



**Kreative
Zwischenmahlzeiten
Für mehr
Leistungsstärke**

Kochseminar im Rahmen des Bildungsnetzwerks
an der Landesberufsschule Lochau
geleitet von Gerhard Kerber und Angelika Stöckler
Jänner 2010

Nicht die Arbeit macht uns müde,
sondern die Pausenmahlzeit



Inhaltsverzeichnis

1	Zwischenverpflegung	4
	Grundlagen einer schmackhaften und kreativen Zwischenverpflegung	4
	Wir sollten uns bemühen, diesem Anspruch gerecht zu werden!	4
	Unser Auftrag	4
	Welche Ebenen müssen wir in Betracht ziehen?	5
	Möglichkeiten	6
	Ziele für unsere Gäste	6
	Unsere Motivation	6
	Grundwerte der Gemeinschaftsverpflegung	7
	Teamwork	7
2	Rezepte	8
	Duftendes Pesto	8
	Nussige Körner	9
	Bunter Frischkäse-Aufstrich	10
	Chiliges Tomatensalsa	11
	Fruchtiges Gurkensalsa	12
	Die beliebte Tzatziki-Sauce	13
	Sonniger Paprika-Aufstrich auf Vollkornbrot	14
	Fetzige Rühreier	15
	Das beste Kornkipferl	16
	Leckerer Salatdöner	17
	Cooler Vollkornsandwich	18
	Dinkel-Weckerl to go	19
	Mein italienischer Lieblingssalat	20

Putensandwich mit Tomatensalsa	21
Super langes Baguette	22
Garnituren	23
Mein Spezialgewürz	24
Duftendes Garam Masala	25
Knuspriges 6-Kornbrot	26
Scharfes Kürbis-Linsen-Gemüse	27
Genießer Tofu – gebraten mit Sesam	28
Herrlicher Bulgur	29
Der „einmal anders“ Couscous	30
Einfach leckere Honig-Kerne	31
Die „weltbeste Gemüse-Lasagne“	32
Köstlicher Hackfleisch-Bulgur-Strudel	35
Cesar Dressing	37
Asia-Dressing	38
Balsamico Dressing	39
Erfrischender Mango-Topfen-Schaum mit Biskotten und frischen Früchten	40
Laugenbrot	41
Niedertemperaturgaren	42

1 Zwischenverpflegung

Die Zwischenmahlzeit könnte man als eine gesunde Mahlzeit bezeichnen, die jemand ohne, oder nur mit einfachem Einweg-Besteck, in den Händen haltend, mit einer Serviette oder einem Einweggeschirr zu sich nehmen kann.

Dieses Gericht sollte attraktiv, nicht zu teuer und nicht zu groß sein, so dass man diese Mahlzeit in relativ kurzer Zeit bequem verspeisen kann.

Die Ernährungsgesellschaften empfehlen, dass eine Zwischenmahlzeit etwa 10% des Tagesenergiebedarfs abdecken soll. Somit sollte sie einen Energiegehalt von etwa 200 – 250 kcal aufweisen.

Grundlagen einer schmackhaften und kreativen Zwischenverpflegung

Die Themen Nachhaltigkeit und Qualität in Verbindung mit dem Anspruch an Gesundheit rücken mehr und mehr in den Vordergrund – auch als Forderung der Gäste sowie verantwortungsvoller Einrichtungen und Unternehmen.




Eine vollwertige Ernährung bildet dabei eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden des Einzelnen. Doch braucht es nicht nur gute Lebensmittel, sondern auch das kochhandwerkliche Können, die Freude und die Hinwendung zum Tun. Denn „alles was wir in unser Essen hinein geben, strahlt es auch wieder aus“.

Wir sollten uns bemühen, diesem Anspruch gerecht zu werden!

Alle, die in der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen tätig sind, leisten in ihrem individuellen Bereich einen ganz wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Leistungsbereitschaft ihrer Gäste. Daher sollten wir uns täglich bewusst machen: „Was wir tun, was und wie wir Speisen und Getränke anbieten, ist ganz entscheidend für die Wohlfühlatmosphäre in der Schule bzw. der Betreuungseinrichtung.“

Unser Auftrag

Essen ist...

-  Kultur
-  ein Kommunikationsmittel
-  mit allen Sinnen erlebbar

Welche Ebenen müssen wir in Betracht ziehen?

