

Die
„Gesunde Küche“
kommt
nach Hause



Eine Rezeptesammlung von zertifizierten „Gesunde Küche“-Betrieben in Klagenfurt

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention
Bahnhofstraße 35, 9010 Klagenfurt am Wörthersee
T +463 537-4867 | praevention@klagenfurt.at

Fotos: Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention
Gesunde Küche-Betriebe
Bigstock

Layout: Alexandra Wernet und Jutta Hafner-Sorger

Druck: StadtDruckerei, Abt. StadtKommunikation
Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt am Wörthersee
April 2022



INHALTSVERZEICHNIS

Was ist das Gütesiegel „Gesunde Küche“?	5	Kürbislasagne	32
„Gesunde Küche“-Betriebe in Klagenfurt am Wörthersee	6	Lachs-Zucchini-Spieß auf Basilikumnudeln	33
Vorspeisen	11	Mais-Gemüse-Laibchen	34
Bärlauch-Kräuterschaumsuppe	10	Pikante Buchteln	35
Brokkolicremesuppe	11	Rindergeschnetzeltes vom Bio-Weiderind mit Wurzelstreifen	36
Bunter Vitaminsalat	12	Rote Linsensuppe	37
Dinkelbrot mit Kürbiskernaufstrich	13	Selbstgebackenes Hausbrot	38
Gemüsesuppe	14	Spinatspätzle	39
Gemüsesticks mit Joghurt Dip	15	Süßkartoffel-Kokos-Suppe	40
Grießnockerlsuppe	16	Zartweizenpfannen	41
Karotten-Orangensuppe	17	Nachspeisen	43
Klare Hühnersuppe mit Karotten-Grieß-Knödel	18	Avocado-Bananen-Creme	44
Lustige Gemüsegesichter	19	Birnen-Kaltschale	45
Pastinakencremesuppe	20	Dinkel-Profiterols mit Erdbeerschlag	46
Rotkraut-Rohkost	21	Dinkelvollkornroulade mit Preiselbeer-Füllung	47
Vollkornbrot mit Eiertopfen	22	Grantjoghurt mit Granola	48
Vollkorn-Kräuterfrittaten mit klarer Biogemüsebrühe	23	Grießknödel auf Erdbeerspiegel	49
Hauptspeisen	25	Joghurt mit Früchten	50
Bärlauch Nudeln	26	Mandarinenschnitte	51
Ehrentaler „Reinkalan“	27	Marmorkuchen	52
Fischlaibchen mit Kartoffeln, Karottengemüse und Sauce Tatar	28	Orangencreme mit Kürbiscrunch	53
Fischspieß mit Avocado Dip	29	Orangen-Joghurt-Creme	54
Hirsenudel (Brainnudel)	30	Polenta-Apfel-Auflauf	55
Huhn-Curryrahmgeschnetzeltes mit Gemüse Couscous	31	Vanillejoghurt im Glas	56
		Zucchini-Schokokuchen (glutenfrei)	57



Eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung ist ein wesentlicher Baustein der kindlichen Entwicklung. Als Gesundheitsreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt ist es mir daher ein Herzensanliegen, dass Kinder Freude am gesunden Essen entwickeln und ihnen somit bereits in jungen Jahren ausreichend Energie zur Verfügung steht und sie sich Kreativität und Selbstbewusstsein aneignen können.

So ist die Idee zu diesem Kochbuch entstanden. Unter dem Motto „Die Gesunde Küche kommt nach Hause“ sollen Kinder und ihre Eltern durch leichte und schmackhafte Rezepte zum gemeinsamen Kochen und Experimentieren motiviert werden, was zum Kennenlernen von gesunden und natürlichen Zutaten, zum Erlernen des richtigen Umgangs mit Küchen-

utensilien und in Folge zur Stärkung der Ernährungskompetenz beitragen soll. Dass dadurch das Selbstbewusstsein und die persönliche Akzeptanz gesundheitserhaltender Lebensmittel gefördert werden, ist eine positive Folge und wirkt sich auch auf die Verhaltensweisen im Alltag aus.

Ich möchte mich sehr herzlich bei den Klagenfurter „Gesunde Küche“-Betrieben bedanken, durch die dieses Buch mit tollen Rezeptideen gefüllt werden konnte.

Ich bin stolz darauf, dass so viele Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen, die für Kinder und Jugendliche in der Stadt Klagenfurt kochen, zertifiziert wurden und so täglich zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung unserer Kleinen beitragen.

Mag. Franz Petritz
Gesundheitsreferent



WAS IST DAS GÜTESIEGEL „GESUNDE KÜCHE“?

Um die Attraktivität und den Nährwert der Mahlzeiten in Einrichtungen, welche für Kinder und Jugendliche kochen, zu steigern, wurde im Jahr 2013 das Gütesiegel „Gesunde Küche“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee durch die Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie – Prävention eingeführt.

Schon in jungen Jahren ist es wichtig, auf eine ausgewogene und an den Nährstoffbedarf der Kinder angepasste Ernährung zu achten. Betriebe, die im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche angesiedelt sind, können durch ein ausgewogenes Nahrungsangebot einen wesentlichen Beitrag zu der Gesundheit der Kinder leisten. Die Mahlzeiten, die Kinder in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen zu sich nehmen, prägen ihre Geschmacksvorlieben und beeinflussen ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden.

Aus diesem Grund richtet sich das Gütesiegel „Gesunde Küche“ an Betriebe, die Verpflegung für Kinder und

Jugendliche anbieten. Ziel ist es, ein an die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe angepasstes Nahrungsangebot zu schaffen, welches die Gesundheit der Kinder fördert und langfristig erhält.

Die teilnehmenden Betriebe verpflichten sich durch das Gütesiegel der Einhaltung ernährungsphysiologischer Kriterien, welche als Leitfaden für eine qualitätsorientierte Zusammenstellung des Speisenangebotes dienen und von der Diätologin der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie erstellt wurden. Hierdurch soll eine Stabilisierung oder sogar Verbesserung des Leistungsniveaus gewährleistet werden. Zudem stimmen die „Gesunde Küche“-Betriebe zu, an regelmäßigen Fortbildungen im Bereich der Ernährung und Küchenpraxis teilzunehmen.

Die Auszeichnung „Gesunde Küche“ der Stadt Klagenfurt am Wörthersee ist ein Zeichen für ernährungsphysiologische Qualität unter Einsatz von regionalen und saisonalen Lebensmitteln.



