

THE COOK BOOK BAND 1 THE BOOK



**DER NIEDERÖSTERREICHISCHEN
FOODBLOGGER**



THE COOK BOOK

STORY

Das Cook Book der niederösterreichischen Foodblogger ist eine Sammlung von Rezepten teilnehmender Blogger. Für jeden Anlass und jeden Geschmack findet sich in diesem eBook das passende Rezept. Neben Vor-, Haupt- und Nachspeise findest du hier auch leckere Rezepte rund um Kräuter und Genuß aus dem eigenen Garten.

Die Idee zum eigenen eBook ist bereits im letzten Jahr entstanden. Zuerst hat sich eine eigene Facebook Gruppe mit Foodloggern aus Niederösterreich gegründet und es fand ein regelmäßiger Austausch statt.

Irgendwann im September kam uns dann die Idee ein eigenes eBook mit unseren Lieblingsrezepten aus dem letzten Jahr zu veröffentlichen. Also wurde eine Umfrage in der Facebook Gruppe gestartet und eine rege Diskussion zu dem Thema gestartet.

Fragen über Fragen sind daraus entstanden...Welche Rezepte nehmen wir? Wie setzt man das um? Wie stimmt man sich über Layout und Inhalte ab? Wer kennt sich mit den notwendigen Programmen aus? Welche Rezepte werden eingereicht? Welche Kategorien verwenden wir und wie viele Rezepte pro Kategorie?...und haben die weitere Planung/Umsetzung des eBook sehr beeinflusst.

Nachdem sich die ersten teilnehmenden Blogger gefunden haben, wurden über ein Google Spreadsheet die Daten der Blogger und ihre Rezepte gesammelt und anschließend in Form und Satz gebracht. Und das Ergebnis dieser gemeinschaftlichen Arbeit seht ihr nun hier in Form dieses Rezepts eBooks der niederösterreichischen Foodblogger!

Ein herzliches Danke geht auch an [Birgit Engelhardt](#), die vor etwa einem Jahr ein ähnliches Projekt mit deutschen Foodloggern gestartet hat. Sie hat uns mit einigen Tipps versorgt und ihre Learnings aus dem Projekt weitergegeben. Danke!

Viel Spaß beim Nachkochen!



INHALT

6

BLOGGER

Wir stellen uns vor! Erfahre alles über die Blogger, ihren Blog und natürlich ihre Rezepte. Du willst mehr über einen von uns wissen, dann kontaktiere uns bitte!

16

VORSPEISEN

Eine perfekte Mahlzeit startet mit der richtigen Vorspeise. Hier findest du die leckersten Vorspeisen unserer Foodblogs zum Nachkochen.

25

HAUPTSPEISEN

Ein besonderes Augenmerk gilt unseren Hauptspeisen von deftig bis gesund ist alles dabei. Natürlich findest du auch vegetarische/vegane Rezepte.

46

NACHSPEISEN

Den Abschluss des 3-gängigen Menüs bildet die Nachspeise und es darf auch mal etwas Süßes sein. Spannende Eigenkreationen zum Nachkochen und -backen.

62

KRÄUTER & GENUSS

Ein besonderer Bereich gilt dem eigenen Garten. Verarbeite Eigenanbauten zu leckeren Säften, Saucen und mehr. Hier erfährst du was und wie.

74

PRODUKTE

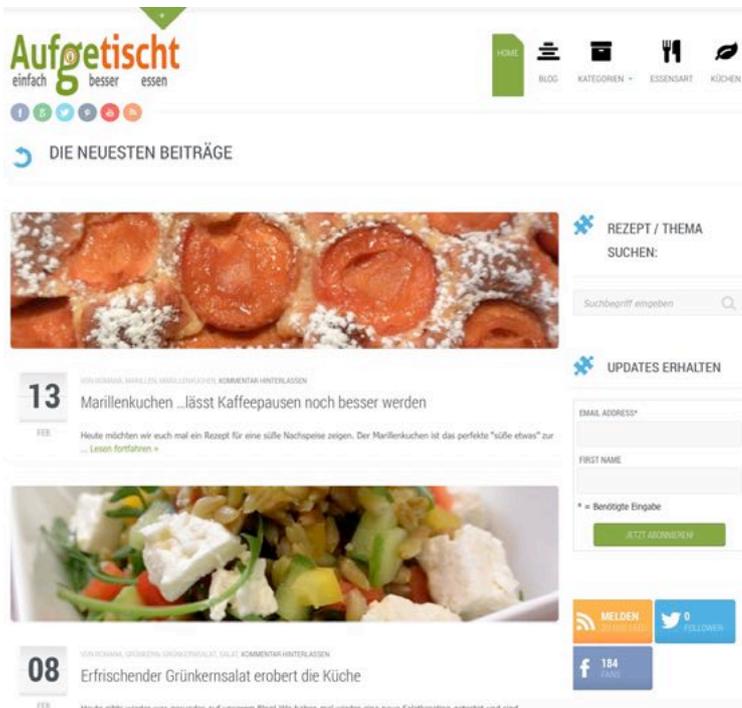
Du suchst ein individuelles Jausenbrett aus Holz oder möchtest die Umwelt entlasten? Hier findest du zwei Möglichkeiten für nette Geschenksideen.



MacBook Air



FOOD BLOGGER



AUFGETISCHT.NET

Die Idee zu einem eigenen Foodblog ist schon Mitte 2013 entstanden. Damals hatten wir noch nichts konkretes im Kopf, ein paar Ideen gebrainstormt. Zum Jahresende war aufgetischt.net schon einer der Favoriten. Die große Überraschung kam zum ersten Muttertag am 11.05.2014. Eine Orchidee mit ausgedrucktem QR Code, der zum fertig vorbereiteten Blog mit Logo und allem drumherum führte. Die Überraschung war groß und unser Foodblog geboren.

Romana ist die gute Seele des Blogs und schreibt quer durch alle Bereiche. Sie liefert neue Rezeptideen und interessante Blog Artikel zu verschiedenen Themen. Ihr Platz in der Küche ist zwischen Backrohr, Induktionsfeld und Küchenmaschine, von dort ist sie nur weg zu bekommen um die Kamera zu holen.

Florian ist für die Technik bei Aufgetischt.net verantwortlich und nicht nur im Sommer vom Grill und Smoker nicht weg zu bekommen. Sein Platz ist direkt am Feuer und alles was neue Grillrezepte betrifft ist sein Kernthema.

Weiter Informationen unter:

www.aufgetischt.net

www.facebook.com/aufgetischtnet

ROMANA & FLORIAN

GIFTIGEBLONDE. WORDPRESS.COM

Was bin ich? Eine Chaotin, die aber erst so richtig gut wird im Chaos. Tierlieb, dennoch fleischiessend, auch wenn ich selbst entscheide was ich kaufe aus Bio-Haltung, oder direkt vom Erzeuger wo ich sehe was dort abgeht.

Kinder liebe ich auch, eigene und andere :-). Essen, das mache ich für mein Leben gern, fast alles. Backen, mit mehr oder weniger Erfolg..ihr versteht? Bloggen darüber, das macht Spaß. Hauptsächlich das was wir hier täglich essen, und die Highlights vom Jürgen :-). Reisen, das tu ich für mein Leben gern, fast egal wohin.

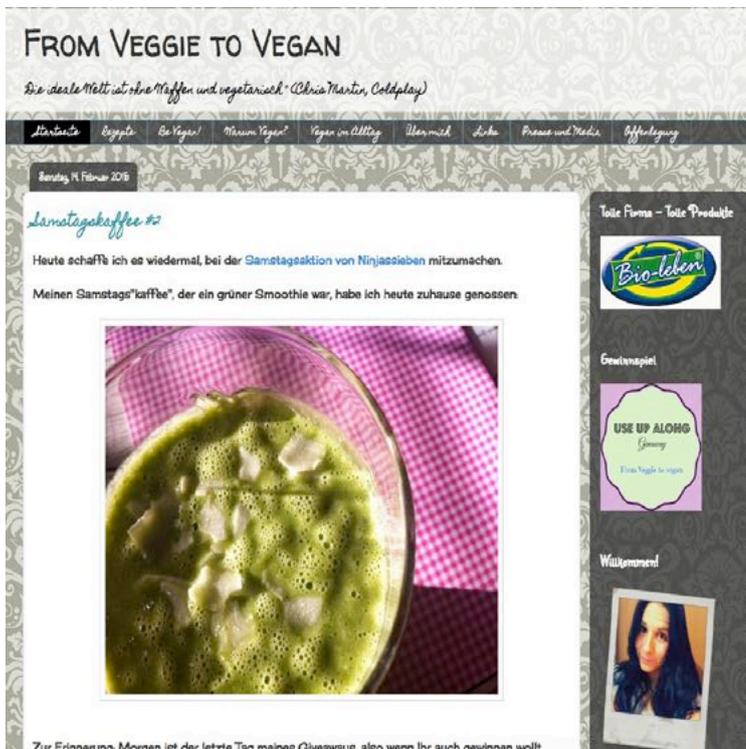
Die Liste wohin ich in meinem Leben noch reisen möchte, ist sehr lange..im Moment sind wir sehr gerne zu Kurz Trips in Städte unterwegs, und alle Länder des ehemaligen Jugoslawiens sind hier auch bevorzugte Reiseländer. Was nicht heißt dass wir hier in der Gegend nicht unterwegs sind, dazu gibt's auch immer wieder kleine Berichte hier. Unsere Katzen und hin und wieder Bücher stelle ich auch hier vor.