- + Engagement in und um unsere Schule (Politik, Schulleitung, LehrerInnen, ElternvertreterInnen, SchülerInnen, Wirtschaft)
- + Investitionsverhalten (Will ich in meine Gesundheit investieren oder kaufe ich mir lieber etwas Billiges und eine Packung Zigaretten dazu)
- + Eine Umgebung schaffen, mit der sich die Jugendlichen identifizieren wollen
- + Werbegesellschaft
- + Supermarkt und Fast Food als Konkurrenz
- + Durch das große Überangebot sind die Leute eher unzufrieden (heikel).
- + „Einheitsgeschmack“
- + Unterschiedliche Bedürfnisse
- + Geringer Wohlfühleffekt mit bekannten Folgen für unsere Gesundheit
- + Ist eine gesunde Jause cool?
- + Integration in die Pausengestaltung
- + Gruppenzwang (Meine SchulkollegInnen wandern in der Pause in den Supermarkt, und kaufen sich trendige Lebensmittel. Was passiert, wenn ich mich anders verhalte?)
- + Als Gemeinschaftsverpfleger liegt unser Verantwortungsbereich in den meisten Fällen zwischen 10:00 und 16:00. Als Folge des nicht Frühstückens haben die SchülerInnen genau in dieser Zeit einen großen Hunger.
- + Die Pausen werden immer kürzer.
- + Die meisten SchülerInnen können zwischendurch nicht nach Hause.
- + Ernährungsphysiologische Ausgewogenheit
- + Mangel an Fachkräften und den dadurch bedingten Einsatz von Fertigprodukten
- + Kostendruck
- + Hygiene

Möglichkeiten

- + Verköstigungen
- + Die SchülerInnen in die Organisation mit einbeziehen „ Wir Gefühl“so wird der erste Schritt einfacher.
- + Evtl. Die einzelnen Komponenten in Buffetform bereitstellen oder eine Hauptkomponente und einzelne Zusatzkomponenten frei wählbar
- + Verabschiedung starrer Strukturen
- + Zusatzverkäufe

Ziele für unsere Gäste

- + Das Verpflegungsangebot bestmöglich nach den Anforderungen einer ausgewogenen Ernährung ausrichten
- + Individuelle Bedürfnisse der Gäste stärker berücksichtigen
- + Vollwertige Ernährung bringt Gesundheit und Leistungsfähigkeit (kurzfristig und langfristig – physisch und psychisch)
- + Kommunikation mit den Gästen schafft Vertrauen
- + Genussvolleres Essen und weg vom Einheitsgeschmack
- + Abwechslungsreichtum

Unsere Motivation

- + Mehr Kommunikation zwischen SchülerInnen und MitarbeiterInnen
- + Kochen neu erleben
- + Weniger Vielfalt, dafür mehr Qualität. Dadurch motivierte, ausgeglichene und leistungsfähige MitarbeiterInnen

Grundwerte der Gemeinschaftsverpflegung

- + Vorbildfunktion und gemeinsame Motivation: Entscheidend ist die SchülerInnen mit in den Prozess zu integrieren
- + Ernährungsqualität
- + Werterhaltung
- + Sensorik mit allen Sinnen
- + Aussehen
- + Geruch
- + Mundgefühl: Schmecken. Wie fühlen sich die Lebensmittel bzw. Speisen in unserem Mund an? Was spielt sich im Mund ab? Z.B. durch Säure in den Speisen Anregung der Speichelfunktion. Der Mund ist unser erstes Verdauungsorgan und angeregter Speichelfluss fördert die Verdauung.
- + Temperatur
- + Geschmackskomposition
- + Liebevolle, gepflegte Anrichteweise: Das Auge isst mit! Der Genusswert steigt!
- + Freundlichkeit bei der Essensausgabe
- + Anrichteweise
- + Ausgabe: Die MitarbeiterInnen sind freundlich, sauber gekleidet und besitzen hohe Informationskompetenz darüber, was in den Mahlzeiten enthalten ist und wie sie zubereitet sind.
- + Wohlfühlen nach dem Essen

Teamwork

Große Arbeiten gemeinsam erledigen

→ Keine Langeweile

→ Miteinander zum Ziel

Motto: Leben und leben lassen (alle MitarbeiterInnen mit Respekt behandeln und miterleben lassen.)

2 Rezepte

Duftendes Pesto

Portionen: 10

240	ml	Rapsöl
100	ml	Olivenöl
50	g	Petersilie glatt
70	g	Basilikum
100	g	Parmesan
20	g	Pinienkerne
80	g	Sonnenblumenkerne
4	g	Knoblauch
6	g	Meersalz

Vorbereitung:

Petersilie waschen - die Stiele entfernen und schleudern – Basilikumblätter abzupfen
– Parmesan reiben – Knoblauch schälen und den inneren Kern entfernen.

Zubereitung:

Das Rapsöl in den Mixer geben – die restlichen Zutaten beimengen und kräftig durchmischen bis eine schöne grüne Paste entsteht.

