühren.

Daraus Nockerl formen und in leicht köchelndem Salzwasser gar ziehen lassen.

WISSENSWERTES:

Statt Maisgrieß kann man auch Weizengrieß verwenden.

Die Masse kann man schon vorher vorbereiten und in den Kühlschrank geben. Bei Bedarf dann im Wasser gar ziehen lassen.

Nockerl sind eine klassische Suppeneinlage.

Nährwerte pro Portion

194 kcal
4 g EW
14 g KH
13 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Maisgrieß ist glutenfrei und diese Nockerln sind auch als Alternative zu herkömmlichem Grießnockerl gedacht.
- Durch die Kombination von Eiern und Grieß hat diese Suppeneinlage eine hohe biologische Wertigkeit, d.h. das Nahrungsprotein kann sehr gut in Körpereisweiß umgewandelt werden.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
nicht geeignet.**



Symbolfoto

Pilz- SCHNITTEN

Zutaten für 10 Portionen (Suppeneinlage):

300g Pilze (Austernseitlinge, Zitronenseitlinge)
30 ml Sonnenblumenöl
2 St. Eier
6 Scheiben Toast
Salz
Pfeffer schwarz
Knoblauch
Majoran
30 g Petersilie gehackt
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Pilze waschen, blättrig schneiden und in Öl anrösten und weich dünsten.
Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und der gehackten Petersilie würzen.
Auskühlen lassen und mit 2 Eiern verrühren. Die Masse auf eine Toastscheibe streichen
und eine zweite Scheibe darauflegen. In heißem Fett frittieren und einmal wenden.

Auskühlen lassen und in Form schneiden.

WISSENSWERTES:

Man kann man auch Vollkorntoastbrot verwenden.

Man kann die Schnitten vorbereiten und bei Bedarf herausbacken.

Die Schnitten eignen sich auch als Suppeneinlage.

Nährwerte pro Portion

148 kcal
4 g EW
7 g KH
12 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Austern- und Zitronenseitlinge gibt es im Martinschlössl im Keller. Diese werden auf Kaffeesud angebaut und sind regional. Pilze enthalten Vitamin D.

SOMMER



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Gefüllte PAPRIKA vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Paprika rot	
1 Stück Paprika grün	
100 g Zwiebel gewürfelt	
1 Zehe Knoblauch	20 g Maisstärke
100 g Hirse	40 ml Sonnenblumenöl
500 ml Gemüfefond	Salz
½ Bund Petersilie gehackt	weißer Pfeffer
150 g Ziegenkäse	Majoran

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Hirse hinzufügen und mit ca. 250 ml Fond aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen. Den grünen Paprika in kleine Würfel schneiden und hinzufügen und nochmal 10 Minuten garen lassen.

Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und die gehackte Petersilie zur Hirsemischung geben. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Bei dem roten Paprika den „Deckel“ abschneiden und entkernen. Die fertige Hirsemischung in die Paprika füllen und in eine Auflaufform stellen und mit dem restlichen Fond anfüllen. Den Deckel wieder auf die Paprika setzen. Bei 200 Grad zirka 30 Minuten in den Ofen geben. Die Flüssigkeit abseihen, nachwürzen und mit der Maisstärke binden.

WISSENSWERTES:

Man kann auch anderes Getreide, wie z. B. Bulgur oder Reis verwenden. Anstatt Ziegenkäse kann man auch jeden anderen beliebigen Käse einsetzen.

Schneller geht es, wenn man die Hirsemasse vorher zubereitet.

Gefüllte Paprika mit Fleisch sind ein klassisches Gericht, dies wäre eine vegetarische Variante.