„GESUNDE KÜCHE“-BETRIEBE IN DER LANDESHAUPTSTADT KLAGENFURT AM WÖRTHERRSEE

STÄDTISCHE KINDERGÄRTEN UND HORTE

Städtischer Hort Waidmannsdorf

Barbara Jakopitsch, Dejan Poredos

Städtischer Kindergarten Regenbogen

Elisabeth Marcher, Birgit Matulka

Städtischer Kindergarten Sonnenschein

Angelika Brunner, Margot Dorfegger

Städtischer Kindergarten Wölfnitz

Susanne Altersberger-Miksche, Mario Kawasser

Städtischer Kindergarten Herrenhaus Fischl

Roland Pichler

Städtischer Kindergarten und Hort St. Ruprecht

Heidi Meißlitzer, Karin Osebitz

Städtischer Kindergarten und Hort Annabichl

Kornelia Pernutsch, Aloisia Sabitzer

Städtischer Kindergarten Feldkirchner Straße

Sabine Pichler, Kristian Grgič

Städtischer Kindergarten und Hort Viktring

Elke Kribitz, Melitta Kienleitner

Städtischer Kindergarten und Hort Welzenegg

Samira Koch, Gertrude Kassl



„GESUNDE KÜCHE“-BETRIEBE IN DER LANDESHAUPTSTADT KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

PFARRKINDERGÄRTEN

Pfarrkindergarten Annabichl

Renate Schöffmann

Pfarrkindergarten St. Peter

Silvia Oberhauser

Pfarrkindergarten Herz Jesu Welzenegg

Rabija Purač

Pfarrkindergarten St. Marienheim

Magdalena Leininger

Pfarrkindergarten St. Theresia - Elblhof

Christine Weissegger

MITTAGSTISCH UND CATERING

Feine Küche Kulterer GmbH

Werner Schleich-Wolf

Kindernest Kinderbetr. GesmbH, Zentralküche „Triangel“

Harald Schläfer

SCHÜLER- UND JUGENDHEIME

Schülerheim Ehrental

Huberta Wildpanner

Sozialpädagogisches u. therapeutisches Zentrum Josefinum

Klaus Platzer

Jugendheim - Mladinski Dom

Marijan Adlassnig

Schülerheim der HBLA Pitzelstätten

Stefan Ogertschnig

Vorspeisen



BÄRLAUCH-KRÄUTERSCHAUMSUPPE



Tipp:
Croutons als
Einlage passen
ausgezeichnet!

Rezept von:

Werner Schleich-Wolf
Feine Küche Kulterer GmbH

Zutaten für 4 Portionen:

10	Stiele Blatt Petersilie	10 g	Knoblauch, frisch
5	Stiele Basilikum, frisch	100 g	Zwiebelwürfel, fein geschnitten, roh
1/8	Bund Schnittlauch, frisch	3 cl	Zitronensaft, frisch gepresst
1/8	Bund Kerbel, frisch	0,20 l	Milch
1/2	Bund frischer Bärlauch	30 g	Dinkelmehl
20 ml	Rapsöl	1,2 l	fertig angesetzter Gemüsefond hell
25 g	Parmesan, frisch gehobelt		Salz, Pfeffer, Olivenöl für den Ansatz
200 g	Kartoffelwürfel, fein geschnitten, roh		

Zubereitung:

1. Vor dem Suppenansatz ein würziges Pesto aus Kräutern, Käse und Rapsöl bereiten und kaltstellen.
2. Zwiebel in Rapsöl hell anschwitzen.
3. Kartoffeln dazugeben und mitschmoren lassen.
4. Knoblauch hinzufügen, leicht mit Dinkelmehl stauben.
5. Dann mit Zitronensaft ablöschen.
6. Mit Milch und Fond aufgießen und langsam kochen lassen.
7. Direkt vor dem Anrichten das Kräuterpesto mit einem Pürierstab mixen.
8. Abschmecken, mit frischen Kräutern bestreuen und genießen.



BROKKOLICREMESUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Brokkoliröschen
- 1 große Kartoffel
- 1/2 Zwiebel
- 1 l klare Gemüsesuppe
Kräutersalz, gemahlener Pfeffer,
gemahlene Muskatnuss
- 1/8 l Milch
etwas Schlagobers zum Garnieren

Zubereitung:

1. Brokkoliröschen, geschälte grob geschnittene Kartoffel und Zwiebel in klarer Gemüsesuppe weich kochen und mit einem Pürierstab mixen.
2. Mit Gewürzen und Milch verfeinern.
3. Suppe mit leicht gerösteten Mandelblättchen und einer Schlagobersgarnitur servieren.



Rezept von:
Huberta Wildpanner
Schülerheim Ehrental



BUNTER VITAMINSALAT



Rezept von:

Sabine Pichler und Kristian Grgič
Städtischer Kindergarten Feldkirchner Straße

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

220 g Mix Blattsalat
150 g Tomaten
150 g Gurken
150 g Paprika
100 g Karotten

Für das Kartoffel-Apfel-Dressing:

100 g Kartoffeln geschält/
in Würfel
100 g Apfelwürfel
50 ml Balsamicoessig weiß
2 EL Olivenöl
50 g Zwiebelwürfel
1 Prise Gewürzsalz
700 ml Wasser
1 Zehe Knoblauch geschält

Zubereitung:

1. Salat und Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Dressing:
 - Zwiebel, Apfel, Kartoffeln, Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
 - Mit Wasser aufgießen und weichkochen.
 - In einen Messbecher leeren, Essig und Salz dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren und kalt stellen.
3. Salat mit dem Dressing servieren.



DINKELBROT MIT KÜRBISKERNAUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Aufstrich:

- 250 g Topfen
- 1 EL Sauerrahm
- 2 EL Kürbiskernöl
- gehackte Kürbiskerne
- Knoblauch, Kümmel,
- Salz, Schnittlauch

Für das Brot:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- ODER 200 g Roggenmehl +
300 g Dinkelvollkornmehl
- 3 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Brotgewürz
- 3 TL Salz
- 1 Pkg. Trockengerm
- 1 TL Honig
- 1/2 l Mineralwasser
- 1 EL Balsamico Essig

Zubereitung Brot:

1. Honig mit Mineralwasser und Essig verrühren.
2. Die restlichen Zutaten vermischen und unterrühren.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen.
4. Im nicht vorgeheizten Backrohr bei 200° C Ober- und Unterhitze eine Stunde backen.

