



MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Kochrezepte Sammlung Eltern-Kind Kochkurs VS Rohrendorf 2020

Ampelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Gurke
- 2 Paprika gelbe
- 250g Paradeiser
- 4 EL Olivenöl
- 250ml Kräuteresig mit Wasser verdünnt
- 100g Haferflocken
- 2 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und würfelig schneiden. Aus Öl und Essig-Wasser Gemisch, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und über das Gemüse gießen (es soll möglichst bedeckt sein). Salat mind. 20 Minuten ziehen lassen

Tipp: Oft essen Kinder Salat lieber mit süßem Dressing, die Zucker- oder Honigmenge kann dann kontinuierlich reduziert werden. Der Salat kann auch gerne länger ziehen oder über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Obst-Gemüse-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Häuptelsalat
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 4 EL Öl
- 3 EL Essig
- Honig
- Salz, Pfeffer

MMag. Sabine Brandstetter



f @ErnaehrungsberatungKrems
ig essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Zubereitung:

Salat waschen, Karotten mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden, Apfel kleinwürfelig schneiden. Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Apfel-Karotten-Blattsalat vor dem Servieren marinieren.

Tipp: Häuptelsalat kann auch durch Chinakohl oder Eisbergsalat ersetzt werden – diese dann am besten in feine Streifen schneiden. Für mehr Abwechslung mit Essig (Kräuteressig, Apfelessig, Tafelessig, ...) und Öl (Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, diverse Nussöle) variieren.

Vollkornpizza

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1/2 Pkg Germ frisch (oder 1 Pkg. Trockengerme)
Olivenöl
Salz
- Ca. 175 ml Lauwarmes Wasser (Nach Bedarf mehr)
Honig
Diverse Küchenkräuter
- 200ml Tomatensauce
- 300g Käse gerieben
Belag nach Belieben: z.B. Schinken, Mais, Champignon,
Zwiebel, Paprika, ...

Zubereitung

Germ in etwas Wasser lösen. Mehl mit Salz und ev. diversen Kräutern mischen. Etwas Olivenöl gemeinsam mit der Germ und etwas Wasser zum Mehl geben und Teig ordentlich kneten. Wasser nach und nach zugeben. Der Teig soll nicht kleben (ansonsten ist zu viel Wasser drinnen). Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, eine Kugel formen und in eine gefettete Rührschüssel legen. Ein Geschirrtuch mit warmen Wasser befeuchten und über die Schüssel hängen. Teig mind. 15 Minuten gehen lassen.



MMag. Sabine Brandstetter



f @ErnaehrungsberatungKrems
ig essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

In der Zwischenzeit Tomatensauce (oder frische Paradeiser kurz aufkochen und dann pürieren) mit etwas Honig, Salz und Kräutern abschmecken.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zuerst mit Tomatensauce bestreichen, dann Käse darüber streuen und mit den restlichen Zutaten nach Belieben belegen.

Pizza bei 210° für einige Minuten im Rohr backen (bis Käse geschmolzen ist).

Tipp: aus dem Teig können ebenso Pizzastangerl gedreht werden



Bunte Spätzle

Zutaten (4 Portionen)



- 250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl oder Emmer-Mehl
- 2 Eier
- 250g Magertopfen
- Salz, Curcuma
- Ca. 100 ml Lauwarmes Wasser (Nach Bedarf mehr)
- Olivenöl
- 100g Schinken
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 100g Mozzarella gerieben

Zubereitung:

Mehl, Eier, Topfen, 1 EL Öl, Kurkuma und Salz gut verrühren, Wasser nach und nach zugeben, damit der Teig eine zähe Konsistenz erreicht. Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser reiben. Spätzle abseihen, wenn sie obenauf schwimmen.

MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Zwiebel fein hacken, Schinken in feine Streifen schneiden, Karotten waschen, putzen und raspeln. Zwiebel, Karotte und Schinken in 1 EL Öl etwas anschwitzen, Spätzle zugeben und Käse unterrühren bis dieser zerlaufen ist.

Dazu passt eine große Schüssel grüner Blattsalat.

Tipp: Gemüse austauschen: z.B. Mais und Erbsen, Brokkoli, Blattspinat mit Schinken und Paradeiserstücken, Paprikawürfel, ...

Gemüsewok mit Hühnerfleisch

Zutaten (4 Portionen)

- 300 g Hühnerbrust
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- Sojasauce
- 1-2 EL Maizena
- Olivenöl
- Wasser
- Salz, Pfeffer
- Curry

Zubereitung:

Zwiebel in Ringe schneiden.

Karotten waschen und mit dem Sparschäler zu Streifen hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Hühnerfleisch abwaschen, trockentupfen und würfelig schneiden.

Im Wok (oder einer beschichteten Pfanne) 1 EL Öl erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, am Ende salzen, pfeffern und mit Curry würzen. Fleisch im Wok beiseiteschieben oder herausnehmen.



Zwiebel in etwas Öl goldgelb anrösten, Karotten zugeben und kurz mitbraten. In der Zwischenzeit 1-2 EL Maizena mit etwas Wasser verrühren. Gemüse mit 2 EL Sojasauce ablöschen, mit Wasser aufgießen und Maizena-Brei unterrühren. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Dazu passen Vollkornnudeln oder Reis.