Nährwerte pro Portion

425 kcal
14 g EW
23 g KH
31 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Paprika enthält große Mengen an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, wie Flavonoide. Paprika wird im Seewinkel angebaut.
- Hirse ist eisenhaltig, in Kombination mit Paprika (Vitamin C) wird das Eisen besser vom Körper aufgenommen.
- Das Gericht enthält kein Ei und ist glutenfrei.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
F, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Chili con SOJA

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Sojagranulat oder Sojaschnetzel	
500 ml Gemüsebrühe	
1 EL Sonnenblumenöl	
1 rote Zwiebel	2 TL Paprikapulver
1 rote Paprika	Majoran
250 ml passierte Tomaten	Oregano
1 Karotte	Salz
1 Dose Kidneybohnen	Pfeffer
100 g Mais	Chili getrocknet

Zubereitung:

Sojagranulat mit 300 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel klein schneiden und in etwas Pflanzenöl anrösten. Paprika und Karotte klein schneiden und dazugeben. Sojagranulat und passierte Tomaten beimengen. Mit restlicher Brühe aufgießen und 10 Minuten kochen lassen. Bohnen und Mais dazu mischen. Würzen und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Dazu passt Vollkorngebäck.

WISSENSWERTES:

Das Gericht kann auch mit Faschiertem zubereitet werden. Dann einfach das Sojagranulat bzw. die Sojaschnetzel durch Fleisch ersetzen. Das Chilipulver eventuell separat dazu reichen, damit man die Schärfe selbst bestimmen kann. Das Gericht kann auch als Sugo verwendet werden. Man verwendet einfach die halbe Portion und gibt diese über gekochte Nudeln.

Man kann das Chili auch gut einfrieren. Den meisten ist Chili con carne (also die Fleischvariante) bekannt.

Nährwerte pro Portion

258 kcal
19 g EW
26 g KH
7 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Soja enthält viel Eiweiß und wenig Fett. Es kann als Alternative zu Fleisch verwendet werden.
- Chili enthält Capsaicin, beim Genuss schüttet der Körper Endorphine aus. Dies kann die Stimmung anheben.
- Bohnen und Mais enthalten Ballaststoffe, diese sind gut für die Verdauung.

WINTER



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Sauerkraut- SUPPE mit Würstl

Zutaten für 4 Portionen:

200 g rohes Sauerkraut	
1 Zwiebel	
100 g mehlig Kartoffeln	
100 g Speck	
1 TL milder Paprika	Salz
1 TL Tomatenmark	Pfeffer
750 ml Gemüsebouillon	gemahlener Kümmel
100 ml Sauerrahm	2 Paar Frankfurter Würstel

Zubereitung:

Das Sauerkraut mit kaltem Wasser durchwaschen und ausdrücken.

Das Kraut grob schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Den fein geschnittenen Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel klein hacken.

In einem größeren Topf Speck hineingeben und die Zwiebeln darin goldgelb rösten.

Die Kartoffeln zugeben und kochen lassen.

Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und mit Bouillon aufgießen. Sauerkraut hinzufügen und weichkochen. Mit Rahm verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Als Einlage Würstchen in Scheiben schneiden und dazugeben.

Durch öfteres Umrühren kann, durch die Kartoffeln, eine cremige Konsistenz hergestellt werden.

WISSENSWERTES:

Man kann andere Würstl dazugeben oder z. B. ein Blunznackerl dazu reichen: dazu stellt man ein Blunzngröstl her, füllt es in Strudelblätter, bestreicht es mit Ei und lässt es im Rohr backen (Individualgastronomie).

Die Blunzn ist vorallem der älteren Generation bekannt – Stichwort: Sautanz.

Nährwerte pro Portion

304 kcal

15 g EW

7 g KH

23 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Sauerkraut enthält viel Vitamin C und ist gut für das Immunsystem.
- Im frischen Sauerkraut sind wertvolle Probiotika, nämlich Milchsäurebakterien.

SOMMER
(GANZJÄHRIG
TK)



ALLERGENE
A, C, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen
geeignet.



Erbsen- SUPPE

mit Ei

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Dinkelvollkornmehl
2 EL Butter
400 ml Gemüfefond
4 Eier
200 g Erbsen
Majoran
Kümmel
Salz, Pfeffer
30 g Schnittlauch frisch

Zubereitung:

Mit Butter und Mehl eine Einbrenn machen. Mit Gemüfefond aufgießen, die Erbsen dazu geben und alles aufkochen. Die Eier verquirlen, beim Einkochen in die Suppe mit einem Kochlöffel verrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Kümmel, Majoran und Pfeffer abschmecken und dann mit frischem Schnittlauch servieren.