Aufstrich:

1. Topfen, Sauerrahm, Kürbiskernöl und die Gewürze in einer Schüssel mit dem Mixer gut verrühren.
2. Abschmecken und mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.



Rezept von:

Elisabeth Marcher und Birgit Matulka
Städtischer Kindergarten Regenbogen



GEMÜSESUPPE



Rezept von:

Kornelia Pernutsch und Aloisia Sabitzer
Städtischer Kindergarten und Hort Annabichl

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- Butter
- Gemüse (Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Karfiol)
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsefond
- Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Lorbeeren
- etwas Milch zum Verfeinern
- Kräuter, z.B. Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüsefond: Gemüse vorbereiten und in kleine Stücke schneiden.
2. Gemüseabschnitte mit Wasser und Gewürzen zustellen und ca. 30 min. kochen.
3. Zwiebeln klein schneiden, in Butter anschwitzen, Kartoffelstücke dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen.
4. Verkochen und aufmixen.
5. Klein geschnittenes Gemüse begeben und bissfest kochen.
6. Abschmecken und gegebenenfalls mit Milch und Kräutern verfeinern.



GEMÜSESTICKS MIT JOGHURT DIP

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Paprika

Für den Dip:

- 400 g Joghurt
- Schnittlauch
- Salz
- Knoblauch

Zubereitung:

1. Gemüse in Streifen schneiden.
2. Joghurt mit Salz, Schnittlauch und Knoblauch abschmecken.



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



GRIESSNOCKERLSUPPE



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Eier
- 2 Eischwer Butter (zimmerwarm)
- 4 Eischwer Grieß
- Salz und Muskat
- Suppengrün
- Luststock
- Zwiebel
- Salz, Muskat, Lorbeerblatt, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Butter cremig rühren und die Eier untermengen.
2. Den Grieß, Salz und Muskat untermixen und rasten lassen.
3. Nockerln formen und in Salzwasser ziehen lassen.
4. Suppengrün, Luststock, Zwiebel (geschnitten), Salz, Muskat, Lorbeerblatt einmal aufkochen und danach ziehen lassen.
5. Im Teller anrichten und mit Schnittlauch dekorieren.

Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



KAROTTEN-ORANGENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 mittlere Zwiebeln, würfelig geschnitten
- 500 g Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 TL Ingwer, geschält und gerieben
- 1 Orange gepresst
- 3 EL Rapsöl
- 1 l klare Gemüsesuppe
- Salz und Pfeffer
- etwas gehackte Petersilie und geschlagenes Obers zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, Karottenstücke dazugeben und kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen.
2. Ca. 20 Min. weich köcheln und pürieren.
3. Sollte die Konsistenz noch zu dick sein, etwas Suppe zugießen.
4. Orangensaft und Ingwer zugeben einmal aufkochen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie und Obers garnieren.



Rezept von:
Silvia Oberhauser
Pfarrkindergarten St. Peter



KLARE HÜHNERSUPPE MIT KAROTTEN-GRIESS-KNÖDEL



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Suppe:

- 1/2 Hendl
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Zwiebel
- 1 TL Liebstöckel und Salz

Für die Einlage:

- 1 Karotte
- 300 g Grieß
- 150 g Butter
- 3 Eier
- Salz
- 1 Msp. Muskat

Zubereitung:

1. Suppe: Zwiebel in Scheiben schneiden, mit den angegebenen Gewürzen und dem halben Hendl auf mittlerer Stufe eine Stunde lang köcheln lassen.
2. Einlage: Die Karotte waschen, schälen, fein reiben, mit den restlichen Zutaten für die Einlage verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen.
3. Kleine Kugeln formen und in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde ziehen lassen.

Rezept von:

Magdalena Leininger
Pfarrkindergarten St. Marienheim



LUSTIGE GEMÜSEGESICHTER

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Vollkornbrot:

- 300 g Weizenmehl
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Kürbiskerne gehackt
- 1 EL Brotgewürz
- 1 Pkg. Trockengerm
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 280 ml warmes Wasser

Zum Garnieren:

- etwas Butter
- Gurke, Paprika,
- Schnittlauch, Tomate,
- Frühlingszwiebel...

Zubereitung:

1. Mehl mit Trockengerm und Zucker vermischen.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut durchkneten.
3. An einem warmen Ort ca. 30 min. gehen lassen.
4. Brot formen und nochmals gehen lassen.
5. Mit Wasser bestreichen und bei 180° ca. 50 min backen.
6. Abkühlen lassen und aufschneiden.
7. Mit etwas Butter bestreichen und mit geschnittenem Gemüse garnieren.



Rezept von:

Mario Kawasser und
Susanne Altersberger-Mischke
Städtischer Kindergarten Wölfnitz



PASTINAKENCREMESUPPE



Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Pastinaken
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Zwiebel
- 100 g mehlige Kartoffeln
- 1 l Wasser (wenn vorhanden,
kann auch Gemüsebrühe verwendet werden)
- Salz, Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Pastinaken waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel klein schneiden, in Rapsöl leicht anschwitzen und die Pastinakenwürfel hinzufügen.
3. Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und zu den Pastinaken dazugeben.
4. Mit Wasser aufgießen.
5. Mit Salz, gemahlener Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Circa 20-25 Minuten köcheln lassen.
7. Das Gemüse pürieren und die Suppe nochmals gut abschmecken.

Rezept von:

Elke Kribitz und Melitta Kienleitner
Städtischer Kindergarten und Hort Viktring



ROTKRAUT-ROHKOST

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 halber Kopf Rotkraut
- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 100 g Walnüsse gehackt
- Sonnenblumenöl und Salz

Zubereitung:

1. Rotkraut fein schneiden oder raspeln, dann einsalzen.
2. Äpfel und Orangen kleinwürfeln.
3. Alle Zutaten (Rotkraut, Naturjoghurt, Äpfel, Orangen, Walnüsse) vermischen und mit Sonnenblumenöl und Salz abschmecken.



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein

VOLLKORNBROT MIT EIERTOPFEN



Rezept von:

Elisabeth Marcher und Birgit Matulka
Städtischer Kindergarten Regenbogen

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Brot:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg. Germ
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenkerne
- 1 EL Rapsöl
- ½ l lauwarmes Wasser

Für den Eiertopfen:

- 2 Eier
- 250 g Cremetopfen
- 2 EL Sauerrahm
- 2 Essiggurkerln fein gehackt
- Petersilie, Salz, Knoblauch

Zubereitung:

Brot:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und eine halbe Stunde rasten lassen.
2. Zu einem Laib formen.
3. Bei 200-210° Grad ca. 45-60 Minuten backen.