In ein Glas abfüllen. So lange genügend Öl an der Oberfläche schwimmt, kann kein Sauerstoff zum Pesto gelangen. So ist die Paste im Kühlschrank ca. 3 Wochen haltbar.

Nussige Körner

Portionen: 10

100	g	Sesamsamen
100	g	Kürbiskerne gehackt
100	g	Sonnenblumenkerne
3	El	Walnussöl
		Meersalz

Vorbereitung:

Die Kürbiskerne leicht hacken.

Zubereitung:

Alle Kerne gut mischen und bei Oberhitze rösten bis sie einen nussigen Geschmack entwickeln. Jetzt mit Walnussöl und Meersalz marinieren.

Bunter Frischkäse-Aufstrich

Portionen: 10

100	g	Topfen
100	g	Philadelphia
100	g	Sauerrahm
20	g	Paprikawürfel
20	g	Karottenwürfel,
10	g	Kräuter
20	g	Tomatenwürfel
20	g	Rote Zwiebel
		Tzatziki-Gewürz
		Salz

Vorbereitung:

Paprika waschen – die Kerne herausschneiden und kleine Würfel schneiden.

Karotten schälen und kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch, Petersilie und Basilikum waschen – die Stiele entfernen, schleudern und hacken. Die Tomaten waschen – halbieren – die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und fein hacken.

Zubereitung:

Topfen, Philadelphia – Käse und Sauerrahm glatt rühren. Die restlichen Zutaten unterheben – mit Salz und Tzatziki-Gewürz abschmecken.

Ca. 1 h ziehen lassen.

Chiliges Tomatensalsa

Portionen: 10

2	Stk	Reife Tomaten
1	Msp	Chili geschrotet
2	El	Koriandergrün
2	El	Basilikum frisch
1	Stk	Limette
1	Msp	Knoblauch frisch
250	g	Topfen
250	g	Philadelphia natur
250	g	Sauerrahm
50	g	Sweet Chili-Sauce

Vorbereitung:

Tomaten waschen – halbieren – die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Chili waschen – die Kerne entfernen und klein hacken. Koriander, Basilikum waschen – von den Stielen entfernen – schleudern und leicht zusammenhacken. Die Limette mit der flachen Hand zerdrücken und auspressen. Den Knoblauch schälen den Kern entfernen und klein hacken.

Zubereitung:

Topfen, Philadelphia - Käse und Sauerrahm mit der Chili-Sauce glatt rühren. Die restlichen Zutaten unterheben und ca. 1 h ziehen lassen.

Fruchtiges Gurkensalsa

Portionen: 10

1	Stk	Mango
0,5	Stk	Salatgurke
2	Stk	Frühlingszwiebel
		Chili oder rote Paprika
		Olivenöl
2	Stk	Limetten
		Schnittlauch
		Meersalz
		Pfeffer

Vorbereitung:

Die Mango schälen – den Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Gurke waschen, schälen, halbieren, die Samen entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika oder Chili waschen die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Limetten mit der flachen Hand zusammendrücken und auspressen
Schnittlauch fein schneiden.

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die beliebte Tzatziki-Sauce

Portionen: 10

250	g	Sauerrahm
2	El	Tzatziki-Gewürz
0,2	Stk	Gurke

Vorbereitung:

Die Gurke waschen, schälen, die Samen entfernen und fein reiben.

Zubereitung:

Den Sauerrahm mit dem Tzatziki-Gewürz glatt rühren. Die Gurkenraspel unterheben und ca. 1 h ziehen lassen.

Sonniger Paprika-Aufstrich auf Vollkornbrot

Portionen: 10

200	g	Eingelegte Tomaten in Öl halbgetrocknet
400	g	Paprika rot
7	g	Salz
200	g	Sonnenblumenkerne
10	ml	Olivenöl Chili

Vorbereitung:

Paprika waschen – die Kerne herausschneiden und klein hacken.

Eingelegten Tomaten abtropfen lassen und fein zerhacken.

Zubereitung:

Die Tomaten mit dem Öl, die Paprika das Salz und Olivenöl im Mixer gut vermischen bis eine feine Pasta entsteht. Die Sonnenblumenkeren fein reiben oder hacken und mit dem Chili in die Pasta einrühren. Nochmals gut durchmischen.

Fetzige Rühreier

Portionen: 10

10	Stk	Eier
100	ml	Sahne
50	g	Kräutergervais
		Schnittlauch gehackt
		Tzatziki-Sauce ohne Gurken
5	Stk	Speckscheiben
		Petersilie glatt

Vorbereitung:

Die Eier aufschlagen – den Schnittlauch hacken – die Speckscheiben im Ofen bei 180 Grad trocken rösten – abtropfen lassen.