Ich bin letztes Jahr 50 geworden, verheiratet, mit zwei (erwachsenen) Töchtern gesegnet, zu unserer Familie gehören auch noch zwei Kater, die wir alle heiß und innig lieben.

SINA



The screenshot shows the header of the 'giftigeblonde' blog with navigation links for 'IMPRESSUM', 'ÜBER MICH', and 'UND DA LEST DIE GIFTIGEBLONDE'. The main title is 'giftigeblonde - Kochen, Backen, Reisen, Tiere, Musik, Rezepte, dies und das'. A search bar is visible. The featured image is a bowl of oranges. The post title is '14 Samstag Fev 2013 Feuriges Rindsgeschmetzeltes aus dem neuen Schmortopf mit Pasta'. The author is 'GIFTIGEBLONDE IN ESSEN&TRINKEN' with 5 comments. The text describes the weather and the recipe, listing ingredients like Banilla, Bio Rindfleisch, Gusselwerner Schmortopf, Schmorgerichte, Ingwer, Knoblauch, Pasta, Rindfleisch, and Winterkiche. It also lists 'Zutaten für 3 Personen'.



PETZIG.BLOGSPOT.COM

Ich bin Petzi, 40, Mutter aus Leidenschaft, vegan aus Liebe und chaotische Küchenfee mit Begeisterung. From Veggie to vegan ist ein veganes Foodblog mit Rezepten und Tipps zur Bewältigung des veganen Alltags als berufstätige Mama und Freizeitchaotin.

PETRA

SANCT- SCHLEUBERSBURG.COM

Wir von der Manufactur Sanct Schleubersburg sind große Freunde von allem, was gut und schön ist. Noch mehr Spaß machen uns gute und schöne Dinge aber dann, wenn wir sie selber herstellen können. Und um das geht es auf unserer Seite auch. Um gutes und schönes, selbst gemacht.

Weil die weibliche Hälfte von uns strikt gegen jegliche Milchprodukte ist (und nein, laktosefreie Sachen helfen auch nicht, da ist immer noch dieses dumme Milcheiweiß drinnen), geht es auch immer wieder um die Zubereitung von Kuchen und anderen Köstlichkeiten, die sich ohne Milchprodukte herstellen lassen und genau genommen geschmacklich nicht mal irgendwie auffällig anders sind...

Und Fleisch. Um Fleisch geht es hier natürlich in besonderem Maße. Das jetzt wegen der männlichen Hälfte hauptsächlich. Ach und weil die männliche Hälfte von uns immer will, dass die weibliche Hälfte von uns mehr Kreativität an den Tag legt, wird nicht nur gekocht, sondern auch gemalt, gestrickt, gehäkelt, genäht, gebaut, gehämmert, geleimt, geklebt und gehandwerkelt. Weil da hat die weibliche doch mehr Talent als die männliche Hälfte der Schleubersburg.

CLEMENS

MANUFACTUR SANCT SCHLEUBERSBURG

[Startseite](#) [DIY](#) [Food](#) [Fotos](#) [Malerei](#) [Rezepte](#)

Kokosmilch-Milchreis mit Himbeeren und Schokosplitter

3. Februar 2015 | 0 Kommentare



Nachdem die **Wunderbarste** ja milchtechnisch nicht ganz so tolerant wie ansonsten Leben ist, spielt es nicht gerade die große Nach- und Süßspeisenauswahl für sie. Auf natürlich ich zaubere ein bisschen in der Küche...

Milchreis mit Kokosmilch, Himbeermousse und Schokosplitter



Kräuter & Genuss

Tipps & Rezepte für alles was man aus Kräutern & Garten zaubern kann

Home Genuss Rezepte Hexenküche & Kräuter Tipps Home Farming About



22/01/2013

Schoko-Kokos Kuchea

Nervenaahrung für alle trüben Wochentage



Neue Themen suchen

Suche:

Meine Beiträge bequem via Email erhalten

Bitte gib hier deine Email Adresse ein um meine Beiträge via Email zu erhalten

E-Mail Adresse eingeben

Beiträge via Email

Kategorien

0 Folgen

KRÄUTER & GENUSS

Unkompliziert, naturnah und von Kräutern inspiriert. Vor allem mit Genuss.

Auf www.kraeutergenuss.at findet ihr Tipps und Rezepte für alles was man aus Kräutern und Garten zaubern kann. Einfache „Genussrezepte“ sollen den Speiseplan mit Zutaten aus Kräutern, Obst und Gemüse verfeinern. „Hexenrezepte“ sind gut für die Gesundheit und werden mit natürlichen Zutaten selbst gemacht. Die Kräuterhexe trocknet Kräuter, mischt Tees und setzt Tinkturen und Öle an.

Geschrieben wird Kräuter & Genuss von Veronika, einer Amateur Kräuterhexe aus dem Weinviertel. Hexen leben in Zwischenwelten, genauso wie Veronika. Einerseits Genießer, Landmensch und Naturliebhaber mit Splen für alles was in Wiese und Garten wächst. Andererseits Marketing Mensch und Onliner.

Mehr Informationen unter:

www.kraeutergenuss.at

www.facebook.com/KraeuterGenuss

VERONIKA

SWEETS & LIFESTYLE

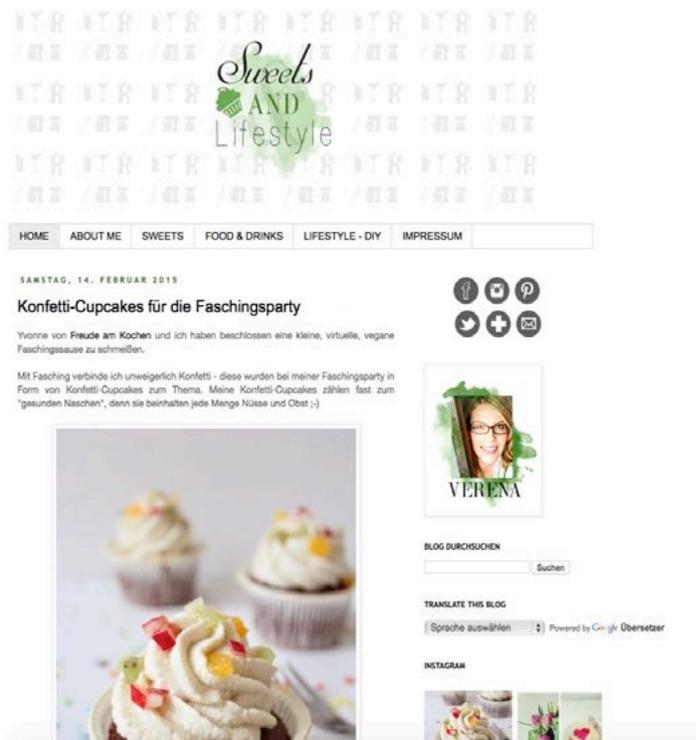
Ich bin Verena, 28 Jahre alt und wohne im wunderschönen Weinviertel. Sweets and Lifestyle beschreibt meine Leidenschaft(en).

Ich liebe Backen und das Verzieren von süßen Kleinigkeiten. Damit verbringe ich oft Stunden. Lifestyle beschreibt meinen genussvollen (süßen) Lebensstil. Ich bin Genießerin durch und durch.

Seit ich den Blog betreibe, habe ich auch das Fotografieren für mich entdeckt und gebe mir mit dem Fotografieren viel Mühe, ich hoffe mich stetig weiterzuentwickeln.

Inspirieren lasse ich mich gerne von der Natur und den vielen anderen schönen Dingen um mich herum. Gerne schmökere ich auch in Backzeitschriften und besuche andere Blogs.