Eier-Topfen:

1. Eier hart kochen und fein hacken.
2. Zerkleinerte Essiggurkerln dazugeben und mit den restlichen Zutaten vermengen.



VOLLKORN-KRÄUTERFRITTATEN MIT KLARER BIOGEMÜSEBRÜHE

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Biogemüsebrühe:

- 1 l Wasser
- 1 Karotte
- etwas Sellerie, Porree,
Petersilie, Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Zwiebel
- 1 Nelke
- 3 Wacholderbeeren,
Liebstöckel

Für die Frittaten:

- 1/8 l Milch
- 1 Ei
- 80–
100 g Dinkelmehl, davon 20 g
Dinkelvollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat gemahlen
- frische gehackte
Gartenkräuter
- Rapsöl zum Backen

Zubereitung:

1. Aus Milch, Eiern, Mehl, Kräutern und Gewürzen einen dünnen geschmeidigen Teig rühren.
2. In heißer Pfanne mit etwas Rapsöl dünne Palatschinken beidseitig backen und anbraten.
3. Palatschinken erkalten lassen, einzeln zusammenrollen und feinnudelig schneiden.
4. Frittaten in den Teller geben.
5. Gemüsebrühe: Alle Zutaten reinigen, aufkochen, ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen und anschließend über die Frittaten geben.



Tipp:
Mit Schnittlauch
servieren!

Rezept von:

Roland Pichler

Städtischer Kindergarten Herrenhaus Fischl



Hauptspeisen



BÄRLAUCH NUDELN



Tipp:
Das Mehl mit
Vollkornmehl
mischen

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

250 g Mehl
1 Ei
8 EL Wasser
2 EL Rapsöl
Salz

Fülle:

500 g Kartoffeln
500 g Topfen
einen Bund Bärlauch
Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig verkneten und rasten lassen.
2. Gekochte und geschälte Kartoffeln pressen.
3. Den Topfen, zerkleinerten Bärlauch und Salz dazu geben, durchkneten und die Masse zu kleinen Kugeln formen.
4. Den Teig ausrollen und mit den Kugeln belegen.
5. Nudeln formen und ausstechen.
6. Im Salzwasser ca. 10 Min. wallen lassen, herausnehmen und mit Butter und Schnittlauch servieren.

Rezept von:

Rabija Purač

Pfarrkindergarten Herz Jesu Welzenegg



EHRENTALER „REINKALAN“

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	gekochte, gepresste Kartoffel	100 g	geriebener Drautaler Nudelminze, Kerbel, Kräutersalz, Gem. Pfeffer, Öl
250 g	Bröseltopfen		
2	Dotter		
1/2	geriebene Karotte	100 g	Vogel Salat
1 Stk.	Jungzwiebel, leicht angeröstet	4 Stk.	Radieschen
1 EL	Weizengrieß	200 g	Sauerrahm
1 EL	Brösel		Schnittlauch

Zubereitung:

1. Ausgekühlte Kartoffel, Bröseltopfen, Dotter, Karotte, geröstete Jungzwiebel, Weizengrieß, Brösel und geriebenen Käse mit den Geschmackszutaten vermischen.
2. Eine halbe Stunde rasten lassen, Laibchen formen und in Öl goldgelb herausbraten.
3. Mit Vogel Salat und Radieschen garnieren.
4. Mit einem Sauerrahmdip servieren.



Rezept von:
Huberta Wildpanner
Schülerheim Ehrental



FISCHLAIBCHEN MIT KARTOFFELN, KAROTTENGEMÜSE UND SAUCE TATAR



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Dorschfilet
2 halbtrockene Semmeln
2 Eier
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Knoblauch
und Petersilie
Rapsöl

Für die Sauce:

$\frac{1}{8}$ Joghurt
 $\frac{1}{8}$ Sauerrahm
3 feingehackte Essiggurken
Kapern

Für die Beilage:

500 g Kartoffeln
500 g Karotten
Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, auskühlen lassen, schälen und mit Salz abschmecken.
2. Dorsch klein schneiden.
3. Die Semmeln in Würfel schneiden, diese in Wasser einweichen, anschließend ausdrücken.
4. Zwiebeln klein schneiden und andünsten.
5. Alle Zutaten (Eier, Dorsch, Semmelwürfel, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie) vermischen und die Laibchen formen.
6. Laibchen im Rapsöl anbraten.
7. Für die Sauce Tatar Salz, Knoblauch, Joghurt, Sauerrahm, Essiggurke und Kapern vermischen und abschmecken.

Karottengemüse:

1. Karotten putzen, würfelig schneiden und in wenig Wasser dünsten.
2. Abseihen und in wenig Butter schwenken.



FISCHSPIESS MIT AVOCADO DIP

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Fischspieße:

- 400 g Fischfilet
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stk. Zucchini
- 2 Stk. Zitronengras

Für den Dip:

- 1 Avocado
- ½ Limette, zerdrückt
- 1 EL Creme fraîche
- Concasse von einer Tomate
- ½ EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fischspieße:

1. Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Aus den Zutaten Fischspieß stecken mit Kräutersalz würzen und in Rapsöl 2 Minuten je Seite braten.

Dip:

1. Avocados mit Saft und Zeste von der Limette zerdrücken.
2. Knoblauch hacken und gemeinsam mit den restlichen Zutaten zu einem Dip verrühren.



Rezept von:

Stefan Ogertschnig
Schülerheim der HBLA Pitzelstätten



HIRSENUDEL (BRAINUDEL)



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

500 g Mehl
 2 Eier
 ca. 200 g Milch
 1 Msp. Salz
 3 EL Rapsöl

Für die Füllung:

300 g Hirse
 300 g Kartoffeln
 900 ml Wasser
 300 g Topfen
 1 ½ TL Minze
 1 TL Salz
 1 Msp. Pfeffer
 2 Zwiebeln
 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Alle angegebenen Zutaten für den Teig verkneten.
2. Die Hirse kochen.
3. Geschälte Kartoffeln kochen und pressen.
4. Zwiebeln würfelig schneiden und in Rapsöl sautieren.
5. Alle Zutaten für die Füllung vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
6. Masse ausrollen, Bällchen formen und auf den Teig legen, Teig überschlagen und fest andrücken, Nudeln ausstechen.
7. Nudeln in siedendes Wasser legen und 5 Minuten ziehen lassen.
8. Nudeln abtropfen lassen und mit brauner Butter anrichten.