Zubereitung:

Die Eier mit Sahne und Salz gut mixen – in einer Pfanne mit Butter die Rühreier nicht zu heiß stocken lassen – auskühlen – Gervais glatt rühren und mit dem Ei vermischen,

Auf das Brot ein wenig Tzatziki-Sauce streichen. Ein kleines Salatblatt darauflegen und mit Rühreier füllen. Mit dem gerösteten Speck und Petersilie glatt garnieren.

Das beste Kornkipferl

Portionen: 10

10	Stk	Keimkraft - Croissants
1	Stk	Lollo Salat grün Tzatziki-Sauce
500	g	Bregenzerwälder Frischkäse
2	Stk	Tomaten reif
1	Stk	Rote Zwiebel

Vorbereitung:

Salat waschen – schleudern. Frischkäse in Scheiben schneiden. Tomaten waschen – Stilansatz entfernen – in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Zubereitung:

Das Keimkraftcroissant in der Mitte halbieren – den Boden mit Tzatziki-Sauce bestreichen – mit Salatblatt, Frischkäse, Tomatenscheiben und Zwiebel belegen. Den Decker ganz locker oben darauf legen.

Leckerer Salatdöner

Portionen: 10

2	Stk	Fladenbrot mit Kleie und Kräuter
250	g	Tzatziki-Sauce mit Gurken
250	g	Feta-Schafskäse
2	Stk	Lollo Salat
3	Stk	Tomaten
¼	Stk	Rotkraut
0,5	Stk	Rote Zwiebel
		Döner Gewürz

Vorbereitung:

Feta-Schafskäse klein Würfeln. Salat waschen – schleudern und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen – den Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Rotkraut den Strunk entfernen und klein hacken.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden

Zubereitung:

Das Fladenbrot vierteln und Taschen einschneiden.

Mit Tzatziki-Sauce bestreichen und mit den restlichen Zutaten füllen.

Cooler Vollkornsandwich

Portionen: 10

30	Scheiben	Leichtes Vollkorntoastbrot
300	g	Tzatziki-Sauce
2	Stk	Lollo Salat
10	Scheiben	Saftschinken
10	Scheiben	Putenschinken
3	Stk	Tomaten reif
10	Scheiben	Bregenzerwälder Rahmkäse
10	Scheiben	Speck
		Maischips
		Plastikspieße

Vorbereitung:

Tomaten waschen – den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.

Salat waschen – schleudern.

Zubereitung:

Um schnelles Arbeiten zu ermöglichen benötigen Sie für dieses Gericht ein Blech und zwei Backpapiere in der gleichen Größe.

Zuerst ein Stück Backpapier auf das Blech legen, dann die erste Lage leichtes Vollkorntoastbrot – weiter mit Tzatziki-Sauce – Salatblatt – Saftschinken – Tomatenscheibe – Toastbrot – Tzatziki-Sauce – Salatblatt – Putenschinken – Rahmkäse – gerösteter Speck – Vollkorntoastbrot.

Jetzt ein Backpapier und ein zweites Blech darauf legen und einmal auf das Blech drücken, damit alle Brote gleich hoch sind. Blech und Papier entfernen und die Brote bei starker Oberhitze backen, bis die Oberflächen braun sind. Herausnehmen, das Papier und das Blech wieder auf die getoasteten Brote legen und das ganze umdrehen, indem Sie das Obere und das untere Blech zusammenhalten. Das Backpapier wieder abziehen und die Brote nochmals bei starker Oberhitze in den Ofen schieben, bis sie getoastet sind.

Vor dem Servieren können Sie die Brote mit Plastikspießchen stabilisieren und Diagonal durchschneiden.

Dinkel-Weckerl to go

Portionen: 10

10	Stk	Bio-Dinkelweckerl
1	Stk	Blattsalat
500	g	Feta-Schafskäse
½	Stk	Gurken
3	Stk	Tomaten
1	Stk	Rote Zwiebel
		Tzatziki-Gewürz
		Schnittlauch

Vorbereitung:

Die Dinkelweckerl der Länge nach halbieren.

Blattsalat waschen und schleudern. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Gurken waschen – vierteln – in feine Scheiben schneiden.

Tomaten waschen – den Stielansatz entfernen – in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch fein schneiden.

Zubereitung:

Schafskäse, Gurken, Tomaten, rote Zwiebel und Schnittlauch fein schneiden. Mit Etwas Tzatziki-Gewürz würzen. In die Brote etwas Sauerrahm streichen den Salat hineinlegen und mit dem Gemüse füllen.

