

AUSGABE 5

FRÜHLING 2022

Einladung

ZUM ESSEN

BUNTER FASCHING

auch in der Küche

FASTENZEIT

Vitaminreich und gesund essen

FRÜHLINGSBEGINN

Die ersten Vorboten
der warmen Jahreszeit

19

einfache Rezepte aus
meiner vegetarischen
Küche. Mahlzeit!

Liebe LeserInnen!

Der gesunde Jänner ist schon wieder vorbei, und damit sind auch die letzten Wintertage ins Land gezogen. Auch wenn es manchmal noch eisig stürmt, hört man tagsüber schon die Vögel zwitschern und die Frühlingsgefühle halten im Alltag und auch in der Küche Einzug.

Ein kulinarisches Highlight jagt das andere: an Valentinstag wird die Liebe, die ja bekanntlich durch den Magen geht, kulinarisch gefeiert, da sind Faschingsfreuden gefolgt von der Fastenzeit mit bewusstem Genuss, und dann dürfen wir unsere Fühler schon Richtung Frühling richten. Worauf freut ihr euch am Meisten?

Bei meiner Einladung zum Essen steht die Vorfreude definitiv auf zarte, feine Frühlingsgerichte, die die herzhaft wärmenden Gerichte ablösen.

Ich wünsche euch viel Freude mit den Rezepten, Beiträgen und Fotos!

Eure Bernadette
Einladung zum Essen



Das Brauchtum des Valentinstages geht als Gedenktag für den heiligen Valentinus bis zum 5. Jahrhundert zurück. Der Tag der Liebe wird rund um den Globus gefeiert. Unterschiedlichste Rituale von Kulinarik bis hin zu besonderer Kleidung werden begangen.





Pizza Amore

mit grünem Gemüse

Liebe geht durch den Magen – es muss aber nicht immer ein ausgefallenes Valentinstags-Menü sein! Eine leckere Pizza auf dem Sofa und ein guter Film, das klingt doch nach einem perfekten Abend zu zweit, oder?

ZUTATEN (FÜR EINE RIESENPIZZA)

- 300 g Mehl
- 225 ml warmes Wasser
- 22 g frische Hefe
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Belag:

- 250 g passierte Tomaten
- 200 g geriebener Mozzarella
- grünes Gemüse nach Wahl: Brokkoli, Erbsen, Avocado,...
- frische Kräuter und Granatapfelkerne für das Topping

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken und das lauwarme Wasser hineingießen. Den Hefewürfel in das Wasser bröseln.
- Salz und Olivenöl begeben und mit dem Knethaken vom Handmixer zu einem Teig verarbeiten. Die Schüssel mit dem Teig mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort (zB. neben dem Heizkörper) 45 Minuten gehen lassen).
- Den Teig großzügig mit Mehl bestäuben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ausrollen. Wenn der Teig klebt, immer wieder mit etwas Mehl nachstäuben.
- Das Sugo auf dem Teig verteilen, dann die Hälfte des geriebenen Käse darauf. Danach mit allen weiteren Zutaten in mundgerechten Stücken belegen. Darauf folgt der restliche Käse.
- Bei 220 Grad im Backofen ca. 20 Minuten backen.
- Mit frischen Kräutern und Granatapfelkernen toppen.



Seitan-Steak

mit Orangenbutter

Seitan ist Weizeneiweiß – der "Kleber" im Mehl und in Mehlprodukten. Durch genau diese Konsistenz lässt sich auch Seitan gut Fleischersatz machen. Du findest Seitanprodukte in gut sortierten Supermärkten und Bioläden.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Seitanfilets
- 4 mittelgroße Karotten
- 4 mittelgroße Pastinaken (natürlich könnt ihr beim Gemüsebett auch ganz nach euren Vorlieben variieren!)
- 50 g Pflanzenmargarine
- Schale von 1 Bio-Orange
- 1 Msp. Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Chili aus der Mühle
- Olivenöl zum Braten
- 1 EL frische Kresse
- Tipp: getrocknete Blüten zum drüberstreuen