WISSENSWERTES:

Anstatt Butter kann man Margarine verwenden. Man kann auch Weizenmehl einsetzen.

Juni bis August: frische Erbsen
Ganze Jahr über: TK-Erbsen
und Erbsen aus der Konserve
verwendbar.

Erbsensuppe wird traditionell
oft vor einer süßen Hauptspeise
(Palatschinken, Buchteln usw.)
gereicht, da sie ausgiebig ist.

Nährwerte pro Portion

206 kcal
11 g EW
10 g KH
14 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Erbsen enthalten reichlich pflanzliches Eiweiß, außerdem sind sie reich an Ballaststoffen. Dieses Gericht weist eine hohe biologische Wertigkeit aufgrund der Kombination von Dinkel, Eiern und der Hülsenfrucht auf.
- Erbsen schmecken den Kindern meist, da sie süßlich im Geschmack sind.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Erdäpfelrahm- SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Kartoffeln gewürfelt	
60 g Zwiebel fein geschnitten	
20 ml Rapsöl	Salz
600 ml Gemüfefond	weißer Pfeffer
50 ml Schlagobers	Majoran
100 ml Sauerrahm	Kümmel ganz
40 g Maisstärke	Anis ganz

Zubereitung:

Das Öl erhitzen, die Zwiebel glasig anrösten. Kümmel, Anis und Majoran mitrösten und mit dem Fond aufgießen. Kartoffelwürfel hinzufügen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind. Den Sauerrahm und das Schlagobers in einer Schüssel mit der Maisstärke glattrühren. Die Suppe zum Kochen bringen und die Obers-Mischung unterrühren. 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WISSENSWERTES:

Man könnte noch Schwammerl hinzufügen.

Erdäpfelsuppe ist eine Suppe der traditionellen österreichischen Küche.

Nährwerte pro Portion

208 kcal
5 g EW
22 g KH
11 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate, aber so gut wie kein Fett. Pro 100 Gramm enthalten sie im Durchschnitt 70 Kalorien. Kartoffeln liefern auch Vitamin C, und sind auch kaliumreich.
- Kartoffeln werden oft zu Unrecht als „Dickmacher“ bezeichnet. Erst in Kombination mit viel Fett (Pommes, Chips) zählen sie dazu.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G, H

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Kalt und lauwarm genießbar.



Apfel-Bohnen-TASCHERL

Zutaten für 30 Stück (1 Dessertportion = 2 Stück):

Mürbteig:

400 g weiße Bohnen
(abgetropft aus der Dose)
300 g glattes Dinkelmehl
140 g Honig
50 g Butter
1 Vanilleschote

Fülle:

500 g Apfel
20 g Rosinen
40 g gehackte Walnüsse
10 ml Zitronensaft
20 g Zucker
Zimt gemahlen

1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Bohnen abseihen und gut abspülen. Gemeinsam mit dem Honig in eine Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein

pürieren, bis eine sämige Masse entsteht. Mit Vanillemark würzen. Mehl auf eine Arbeitsplatte geben. Butter klein hineinschneiden und mit dem Mehl vermischen. Zuletzt das Bohnenpüree auf den Mehlhaufen geben. Nun mit dem Messer zunächst das Mehl in das Bohnenpüree einarbeiten und dann zum Kneten beginnen.

Den Teig im Kühlschrank ca. eine ½ Stunde rasten lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel reiben und mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Rosinen, Walnüssen vermischen. Den Teig auswalken und runde Kreise ausstechen. Mit der Apfelfülle belegen und zu Tascherl falten.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit Ei bestreichen.

Bei 180 Grad im vorgeheizten Backrohr ca. 10 bis 15 Minuten backen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch andere Bohnensorten verwenden. Anstatt Äpfel eignet sich auch anderes Obst. Statt Nüsse kann man Mandeln einsetzen.

Das Gericht kann man das ganze Jahr – je nach Obstauswahl – zubereiten.