Mehr Information unter:
sweetsandlifestyle.blogspot.co.at



VERENA



Startseite | Rezepte Register | Indische Rezepte | Kochbücher | Gesundheitsvorsorge & Ernährung | Saisonalität | DIY + Deko | Reisen Ausflüge | Wien | Veranstaltungen
 Vegan Tips + Wien Special | Vegan for Youth | Vegan for Fit | Vegan oder Omnit? | About me | Impressum & Disclaimer | Media



FREUDE AM KOCHEN

Freude am Kochen, der Name ist Programm! Dazu kommen noch 77 g Liebe und eine große Prise Leidenschaft! Aus einem früher gemüselastigem Omni-Foodblog wurde im Sommer 2013 durch meine Ernährungsumstellung ein veganer Blog. Freude am Kochen war im letzten Jahr eine Reise durch meine komplett veränderten Koch- & Essgewohnheiten und ein, mich bei meinen neuen Erfahrungen begleiten. Mittlerweile bietet Freude am Kochen ein großes Potpourrie an veganen Rezepten, von schnell bis sophisticated. Es ist mir ein Anliegen mit meinem Foodblog zu zeigen, daß die vegane Küche genauso bunt und vielseitig ist wie die Omni Küche und das sie keinen Wunsch offen lässt. Dabei „reise“ ich kulinarisch durch viele Länder: von Indien, über Thailand, nach China, weiter nach Griechenland und Italien und über Mexico wieder zurück nach Österreich und fühle mich bei sauren Gerichten genau so wohl, wie in der süßen Küche, bei Smoothies, Shakes und Aperitivs. Durch meine multikulti Ehe liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der indischen Küche. Zwischendurch gibt es auch Kochbuchrezensionen, Reiseberichte, DIY's, Free Printables und manchmal auch ein paar persönliche Gedanken!“

Mehr Informationen unter:
www.freudeamkochen.at

YVONNE





VORSPEISEN



BBQ BEEF BALLS GEFÜLLT MIT CHILI-CHEESE



30 min



60 min



0 min



8 person

Die Chili Cheese Beef Balls sind eine tolle Vorspeise, welche ideal als Fingerfood serviert werden kann. Die würzigen Rindfleisch Bällchen mit Jalapeño-Cheddar-Füllung sind schnell vorzubereiten. Das Füllen und Rollen der Fleischkugeln erfordert etwas Fingerspitzengefühl, damit die Bällchen nicht zu groß werden.

1. Das Faschierte aus der Verpackung und gemeinsam mit etwas BBQ Gewürz in einer Schüssel sorgfältig durchkneten damit sich der Rub gleichmäßig verteilt.

2. Als nächstes wird die Füllung der Chili Cheese Bällchen vorbereitet. Man nimmt dazu die 200g Cheddar Käse und zerschneidet ihn in kleine, ca. Fingernagel große Stücke. Nun werden die Käse Stücke und Chilis gemeinsam zerkleinert. Ich habe dazu den Speedyboy von Tupperware® verwendet.

3. Nun kommt der schwierigste Teil - die gefüllten Fleischbällchen in Form bringen. Man nimmt die gesamte Menge Rinderfaschiertes und teilt sie in gleichmäßige Portionen auf. Anschließend drückt man die Portionen auf der Arbeitsplatte zu flachen Scheiben mit ca. 7-8 cm Durchmesser und gibt einen Teelöffel von der Füllung darauf. Die Seiten des Hackfleischmantels werden nun hochgeklappt und mit der Handinnenfläche zu einer runden Kugel gleichmäßig geformt. Ob man die Kugel mit beiden Händen rollt oder mit einer Hand auf der Arbeitsfläche bleibt jedem selbst überlassen.

4. Nun kommen die Chili-Cheese-Beef-Balls für eine gute Stunde bei einer Temperatur von ca. 110 Grad Celsius auf den Smoker bzw. Grill. Dazu kann man auch noch etwas Apfelholz geben, damit die Fleischbällchen einen schön rauchigen Geschmack bekommen.

- **FASCHIERTES** 1 KG
- **CHEDDAR** 200 G
- **JALAPENOS / CHILI** 2 STK





SCHINKEN - SPARGEL SÜLZCHEN



20 min



20 min



2 h



6 person

Besonders nett lassen sich die Sülzchen in kleinen Muffinsformen anrichten. Hier gibt es zahlreiche Formen von Rund, sternförmig bis hin zu herzförmigen Förmchen. Je kleiner die Formen für die Sülzchen sind umso netter sehen die fertigen Sülzchen dann angerichtet aus. Mit Muffinsformen kann man richtig schöne Portionen anrichten!

1. Für die Sülzchen kleine Schüsseln vorbereiten - wir nehmen hier unsere Muffinsförmchen aus Silikon.

2. Die Suppe bereits vorher kurz aufkochen lassen damit sie in der Zwischenzeit auskühlen kann.

3. Den Schinken würfelig klein schneiden, und auch die Spargelstangen bereits in kleine Stückchen schneiden.

4. Die Förmchen nun abwechselnd mit einer Schicht Schinken und einer Schicht Spargel füllen.

5. Die Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen, danach erwärmen und in die Suppe einrühren. Mit der Suppe nun die Förmchen auffüllen und ab in den Kühlschrank damit.

6. Sobald die Sülzchen gut gekühlt sind und die Masse fest ist, kann man sie herausstürzen, mit Zwiebelringen und Essig dressing anrichten.

7. Unser Tip: Etwas Kürbiskernöl rundet den Geschmack perfekt ab und gibt auch ein tolles Bild!

- **KLARE SUPPE** 1/2 LITER
- **SCHINKENWÜRFEL** 20 DAG
- **SPARGELSTANGEN** 1 GLAS
- **SCHNITTLAUCH** 1 BUND
- **SALZ** 1 PRISE
- **GELATINE** 6 BLATT

FALAFEL MIT ZITRONEN-HUMUS



30 min



10 min



0 min



2 person

1. Kichererbsen mit dem Stanmixer und etwas Wasser pürieren. In einer Schüssel mit den anderen Zutaten vermischen und ca. 10 Min. rasten lassen.

2. In einem Topf (je kleiner desto besser, dann braucht ihr nicht so viel Öl) 1-2 cm hoch Sesamöl erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn sich um einen hineingehaltenen Zahnstocher Bläschen bilden.

3. TL-große Portionen der Falafel-Masse ins heiße Fett geben. Wenn die Unterseite schön braun geworden ist, wenden und auch die andere Seite backen. Wer nicht soviel Zeit oder Geduld hat, kann natürlich auch größere Laibchen backen. Auf Küchentuch abtropfen lassen und bei 150 Grad im Backrohr warm halten.

4. Für den Humus alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit zusätzlich Salz und Zitronensaft abschmecken.

5. Mit Salat oder anderen Beilagen servieren oder in einem Pitabrot (Burgerbrötchen) mit Tomate, Gurke und Salatblatt zum Falafelburger machen.

FÜR DIE FALAFEL

- 400 G KICHERERBSEN
- 1 TL KORIANDER
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 TL KREUZKÜMMEL
- 50 G MEHL
- SESAMÖL ZUM BACKEN

FÜR DEN HUMUS

- 250 G KICHERERBSEN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- SAFT UND ZESTEN VON 1 ZITRONE
- 2 EL OLIVENÖL
- 1 EL TAHIN
- SALZ











HAUPTSPEISEN

BÄRLAUCH - PESTO - STRUDEL MIT KÜRBISCREME



60 min



25 min



30 min



3 person

Der Bärlauch - Pesto - Strudel ist eine Farbenpracht im Herbst. Der Kürbis eignet sich als saisonales Gemüse im Herbst ideal dazu um eine wärmende Kürbiscreme als Beilage zum Strudel zu kochen und ist eine willkommene Alternative zu Suppe & Co.

1. Das Olivenöl in einem Topf nicht zu heiß erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen, nicht bräunen lassen.

2. Die Kürbis- Paprika-und Pfefferonistücke dazugeben und mit dem Gemüesefond aufgießen. Solange köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten, die Kräuter mitpürieren.

3. Das Schlagobers dazu geben. Sollte die Konsistenz dann zu fest sein, einfach noch etwas Obers dazugeben, oder ein Stück Butter in der Creme auflösen.

4. Das Mehl mit Wasser, Pflanzenöl und einer Prise Salz gut verkneten und darauf einen Strudelteig herstellen. So lange kneten bis daraus ein geschmeidiger Teig wird. Danach eine halbe Stunde ruhen lassen.

5. Deig ausziehen bis er so dünn ist, dass man durchlesen kann. Danach das Pesto ganz dünn aufgestrichen. Wenn euer Pesto zu fest zum Streichen ist kann man noch etwas Olivenöl dazugeben, bis es streichfähig ist.

6. Den Strudel einrollen und mit flüssiger Butter bestreichen.

7. Bei 200 ° im Rohr backen, zwischendurch nochmal mit Butter bestreichen und im Rohr lassen bis er eine schöne Bräunung hat.