Rezept von:

Magdalena Leininger
 Pfarrkindergarten St. Marienheim



HUHN-CURRYRAHMGESCHNETZELTES MIT GEMÜSECOUSCOUS

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hühnerbrust
in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel fein gehackt
- 4 EL Rapsöl
- ¼ l klare Gemüsesuppe
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 100 g Creme fraîche
- 1 EL glattes Mehl
- 5 EL kaltes Wasser

Für den Gemüse Couscous:

- 250 g Brokkoli gewaschen und
in kleine Röschen geteilt
- 150 g Zucchini würfelig
- 200 g rote Paprika würfelig
- 150 g Karotten würfelig
- 400 ml klare Gemüsesuppe
- 200 g Couscous
- 4 EL Öl
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, Fleisch dazugeben und kurz mitrösten.
2. Currypulver, Paprika dazugeben und mit Suppe aufgießen.
3. Ca. 5 Min. köcheln.
4. Mehl, Creme fraîche und Wasser glattrühren, unter Rühren die Soße binden und kurz aufkochen.

Gemüse Couscous:

1. Gemüse bei mittlerer Hitze in Öl ca. 10 Min. andünsten und leicht salzen.
2. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Couscous zugeben und einmal aufkochen.
3. Herdplatte abschalten und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



Rezept von:

Silvia Oberhauser
Pfarrkindergarten St. Peter



KÜRBISLASAGNE



Rezept von:

Elke Kribitz und Melitta Kienleitner
Städtischer Kindergarten und Hort Viktring

Zutaten für 4 Portionen:

1,5 kg Hokkaidokürbis
1 Packung Lasagne Blätter
200 g geriebener Käse

Bechamelsonsoße:

4 EL Butter
8 EL Mehl
800 ml Milch
Salz, gemahlener Pfeffer,
etwas Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. In wenig Wasser weich dünsten und pürieren, auskühlen lassen.

Bechamelsonsoße herstellen:

1. Butter zerlassen und Mehl anschwitzen.
2. Mit Milch aufgießen und leicht köcheln lassen.
(**Achtung:** setzt sich gerne am Boden an, daher immer wieder umrühren!)
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auskühlen lassen.
4. Form ausfetten und Backrohr auf 170 Grad Umluft vorheizen.
5. Form schichtweise befüllen: Bechamelsonsoße, Nudelplatte, Kürbispüree und darauf etwas Bechamelsonsoße verteilen.
Den Vorgang zwei Mal wiederholen.
Mit Bechamelsonsoße abschließen und mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Bei 170 Grad ca. 50 Minuten backen.



LACHS-ZUCCHINISPIESS AUF BASILIKUMNUDELN

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Lachsfilet	200 g	Tagliatelle
320 g	Zucchini	2 EL	Basilikum frisch
1/2	Zitrone	20 g	Olivenöl
40 g	Rapsöl	8 g	Salz
	Salz, Pfeffer	4 Hände	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Lachsfilet enthäuten und mögliche Gräten entfernen, danach das Filet in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Zucchini putzen, waschen, halbieren und ebenfalls halbmondförmige Stücke schneiden.
3. Lachsfiletwürfel und Zucchiniwürfel abwechselnd auf Spieße stecken, mit Zitrone leicht säuern und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tagliatelle in Salzwasser kochen.
5. Pfanne mit Rapsöl erhitzen und Fischspieße vorsichtig braten.
6. Olivenöl leicht erwärmen, Tagliatelle darin schwenken und gehackten Basilikum unterheben.
7. Auf warmen Teller anrichten.
8. Mit gebratenen Kirschtomaten garnieren.



Rezept von:

Harald Schläfer
Kindernest Kinderbetreuung GesmbH,
Zentralküche „Triangel“



MAIS-GEMÜSE-LAIBCHEN



Tipp:
Am Besten dazu
Schnittlauchdip
und grünen Salat
servieren.

Rezept von:

Harald Schläfer

Kindernest Kinderbetreuung GesmbH,
Zentralküche „Triangel“

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Maisgrieß	Rapsöl (zum Braten)
100 g	Fünfkornflocken	Semmelbrösel (zum Wenden)
100 g	Lauch	Salz, Pfeffer
1 Stk.	Zwiebel	Knoblauch
2 Stk.	Karotten	etwas Koriander
3 Stk.	Eier	Kümmel gemahlen
330 g	Maiskörner	Muskatnuss
100 g	Käse (gerieben)	grüne Petersilie

Zubereitung:

1. Maisgrieß mit doppelter Menge Wasser und Salz kochen und kurz auskühlen lassen.
2. Fünfkornflocken mit etwas Gemüsesuppe leicht anfeuchten.
3. Zwiebel und Lauch fein schneiden und die geraspelten Karotten in Rapsöl anrösten und auskühlen lassen.
4. Alle Zutaten mit den Gewürzen vermengen und abschmecken.
5. Wenn die Masse zu weich ist, etwas Mehl oder Semmelbrösel einmengen.
6. Laibchen formen, in Semmelbrösel wenden und in Rapsöl goldgelb braten.



PIKANTE BUCHTELN

Zutaten für 4 Portionen:

1 Pkg.	Trockengerm
300 g	Vollkornmehl
1 Prise	Salz
100 ml	lauwarme Milch
1	Ei
20 g	Butter
150 g	Sauerrahm

Für die Füllung:

200 g	Topfen
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Gewürzsalz
$\frac{1}{2}$	rote Paprika in Würfel
100 g	Putenschinkenwürfel

Zubereitung:

1. Vollkornmehl, Trockengerm und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Lauwarme Milch, Ei, Butter und Sauerrahm in einer Schüssel mischen.
3. Mehl-Germ-Salz-Gemisch mit Milch-Ei-Butter-Sauerrahm-Gemisch zusammengeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
4. Bei Zimmertemperatur ca. 45 Minuten aufgehen lassen.
5. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit einem Nudelholz ca. 1/2 cm dick ausrollen.
6. Mit einem runden Ausstecher ausstechen, Topfenfülle hinaufgeben (zuvor die Zutaten für die Füllung vermischen) und gut verschließen.
7. Die Buchteln in zerlassene Butter tauchen und in eine mit Butter ausgestrichenen Backform mit der Verschlussstelle nach unten nebeneinander einordnen.
8. Mit einem Tuch zudecken und nochmals an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
9. Im Backrohr bei Ober- und Unterhitze 180°C etwa 20 bis 30 Min. backen.