Lauwarm schmeckt das Tascherl sehr gut.

Teig und Fülle lassen sich vorbereiten.

Nährwerte pro Portion (2 Stück)

190 kcal

4 g EW

29 g KH

5 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Bohnen sind eiweiß- und ballaststoffreich. Wenn man die Bohnen in einem Teig verarbeitet, verhält sich der Geschmack sehr neutral.
- Bohnen können somit teilweise als Mehlersatz verwendet werden. Durch die saftigen Bohnen benötigt man für den Mürbteig auch weniger Fett.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Biskuit- SCHÖBERL

Zutaten für 10 Portionen (Suppeneinlage):

5 Stück Eier
100 g Mehl griffig
Salz
weißer Pfeffer

15 g Butter für das Blech

Zubereitung:

Eiklar zu festem Schnee schlagen. Die Dotter und das Mehl unterheben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und auf ein mit Butter bestrichenes Blech fingerdick streichen.

Bei 160 Grad ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden.

WISSENSWERTES:

Man kann die Hälfte des Mehles durch Vollkornmehl ersetzen. Man kann Kräuter, Gemüse oder z. B. Schinken unter den Teig mischen.

Nährwerte pro Portion

80 kcal
5 g EW
7 g KH
4 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Diese Biskuitschöberl eignen sich als leichte, eiweißreiche Suppeneinlage.

OKTOBER
BIS APRIL



ALLERGENE
A, G, L, O

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Schwarzwurzel- CREMESUPPE mit Pumpernickel

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schwarzwurzel	
1 Schuss Essig	
70 g Kartoffeln	20 ml Sonnenblumenöl zum Anbraten
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebouillon	
60 ml Schlagobers	
Muskatnuss	120 g Pumpernickel
½ Zitrone	20 g Butter

Zubereitung:

Schwarzwurzeln schälen und in Essigwasser einlegen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Schwarzwurzeln klein schneiden.

Öl in einen Topf erwärmen, Schalottenwürfel anschwitzen, bis sie glasig sind.

Schwarzwurzeln zusammen mit den Kartoffeln in den Topf geben. Mit Gemüsebouillon und Obers auffüllen. Anschließend die Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Ein paar Schwarzwurzeln herausnehmen, als Einlage. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, gemahlener Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Als Einlage Pumpernickel mit den Händen zerkleinern und in der Pfanne mit Butter knusprig braten.

WISSENSWERTES:

Man kann Spargel, Pastinaken oder Sellerie statt Schwarzwurzeln verwenden.

Anstatt frische Schwarzwurzeln kann man geschälten Tiefkühl-Spargel verwenden.

Schwarzwurzel wird als „Spargel der armen Leute“ bezeichnet.

Nährwerte pro Portion

242 kcal

8 g EW

21 g KH

15 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Schwarzwurzeln sind im Winter ein guter Spargelersatz. Sie wirken entwässernd. Sie enthalten Inulin, dies regt die Verdauung an.
- Schwarzwurzeln sind bei uns im heimischen Anbau im Winter erhältlich.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen nicht geeignet.



Kartoffel-GRATIN

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln
150 ml Vollmilch
150 ml Schlagobers
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe zerdrückt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und mit der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden. Danach die Milch und das Obers mit den Gewürzen und dem Knoblauch vermischen und über die Scheiben darüber gießen.

Bei 160 Grad ca. 50 Minuten im Rohr backen.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Süßkartoffeln verwenden, dadurch wird das Gericht jedoch noch kalorienhaltiger.

Zur Info: 100 Gramm Kartoffeln enthalten zirka 70 Kalorien, 100 Gramm Süßkartoffeln enthalten rund 100 Kalorien.

Man könnte einen Teil der Kartoffeln durch Gemüse, wie z. B. Brokkoli ersetzen.

Nährwerte pro Portion

340 kcal
14 g EW
41 g KH
13 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate und gelten als Sättigungsbeilage. Durch die Kombination mit Schlagobers und Milch ist dieses Gericht fetthaltig. Zu fettarmen Fleisch- und Fischgerichten jedoch eine geeignete Beilage.