- HOKAIDO KÜRBIS 500 G
- ZWIEBEL 1/2 STK
- KNOBLAUCHZEHE 1 STK
- WASSER 500 ML
- SCHLAGOBERS 50 ML
- PAPRIKA/PFEFFERONI 1 STK
- FRISCHE KRÄUTER
- MEHL 100G
- WASSER 50 ML
- PFLANZENÖL 20 ML
- OLIVENÖL 20 ML





PUTEN & SPECK BURGER MIT ERBSENPÜREE



20 min



15 min



0 min



1 person

Ein selbst zusammengestellter Burger ist ja bekannterweise eines der Dinge, für die es sich wirklich lohnt zu leben. Und dabei ist es genau genommen auch egal, was man verwendet. Faschiertes, Schwein, Rind, in diesem Fall Putenbrust, Sesambrötchen oder Ciabatta, rein kommt in den Burger, was der Kühlschrank hergibt.

1. Die Mayonnaise wird selbst gemacht. Dazu werden die Eier mit Essig, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft in einer Schüssel gemeinsam verrührt und danach kaltgestellt.

2. Die Putenbrust wird mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Koriander gewürzt und in der Pfanne scharf angebraten.

3. Den Speck in der Pfanne schön kross braten, gemeinsam mit den Champions und Zucchini, und anschließend mit etwas Zitronensaft ablöschen.

4. Das Ciabatta währenddessen im Backofen kurz anbacken damit es schön knusprig ist.

5. Das Ciabatta gemeinsam mit der Gurke und den Tomaten anrichten und servieren.

Als Beilage können Pommes Frites, Potato Wedges, Zwiebelringe oder Gemüse serviert werden.

- **PUTENBRUST** 1 STK
- **CIABATTA** 1 STK
- **FRÜHSTÜCKSSPECK** 5 DAG
- **CHAMPIONS KLEIN** 2 STK
- **TOMATEN** 2 STK
- **GURKE KLEIN** 1 STK
- **ZUCCHINI KLEIN** 1 STK
- **EIER** 3 STK
- **ERBSEN** 300 G
- **OLIVENÖL, SALZ, ESSIG,
BUTTER UND BLATTSPINAT**

GEBEIZTER LACHS



30 min



0 min



48 h



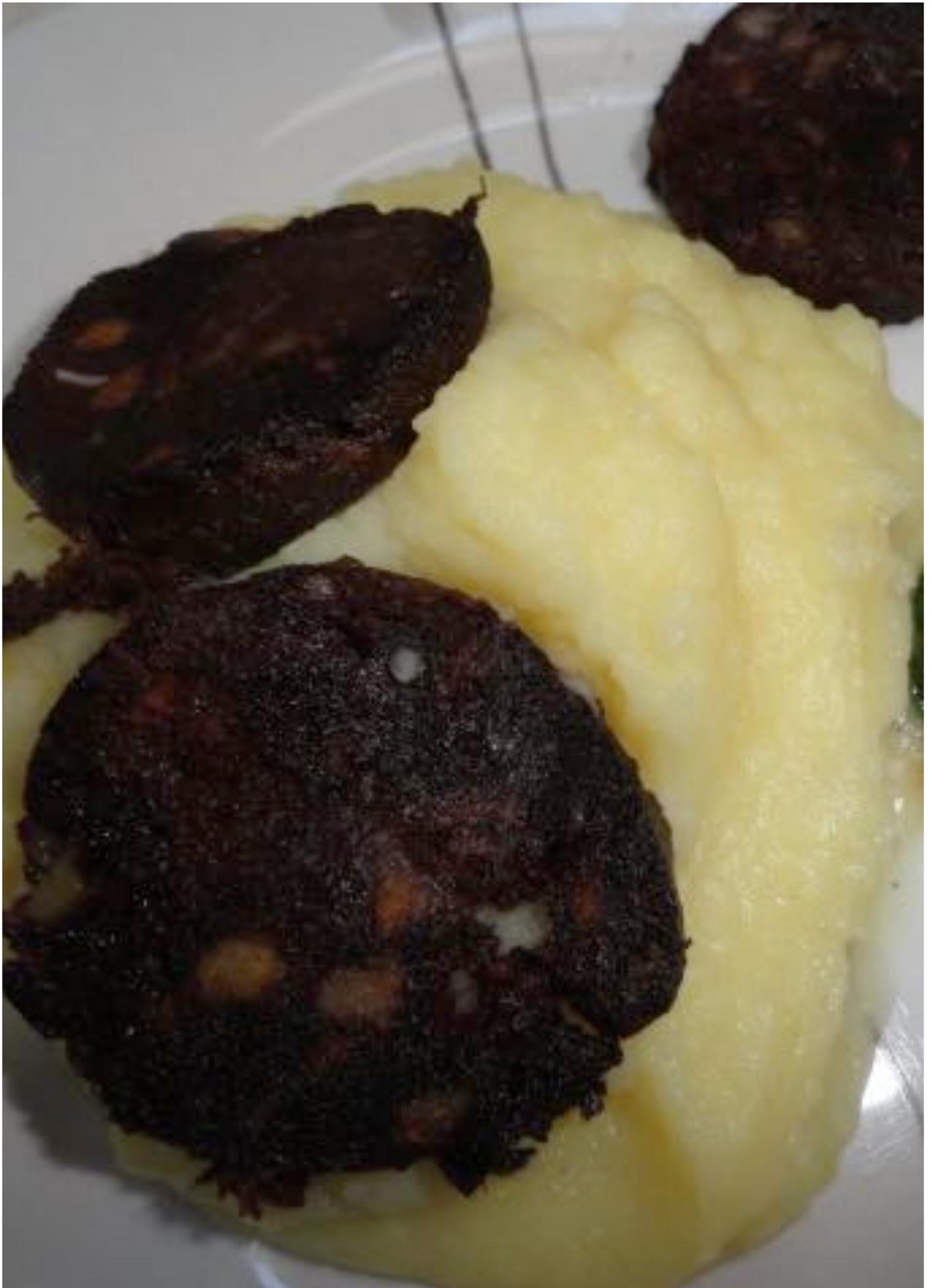
2 person

Lachs kann man wunderbar selbst beizen und so den Geschmack dieses Fisches verfeinern. Je nach Vorlieben können verschiedene Kräuter und Gewürze dafür verwendet werden. Die Zubereitung erfolgt nach dem Beizen in der Pfanne oder am Grill.

1. Lachshälften mit der Haut nach unten in eine Schüssel legen
2. Salz und Gewürze einreiben
3. Zitronenscheiben und Chili auf dem Lachs verteilen
4. Whiskey über den Lachs gießen
5. Zitronensaft über den Lachs gießen
6. mit Klarsichtfolie luftdicht verpacken
7. mit Buch o.ä. beschweren
8. 48 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen

- LACHS 500G
- ZITRONEN 2 STK
- CHILI SCHOTEN 1 STK
- WHISKEY 0,2 CL
- ZITRONENSAFT, SALZ UND KRÄUTER NACH GESCHMACK UND BELIEBEN





GEBRATENE BLUTWURST MIT ERDÄPFELPÜREE UND BLATTSPINAT



20 min



30 min



0 min



2 person

Die gebratene Blunz'n oder Blutwurst ist ein traditionelles Essen und besonders schmackhafter Art. Trotz seiner großen Beliebtheit in ganz Österreich trifft es nicht jeden Geschmack und sollte für Gäste nur nach vorherigem Nachfragen serviert werden.

1. Für das Püree werden die Erdäpfel etwa eine Stunde in kochendem Wasser weich gekocht und anschließend geschält. Die Erdäpfel werden dann schön matschig zerstampft und mit etwas Butter, Milch, Salz, Kümmel und frisch geriebener Muskatnuss verrührt.

2. Den Blattspinat in wenig Salzwasser kurz blanchieren, in der Zwischenzeit das Olivenöl wenig erhitzen und die Zwiebel und Knobstückchen darin sanft dünsten, die sollten nicht braun werden. Den abgetropften Blattspinat dazugeben, Zitronenschale und Saft drüber geben, alles gut vermischen. und bei Bedarf noch mit Meersalz und Pfeffer würzen.

3. Die Blutwurst in dünne Räder schneiden und mit ganz wenig Olivenöl in der Pfanne anbraten. Anschließend sofort mit dem Püree und dem Blattspinat servieren.

- **BLUTWURST** 500G
- **ERDÄPFEL** 700G
- **BLATTSPINAT** 500G
- **ZWIEBEL KLEIN** 1 STK
- **KNOBLAUCHZEHEN** 2 STK
- **ZITRONE** 1/2 STK
- **BUTTER, MILCH, SALZ, PFEFFER, KÜMMEL, GERIEBENE MUSKATNUSS,**

GEFÜLLTES BRATHUHN MIT ERDÄPFELSALAT



30 min



90 min



10 min



4 person

Das Brathuhn ist ein Klassiker in Österreichs Küchen und kann entweder mit Reis oder flaumiger Knödelfülle serviert werden. Perfekt dazu passt entweder Erdäpfel- oder Tomatensalat.