Mein italienischer Lieblingssalat

Portionen: 10

2	Stk	Äpfel
100	g	Erbsen
100	g	Essiggurken
100	g	Putenschinken
300	g	Sauerrahm
		Tzatziki – Gewürz
		Schnittlauch
		Petersilie
		Essig
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung:

Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden.

Erbsen auftauen lassen. Essiggurken und Putenschinken in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

Sauerrahm, Salz, Essig, Pfeffer, Tzatziki-Gewürz, glatt rühren.

Äpfel, Erbsen, Essiggurken, Putenschinken dazugeben und gut vermengen.

Zwei Stunden ziehen lassen. Mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Putensandwich mit Tomatensalsa

Portionen: 10

10	Stk	Chiabatta Brot
1,2	Kg	Putenbrust
1	Stk	Blattsalat
		Salsa-Sauce

Vorbereitung:

Die Putenbrust bei 140 Grad im Ofen langsam durchgaren – auskühlen lassen – Auf der Aufschnittmaschine dünne Scheiben schneiden.

Salat waschen und schleudern.

Zubereitung:

Das Chiabattabrot halbieren und mit Salat, Putenbrust und Salsa-Sauce füllen.

Super langes Baguette

Portionen: 20

3	Stk	Chiabatta, oder Laugenbaguette
10	Scheiben	Saftschinken
10	Scheiben	Putenschinken
10	Scheiben	Bregenzerwälder Rahmkäse
10	Scheiben	Speck geröstet
		Rührei-Aufstrich
		Philadelphia-Aufstrich
3	Stk	Tomaten
		Blattsalat
2	Stk	Gebratene Hähnchenbrust
		Tomatensalsa
		Karottenstreifen
		Geröstete Körner
		Plastik-Spieße
		Tomaten-Paprika Aufstrich

Vorbereitung:

Hähnchenbrust anraten und auskühlen lassen. Den Rahmkäse in Streifen schneiden.

Zubereitung:

Bei den Baguette-Brotten je ein Ende abschneiden – in der Mitte längs halbieren – die beiden Böden auf einem langen Brett wieder zusammenfügen.

Tzatziki-Sauce aufstreichen und mit Salatblätter belegen.

Mit verschiedenen Füllungen belegen – den Deckel drauflegen – mit Plastikspießchen abstecken – Schneiden – servieren.

Garnituren

Karottenscheibe verdrehen

Gurken - Karottenstreifen

Schnittlauchstäbe

Speckstreifen geröstet

Streifen von Sonnengetrockneten Tomaten

Geröstete Körner

Knusprige Brotwürfel

Gemüsewürfel

Tomatenwürfel mit Kräuter, Olivenöl, Rote

Zwiebel gehackt

Gemüwestreifen

Tomaten, Sellerie, Ingwer, Gurken

Pesto

Parmesan gehobelt

Blattpetersilie

Karotten , Mandeln

Dikon Kresse

Ruccola

Mein Spezialgewürz

560	g	Salz
100	g	Paprikapulver Rubino
10	g	Knoblauchpulver Wiberg
20	g	Pfeffer weiß gem.
4	g	Thymian
10	g	Oregano
2	g	Rosmarin

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Das Gewürz wirkt noch besser, wenn die Zutaten in einer Moulinette gemixt werden.

Duftendes Garam Masala

83	g	Koriander
41	g	Kreuzkümmel
20	g	Pfefferkörner
20	g	Piment gem.
20	g	Zimt gem.
20	g	Kardamom gem.
8	g	Nelkenpulver
8	g	Muskatnuss gem.
20	g	Boxhornklee
20	g	Ingwer gem.

Vorbereitung:

Koriander, Kreuzkümmel, Pfefferkörner und Boxhornklee im Mörser zerkleinern.

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen

Knuspriges 6-Kornbrot

360	g	6-Kornmischung
600	g	Dinkelweißmehl
600	g	Weizenmehl
24	g	Salz
26	g	Hefe frisch
720	g	Wasser
150	g	Sauerrahm
0,6	Lt.	Wasser zum einweichen
		Brotgewürz



Vorbereitung:

Am Vortag:

Die 6-Kornmischung in 0,6 Liter lauwarmem Wasser einweichen.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Rührkessel geben – die 6 – Kornmischung dazugeben – 8 min. langsam und 4 min. schnell rühren.

Den Teig ruhen lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat – noch einmal zusammenschlagen – Teiglinge formen – unter einer Folie an einem warmen Ort ca. 45 min. ruhen lassen. Bei 230 Grad mit Feuchtigkeit backen.