JULI BIS
SEPTEMBER



ALLERGENE
A, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**

Symbolfoto



Vollkorn- PENNE mit Zucchini-Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Vollkornpenne (roh gewogen)
4 Tomaten
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen zerdrückt
1 Esslöffel Rapsöl
100 g Schinken
Salz
Pfeffer
1/8 l Gemüsebouillon
50 g Sauerrahm
frischer Thymian gehackt

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken und mit Knoblauch in Öl anrösten.

Schinken kleinwürfelig schneiden, beifügen und kurz mitrösten. Zucchini- und Tomatenwürfel beifügen und kurz mitrösten, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Bouillon aufgießen. Sauerrahm unterrühren und die Sauce etwa 1 Minute garen lassen. Danach mit Thymian abschmecken.

Mit bissfest gekochter Penne anrichten.

WISSENSWERTES:

Man kann den Schinken weglassen, dann erhält man eine vegetarische Variante.

Sauce kann man gut aufwärmen.

Nährwerte pro Portion

419 kcal
19 g EW
56 g KH
12 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Vollkornteigwaren sind kohlenhydratreich und liefern wertvolle Ballaststoffe. Man kann auch Teigwaren aus Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen) verwenden.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Überbackenes Mais- HUHN

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hühnerbrustfilets (à 120 g)
Salz, Pfeffer
10 g Sonnenblumenöl zum Anbraten

Gratinierkruste: 60 g geriebenen Hartkäse
200 ml Vollmilch (z. B. Parmesan)
40 g Butter 2 EL Schlagobers
60 g Vollkornmehl Salz, Muskatnuss
2 Eier 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)

Zubereitung:

Hühnerbrust salzen und in Öl anbraten. Herausnehmen und in eine Gratinierschüssel legen. Den Saft mit etwas Wasser angießen und reduzieren. Milch mit Butter, Salz und Muskatnuss aufkochen, Mehl einrühren. Auf der Kochstelle bleiben und die Masse abarbeiten, bis sie sich ballt und von Löffel und Geschirr löst. Überkühlen lassen. Zwei Eier nach und nach einrühren, Käse und die gut abgetropften Maiskörner beifügen. Die Masse abkühlen lassen und dann dick über die Hühnerbrust verteilen.

Etwa 15-20 Minuten im heißen Backrohr bei 200 Grad goldbraun backen.
Mit dem Bratensaft anrichten.

WISSENSWERTES:

Dazu passt gekochtes frisches Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli, Romanesco, Spargel) oder man kann auch auf Tiefkühl-Gemüse (Kaisergemüse: Karotten-Brokkoli-Karfiol-Mischung) zurückgreifen. Geschmacklich rundet das Gericht ein Blattsalat mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen ab.

Gratiniermasse kann man vorher zubereiten.

Nährwerte pro Portion

500 kcal
44 g EW
23 g KH
26 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Hühnerfleisch ist eiweißreich.
- Mais ist reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen.
- Der süßliche Geschmack von Mais ist bei Kindern oft sehr beliebt.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Hirse-Linsen-LAIBCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

100 g rote Linsen	60 g geriebenen Hartkäse
100 g Hirse	45% F.i.T.
Wasser	Pizzagewürz
1 rote Zwiebel	(Oregano, Majoran)
Knoblauch	Salz, Pfeffer
2 EL Weizengrieß	1 Ei
4 EL Vollkornmehl	80 ml Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser für 7-10 Minuten kochen. Die Hirse auch mit der doppelten Menge Wasser für 10 Minuten kochen, dann 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem Knoblauch anrösten. Die drei Zutaten abkühlen lassen und die restlichen Zutaten dazu mischen.

Acht Laibchen mit nassen Händen formen.
Die Laibchen langsam in Pflanzenöl herausbraten.

WISSENSWERTES:

Man kann auch Bulgur oder Quinoa anstatt Hirse verwenden.

Linsen und Hirse kann man vorkochen um Zeit zu sparen.

Dazu passt ein Vogerlsalat mit fein gehobelten Radieschen.