ZUBEREITUNG

- Die Schale der Orange abreiben. Den Abrieb und die Gewürze aus der Mühle mit der Margarine gut verrühren. In kleine Eiswürfelförmchen streichen (am Besten in herzförmige) und ins Gefrierfach stellen.
- Die Pastinaken und die Karotten schälen und längs in nicht ganz fingerdicke, ca 10 cm lange Stücke schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es beginnt, gar zu werden, aber noch richtig knackig ist. Dann auch das Seitanfilet in die Pfanne dazugeben und mitbraten. Nach 4 Minuten ist dann das Filet und auch das Gemüse fertig.
- Die Gemüsestifte auf die Teller verteilen, das Filet darauf betten. Die Margarine-Herzen aus der Form drücken und auf das Filet setzen. Mit der Kresse bestreuen und die getrockneten Blüten über den ganzen Teller verteilen.



Veganes Schokomousse

mit Seidentofu

Schokomousse ist ein beliebter Klassiker, vor allem als Dessert in mehrgängigen Menüs. Ein Grund dafür ist, dass es sich einfach vorbereiten lässt. Diese Variante ist vegan und passt auch als Valentinstagsüberraschung für den 14. Februar sehr gut.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Knusperboden:

- 50 g vegane Kekse
- 20 g Pflanzenmargarine
- 1 EL Agavendicksaft

Für das Schokomousse:

- 230 g Seidentofu
- 4 EL Staubzucker
- 5 EL Kakao
- 1 Msp. Zimt
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Rum
- 50 g dunkle Schokolade (80%)

ZUBEREITUNG

- Die Kekse in eine Schüssel geben und mit einem Küchenhelfer oder einer Gabel zu lauter Krümeln zerbröseln. Mit der geschmolzenen Margarine und dem Agavendicksaft gut verrühren und die Masse in den Boden zweier Gläser drücken – einstweilen kalt stellen.
- Seidentofu mit allen Zutaten bis auf die Schokolade gut verrühren und mit dem Mixer durchrühren – erst so wird die Masse richtig schön homogen. Die Schokolade schmelzen (ein kleines Stückchen für die Deko aufheben) und zur Schokomasse rühren.
- Ein bisschen von der Schokomasse auf die Keksböden in den Gläsern geben. Dann reichlich Heidelbeeren darauf streuen und den Rest vom Schokomousse in die Gläser schichten.
- Dekorieren: ein paar Heidelbeeren, mit einem scharfen Messer vom Schokostückchen abgeschabte Schokoraspel, Zuckerdekoration und ein Minzeblättchen machen euer Valentins-Dessert perfekt.



Kaffee-Himbeer-Pralinen

für den Valentinstag


Mit Pralinen lässt sich immer gut "Danke" oder "Ich liebe dich sagen". Schokoladiges mag beinahe jede/r, ob Mann oder Frau, besonders dann, wenn die Pralinen selbstgemacht sind.

ZUTATEN:

- 150 g dunkle Kuvertüre
- 30 g Butter
- 4 cl Espresso
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 3 EL gefriergetrocknete Himbeeren
- Kakaopulver zum Wälzen
- etwas Schokolade (auch zB. Reste von Weihnachten)

ZUBEREITUNG

- Kuvertüre und Butter über dem Wasserbad schmelzen.
- Espresso, eine Prise Pfeffer und die Hälfte der Himbeeren (zerbröselt) einrühren.
- Die Masse erkalten lassen und 20 Minuten einfrieren.
- Zuerst Kugeln formen und in Kakao wälzen, dann mithilfe eines Holzstäbchens für die Einkerbung Herzen formen und noch einmal in Kakao wälzen.
- Die Schokolade schmelzen und je einen kleinen Klecks auf die Herzen setzen, darauf die restlichen Himbeeren "festkleben".



Ostern fällt auf den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. 46 Tage vorher ist Faschingsdienstag, ein buntes und närrisches Fest, am Tag darauf beginnt mit Aschermittwoch die Fastenzeit.