1. Das Hendl ordentlich waschen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben, ein paar Butterflöckchen innen verteilen.

2. Die Fülle aus den restlichen Zutaten herstellen, und in den Bauch des Hühnervogels stopfen, das sollte ziemlich fest hinein gepresst werden. Mit Zahnstochern oder Metallspießchen verschließen.

3. Eine große Bratform (ohne Deckel) mit ganz wenig Wasser füllen, das gefüllte Huhn hineingeben und obendrauf auch ein paar Butterflöckchen verteilen.

4. Das gefüllte Huhn bei 180 ° für ca. 1,5 Stunden in das Backrohr schieben. Danach heraus nehmen, aufschneiden und nochmal für ca. 10 Minuten bei gleicher Hitze in das Rohr.

Als Beilage gibt's die Knödelfülle und einen Paradeissalat mit scharfen Pfefferonis aus dem Garten dazu.

- **HUHN** 1,5 KG
- **TOASTBROT** 250G
- **EI** 1 STK
- **MILCH** 150ML
- **ZWIEBEL** 1 STK
- **KNOBLAUCHZEHE** 1 STK
- **FRISCHE GARTENKRÄUTER, SALZ, PFEFFER, PAPRIKA-PULVER, MUSKATNUSS, BUTTER NACH BELIEBEN**





WRAPS GEFÜLLT MIT PULLED PORK UND SALAT



10 min



15 h



30 min



8 person

Pulled Pork ist ein klassisch amerikanisches Barbecue Gericht und im deutschsprachigen Raum meist nur unter Ganzjahresgrillern bekannt. Gemeinsam mit Spareribs und Beef Brisket bildet Pulled Pork die "Holy Trinity" des Barbecue.

1. Je nach Gewicht und Größe des Fleischstückes kann es zuvor noch in leichter verarbeitbare Stücke geschnitten werden. Den 3kg Schopf haben wir in zwei 1,5kg Stücke zerteilt.

2. Danach folgt die Trockenmarinade. Dazu verwenden wir das Magic dust Rub und reiben die beiden Stücke für das Pulled Pork gut damit ein. Anschließend wird das Fleisch in Frischhaltefolie oder noch besser wäre Vakuum verpackt und für 12-24 Stunden in den Kühlschrank gelegt.

3. Nach dem der Nacken für die geplanten 15 Stunden am Grill gelegen ist, hat er eine sehr dunkel Kruste bekommen. Das Fleisch ist super zart und sollte eine Kerntemperatur von etwa 90 ° C haben.

4. Nun ist es soweit: der Schopf kann endlich gepullt werden. Dazu nimmt man eine Gabel und beginnt damit die einzelnen Fasern auszulösen. Durch die lange Garzeit funktioniert das wunderbar und ohne großen Aufwand.

5. Es kann damit begonnen werden die Wraps damit zu füllen. Dazu kommt dann noch eine Joghurt Sauce und beliebige Beilagen.

- SCHWEINENACKEN 3 KG
- MAGIC DUST RUB 20G
- APFELSAFT 0,25L
- WRAPS 2 PKG
- GRÜNER SALAT 1 STK
- ZWIEBEL 1 STK
- JOGHURT SAUCE 1 PKG
- FRISCHE GARTENKRÄUTER

SPINAT - LACHS - ROULLADE



30 min



12 min



60 min



12 person

Da es sich bei der Spinat-Lachs-Roulade um eine kalte Speise handelt eignet sie sich perfekt als Vorspeise oder als Partysnack. Die Teigmasse ist wie eine Biskuitmasse und daher rasch und einfach zuzubereiten. Als Partysnack lässt sich die Spinat-Lachs-Roulade auch perfekt bei einem Buffet integrieren.

1. Den Spinat auftauen, falls jemand frischen Blattspinat verwendet diesen kurz in heißem Salzwasser blanchieren. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Die Eier trennen - Dotter mit Spinat, Salz, Pfeffer und etwas Muskat vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Das Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig in die Masse einheben.

2. Das Backblech mit einem Backpapier vorbereiten und die Spinatmasse dünn darauf streichen. Die Teigmasse nun im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad für 10-12 Minuten backen. Sobald die Masse fest ist, herausnehmen und stürzen zum Abkühlen lassen.

3. Die Dille waschen, kurz abtropfen und fein hacken. Frischkäse und gehackte Dille mit 1 EL abgeriebener Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Creme nun auf die abgekühlte Spinatmasse streichen und mit den Lachsscheiben belegen und fest einrollen.

5. Zum Servieren die Spinat-Lachs-Roulade in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller servieren. Zum Garnieren haben wir hier Radieschen und Gurken, Cocktailltomaten sowie etwas Vogelsalat verwendet und mit einer Balsamicoreme und einer Blütenmischung verziert.

• **BLATTSPINAT** 350G

• **EIER** 3 STK

• **FRISCHKÄSE** 200G

• **RÄUCHERLACHS** 150G

• **DILLE** 1/2 BUND

• **ZITRONE** 1/2 STK

• **SALZ, PFEFFER UND MUSKAT**

NACH BELIEBEN





VEGANES CHILI CON VEGGIE



20 min



30 min



50 min



3 person

“Es muss nicht immer Fleisch sein” - nach diesem Motto richtet sich eigentlich sehr oft unser Menüplan aus. Hauptsächlich gibt es bei uns Fleisch in letzter Zeit direkt aus dem Smoker oder vom Grill. In der Küche selbst probieren wir gerne mit fleischlosen Gerichten wie das Chili von Veggie.

1. Die Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anschwitzen, sobald diese goldbraun sind mit der Gemüsesuppe und den passierten Tomaten aufgießen.

2. Wir nehmen hier statt einem Sojagranulat auch gerne eine Packung Tofu, die gibts halt auch im „herkömmlichen“ Lebensmittelgeschäft. Den Tofuwürfel zerdrücken wir mit einer Gabel. Den zerkleinerten Tofu nun ebenfalls in den Topf dazugeben.

3. Die Gewürze wie Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano, Kümmel, Chilipulver sowie den Knoblauch begeben und köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Paprika klein würfelig schneiden, die Bohnen und die Maiskörner abseihen und zufügen. Das Chili nochmal aufkochen lassen und nochmals abschmecken.

5. Unser Tipp: Vorsichtig mit dem Chilipulver: Die Omas haben schon immer gesagt: „Lieber mal etwas weniger nehmen, man kann immer nochmal was nachgeben!“ ...und Omas wissen halt wovon sie reden. ;-) Stimmt aber hier natürlich auch, vor allem kommts drauf an ob das Chili gleich gegessen wird oder erst später und ob es dann nochmal aufgewärmt wird, denn die Schärfe kommt erst nach und nach und breitet sich dann oft erst so richtig aus...und dann wird's wirklich feurig!! Lieber mal dann noch nachwürzen...

- TOFU 1 STK
- TOMATEN PASSIERT 1 FL
- GEMÜSESUPPE 250 ML
- ZUCKERMAIS 1 DOSE
- KIDNEYBOHNEN 1 DOSE
- WEISSE BOHNEN 1 DOSE
- ZWIEBEL 1 STK
- PAPRIKA ROT 3 EL
- SALZ, PFEFFER, CHILIPULVER, OREGANO, KNOBLAUCH JE NACH BELIEBEN

SCHWEINCHEN BURGER MIT SEITAN - SCHNITZEL, UND ANTIPASTI - GEMÜSE



30 min



30 min



30 min



3 person

Der Schweinchen Burger mit Seitan Schnitzel ist das perfekte vegane Silvesteressen. Egal ob als Hauptspeise oder Mitternachtssnack, der Burger ist dafür geeignet.

1. Das Seitan-Pulver mit Salz und Kurkuma verrühren, Sojasauce und Öl einrühren und mit so viel Wasser verrühren, das eine teigige Masse entsteht.
2. Die Masse noch etwas knetet und zu einem festen Ball formen, den man in kochendes Salzwasser gibt und 20 Minuten kocht.
3. Anschließend abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und diese Scheiben ebenfalls etwas trocknen lassen vor der Verwendung.
4. Die Mayo zubereiten und anschließend Preiselbeer-Marmelade einrühren.
5. Salat waschen und trocken schleudern, 3 flache Teller mit je Mehl, angerührtem MyEy VollEy mit einem Tick Salz und Brösel vorbereiten.
6. Die Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durchs VollEy ziehen und am Ende mit den Bröseln panieren und die Brösel gut festdrücken.
7. In heißem Öl rausgebacken und einen Teil bei 190 ° C im Airfryer für ca. 10 Minuten frittieren.
8. Burger nach belieben zusammen basteln und genießen!