Scharfes Kürbis-Linsen-Gemüse

Portionen: 10

500	gr	Hokaido Kürbis
1	Stk	Reife Tomate
80	g	Linsen
160	g	Zucchini
8	g	Butterschmalz
1	TI	Curcuma
1	TI	Curry
1	Msp	Chili
1	TI	Spezialgewürz
1	TI	Frischer Ingwer
80	ml	Multivitaminsaft
30	ml	Kokosmilch
		Blattpetersilie



Vorbereitung:

Kürbis schälen – entkernen – in eher große Würfel schneiden (2x2 cm).

Tomaten waschen – Stielansatz entfernen – kleine Würfel schneiden.

Zucchini waschen – Enden abschneiden – in kleine Würfel schneiden.

Linsen am Vortag einweichen – in Salzwasser weichkochen – abschrecken – abseihen. Ingwer schälen – klein hacken.

Blattpetersilie von den Stielen abzupfen.

Zubereitung:

Butterschmalz in einem Topf erwärmen – Curcuma, Curry, Chili und Ingwer darin leicht rösten – den Kürbis dazugeben – kurz mitrösten – mit Multivitaminsaft ablöschen – mit Kokosmilch auffüllen – wenn die Kürbiswürfel weich sind, die gekochten Linsen und Tomatenwürfel dazugeben – kurz mitkochen – vor dem Servieren die Zucchini-Würfel dazugeben – kurz mitkochen – anrichten. Mit frischer Blattpetersilie garnieren.

Genießer Tofu – gebraten mit Sesam

Portionen: 10

1200 g	Tofu
200 ml	Shoyu Sojasauce glutenfrei
	Sesam
	Butterschmalz

Vorbereitung:

Den Tofu in Sojasauce ca. 1,5 – 2 h einlegen.

Zubereitung:

Tofu herausnehmen – mit Küchentuch trockentupfen – in Sesam wenden – in Butterschmalz braun anbraten – servieren.

Herrlicher Bulgur

Portionen: 5

70	g	Zwiebel gehackt
25	ml	Sonnenblumenöl
200	g	Bulgur
500	g	Gemüsebrühe frisch
		Salz

Zubereitung:

Zwiebel in Sonnenblumenöl anschwitzen, Bulgur dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen und leicht köcheln lassen. Wenn der Bulgur leicht breiig ist und kaum noch Wasser enthält, mit Salz abschmecken – mit Deckel verschließen und 40 – 50 min. quellen lassen.

Der „einmal anders“ Couscous

Portionen: 10

500	gr	Cous - Cous
		Olivenöl
1	Stk	Zitrone
		Meersalz



Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel füllen und mit so viel Wasser übergießen, bis er gerade davon bedeckt ist – mit Salz abschmecken – 1 Zitronenhälfte darüber ausdrücken und mit Olivenöl beträufeln – die Schüssel mit einem Deckel verschließen und den Couscous im warmen Ofen Quellen lassen.

Den Couscous vor dem Servieren etwas auflockern und mit gerösteten Honigkernen garnieren.

Einfach leckere Honig-Kerne

		Butterschmalz
6	EL	Cashewkerne
4	EL	Pinienkerne
2	EL	Pistazienkerne
1	Stk	Karotte geschält - gewürfelt
2	EL	Honig
1	TL	Ingwer
1	TL	Garam Masala



Vorbereitung:

Die Kerne leicht zerhacken.

Zubereitung:

Kerne und Karottenwürfel in Butterschmalz anrösten – die Gewürze leicht mitrösten – Honig dazugeben – kurz umrühren- vom Herd nehmen – warm stellen.
Auf Couscous servieren.

Die „weltbeste Gemüse-Lasagne“

Portionen: 21 = 1 Blech 1/1

Mehlsauce:

3,75	lt	Milch
320	g	Dinkelmehl
		Salz
		Muskatnuss gem.

Gemüse-Sugo:

6	g	Butterschmalz
250	g	Zwiebel
5	g	Knoblauch
1	EL	Koriander
1	TL	Kurkuma
1	EL	Galgant
1	EL	Senfkörner
0,5	TL	Kreuzkümmel
0,5	TL	Chili
125	g	Tomatenmark
3,5	lt	Schältomaten
0,2	lt	Shoju Sojasauce
		Basilikum
		Majoran
		Rosmarin
		Salz
		Maisstärke
300	G	Karotten
200	G	Mais
300	g	Kohlrabi
300	g	Blumenkohl
300	g	Fenchel



48	Stk	Nudelblätter
200	g	Parmesan
500	g	Käse gerieben
		Kürbiskerne zerhackt und geröstet
		Sesamkerne geröstet

Vorbereitung:

Gewürze frisch mahlen – Körner rösten und zusammenmischen. Kohlrabi und Karotten schälen – in kleine Würfel schneiden – Blumenkohl in kleine Röschen schneiden – Fenchel waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden – Mais abtropfen lassen.