Vanille-Blättchen

Schnelles Blätterteiggebäck mit Pudding

Bunt, bunter, Fasching! Zum Finale des Faschings, sprich am Rosenmontag und Faschingsdienstag, stehen bunte Kostüme und Konfetti auf der Tagesordnung. Vielerorts ist frittiertes Gebäck mit Creme Tradition – in verschiedensten Variationen, hier eine ganz einfache!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Pkg. Blätterteig
- Streudekor

Für die Vanillecreme:

- 1/4 Liter Milch
- 2 Eigelb
- 1 1/2 EL Stärke
- 80 g Kristallzucker
- 1/2 Vanilleschote
- 1 EL Rum

ZUBEREITUNG

- Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Zucker mit der Hälfte der Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Den Rest der Milch mit den Eidottern und der Stärke verquirlen.
- Sobald die Milch im Topf kocht, vom Herd nehmen und das Eigemisch mit dem Schneebesen einrühren (ständig rühren).
- Zurück auf die Herdplatte stellen und ständig rühren – nach 1-2 Minuten wird die Creme dick. Dem Rum einrühren und einstweilen kalt stellen.
- Den Blätterteig in Rechtecke schneiden und bei 200 Grad in den Ofen schieben. Mit einem zweiten Backpapier und einem Backblech darauf beschweren, damit die Teigstücke flach bleiben. Ca. 15 Minuten backen (öfters kontrollieren – mit dem Blech obendrauf geht es recht schnell).
- Die Teigecken abkühlen lassen. Die Vanillecreme in einen Spritzsack füllen und auf die Rechtecken spritzen. Mit Staubzucker bestreuen und mit dem Streudekor verzieren.



New York Cheesecake

Cremiger Käsekuchen mit bunten Streuseln

Dieser cremige Käsekuchen ist ein kulinarischer Evergreen, der nicht nur in auf dem Faschingstisch zum Kaffee eine gute Figur macht. Hier wird er mit bunten Konfettistreuseln dekoriert, ebenso fein schmeckt aber Fruchtsauce oder Karamell!

ZUTATEN (20 CM SPRINGFORM)

- 125 g Vollkornkekse
- 40 g Butter
- 600 g Frischkäse
- 3 Eier
- 110 g brauner Zucker
- 120 g Sauerrahm
- 30 g Mehl
- 1 Msp. Vanille gemahlen
- bunte Streusel

ZUBEREITUNG

- Die Kekse fein zerbröseln – entweder in einem Blender oder in einem Frischhaltebeutel mit dem Nudelholz.
- Die Keksbrösel mit der geschmolzenen Butter verrühren und die Masse in eine Springform drücken, es soll mehrere Millimeter hoch sein.
- Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 10 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Eier und Zucker mit der Vanille schaumig mixen.
- Den Frischkäse untermixen, dann auch den Rahm und das Mehl.
- Die Springform aus dem Ofen holen und die Temperatur auf 200 Grad erhöhen.
- Die Frischkäsemasse in die Springform auf den Keksboden gießen. Bei 200 Grad für 50 Minuten backen. Achtung: der Cheesecake geht ein paar Zentimeter auf, sinkt dann aber beim Herausholen wieder zusammen, das ist ganz normal.
- Mit bunten Streuseln oder Zuckerdekor reichlich garnieren.

Ob aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen: die Fastenzeit zwischen Fasching und Ostern ist eine gute Gelegenheit für bewussten Genuss. Es muss nicht unbedingt Verzicht sein - "fasten" kann richtig lecker sein. Wenn zudem ein paar Gramm oder Kilos purzeln, ist das ein angenehmer Nebeneffekt und die perfekte Überleitung zur leichten Frühlingsküche!





Aschermittwochs-Salat

mit Sellerie und Apfel

Mit dem Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Traditionellerweise verzichtet man besonders am Aschermittwochstag auf Fleisch und es gibt Herings- und andere Fischsalate. Das geht auch veggie: Hanföl ist reich an Omega-Fettsäuren und hat daher einen fischigen Geschmack.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 350 g weiße Bohnen (abgetropft)
- 1 kleiner Apfel
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Snackgurke
- 2 EL Kapern + 1 TL des Kapernessigs im Glas
- 200 g Sauerrahm
- Meersalz
- 1 EL Dillspitzen (getrocknet oder frisch)
- 1 Zitrone
- 2 EL Hanföl