- SEITAN FIX 100G
- MEERSALZ 1/2 TL
- KURKUMA 1 MSP
- SOJASAUCE 1 EL
- OLIVENÖL 1 EL
- MYEY VOLLEY 1-2 STK
- SOJAMILCH 100ML
- MAISKEIMÖL 120 ML
- ZITRONE 1/2 STK
- SENF 1 TL
- HIMALAJASALZ 1/2 TL
- PREISELBEER -
MARMELADE 3-4 EL
- WASSER, MEHL, SEMMEL-
BRÖSEL





GEFÜLLTER OFENPFANNKUCHEN



40 min



20 min



0 min



4 person

1. Gemüse in feine Streifen, Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

2. Ein Backblech mit Backpapier belegen und im Rohr bei 200 Grad heiß werden lassen.

3. Mehl, Backpulver, Salz, Sojamilch und Wasser mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

4. Das heiße Blech aus dem Ofen holen und das Backpapier mit etwas Olivenöl einpinseln.

5. Den Teig darauf verteilen. Keine Sorge, wenn kleine Löcher bleiben und 3/4 des Gemüses darauf verteilen, nochmal salzen und bei 200 Grad ca. 20 Minuten weiterbacken.

6. Restliches Gemüse in etwas Olivenöl weich dünsten.

7. Sojarahm, Salz und Kräuter verrühren.

8. Pfannkuchen aus dem Ofen holen, die Kräutersauce darauf verteilen (2-3 EL zum garnieren aufheben) und das Ganze aufrollen.

9. Ofenpfannkuchen halbieren und auf 2 Tellern gemeinsam mit dem gedünsteten Gemüse, der restlichen Sauce und den gehackten Kräutern anrichten.

- 70 G KAROTTEN
- 2 SPITZPAPRIKA
- 1 KL. ZWIEBEL
- 150 G WEIZENMEHL
- 1 TL BACKPULVER
- 100 ML SOJAMILCH
- 75 ML MINERALWASSER
- OLIVENÖL
- 200 G SOJA-RAHM
- 1 EL KRÄUTERSALZ
- 3-4 EL GEHACKTE KRÄUTER
- SALZ







The image features two chocolate cupcakes with swirl frosting on a wooden board. In the background, there is a glass jar with a handle and a lid, partially filled with a light-colored liquid. The scene is set against a dark, textured background. A teal banner is overlaid at the bottom, containing the text 'NACHSPEISEN' in bold yellow letters.

NACHSPEISEN



APFELROSEN



15 min



15 min



0 min



12 person

Apfelrosen zahlen sich definitiv aus, erstens gehen die Apfelröschen total schnell und einfach, zweitens benötigt man nur wenige Zutaten zuhause und drittens sind sie super lecker und sehen auch noch optisch sehr gut aus. Perfekt für den nächsten Kaffeeklatsch!

1. Die Äpfel fein hobeln. Die Schale sollte am Apfel drauf bleiben damit die Apfelröschen eine nette Farbe bekommen. Am schönsten sehen sie aus wenn man rote Äpfel verwendet.

2. Den noch gekühlten Blätterteig nun auflegen und der Länge nach in 6 Streifen schneiden. Den Teig mit Zucker und Zimt bestreuen und die Apfelscheiben mit der Rundung nach oben auflegen.

3. Die Blätterteigstreifen nun einrollen, etwas in Form biegen und in die vorbereiteten Muffinsförmchen einsetzen.

4. Die Apfelröschen nun bei 190 Grad Heißluft etwa 15 Minuten goldbraun backen!

5. Unser Tip: Es gibt derzeit einige Apfelrosen Rezepte welche das „vorkochen“ der Apfelspalten erfordern, wir haben diese jedoch mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben gehobelt, dadurch lassen sie sich ebenfalls schön biegen und man muss sie nicht vorkochen!

- **BLÄTTERTEIG** 2 STK
- **ÄPFEL** 2 STK
- **ZUCKER** 4 EL
- **ZIMT JE NACH BELIEBEN**

HEIDELBEER PANCAKES



15 min



30 min



30 min



10 person

Was ist nach ein paar Tagen grau in grau besser als einen Morgen gleich mal mit Blueberry Pancakes zu starten? Ich glaube da gibt es nicht viel besseres...

1. Butter mit dem Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren.

2. Anschließend das Ei einrühren.

3. Mehl und Backpulver in die Butter-Ei-Mischung sieben.

4. Die Milch unter langsamen Rühren dazu leeren.

5. In eine Pfanne etwas Öl heiß werden lassen.

6. Jeweils eine kleine Kelle voll Teig in die Pfanne geben und ein paar Heidelbeeren darauf verteilen - ca. 1-2 Minuten backen, danach wenden und nochmals 1-2 Minuten backen lassen.

- BUTTER 25G
- BRAUNER ZUCKER 15G
- MEHL 75G
- EI 1 STK
- BACKPULVER 1/2 TL
- MILCH 70ML
- HEIDELBEEREN 1 PKG
- SALZ, ÖL, HONIG UND STAUBZUCKER NACH BELIEBEN





MOJITO CUPCAKES



20 min



30 min



50 min



12 person

Die Mojito Cupcakes sind in einer „Ich back's mir“ - Runde unter dem Motto Zitrusfrüchte entstanden. Bevor das Backen jedoch losging wurden einige Rezepte im Internet recherchiert und anschließend eine Eigenkreation daraus gebildet.

1. Den Backofen auf 180 Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Muffinförmchen in die Mulden des Muffinblechs geben.

2. Den Weißen Rum mit 20g Rohrzucker in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis nur mehr die Hälfte der Flüssigkeit vorhanden ist.

3. Butter, Mehl, Backpulver, Vanillezucker, den restlichen Rohrzucker, Salz und den Limettenabrieb gut verrühren.

4. Ei, Milch und die gehackte Minze zur Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.

5. Die vorbereiteten Muffinförmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen. Die Muffins ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. (Stäbchenprobe nicht vergessen!)

6. Die Cupcakes auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend jeweils 1 TL der Rumreduktion auf die Cupcakes träufeln.

7. Für das Topping das Schlagobers steif schlagen. Alle anderen Zutaten dazugeben und kurz verrühren. Die Masse in einen Dressiersack geben und auf die ausgekühlten Cupcakes dressieren.

• WEISSER RUM 110ML

• ROHRZUCKER 150G

• BUTTER 40G

• MEHL 150G

• VANILLEZUCKER 1 PKG

• EI 1 STK

• MILCH 125ML

• SCHLAGOBERS 170ML

• STAUBZUCKER 2 EL

• MASCARPONE 200G

• SALZ, MINZE, LIMETTE NACH

BELIEBEN VERWENDBAR

STREUSELKUCHEN (LAKTOSEFREI)



30 min



60 min



30 min



8 person

Wer selbst Marmelade macht, muss sie auch weiter verarbeiten. Am besten lässt sich die Marmelade für einen Streuselkuchen verwenden. Und Dank einer wunderbaren Milchunverträglichkeit wird der gute Kuchen auch noch laktosefrei gebacken.

1. Für die Herstellung der Streusel werden 200g Mehl, 120g Staubzucker und 200g Marillenmarmelade schön vermengt und anschließend im Kühlschrank kalt gestellt.

2. Die Eier mit dem Kokosfett (am besten über dem Wasserbad verflüssigen) und dem Zucker schön flaumig mixen.

3. Anschließend Mehl und Milch unterrühren.

4. Den Teig in eine gefettete Form gießen

5. Die Marillenmarmelade schön dick aufstreichen und dann die Streusel drüberbröseln.

6. Im Rohr eine gute Stunde bei 170 Grad backen.

Und keine Angst haben, wenn die Streusel oder die Marmelade recht dunkel werden. Das ist nur der Zucker, der karamelisiert. Verbrannt ist das noch lange nicht!

- MEHL 600G
- KOKOSFETT 250G
- STAUBZUCKER 370G
- MANDELMILCH 120ML
- EIER 5 STK
- BACKPULVER 1 PKG
- MARILLEN MARMELADE
NACH BELIEBEN





TOPFENGOLATSCHEN



20 min



30 min



50 min



25 Stk

Eine Mehlspeise die ich unweigerlich mit meiner Kindheit verbinde, ist die selbst gemachte Topfengolatsche meiner Oma. Wenn ich als Kind von der Schule heimkam, duftete sehr oft das ganze Haus schon nach der süßen Köstlichkeit... mhhmm, war das schön.