Zubereitung:

Mehlsauce

2/3 der Milch zum Kochen bringen – 1/3 der Milch mit dem Mehl glatt rühren und in die heiße Milch einrühren – unter ständigem Rühren zum Kochen bringen – vom Herd nehmen – mit Salz, Muskat abschmecken und mit dem Stabmixer kräftig durchmischen.

Tomatensauce

Butterschmalz in einem Topf erwärmen – Zwiebel anrösten – Knoblauch kurz mitrösten – Gewürze einstreuen und kurz mitrösten – Tomatenmark einarbeiten – Schältoaten und Sojasauce dazugeben – würzen mit Basilikum, Majoran, Rosmarin und Salz.

Alles einmal aufkochen – mit dem Stabmixer auf langsamer Stufe glatt mixen – mit Maisstärke bis zu einer leicht cremigen Konsistenz abbinden.

Gemüsewürfel ca. 6 min. bis zu einem leichten Biss dämpfen – auskühlen lassen (nicht mit Wasser abschrecken!)

Tomatensauce und Gemüse mischen.

Ein Blech leicht einbuttern - lagenweise die Tomatensauce, die Mehlsauce und die Nudelblätter einschichten.

Mehlsauce
Nudelblätter
Gemüsesugo
Nudelblätter
Mehlsauce
Parmesan
Nudelblätter
Gemüsesugo
Nudelblätter
Mehlsauce
Käse
Oregano
Geröstete Körner



Die Lasagne bei 180 Grad ca. 40 min. backen – mit dem Elektromesser aufschneiden – mit frischen Kräutern bestreuen – servieren.

Köstlicher Hackfleisch-Bulgur-Strudel

Portionen: 10

30	g	Butterschmalz
200	g	Zwiebel
3	g	Knoblauch gehackt
		Koriander frisch gem.
		Kreuzkümmel frisch gem.
		Senfkörner frisch gem.
		Curcuma gem.
		Zimt gem.
		Galgant
1	Stk	Chili geschrotet
1	kg	Hackfleisch
125	g	Tomatenmark
		Shoju Sojasauce
125	g	Karotten geraspelt
125	g	Sellerie geraspelt
125	g	Paprikastreifen
		Pfeffer
		Oregano
		Salz
1	Stk	Eier
0,88	kg	Bulgur gekocht
31,25	g	Blätterteig
250	g	Pute Pfefferschinken
375	g	Käse gerieben



Vorbereitung:

Bulgur kochen. Puten-Pfefferschinken in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch hacken.

Zubereitung:

Butterschmalz leicht erhitzen – Zwiebel anschwitzen – Knoblauch dazugeben aber nicht zu lange rösten – Gewürze dazugeben und kurz mitrösten – Hackfleisch dazugeben und so lange kochen, bis es ganz zerfallen ist (evtl. mit dem Schneebesen zerstoßen) – Tomatenmark einarbeiten und gut umrühren – mit Oregano würzen – Sojasauce dazugeben - Karotten und Sellerie fein reiben und mitkochen - Paprikastreifen dazugeben und kurz mitkochen – mit Salz abschmecken und mit Maisstärke binden.

In die ausgekühlte Masse die Eier einarbeiten. Jetzt den gekochten Bulgur unterheben.

Blätterteig ausrollen – Scheiben vom Putenschinken auf den ersten 2/3 des Teiges verteilen – das Hackfleisch auf das erste Viertel der Fläche in der ganzen Länge auflegen - mit Käse bestreuen – einrollen und darauf achten dass der Käse zum Schluss wieder oben ist.

Anbacken bei 200 Grad 15 min. Fertigbacken bei 170 Grad 30 min.



Cesar Dressing

Portionen: 10

300	ml	Weißweinessig
120	g	Senf
60	g	Zitronensaft
		Tabasco rot
12	g	Worcester Sauce
6	g	Pfeffer schwarz gem.
30	g	Salz
2100	g	Rapsöl
120	g	Sardellenfilets gehackt
60	g	Knoblauch gehackt
600	g	Olivenöl
600	g	Parmesan
1800	g	Gemüsefond

Zubereitung:

Weißweinessig mit Senf glatt rühren. Zitronensaft, Tabasco, Worcester, Pfeffer, Salz, Sardellenfilets, Knoblauch, Parmesan und Gemüsebrühe dazugeben.

Rapsöl und Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren.