ZUBEREITUNG

- Die Bohnen abtropfen lassen und gut mit Leitungswasser durchspülen.
- Das Gemüse (1/2 Apfel, Staudensellerie und Gurke) klein würfelig schneiden.
- Bohnen und Gemüsewürfel in einer Schüssel gut vermischen.
- Den Sauerrahm mit dem Saft einer halben ausgepressten Zitrone und dem Kapernessig gut verrühren. Mit Salz und den Dillspitzen würzen.
- Die zweite Hälfte der Zitrone wird für die Dekoration beiseite gelegt.
- Das Gemüse mit dem gewürzten Sauerrahm gut vermengen und gut durchrühren. Das Hanföl unterrühren.
- Auf Tellern anrichten und garnieren: dazu die übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden, ebenso die zweite Hälfte des Apfels.
- Auch einige weitere Kapern und die Blätter des Staudenselleriees eignen sich toll zur Dekoration.
-



Fenchelsalat

mit Orangen und Oliven

Fenchel ist ein besonders vitamin- und nährstoffreiches Gemüse. Er schmeckt roh in Salaten ganz toll, kann aber auch gegart werden oder als würziger Bestandteil von Gemüseragouts verwendet werden. Beachtenswert: Fenchel enthält beinahe doppelt so viel Vitamin C wie Orangen!

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Knolle Fenchel
- 1-2 Blutorange
- 1 EL schwarze oder gemischte Oliven
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Den Fenchel in 1/2cm dünne Scheiben schneiden, den Strunk ausschneiden. Auf einen Teller verteilen.
- Essig und Öl darüber verteilen, salzen und pfeffern.
- Die Orangen ebenfalls in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse verteilen.
- Oliven daraufgeben. Was auch noch super dazupasst, ist Mozzarella (Babymozzarella oder in Scheiben geschnittene Mozzarellakugel) – um den Salat eiweißreicher und sättigender zu gestalten.



REZEPTE

Tomatensalat

mit Limette und Cashewnüssen

Gewürze und eine kreative Kombination von Aromen sind die halbe Miete leckerer Gerichte. So macht gesunde und leichte Küche richtig Freude. Die Kombination von Limette und Cashewnüssen ist eine echte Empfehlung, die einen einfachen Tomatensalat zu etwas ganz Besonderem machen.

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 2 große Tomaten (ich hab Kumato-Tomaten verwendet, die sind bräunlich gefärbt)
- 1 Limette
- 1 Handvoll Cashewkerne
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL frische Kräuter, zB. Petersilie
- Pizzateig für die Pizzastangen

ZUBEREITUNG

- Den Pizzateig in zentimeterdicke Streifen schneiden. Die Limette halbieren und etwas davon über den Teig träufeln. Bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.
- Die Cashews grob hacken und mit 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne rösten, bis die Kerne Farbe annehmen. Den Saft einer Limettenhälfte in die Pfanne träufeln und gut schwenken.
- Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf einen Teller anrichten, salzen und einige Tropfen Sonnenblumenöl und Limettensaft darüberträufeln. Die Cashewkerne darauf verteilen, ebenso die frischen Kräuter.



Bunter Glasnudelsalat

asiatisch mariniert

Vitaminschub nach den Feiertagen gefällig? In diesem bunten Salat steckt jede Menge davon. Kren ist übrigens ein toller Unterstützer für unsere Abwehrkräfte!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 kleine Paprika – rot, gelb oder orange
- 1 Karotte
- 1 Stange Jungzwiebel
- ¼ kleiner Kopf Weisskraut
- eine Handvoll frischer Koriander (ersatzweise Petersilie, falls ihr keinen Koriander habt oder den Geschmack des Koriander nicht mögt)
- 100 g Glasnudeln

Für das Dressing:

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sesamöl (ersatzweise neutrales Öl)
- Saft einer Limette
- ½ TL Currypulver
- 3 EL Honig
- Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Die Paprika von den Kernen und dem Stiel befreien. Mit einer Hachel oder mit dem Messer in sehr dünne Ringe schneiden. Die Ringe vierteln bzw. in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Jungzwiebel und die Karotte ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Kraut wiederum mit der Hachel fein hobeln bzw. auch grob raspeln ist möglich.
- Für die Glasnudeln im Wasserkocher heißes Wasser zubereiten. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und 5-8 Minuten einweichen.
- Das Gemüse in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Den gehackten Koriander sowie je eine Prise Salz, Pfeffer und Chili untermengen.
- In einem Glas die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren, dann über den Salat gießen und gut durchmischen.
- Die Glasnudeln abseihen und vorsichtig unter das marinierte Gemüse mischen. In Schüsseln anrichten und genießen! Übrigens schmeckt der Asiatische Glasnudelsalat auch am zweiten Tag ganz herrlich, weil die Marinade über Nacht wunderbar einziehen kann. geriebenen Kren über den Teller streuen.