Tipp: Gemüse austauschen: z.B. Paprikasteifen, Bambussprossen, Sojasprossen, Kohlsprossen, Brokkoli, Karfiol, ... Außerdem kann das Hühnerfleisch durch

MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Rindfleisch ersetzt werden – Achtung: Rindfleisch kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, rasten lassen und erst vor dem Servieren wieder untermischen

Burger

Zutaten (4 Portionen)

- 120 g Buchweizenflocken
- 2 Karotten
- 1 Stiel Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Suppe oder Wasser
- Salz, Pfeffer
- 4 Vollkornburgerbuns ODER Vollkornsemmeln
- Inlay Nach Belieben: Salat, Paradeiser, Gurke, Käse, ...

Zubereitung:



Karotten und Stangensellerie putzen, waschen. Karotten raspeln und Sellerie kleinwürfelig schneiden, Zwiebel hacken. Gemüse in 1 TL Öl anschwitzen, Buchweizen, ca. 150ml Wasser oder Suppe zugeben, aufkochen und etwas quellen lassen. Buchweizenmasse mit dem Ei verrühren und einige Minuten rasten lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit dem Esslöffel einen Teil der Masse in die Pfanne geben und zu einem Laibchen flach drücken, einige Minuten goldbraun braten, dann wenden.

Burgerbuns oder Semmeln kurz im Rohr erwärmen, je ein Bun mit Sauce/Ketchup, Salat, Laibchen, Käse und Gemüse belegen und den Deckel draufgeben.

Tipp: Buchweizenlaibchen können auch mit Joghurtdip, Reis oder Erdäpfel gegessen werden.

MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Pommes | Gemüsesticks aus dem Rohr

Zutaten (4 Portionen)

- 1kg Erdäpfel
- Olivenöl
- Salz, Paprikapulver
- 2-3 Rosmarinzweige
- Gemüse für Sticks z.B. Pastinake, Süßkartoffel, Kürbis, ...
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen.

Erdäpfel/Gemüse gründlich waschen. Mit den Pommesschneider oder per Hand in Streifen schneiden. Erdäpfel: in eine Schüssel geben, salzen, ev. mit Paprikapulver bestreuen, mit etwas Öl übergießen und gut durchmischen (am besten mit den Händen, Handschuhe tragen). Gemüse: Öl mit Salz und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, Gemüsesticks zugeben und gut durchmischen.

Erdäpfel-/Gemüsesticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. für 40 Minuten im Rohr backen. Über die Erdäpfel können nach Belieben noch Rosmarinzweige gelegt werden. Immer wieder mit den Pfannenwender Erdäpfel und Gemüse lockern, damit sie nicht am Backpapier kleben bleiben.

Tipp: Anstatt von Sticks können auch Spalten oder Chips geschnitten werden – Backdauer richtet sich nach Dicke und Größe der Stücke!



Apfelcouscous

Zutaten (4 Portionen)

- 100 g Couscous
- Zimt
- 75ml Apfelsaft
- 75ml Wasser
- 2 Äpfel
- etwas Zitronensaft
- Rosinen

MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Zubereitung:

Apfelsaft mit Wasser mischen und aufkochen. Zimt und Couscous einrühren und von der Herdplatte nehmen. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Äpfel in Würfel schneiden, in etwas Wasser mit Zitronensaft einige Minuten dünsten, Rosinen und Couscous zugeben und servieren

Tipp: funktioniert auch mit eingelegten Pfirsichen, (Tiefkühl-) Beeren oder anderem Obst. Am besten die Kinder selbst aussuchen und mischen lassen.

Knusperwaffeln mit Apfelmus

Zutaten (für 8 Waffeln)

- 70 g Butter
- 3 Eier
- 100ml Mineralwasser
- 200ml Milch
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 100g Haferflocken
- 2 EL Nüsse gehackt
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkern
- 3 EL Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Zimt, Zimtstange
- 4-5 Äpfel
- 3-4 Gewürznelken

Zubereitung:



Äpfel waschen, schälen und entkernen. Etwas Wasser in einen Topf geben (bodendeckend), Äpfel und Gewürznelken sowie eine Zimtstange zugeben und weichdünsten. Gewürze entfernen und Äpfel pürieren.

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen.

Eier trennen. Schnee schlagen. Dotter mit Butter schaumig rühren und Honig zugeben, ebenfalls untermixen. Milch, Wasser und die vermischten trockenen Zutaten abwechselnd zugeben und gut verrühren (nicht mehr mixen). Am Schluss

MMag. Sabine Brandstetter



 @ErnaehrungsberatungKrems
 essen_bewegen_wohlfuehlen
www.inszentrum.com
s.brandstetter@inszentrum.com

Im Auftrag der



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Schnee unterheben. Einen Schöpfer Teig pro Waffel im Waffeleisen goldbraun backen.

Tipp: Wer kein Waffeleisen hat, kann den Teig auch portionsweise in der Pfanne herausbacken.

Waffeln können auch kalt zur Jause oder zum Frühstück gegessen werden.

Apfelmus hält sich in einem gut verschlossenen Tag einige Tage im Kühlschrank.