Asia-Dressing

Portionen: 10

6	Stk	Limonensaft
1	Stk	Ingwerknolle gehackt
1	Stk	Chili Schote
9	El	Sojasauce
1	Stk	Knoblauch
5	El	Akazien - Honig

Zubereitung:

In einer Rührschüssel mit einem Schneebesen alle Zutaten zusammen gut vermischen.
Eignet sich sehr gut für Chinakohl – Mangosalat oder Apfel – Gurkensalat mit frischem Ingwer.

Balsamico Dressing

Portionen: 4

16	MI	Gemüsebrühe ungesalzen
20	MI	Aceto Balsamico
10	G	Senf mittelscharf
10	G	Akazienhonig
2,8	G	Meersalz
		Pfeffer schwarz aus der Mühle
20	MI	Olivenöl
36	MI	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Aceto Balsamico mit Senf, Akazienhonig, Salz und Pfeffer, glatt rühren.

Gemüsebrühe dazugeben.

Oliven- und Sonnenblumenöl mit dem Schneebesen einrühren. Das Dressing mit einem Salatblatt abschmecken.

Erfrischender Mango-Topfen-Schaum mit Biskotten und frischen Früchten

Portionen: 5

300	g	Mangomark
150	g	Topfen
75	g	Jogurt
150	g	Vanillepudding Bio
75	g	Sahne
2	Bl	Gelatine



Vorbereitung:

Mangomark selber herstellen oder ein gutes Produkt kaufen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Für die Zwischenlage: Müslikekse, Biskotten, Vollkornkekse oder Biskuit grob hacken.

Zubereitung:

Mangomark mit dem Topfen, Jogurt und Vanillepudding mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Gelatine gut abtropfen lassen - mit der Sahne erwärmen, bis keine Gelatinestückchen mehr sichtbar sind. (Wichtig! Nicht zu heiß werden lassen, nur lauwarm). Das Gelatine-Sahnegemisch mit den anderen Zutaten gut verrühren. Evtl. mit Staubzucker, Birnendicksaft oder ähnlichem nachsüßen. In den Sahnebläser füllen und mit einer Gaspatrone beladen.

Wichtig! der Sahnebläser muss trocken und kalt sein.

Die Früchte wie:

Im Winter: Melone, Kiwi, Ananas, Mango usw.

Sommer: Erdbeeren, Beeren aller Art,

in ein Glas füllen, als Zwischenlage Müslikekse, Biskotten oder Biskuit einfüllen.

Jetzt die Fruchtcreme darauf spritzen - Kühlen oder gleich essen.

Garnituren: Schokostreusel, Kokosflocken, Sojagranulat usw.

Laugenbrot

Portionen: 10

2270	g	Mehl
45	g	Salz
1300	g	Wasser
		Zucker
136	g	Hefe
		Muskat
230	g	Butter
45	g	Backmalz
		Brezellaug
		Natron



10 Port.	0,41
1 Port.	0,04
inkl.	0,045

Zubereitung:

Mehl, Salz, Zucker, Muskat, Backmalz gut zusammenmischen und in einen Kessel geben – Hefe in Wasser auflösen und über das Mehlgemisch gießen – die Zutaten zu einem glatten Teig rühren – min. 8 min rühren – gehen lassen – zusammenschlagen – formen – mit Lauge bestreichen – gehen lassen – kurz einkühlen – einschneiden und backen.

Combidämpfereinstellung:

Der Garraum sollte so ruhig wie möglich sein!

Deshalb halbe Lüfterleistung und Takt

230 C° Heißluft .

Unmittelbar nach dem einschließen ca. 2-3 mal 6 sek. beschwaden.

Niedertemperaturgaren

Schweinekarree:

Den Schweinerücken mit dem Spezialgewürz würzen und auf ein Backblech legen. In das Backrohr schieben und bei 120 Grad Heißluft ca. 10 min. angaren – zurückschalten auf 80 Grad. Jetzt solange garen (ca.3 h) bis die Kerntemperatur 65° Grad beträgt – den Schweinerücken herausnehmen und in einem Bräter mit frischem Rosmarin und Thymian in etwas Bratöl rundherum knusprig braten – auf ein Schneidebrett legen und vor dem Gast aufschneiden und servieren.

Rinderrücken:

Den Rinderrücken mit dem Spezialgewürz würzen und auf ein Backblech legen. In das Backrohr schieben und bei 120 Grad Heißluft ca. 10 min. angaren – zurückschalten auf 80 Grad.

Jetzt solange garen (ca.3 h) bis die Kerntemperatur 55°Grad beträgt – das Rindfleisch herausnehmen und in einem Bräter mit frischem Rosmarin und Thymian in etwas Bratöl rundherum knusprig braten – auf ein Schneidebrett legen und vor dem Gast aufschneiden und servieren.