A close-up photograph of a bowl filled with Tabouleh salad. The salad consists of finely chopped green herbs (parsley and coriander), small pieces of white bulgur, and large, juicy segments of blood orange and grapefruit. The bowl is dark-colored with a light-colored, repeating pattern of small circles or dots. The background is dark and slightly out of focus, showing some fresh herbs and seeds.

Tabouleh

mit Zitrusfrüchten

Tabouleh ist ein Salat aus dem arabischen Raum, insbesondere im Libanon und in Syrien wird er gerne als sättigende Mahlzeit gegessen. Dieser vegane Bulgursalat wird entweder als Beilage oder als eigenständiges Gericht serviert, oft auch auf Salatblättern angerichtet.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3-4 Handvoll Bulgur
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- einige Datteltomaten oder Kirschtomaten
- 50 ml Olivenöl
- 1 Grapefruit
- 1 Orange oder Blutorange
- 1/2 TL gemahlener Koriandersamen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Den Bulgur in kochendem Salzwasser bissfest garen und abseihen.
- Die Minze und den Koriander von den groben Stengeln befreien und sehr fein hacken. Unter den ausgekühlten Bulgur mischen.
- Aus Olivenöl, dem Saft einer ausgepressten Grapefruthälfte und einer Orangenhälfte ein Dressing rühren. Zum Bulgur geben und gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Koriander abschmecken.
- Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden (vierteln oder halbieren), die beiden übrigen Orangenhälften von der Schale befreien und ebenfalls stückeln.
- Alles zum Bulgursalat geben und gut durchziehen lassen. Auf Tellern oder als Vorspeise auf Salatblättern anrichten und servieren.



Kartoffelgulasch

Wiener Fiaker Art

Kartoffelgulasch wärmt, wenn sich in den ersten frühlingshaften Tagen doch noch das eine oder andere Kälte-Tief einschleicht. Das Gulasch selbst ist vegan – getoppt wird in der Art des traditionellen Wiener Fiakergulaschs mit hartgekochtem Ei und einer Essiggurke.

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Karotte
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln (je nach Hunger)
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Kümmel
- ca. 400 ml Brühe
- 1 EL Mehl
- 4 cl Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen, die Karotte putzen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen, bis sich Röstaromen bilden.
- Mit dem Essig ablöschen, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und durchrühren.
- Nun beginnt man, Brühe zuzugießen. Majoran und Kümmel mit in den Topf geben.
- Nach und nach Brühe zugießen, einköcheln – diesen Vorgang solange wiederholen (ggf. auch mit Wasser, wenn die Brühe aufgebraucht ist), bis die Kartoffeln sehr weich gegart sind – wie gesagt, es gibt kein „zu lang“.
- Das Mehl im restlichen Öl in einer Pfanne anrösten. Diese Mehlschwitze in das köchelnde Gulasch einrühren, damit es eindickt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Ei, Essiggurke und Petersilie garnieren und servieren.



Flammkuchen

mit asiatisch marinierten Karotten

Flammkuchen ist die schnelle, dünne und knusprige Variante der Pizza. Belegter Teig, der allerdings ohne Hefe auskommt und somit rasch zubereitet ist.

ZUTATEN (1 FLAMMKUCHEN)

- 170 g Mehl universal
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl
- ½ Teelöffel Salz

Für den Belag:

- 150 g Hummus natur
- ca. 8 mittelgroße Karotten (rot, gelb, violett)
- 2 EL Öl

Für die Marinade:

- 3 EL Honig
- 1 EL Orangensaft
- 2 EL Sojasauce
- Chiliflocken aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 150 g Mehl mit dem Salz vermengen, dann Wasser und Öl zugeben. Alles mit dem Löffel zu einem Teig rühren – es macht nichts, wenn er etwas klebrig ist.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Teig mit dem restlichen Mehl stauben, sodass er knetbar wird. Zu einem länglichen Fladen ausrollen und mit Hummus großzügig bestreichen.
- Den Flammkuchen 15 Minuten backen, sodass er auch Farbe annimmt.
- Inzwischen die Karotten der Länge nach halbieren oder vierteln (je nach Dicke). Mit dem Öl vermengen und auf ein Backblech legen. Oberhalb des Flammkuchens in den Ofen schieben, sodass die Karotten garen können und der Flammkuchen noch warmgehalten wird. Das dauert 10–15 Minuten.
- Die Marinade aus Honig, Orangensaft und Sojasauce rühren.
- Den Flammkuchen aus dem Ofen holen, die Karotten darauf verteilen und mit der Marinade beträufeln. Großzügig mit Chili aus der Mühle würzen



Hafermehl-Scones

mit Skyr

Scones sind traditionelles englisches Teegebäck.

Die kleinen Gebäcke werden üblicherweise mit Marmelade und der sogenannten clotted cream, ähnlich Mascarpone, gefüllt.

ZUTATEN (CA. 4 GROSSE SCONES)

- 80 g Mehl
- 25 g Hafermehl (zB. von Pastazeit)
- 55 g Butter
- 80 ml Pflanzenmilch / Milch
- 1 Prise Salz
- 1/2 Pkg. Backpulver
- etwas Milch zum Bestreichen

Für die Füllung:

- 100 g Skyr
- 1 EL Orangensaft
- 50 g Marmelade

ZUBEREITUNG

- Mehle, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren.
- Die Milch und die kleingewürfelte Butter dazugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Wenn der Teig klebrig ist, mit etwas Mehl nachhelfen.
- Den Teig 2 cm dick ausrollen und mit einem Glas etc. Kreise mit ca. 3-5 cm (je nach gewünschter Größe, die Scones breiten sich beim Backen kaum aus) ausstechen.
- Mit etwas Milch bestreichen und bei 180 Grad im Ofen ca. 15 Minuten backen.
- Den Skyr mit dem Orangensaft glatt rühren. Die ausgekühlten Scones aufschneiden und mit Skyr und Marmelade füllen. Für etwas mehr Süße noch mit Staubzucker bestreuen.

Wenn der Frühling zu spüren ist, werden nicht nur die ersten zarten Blätter und die Wiesen grün, sondern auch in unserer Küche zieht wieder Farbe und zartes Grün ein. Aufstriche und Salate machen Lust darauf, nach einer kleinen Jause wieder draußen die Sonne zu genießen.





Gurken-Apfel-Tatar

mit Avocado

Bikinifigur ahoi! Mit dem Frühling hält auch wieder leichtere und gemüseorientierte Küche Einzug. Kalorienarm essen muss nicht unbedingt Verzicht bedeuten – ganz im Gegenteil: Genuss pur!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Avocado
- ein Stück Gurke (ca. 10 cm)
- 1 kleiner süsslicher Apfel
- Spritzer Zitronensaft
- reichlich gemischte Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Minze)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Gurke und den Apfel (entkernt) ganz klein hacken.
- Die Fruchtfleisch der Avocado mit dem Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingeschnittenen Kräuter untermengen.
- In Gläser füllen – zB. auch in hübsche Trinkgläser! Die Gurke und den Apfel (entkernt) ganz klein hacken.
- Die Fruchtfleisch der Avocado mit dem Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingeschnittenen Kräuter untermengen.
- In Gläser füllen – zB. auch in hübsche Trinkgläser!



Radieschen-Paste

mit Grüntee

Einkochen und Haltbarmachen ist ein ungebrochener Trend. Dieses Rezept für würzige Radieschenpaste ist besonders raffiniert, da hier mit aromatischem Grüntee eingelegt wird.

ZUTATEN (1 GLAS)

- 500 g Radieschen
- 2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 2 cm Stück Ingwer
- 1/8 Liter frisch gekochter Grüntee
- einige Minzeblätter
- 1 Prise Currypulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Radieschen kleinschneiden und im Öl anschwitzen.
- Den Ingwer schälen, auch kleinschneiden und dazugeben, ebenso die Gewürze.
- Mit dem Grüntee aufgießen und einreduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist.
- Mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten und nochmals ein paar Minuten aufkochen.
- Jetzt die gehackten Minzblätter dazugeben und noch heiß in Gläser abfüllen.
- Sofort verschließen und 1 Woche reifen lassen. Kühl und dunkel gelagert ist die Paste bis zu einem Jahr haltbar!