Nährwerte pro Portion

455 kcal
19 g EW
48 g KH
20 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Linsen sind eiweißreich und ballaststoffreich.
- Hirse enthält Silizium. Dieses ist gut für Haut, Haare und Nägel.

JULI BIS
FEBRUAR



ALLERGENE
A, C, G

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nach-
mittagsbetreuung, Senioren
Individualgastronomie
und Take away

HINWEIS

**Zum Aufwärmen
geeignet.**



Symbolfoto

Porree-Linsen- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen:

Vollkorntopfenteig:

80 g Margarine
120 g Topfen
100 g Weizenvollkornmehl
Salz

20 ml Rapsöl
200 g Schinken
50 g Sauerrahm
50 g Hartkäse gerieben
frischer Estragon
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
frisch gepresst
1 Ei

Fülle:

250 g Linsen aus der Dose
300 g Porree

Zubereitung:

Margarine, Topfen und Vollkornmehl zu einem festen Topfen-Mürb-Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Minuten kühl rasten lassen. Porree gut waschen und ringlig schneiden. Schinken würfelig schneiden. Schinken in Pflanzenöl anrösten und mit dem Porree weichdünsten. Gewürze und Knoblauch begeben und abschmecken. Den Käse, den Sauerrahm, den frischen Estragon und ein 3/4 Ei untermengen. Masse überkühlen lassen. Während die Masse auskühlt, das Backrohr auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auswalken und Fülle darauf streichen. Teig einrollen, mit dem restlichen 1/4 Ei bestreichen und ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen.

WISSENSWERTES:

Man kann verschiedene Linsen verwenden.

Teig vorher zubereiten bringt Zeitersparnis.

Nährwerte pro Portion

520 kcal
28 g EW
27 g KH
33 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Porree: der kleine Bruder der Zwiebel genannt, enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Weiters sind im Porree, auch Lauch genannt, viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie ätherische Öle zu finden. Das Allylsenföl wirkt gegen Bakterien und Pilze.

GANZJÄHRIG



ALLERGENE
C, G, L

GEEIGNET FÜR

Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Senioren Individualgastronomie und Take away

HINWEIS

Zum Aufwärmen geeignet.



Symbolfoto

Polenta-Gemüse-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

1,2 kg Gemüse (Zucchini, Kürbis, Pilze, Paprika,)	170 g Polenta
4 Tomaten in Scheiben geschnitten	3 Eier
100 g Mozzarella in Streifen geschnitten	3 EL Pflanzenöl, frischer Oregano
300 ml Gemüsebrühe	frisches Basilikum
300 ml Milch	Salz
	Pfeffer
	20 ml Rapsöl für die Form

Zubereitung:

Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini) in dünne Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Kürbis entkernen in dünne Streifen teilen und Pilze vierteln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Gemüse und Pilze portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Für die Polenta Brühe mit Milch aufkochen und Polenta einrühren, bei kleiner Hitze 7 Minuten garen. Etwas überkühlen lassen. Käse, Kräuter und Eier daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform einölen. Abwechselnd Gemüse-Pilzmischung, Tomaten und Polenta schichten.

Bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen. Dazu passt eine Schnittlauch-Knoblauchsauce.

WISSENSWERTES:

Man kann beliebiges Gemüse verwenden.

Die Zubereitung ist ganzjährig – je nach Gemüsesaison – möglich.

Zeitersparnis bringt das Gemüse vorzuschneiden und Polenta vorzukochen.

Früher galt Polenta als nahrhaftes „Arme-Leute-Essen“. Heute wird sie z. B. mit Trüffeln auch in der Haubenküche geschätzt.

Nährwerte pro Portion

532 kcal
23 g EW
55 g KH
24 g F

Ernährungsrelevante Hinweise:

- Polenta (Maisgrieß) ist glutenfrei. Polenta eignet sich als Alternative zu Kartoffeln, Teigwaren und Pizzateig. Man kann die Masse auch wie eine Pizza belegen.