1. Für das Dampf 1/4l Milch lauwarm erhitzen und den Kristallzucker darin auflösen, Germ hineinbröckeln und einige Minuten zur Seite stellen.
2. Butter auf dem Herd zergehen lassen, 1/4 l Milch erwärmen und 8 EL Kristallzucker darin auflösen.
3. Mehl, Salz, zerlassende Butter, Zucker-Milchgemisch vermischen und die Eier sowie das Eiweiß hinzugeben.
4. Sobald das Dampf gegangen ist, ebenfalls dazugeben und einen Teig kneten. Teig ruhen lassen - muss die doppelte Menge werden.
5. Topfen, Dotter, Vanille- und Kristallzucker miteinander verrühren.
6. Sobald der Teig gegangen ist, diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und mit einem Nudelholz auswalken. Dann Quadrate in gewünschter Größe ausschneiden.
7. In die Mitte der Quadrate einen TL Topfenfülle geben und mit ein paar Rosinen bestreuen. Dann jeweils die diagonal gegenüberliegenden Ecken zusammenlegen und mittig gut andrücken.
8. Die Golatschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
9. Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Golatschen für rund 25 Minuten backen.
10. Auskühlen lassen, mit Staubzucker zuckern und genießen.

- MILCH 500ML
- KRISTALLZUCKER 1 EL
- GERM 1 PKG
- MEHL, GLATT 500G
- EIER 3 STK
- VANILLEZUCKER 1 PKG
- BUTTER 150G
- TOPFEN 1 PKG
- KRISTALLZUCKER 11 EL
- SALZ, ROSINEN BELIEBIG

MARILLEN KOKOS TIRAMISU MIT ANANAS-OPTION



20 min



15 min



30 min



6 person

Ich liebe Marillen und muss die Saison noch ausnützen bevor sie vorbei ist. Wenn es dann soweit ist kann man dieses Tiramisu stattdessen auf Pina Colada Basis mit Ananas statt den Marillen machen. Statt der traditionellen Mascarponecreme ist diese vegane Variante mit einer Creme auf Cashewkern-Basis.

1. Backrohr auf 180° C vorheizen. Den Zucker und den Vanillezucker mit dem Essig, der Sojamilch und dem Öl gut verrühren, das Mehl, Backpulver und Curcuma darunter rühren und den Teig gleichmässig auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
2. Im Backrohr 15 Minuten backen. Stichprobe machen.
3. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit der Mandelmilch, dem Agavendicksaft und dem Kokoslikör im Mixer mixen, Kokosmilch dazugeben bis die Creme eine dickere Konsistenz hat.
4. Die Marillen entsteinen und mit dem Rohrzucker pürieren. Sicherheitshalber nochmal abschmecken, da Marillen sehr sauer sind.
5. Eine Auflauf-Form vorbereiten. Den Biskuit in kleinere, an die Form angepasste, Stücke teilen und diese jeweils ganz kurz in den Espresso tauchen. Eventuell etwas ausdrücken und als erste Schicht in die Form geben.
6. Die Hälfte des Marillen-Pürees, dann die Hälfte der Cashew-Creme darauf verteilen, dann wieder eine Schicht getunkten Biskuit, eine Schicht Marillen und am Schluß nochmal eine Schicht Creme. Bei mir ist Biskuit übrig geblieben, was aber von der Größe der Form abhängt.
7. Das Tiramisu einige Stunden, am besten aber über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.
8. Die restlichen Marillen mit dem Zucker pürieren und zum Tiramisu reichen. Vor dem Servieren das Tiramisu noch mit Kakaopulver bestreuen.

• ZUCKER	150G
• VANILLEZUCKER	1 EL
• WEIZENMEHL	250G
• WEINSTEIN-BACKP.	5 TL
• MCURCUMA	1-2 MSP
• APFELESSIG	2 EL
• SOJAMILCH	250ML
• MAISKEIMÖL	135ML
• CASHEWKERNE	450G
• MANDELMILCH	120ML
• KOKOSMILCH	200ML
• AGAVENDICKSAFT	3 EL
• KOKOS LIKÖR	4 EL
• ESPRESSO	2 TASSEN
• MARILLEN	300G
• ROHRZUCKER	3 EL



Kokos
ramisu





RHABARBERKUCHEN MIT SCHOKOGUSS



40 min



30 min



60 min



10 Stk

1. Rhabarber in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Agavendicksaft vermischen. Stehen lassen.

2. Die Rhabarberstücke, den Agavendicksaft, das Weizenmehl, die Maisstärke, das Pfeilwurzmehl, den Agavendicksaft, das Backpulver, die geriebene Zitronenschale, das Rapsöl, das Mineralwasser und das Sojajoghurt in eine Schüssel geben. Die Zutaten für den Rührteig mit dem Schneebesen in einer glatt rühren.

3. Den Boden einer 26er Springform mit Backpapier auskleiden und den Teig hineingießen.

4. Rhabarberstücke darauf verteilen und ein bißchen andrücken.

5. Die Zutaten für den Guss mit einem Schneebesen glatt rühren und über den Rhabarber gießen, gleichmäßig verteilen.

6. Bei 200 °C Umluft ca. 30 Min. backen, bis der Kuchen durch ist (Stäbchenprobe machen).

- 5-6 RHABARBERSTANGEN
- 2 EL AGAVENDICKSAFT
- 240 G WEIZENMEHL
- 1 EL MAISSTÄRKE
- 1 EL PFEILWURZMEHL
- 60 ML AGAVENDICKSAFT
- 1/2 PCK. BACKPULVER
- 1 EL ZITRONENSCHALE
- 60 ML RAPSÖL
- 200 ML MINERALWASSER,
- 4 GEH. EL SOJAJOGHURT
- 20 ML SOJAMILCH
- 200 ML SOJACUISINE
- 1 GEH. EL SOJAMEHL
- 1 PKG. SCHOKOPUDDING
- 2 EL DATTELPASTE









KRÄUTER & GENUSS



SUPPENGEMÜSESALZ IM GLAS



20 min



0 min



0 min



X person

Mit dem Herbst beginnt die Gemüseernte. Und das war in meinem Garten gestern der Fall. Ein absolutes Muss dabei ist für mich jedes Jahr Suppengemüsesalz.

1. Diverses Wurzelgemüse – z.B. Karotten, Petersilienwurzeln, Sellerieknollen, Pastinken – in der Küchenmaschine ganz fein schneiden. Alles ungefähr im gleichen Mengenverhältnis.

2. Suppengrün, d.h. Petersilienblätter und Sellerieblätter ganz klein hacken oder schneiden. Wer noch Liebstöckel frisch oder getrocknet hat, kann es ebenfalls hinzufügen. Ysop gibt ebenfalls einen feinen Geschmack. Es geht aber auch ohne.

3. Porre (Lauch) mit dem Messer fein schneiden.

4. Alles gut vermischen und anschließend mit Salz mischen. Ca. 1/4 oder 1/5 des Volumens sollte Salz sein. Das Salz konserviert das Gemüse und nimmt auch den Geschmack an.

5. Das Gemüse-Salz Gemisch in saubere Gläser füllen und vor dem Verschließen oben noch mit einer dünnen Schicht Salz bestreuen.

Damit div. Suppen und Saucen mit 1-2 TL voll würzen. Achtung – besser zuerst immer weniger rein geben, da es doch recht salzig ist.

- KAROTTEN
- PETERSILIENWURZELN
- SELLERIEKNOLLEN
- PASTINAKEN
- PETERSILIENBLÄTTER
- SELLERIEBLÄTTER
- LAUCH
- ANDERES WURZELGEMÜSE
ODER SUPPENGRÜN





VEGANER MELONEN - ANANAS - KOKOS SHAKE



10 min



0 min



0 min



4 person

Ich liebe Kokos, ich liebe Wassermelone und ich liebe Ananas. Und ich liebe den Sommer!
Was liegt also näher als alles miteinander zu vereinen zu unserem Sommer 2014
Lieblingsdrink!

1. Den Mixbehälter ca. zu 5/6 mit einer 1:1 Mischung aus frischer Wassermelone und tiefgekühlter Wassermelone füllen.

2. 1/6 Ananas und je nach Geschmack noch Kokosmus oder auch frische Kokosnuss in den Mixer geben.

3. Darauf achten das Euer Mixer auch mit gefrorenem Inhalt klarkommt.

4. Den Shake gut mixen, damit auch die Melonenkerne zerkleinert sind und die frische Kokosnuss.

5. serve it with love

- **WASSERMELONE FRISCH**
- **WASSERMELONE TIEFGEKÜHLT**
- **ANANAS TIEFGEKÜHLT**
- **KOKOSNUSS ODER KOKOSMUS**

KRÄUTERLIMONADE



15 min



30 min



0 min



1-2 person

An einem heißen Sommertag braucht man einfach eine Erfrischung. Am besten ein richtig kühle, selbstgemachte Limonade. Als Abwechslung zum Almdudler, macht doch mal eure eigene Kräuterlimonade.

1. Zuerst 2 Liter Wasser mit einem halben Kilogramm Kristallzucker aufkochen und ein wenig abkühlen lassen, damit es nicht mehr kocht.