Dreierlei Frühlingsaufstrich

Rote Rübe – Feta – Pesto

*Aufstrich passt immer – ob aufs Brot, zum Dippen
oder als kleiner Snack auf dem Tisch beim
gemütlichen Zusammensein.*

ZUTATEN (JE EINE SCHÜSSEL)

- als Basis für jeden Aufstrich: 250 g Frischkäse

Für den Feta-Aufstrich:

- 150 g Feta
- 1-2 TL Honig
- 2 TL frischgehackten Thymian
- ein Schuss Olivenöl

Für den Pesto-Aufstrich:

- 3 EL grünes Pesto

Für den Rote Rübe-Aufstrich:

- 2 gekochte, geschälte rote Rüben
- 1/2 Apfel
- Spritzer Zitronensaft
- 1-2 TL Kren (zB. Oberskren aus dem Glas)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Feta mit der Gabel zerdrücken und mit allen anderen Zutaten gut verrühren, bis der Schafkäse schön eingearbeitet ist.
- Für den Pesto-Aufstrich Pesto und Frischkäse glatt rühren.
- Die roten Rüben im Standmixer pürieren und den Apfel schälen und kleinreiben. Die Apfelraspel mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln. Rübenpüree und Apfelraspel mit allen übrigen Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Die Aufstriche mit Sesam, Gänseblümchen, frischen Kräutern etc. garnieren und mit Grissini oder Gebäck servieren.



Süsskartoffelkas

Herzhafter Jausenaufstrich

Kartoffelkäse ist ein traditioneller österreichischer Aufstrich, der in Jausenstationen genauso wie Topfenbrot, Bratenfettbrot oder Speckbrot angeboten wird. Mit Süßkartoffeln wird er einmal auf andere Art zubereitet.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- eine mittelgroße Süßkartoffel
- 70 g Sauerrahm
- ein kräftiger Schuss Olivenöl
- ein Schuss Limettensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- eine kleine Jungzwiebel

ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffel schälen und in kleine, zentimetergroße Stücke schneiden. In Olivenöl wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis die Stücke sehr weich sind.
- Mit einem Kartoffelstampfer noch heiß zerdrücken und abkühlen lassen, bis die zerdrückten Kartoffeln lauwarm sind. Dann mit dem Limettensaft und den Rahm gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten und mit einigen Jungzwiebelringen garnieren.

Herzlichen Dank an Pastazeit für die Zusammenarbeit www.pastazeit.at



Blätterteig-Stangerl

mit Orangenfüllung und Pistazien

Wenn sich spontan Besuch ankündigt oder man etwas schnelles Süßes zum Kaffee am Nachmittag haben möchte, braucht es nur eine Packung Blätterteig und Fruchtaufstrich.

ZUTATEN (6 STANGERL)

- 1 Pkg. Blätterteig aus dem Kühlregal (zB. Tante Fanny)
- 1 Glas Fruchtaufstrich Orange bzw. Orangenmarmelade
- 50 g weiße Schokolade
- Pistazienkerne gehackt

ZUBEREITUNG

- Den Blätterteig ausrollen und in sechs kleine Rechtecke schneiden. Dazu am besten einmal der Länge nach halbieren und die Streifen dann dritteln.
- Die Rechtecke jeweils mit Fruchtaufstrich bestreichen.
- Jedes Rechteck der Länge nach zusammenklappen. In der Mitte einen fast durchgängigen Längsschnitt setzen, sodass zwei gefüllte Stränge entstehen.
- Die beiden Stränge flechten und ineinander eindrehen.
- Bei 220 Grad für 12-15 Minuten backen.
- Die Pistazienkerne hacken und kurz in einer Pfanne anrösten.
- Die Blätterteigstangerl mit geschmolzener weißer Schokolade verzieren und mit den gehackten Pistazien bestreuen.



EINLADUNGZUMESSEN



EINLADUNGZUMESSEN