Rezepte

VON A-Z

REZEPTE

Seite

Apfel-Bohntascherl	103	Maisfladen	93
Apfel-Mohnstrudel	31	Majoran-Tofureis	41
Apfelstrudel	26	Marillenknödel	38
Austernseitling-Risotto	74	Paprika-Rhabarber-Ragout	18
Austernseitlingkrapfen	8	Pikante Rübensuppe	72
Bärlauchcremesuppe	1	Pikanter Batata-Nusseintopf	61
Bärlauchrisotto mit Hühnerfleisch	37	Pikanter Hirseauflauf	68
Bärlauchspaghetti mit geschmorten Paradeiser	9	Pilzschnitten	97
Biskuitschöberl	104	Polenta-Gemüseauflauf	111
Bohnen-Haselnusstorte	84	Polentanockerl	96
Bunter Roter Linsensalat	12	Polentastrudel	34
Burgenländische Weidegans mit Apfelfülle	89	Polentastrudel auf Linsen-Lauchsalat	82
Burgenländischer Bohnensterz	81	Porree-Linsenstrudel	110
Burgenländischer Bohnenstrudel	30	Putenragout mit Honig-Ingwersauce	4
Burgenländischer Weintraubenstrudel	88	Radischenschaumsuppe	15
Chili con soja	99	Ricotta-Schafskäseknockerln mit Spinat	21
Curry-Weidehuhn mit Ananas und Dinkelreis	60	Rigatoni mit Schwarzwurzeln, Spinat und Walnüssen	7
Dinkel-Pilzpfanne	63	Roggen-Vollkornkaiserschmarrn	70
Dinkelvollkorn-Laugenbrezel	75	Romanesco-Bergkäseauflauf	49
Dinkelvollkornweckerl	71	Rote Rüben-Selleriesuppe mit Blätterteigstangerl	3
Eckige Knödel mit Eierschwammerlsauce	50	Rotes Rübenrisotto	10
Edelkirschen-Muffins	39	Rotkrautstrudel mit Birnen	90
Erbsensuppe mit Ei	101	Rucolacremesuppe mit Brotwürfeln	14
Erdäpfelauflauf mit Äpfeln und Blauschimmelkäse	52	Safransauce	69
Erdäpfelrahmsuppe	102	Sauerkrautsuppe mit Würstl	100
Erdäpfelstrudel	28	Saure Rüben	85
Fischsuppe „Halaszle“	95	Schinken-Käse-Paradeiser-Strudel	33
Fleisch in Paprika-Rahmsauce	87	Schneckenkuchen vom Blech	56
Gebackene Mäuse aus Vollkorn	55	Schokoladiger Obstkuchen vegan	58
Gebatene Hühnerleber	36	Schwarzwurzelcremesuppe mit Pumpernickel	105
Gebatener Zander mit Kräuter-Parmesanreis	46	Sonnengemüse-Paella mit pannonischem Safran	40
Gefüllte Hühnerbrust mit Kastanien-Brioche-Füllung	86	Spargel mit Hammerfleisch auf Feldsalat	17
Gefüllte Paprika vegetarisch	98	Spargel-Schinken-Spinatstrudel	32
Gemüse-Hirserisotto	76	Spinattorte	11
Gemüse-Pilzauflauf mit frischer Dille	42	Steppenrindsragout mit Gemüse	59
Gemüsefond	91	Strudel Grundrezept	25
Glasiertes Wurzelgemüse mit Wels aus dem Neusiedler See	5	Süße Linsenpalatschinken vegan	79
Grünkerngemüsesuppe	66	Süßkartoffelauflauf mit Rucola	47
Gulasch vom Mangalitzaschwein	62	Süßkartoffelcremesuppe mit gebratenem Spargel	23
Heidenroulade mit Beeren	67	Tagliatelle mit Grünkernbolognese	64
Hirse-Linsenlaibchen	109	Topfen-Limettenauflauf	19
Holunderblütensirup	24	Topfenstrudel	27
Joghurtknockerln auf Erdbeerfruchtspiegel	20	Topfentörtchen mit Beeren-Rhabarberkompott	22
Kartoffel-Mangold-Strudel	16	Topinambursuppe	2
Kartoffelgratin	106	Überbackene Vollkornschinkenfleckerln	51
Kastanienknödel auf Marillensauce	83	Überbackenes Maishuhn	108
Kichererbsen-Marmeladepalatschinken vegan	78	Vegetarischer Linsenbraten	92
Kirsch-Minze-Kaltschale	43	Vollkorn-Äpfel-Haselnusstorte vegan	73
Klare Suppe mit Grünkernknödel	65	Vollkornpenne mit Zucchini-Tomatensauce	107
Kohl-Hirsepizza	77	Warme Räucherforelle mit Krenhollandaise und roten Rübenwürfeln	44
Krautstrudel vegan	29	Wels auf Topfencreme mit geschmorten Paprika	94
Kressesuppe	13	Wels-Kartoffel-Erbsenauflauf	80
Kukuruz-Rote-Rüben-Muffins	6	Zander mit Mandelkruste und Anchovis- Kräutersauce auf Erdäpfel-Lauchstampf	54
Kürbis-Paradeiser-Fleischauflauf mit Thymian	48	Zartweizensalat mit Ziegenkäse aus dem Seewinkel	35
Lachsforelle-Spinat-Auflauf	53	Zucchini-Käsebällchen mit Knoblauchdip	45
		Zucchinikuchen	57