Tipp:
Eine feuerfeste
Schale mit Wasser
ins Backrohr
stellen

Rezept von:

Sabine Pichler und Kristian Grgič
Städtischer Kindergarten Feldkirchner Straße



RINDERGESCHNETZELTES VOM BIO-WEIDERIND MIT WURZELSTREIFEN



Tipp:
Beim Servieren
mit Sauerrahm und
frischer Petersilie
nappieren
(überziehen)

Rezept von:

Roland Pichler

Städtischer Kindergarten Herrenhaus Fischl

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Bio-Rindschale	200 g	Sellerie
50 ml	Sonnenblumenöl		etwas Lauch
2	Zwiebeln		Salz, Pfeffer
2 EL	Tomatenmark	1	Lorbeerblatt
1 l	Gemüsebrühe		Majoran
	etwas Wasser		gemahlener Kümmel
15 g	Vollkornmehl	100 g	Sauerrahm (siehe Tipp)
200 g	Karotten		frische Petersilie

Zubereitung:

1. Fleisch in dünne Streifen schneiden und in Öl anbraten.
2. Würfelig geschnittene Zwiebeln beimengen, nach kurzem Mitrösten Tomatenmark zufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Alles dünsten, bis das Fleisch schön weich ist, feine Gemüsestreifen (Sellerie, Karotten, Lauch) und Gewürze hinzufügen und köcheln lassen, nicht vergessen öfter umrühren (Anbrenngefahr!).
4. Danach Vollkornmehl mit etwas Wasser verrühren und in das kochende Gericht einrühren.

Als Beilage eignen sich Vollkornprodukte wie Naturreis, Vollkornspätzle, Polenta, Vollkornnudeln,...



ROTE LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 250 g rote Linsen
- 1 EL Butter
- 200 g griechisches Joghurt
- Salz, Knoblauch
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Karotte und Zwiebel würfeln und in Butter anrösten.
2. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und die roten Linsen, Knoblauch und Salz begeben.
3. Kochen lassen und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Zum Schluss mit Zitronensaft und Joghurt abschmecken.



Rezept von:

Elisabeth Marcher und Birgit Matulka
Städtischer Kindergarten Regenbogen



SELBSTGEBACKENES HAUSBROT



Rezept von:

Kornelia Pernutsch und Aloisia Sabitzer
Städtischer Kindergarten und Hort Annabichl

Zutaten für 4 Portionen:

Sauerteigansatz:

- 250 g Roggenvollkornmehl
- 250 g lauwarmes Wasser
- 50 g Sauerteig (im Handel erhältlich oder selbst ansetzen, dauert 5 Tage)

Brotteig:

- 250 g Roggenvollkornmehl +
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg. Trockengerm
- 15 g Salz
- 2 EL Brotgewürz (Fenchel, Anis, Kümmel)
- Sauerteigansatz
- 260 g lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Sauerteig:

1. Zutaten verrühren und zugedeckt 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Brotteig:

1. Alle Zutaten 10 Min. verkneten, am besten in einer Küchenmaschine.
2. Zu einem Laib formen und in einem Körbchen gehen lassen.
3. Auf ein Blech stürzen, im vorgeheizten Rohr bei 210° C 20 Min. backen - Hitze danach auf 160° C reduzieren und ca. 35 Min. weiterbacken.



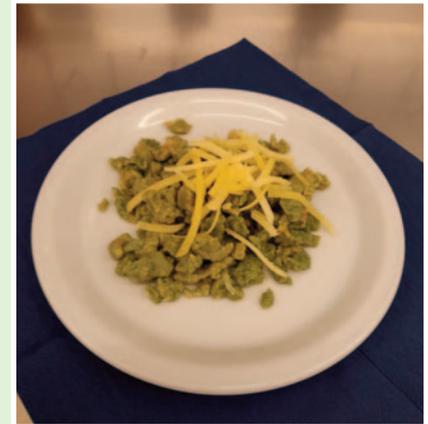
SPINATSPÄTZLE

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Dinkelmehl, davon 150 g Dinkelvollkornmehl
- 4 Eier
- 500 g Spinat, püriert
- Pfeffer, Muskat, Salz,
bei Bedarf etwas Wasser
- 2 Zwiebel
- 200 g Bergkäse

Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln und andünsten.
2. Aus Mehl, Eier, Spinat, Pfeffer, Muskat, Salz einen Teig anrühren und durch ein Spätzle-Sieb in das kochende Salzwasser drücken.
3. Etwas ziehen lassen und später abseihen.
4. Mit Käse und angedünsteten Zwiebeln anrichten.



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-SUPPE



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Süßkartoffeln, ca. 800 g geschält und gewürfelt
- 800 g Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel glasig dünsten.
2. Süßkartoffeln hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und kochen bis die Kartoffeln weich sind.
4. Mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von:

Birgit Matulka und Elisabeth Marcher
Städtischer Kindergarten Regenbogen



ZARTWEIZENPFANNEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Ebyl Zartweizen
je eine halbe Tasse roten und gelben
Paprika, gewürfelt
- 1 halbe Tasse Zucchini geschnitten
- 300 g Hühnerbrust, gewürfelt
- 2 Zwiebel gewürfelt
Knoblauch, Salz und Thymian
Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Zwiebel klein schneiden und andünsten.
2. Die Hühnerbrust anbraten.
3. Das gesamte Gemüse bissfest anbraten.
4. Den Ebyl Zartweizen mit drei Tassen Wasser und Salz kochen.
5. Im Anschluss werden alle Zutaten vermengt und mit Knoblauch, Thymian und Salz abgeschmeckt.



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



Notizen:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Nach- tisch





AVOCADO-BANANEN-CREME



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Avocado, ca. 100 g
- 1 Banane, ca. 100 g
- 3 TL Kakao
- 250 g Topfen
- $\frac{1}{8}$ l Joghurt
- $\frac{1}{8}$ l Schlagobers

Zubereitung:

1. Avocado und Banane schälen.
2. Avocado, Banane, Kakao mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Topfen mit Joghurt verrühren.
4. Obers steif schlagen und unter die Topfen-Joghurtmasse heben.
5. Danach das Avocado-Püree unterheben.
6. Kühl stellen.