2. Ein Sträußchen Blumen und Kräuter sammeln und zusammen mit 2 in Scheiben geschnittenen Zitronen in eine Topf geben.

3. 1 Esslöffel Zitronensäure dazu und mit dem heißen Zuckerwasser übergießen.

4. 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und in nette Flaschen füllen. Fertig ist der Kräutersirup.

Ein wenig davon in ein Glas füllen, Eiswürfel dazu, mit kaltem Mineralwasser aufgießen und fertig ist die perfekte Erfrischung.

- YSOP
- ZITRONENMELISSE
- ESTRAGON
- MÄDESÜSS
- LAVENDEL
- RINGELBLUMEN





CREMIGE TOMATENSAUCE MIT KRÄUTERN IM GLAS



30 min



30 min



30 min



10 gläser

Die Sauce passt klassisch über Spaghetti, aber auch zu Polpetti, gefülltem Paprika, zu gefüllten Zucchini oder was immer ihr mit Tomatensauce verfeinern möchtet. Man kann auch einfach eine Suppe daraus bereiten. Dazu den Inhalt eines Glases mit Wasser und ein wenig Schlagobers aufgießen, kurz aufkochen und pürieren. Fertig ist die Tomatensuppe.

1. Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, damit man sie schälen kann.

2. Die Tomaten schälen und den Strunk rausschneiden

3. Zwiebeln schneiden und großzügig Olivenöl anrösten. Wenn sie goldgelb sind, die geschnittenen Tomaten dazugeben und das ganze eine halbe Stunde einkochen. 2 große Zweige Rosmarin mitkochen.

4. Dann Knoblauch und Chili dazu und mit Meersalz würzen. Das ganze eine weitere halbe Stunde einkochen. Die Rosmarin Zweige herausnehmen.

5. Wer die Sauce ganz cremig mag, kann sie nun pürieren.

6. Ich gebe klein geschnittenes Gemüse wie Paprika und Zucchini dazu.

7. Zum Schluss mit italienischen Kräutern (Oregano, Basilikum) würzen.

8. Nochmals kurz aufkochen und kochend heiß in sauber gewaschene Gläser füllen und sofort verschließen.

- TOMATEN 3 KG
- ZWIEBEL 4-5 STK
- KNOBLAUCHZEHEN 5 STK
- CHILI 1-2 STK
- ZUCCHINI KLEIN 1-2 STK
- PAPRIKA 2 STK
- MEERSALZ, OLIVENÖL, ROSMARIN, OREGANO, BASILIKUM, TOMATENMARK NACH BELIEBEN



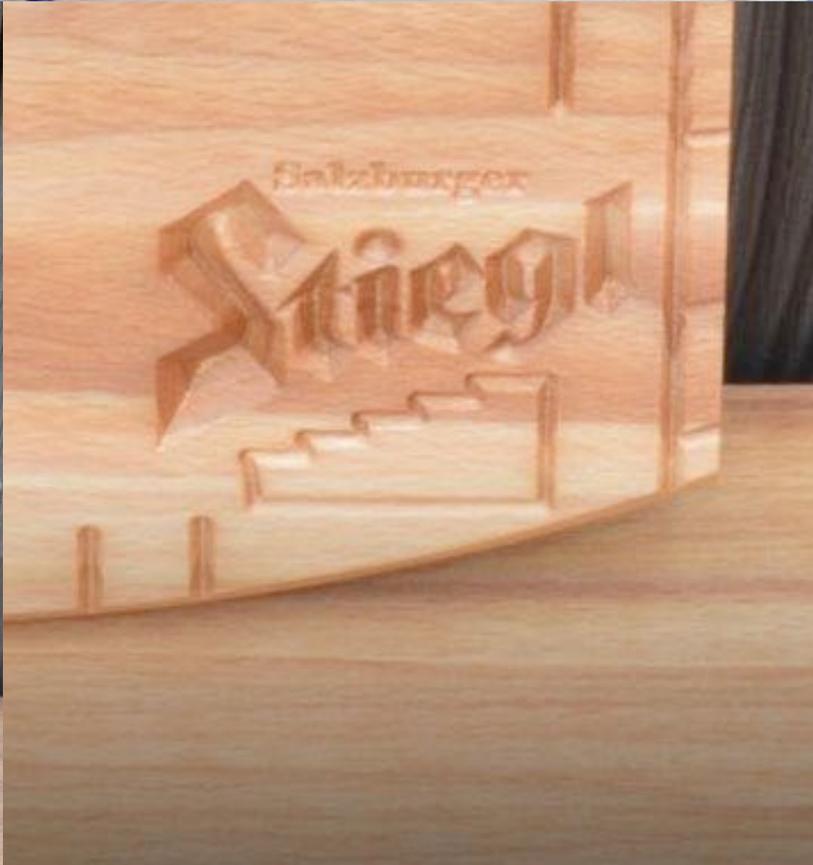






INTERESSANTE PRODUKTE





INDIVIDUELLES JAUSENBRETT FÜR BLOGGER VON WWW.JAUSENBRETT.COM

Bei Jausenbrett.com bekommen Sie individuell angefertigte Jausenbretter und Schneidebretter aus hochwertigem Holz, perfekt als Werbegeschenk für Ihre Firma oder auch als eine persönliche Geschenkidee für Ihre Liebsten!

Unsere Produkte entstehen aus nachhaltigen Rohstoffen (massives Buchenholz), denn Naturschutz ist uns ein grosses Anliegen! Unter nachhaltigem Rohmaterial verstehen wir Grundstoffe, welche in der Natur gedeihen können. Zudem werden unsere Jausenbretter auch mit Rapsöl sorgfältig geölt und versiegelt. Das heisst, man kann diese Holzbretter ohne Bedenken entsorgen, ohne sich den Kopf darüber zerbrechen zu müssen, dass man der Umwelt schadet.

Bei diesen Holzbrettern handelt es sich um Erzeugnisse, welche in Österreich auf liebevolle und detailgetreue Weise hergestellt werden, und zum Großteil durch Handarbeit entstehen. Außerdem ist es für uns auch ein großes Anliegen darauf zu achten, dass es von unseren Holzbrettern nur kleine Serien und keine Massenerzeugnisse gibt. Auf diese Weise können wir Ihnen hochwertige Qualität zum angemessenen Preis garantieren.

Die von uns hergestellten Jausenbretter kann man auf Wunsch auch personalisieren und sind eine tolle und vorallem ausgefallene Geschenkidee für Ihre Liebsten. Gravieren Sie Namen, Sprüchen, Zitate, Weisheiten oder verschiedenen Muster, wie Ornamente und Initialen in das Holzbrett. Natürlich kann man bei uns Einzelstücke anfertigen lassen.

Unsere Jausenbretter aus Holz können nicht nur im privaten Gebrauch benutzt werden, sondern sind auch originelle Werbegeschenke, die Ihre Kunden bestimmt begeistern werden. Sie können unsere Holzbretter als Werbeprodukte, Logos, Holztafeln und etc. bei Hotels, Gasthäuser, Fleischhauer, Bäcker, Vereine sowie in vielen anderen Bereichen verwenden.

HOLZBRETT FORMEN:

- APFEL
- BLATT
- HERZBLATT
- BIRNE
- GROSSES EI
- RECHTECK ORNAMENT
- SERVIERBRETT
- BIERFASS
- WAPPEN
- SONDERANFERIGGUNG

WWW.BEECHANGE.COM

DER ONLINESHOP FÜR GRÜNE LEBENSQUALITÄT

- umweltfreundlich
- vegan
- plastikfrei
- fair



Tolle Produkte aus Naturmaterialien, Edelstahl & Glas lassen Deine leckeren Gerichte noch besser aussehen & schonen die Umwelt:

- Wiederverwendbare Coffee to go Becher aus Glas
- Robuste Edelstahl-Lunchboxen
- Bunte Fairtrade-Holzschüsseln
- Gelenkschonende Kork-Schneidbretter
- Party-Geschirr aus Bambusfaser
- Geschirrtücher aus Bio-Baumwolle







ENJOY COOKING!

DEINE NIEDERÖSTERREICHISCHEN FOODBLOGGER

Herausgeber

Die niederösterreichischen Foodblogger

Erstellt von Florian HieB

<http://www.aufgetischt.net/impressum>

Bildnachweis

<http://www.unsplash.com>

<http://www.aufgetischt.net>

<http://giftigeblonde.wordpress.com>

<http://petzig.blogspot.com>

<http://www.sanct-schleubersburg.com>

<http://www.krautergenuss.at>

<http://sweetsandlifestyle.blogspot.co.at>

<http://www.freudeamkochen.at>

DIESES EBOOK WURDE ERSTELLT VON WWW.AUFGETISCHT.NET