Danke

AN ALLE
MITWIRKENDEN.
ZUM GUTEN SCHLUSS
EIN HERZLICHES
DANKESCHÖN
AN ALLE LESER*INNEN.



Infos

& ALLE
DETAILS.
KONTAKTADRESSEN,
ALLERGE-Infos
UND DAS ABKÜRZUNGS-
VERZEICHNIS

**4,1868 Joule (1 kcal = 4,1868 kJ)
und ein Joule ca. 0,239 Kalorien.
Aufgrund unterschiedlicher
Definitionen der Kalorie existieren
jedoch leicht unterschiedliche Werte.

Die 14 Allergene (Quelle: wko.at/ktn/hygiene)

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung

- A) Glutenhaltiges Getreide und*
- B) Krebstiere und*
- C) Eier von Geflügel und*
- D) Fisch und* (außer Fischgelatine)
- E) Erdnüsse und*
- F) Sojabohnen und*
- G) Milch von Säugetieren und
Milcherzeugnisse (inkl. Laktose)
- H) Schalenfrüchte und*
- L) Sellerie und*
- M) Senf und*
- N) Sesamsamen und*
- O) Schwefeldioxid und Sulfite
- P) Lupinen und*
- R) Weichtiere, wie Schnecken, Muscheln,
Tintenfische und*

*daraus gewonnene Erzeugnisse

Abkürzungsverzeichnis

keine Garantie auf Vollständigkeit

kcal = Kilokalorie**
EW = Eiweiß
KH = Kohlenhydrate
F = Fett
g = Gramm
dag = Dekagramm
kg = Kilogramm
ml = Mililiter
dl = Deziliter
l / L = Liter
EL = Esslöffel
TL = Teelöffel

TK = Tiefkühl(kost)
ca. = zirka
Stk. = Stück
cm = Zentimeter
mm = Millimeter
Msp. = Messerspitze
F.i.T. = Fett in der
Trockenmasse
z. B. = zum Beispiel
à = je oder pro

Kontakt

Hier können Sie uns
erreichen, falls Sie
Anregungen, Fragen
oder Interesse am
Burgenland und am
Genuss haben.

Schmankerl
WIRTE 
Burgenland

Verein Schmankerlwirte Burgenland
Robert Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt
T +43 590 907-1893
E info@schmankerlwirte-bgld.at
www.schmankerlwirte-bgld.at



burgenland
reich an genuss

Burgenländisches Genuss- und Agrarmarketing
Hauptstraße 57, 7082 Donnerskirchen
T: +43 2683/301 97, Fax: +43 2683/301 97 - 20
E: info@genussburgenland.at
www.genussburgenland.at
Büro-Öffnungszeiten:
MO-DO: 8-12 und 13-16 Uhr, FR: 8-12 Uhr

Schmankerl
WIRTE
Burgenland 



www.schmankerlwirte-bgld.at