Rezept von:

Sabine Pichler und Kristian Grgič
Städtischer Kindergarten Feldkirchner Straße



BIRNEN-KALTSCHALE

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Birnen
- 1/8 l Schlagobers
- 125 g Topfen
- 1/4 l Naturjoghurt
- Honig zum Süßen
- Zitronensaft
- Zitroneneis

Zubereitung:

1. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, Stücke schneiden, Zitronensaft dazu mengen, weich dünsten und zu einem Mus pürieren – auskühlen lassen.
2. Topfen, Joghurt, Honig (nach Bedarf), das ausgekühlte Mus in eine Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen zu einer Creme glattrühren. Zum Schluss 4-5 Kugeln Zitroneneis dazu mischen.
3. In einer Glasschale mit Schlaghaube servieren.



Rezept von:

Kornelia Pernutsch und Aloisia Sabitzer
Städtischer Kindergarten und Hort Annabichl



DINKEL-PROFITEROLS MIT ERDBEERSCHLAG



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

250 ml	Wasser
100 g	Butter
180 g	Dinkelmehl, davon 80 g Dinkelvollkornmehl
5	Eier

Für die Füllung:

250 ml	Schlagobers
1 Pkg.	Sahnesteif
1 EL	Erdbeermarmelade oder
100 g	Erdbeeren (mit 1 EL Honig)

Zubereitung:

Teig:

1. Außer die Eier, alle Zutaten am Herd unter ständigem Rühren kochen bis sich der Teig vom Boden und vom Rand des Topfes löst.
Die Masse etwas auskühlen lassen.
2. Dann die Eier mit dem Handmixer langsam unterrühren.
3. Masse in Spritzbeutel füllen und am Backblech kleine Häufchen dressieren.
4. Bei ca. 170 Grad ca. 20 Minuten backen.

Füllung:

1. Schlagobers schlagen.
2. Nach ca. einer Minute 1 Päckchen Sahnesteif dazugeben und noch 1 Minute weiterschlagen.
3. Je nach Geschmack 1 EL Erdbeermarmelade einrühren oder die Erdbeeren darunterheben.
4. Die kleinen Brandteighäufchen in der Mitte auseinanderschneiden und mit der Schlagobersfülle füllen.

Rezept von:

Magdalena Leininger
Pfarrkindergarten St. Marienheim



DINKELVOLLKORNROULADE MIT PREISELBEER-FÜLLUNG

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Eier
- 120 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 2 EL Preiselbeeren

Zubereitung:

1. Eier, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig rühren.
2. Danach das gesiebte Dinkelvollkornmehl unterheben.
3. Die ausgesiebte Kleie danach ebenso untermischen.
4. Backpapier auf Blech legen und den Teig darauf verstreichen.
5. Bei 180° Grad ca. 12-15 Minuten backen.
6. Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Papier stürzen, das Papier vom Biskuit abziehen und den Kuchen noch warm mit Hilfe des bestreuten Papiers einrollen.
7. Obers kurz aufschlagen und mit Sahnesteif fest schlagen.
8. Preiselbeeren unterheben.
9. Den Biskuitteig ausrollen, mit Creme bestreichen und wieder einrollen.



Rezept von:

Birgit Matulka und Elisabeth Marcher
Städtischer Kindergarten Regenbogen



GRANTNJOGHURT MIT GRANOLA



Zutaten für 4 Portionen:

- ¼ l Joghurt
- 2 EL Grantnmarmelade (= Preiselbeermarmelade)
- 100 g Biogranola
- 1 roter Apfel

Zubereitung:

1. Joghurt mit Grantn gut vermischen.
2. In Dessertschalen anrichten.
3. Granola darübergerben.
4. Mit Apfelspalten verzieren.

Rezept von:

Huberta Wildpanner
Schülerheim Ehrental



GRIESSKNÖDEL AUF ERDBEERSPIEGEL

Zutaten für 4 Portionen:

½ l	Milch	Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
200 g	Weizengriß	etwas Zitronenschale
120 g	Butter	etwas Zitronensaft
120 g	Zucker	Zucker nach Geschmack
2	Eier	Schokoladenflocken zum Garnieren
1	Prise Salz	
1 EL	Vanillezucker	

Zubereitung:

1. Milch mit Butter kurz aufkochen.
2. Zucker, Salz und Zitronenschale untermischen.
3. Grieß einrühren und abkühlen lassen.
4. Eier untermischen.
5. Knödel formen und in leicht kochendem Wasser ca. 20 bis 25 min. ziehen lassen.
6. Erdbeeren mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft kurz aufkochen, danach pürieren und durch ein Sieb passieren.
7. Falls zu dünnflüssig mit Maizena binden.
8. Erdbeerspiegel auf Teller anrichten, Knödel aufsetzen und mit Zucker und Schokoladenflocken garnieren.



Rezept von:

Mario Kawasser und
Susanne Altersberger-Mischke
Städtischer Kindergarten Wölfnitz



JOGHURT MIT FRÜCHTEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Becher Naturjoghurt
- etwas Honig
- frische Himbeeren
- frische Schwarzbeeren

Zubereitung:

1. Joghurt mit Honig vermischen und die Früchte unterheben.

Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



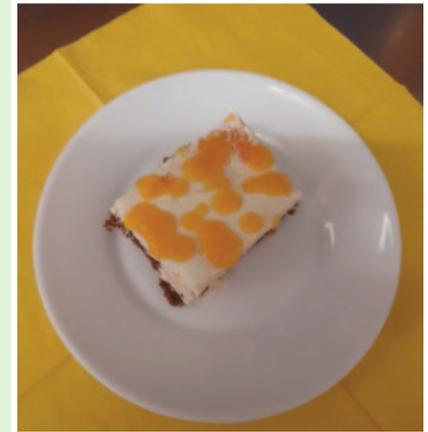
MANDARINENSCHNITTE

Zutaten für 4 Portionen:

6 Eier	1 Becher Sauerrahm
160 g Zucker	1 Becher Schlagobers
1 Vanilleschote	1 Dose Mandarinenkompott oder frische Mandarinen (je nach Jahreszeit)
90 g glattes Mehl	Staubzucker und
30 g Dinkelvollkornmehl	1 Vanillezucker
1/2 Backpulver	
30 g Kakao	
1/8 l Wasser	

Zubereitung:

1. Eier, Zucker und Vanille (abgeschabt aus der Vanilleschote) schaumig rühren.
2. Mehl, Wasser, Backpulver und Kakao unterheben.
3. Bei 180 Grad cirka 25 Minuten backen.
4. Schlagobers aufschlagen und mit Vanillezucker und Staubzucker abschmecken.
5. Dann den Sauerrahm, die frischen oder abgeseihten Mandarinstücke unterheben, alles auf den abgekühlten Boden streichen und kühl stellen.
6. Bei Bedarf mit Fruchtmus (passierte Pflirsich) garnieren.



Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



MARMORKUCHEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- 150 g Mehl glatt und 100 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Backpulver
- 1 Vanillezucker
- ⅛ l Rapsöl
- ⅛ l Wasser
- 2 EL Kakao

Zubereitung:

1. Eier mit Vanillezucker und Zucker schaumig rühren.
2. Das Rapsöl langsam einmischen.
3. Das Wasser, Mehl und Backpulver leicht unterheben.
4. Ein Drittel der Masse mit Kakao mischen.
5. Den Rest in die Backform geben, die Kakaomasse darüber geben und mit einer Gabel leicht durchziehen.
6. Bei 180° C ca. 25 bis 30 min backen.

Rezept von:

Margot Dorfegger und Angelika Brunner
Städtischer Kindergarten Sonnenschein



ORANGENCREME MIT KÜRBISCRUNCH

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Magertopfen
- 250 g Naturjoghurt
- 100 g Mascarpone
- 2 Orangen
- 1 EL Honig
- 2 EL Zucker
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Topfen, Naturjoghurt und Mascarpone mit Honig vermengen.
2. Aus einer Orange Filets schneiden.
3. Die zweite Orange pressen.
4. Saft und Filets unter die Creme heben und abschmecken.

Kürbiscrunch herstellen:

1. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (nicht zu heiß!) schmelzen und anschließend karamellisieren lassen. Den Zucker dabei nicht rühren, da es sonst klumpig wird.
2. Die Kürbiskerne dazu geben.
3. Auf einem Backblech verteilen und auskühlen lassen.
4. Ausgekühlten Crunch mit dem Messer zerhacken und servieren.



Rezept von:

Elke Kribitz und Melitta Kienleitner
Städtischer Kindergarten und Hort Viktring



ORANGEN-JOGHURT-CREME



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Bio Orangen
- 2 EL Zucker
- 4 Blätter weiße Gelatine
- 250 g Bio-Naturjoghurt
- 1/8 l Schlagobers
- Orangenfilets

Zubereitung:

1. 2 Orangen auspressen, Saft abseihen und mit Zucker zum Kochen bringen.
2. Gelatine ins kalte Wasser ausdrücken und dann im heißen Orangensaft auflösen – nicht mehr aufkochen!
3. Naturjoghurt dazugeben.
4. Schlagobers steif schlagen und unter die Creme rühren.
5. Mit Orangenfilets von 2 Orangen abwechselnd in Gläser füllen und garnieren.

Rezept von:

Kornelia Pernutsch und Aloisia Sabitzer
Städtischer Kindergarten und Hort Annabichl



POLENTA-APFEL-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

375 ml	Milch	2	Äpfel
375 ml	Wasser	50 g	Rosinen
375 g	Maisgrieß = Polenta		Zimt
1 EL	Butter		Zitronensaft
1	Prise Salz und Zitronenschale	1	Becher Sauerrahm
4	Eier		Vanillezucker und Mandelblätter
2 EL	Vollrohrzucker oder Honig		

Zubereitung:

1. Milch, Wasser, Vanillezucker, Zucker oder Honig, Salz und Butter zum Kochen bringen.
2. Polenta hineinfließen lassen und 4–5 Minuten ständig rühren.
3. Vom Herd nehmen und 15–20 Minuten ausquellen lassen.
4. 2 Eier zugeben und glatt rühren.
5. Auch Zitronenschale, Zitronensaft, Zimt und Rosinen unterrühren.
6. Die Masse auf ein eingefettetes Blech oder in eine Auflaufform geben und mit den geriebenen Äpfeln belegen.
7. Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 200° C 15 Minuten vorbacken.
8. Die restlichen 2 Eier mit dem Becher Sauerrahm verquirlen und über die Äpfel gießen.
9. Mit Mandelblätter bestreuen und gut 15-20 Minuten fertig backen.



Rezept von:

Elisabeth Marcher und Birgit Matulka
Städtischer Kindergarten Regenbogen

VANILLEJOGHURT IM GLAS



Zutaten für 4 Portionen:

- 1/2 l Milch
- 1 Vanilleschote
- 25 g Vanillepuddingpulver
- 80 g Feinkristallzucker
- 1/2 l Joghurt
- 500 g Früchte der Saison

Zubereitung:

1. Früchte mixen.
2. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschieben.
3. Puddingpulver mit 1/3 der Milch kalt verrühren.
4. 2/3 der Milch mit Zucker und Vanillemark aufkochen und mit Puddinggemisch eindicken, kochen lassen und mit einer Schneerute ständig rühren.
5. Den fertigen Pudding abkühlen lassen und Joghurt unterheben.
6. In die Gläser zuerst 1 Esslöffel Früchtemark geben und dann mit der Vanillecreme auffüllen.
7. Gläser kaltstellen und vor dem servieren mit Früchten und/oder Kräutern nach Belieben garnieren.

Rezept von:

Roland Pichler

Städtischer Kindergarten Herrenhaus Fischl



ZUCCHINI-SCHOKOKUCHEN (GLUTENFREI)

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Zucchini, grob gerieben
- 50 g Kochschokolade, grob gehackt oder Schokodrops
- 5 Eier
- 250 g gemahlene Mandeln
- 1 Pkg. Vanillezucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

1. 1 Springform mit 24 cm (12 Stücke) einfetten und mit Brösel ausstreuen.
2. Backofen auf 175 Grad vorheizen.
3. Eier trennen und das Eiklar zu Schnee schlagen.
4. Eigelb, Mandeln, Vanillezucker, Backpulver, Zimt, Zucchini und Schokostücke in einer Schüssel gut vermengen.
5. Den Eischnee mit der Teigspachtel locker unterheben.
6. Die Masse in eine gut befettete und bebröselte Backform geben und glattstreichen.
7. Ca. 40 Minuten im vorgeheiztem Backrohr bei 175 Grad backen. Stäbchenprobe machen.
8. Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



Rezept von:
Silvia Oberhauser
Pfarrkindergarten St. Peter

