



WENIGER CO₂
WIR SIND DABEI!

Rezeptideen

Frühstück

Haferflocken mit Apfel (Porridge)

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken (Feinblatt)
- 3/4 Tasse Wasser
- 3 Äpfel (oder Früchte der Saison)

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Haferflocken einrühren. Ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und fein raspeln. Die Äpfel unterrühren und alles zusammen noch 2-3 Minuten auf kleiner Flamme durchziehen lassen. Bei Bedarf kann mit Agaven- oder Ahornsirup gesüßt werden.

Der Haferbrei schmeckt auch sehr gut mit einem Löffel Beerenkompott oder auch mit Trockenfrüchten und Nüssen oder mit einem Schuss Ahornsirup.

Hirse mit Obst der Saison

Zutaten:

- 1 Tasse Hirse
- heißes Wasser zum Waschen
- 2 Tassen heißes Wasser zum Kochen
- 3 vollreife Birnen oder Obst der Saison
- nach Belieben: Rosinen oder andere Trockenfrüchte, Nüsse, Vanillezucker, Zimt, geriebener Ingwer, Kardamon, etwas Zitronensaft

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Hirse mit kochend heißem Wasser in einem Sieb abwaschen und danach mit kaltem Wasser durchspülen. Mit den 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten weich dünsten (wer es gerne würzig mag, gibt am Beginn der Kochzeit ein kleines Stück fein geriebenen Ingwer und einige zerstoßene Kardamonkapseln dazu, ebenso grobgehackte Walnüsse und andere Trockenfrüchte).

In der Zwischenzeit das Obst in feine Stücke schneiden und nach der Kochzeit unter die Hirse mischen. Mit etwas Zimt und einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Alternativ dazu kann man auch aus Früchten der Saison (Kirschen, Zwetschken, Marillen, ..) ein Kompott kochen und dieses zur Hirse essen.

Die Hirse kann man gut am Abend vorkochen. Am Morgen wird sie in einer Pfanne oder in einem breiten Topf nochmals erwärmt und das fein geschnittene Obst wird beigegeben.

Ähnliche Rezepte lassen sich mit Buchweizen, Quinoa oder Amaranth herstellen. Die Getreidesorten können mit Wasser, Milch oder auch Sojamilch, je nach Belieben aufgekocht werden. Apfel, Birne, Pfirsich oder auch Nektarine, Beerenfrüchte passen je nach Saison gut in das gekochte Getreide.

Buchweizen mit Apfel

Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizen
- 2 Tassen Wasser
- 2 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- Honig, gehackte Nüsse, Rosinen
- Zimt
- 1 TL Butter

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Buchweizen heiß waschen und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, zu kleinen Stücken schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Apfelstücke anbraten und nach 2-3 Minuten mit Zimt bestreuen. Den Buchweizen unter die Apfelstücken rühren und eventuelle mit gehackten Nüssen und Rosinen verfeinern und nach Belieben mit Honig oder anderem Süßungsmittel süßen.

Polentaschnitten mit Zwetschkenröster

Zutaten (4-6 Portionen):

400ml Wasser oder Milch

(Empfehlung:

200ml Wasser und 200ml Milch

Oder: 300ml Hafermilch und 100ml Wasser

Oder: 150ml Kokosmilch und 250 ml Wasser)

100g Polenta

1 Prise Salz

500g Zwetschken, oder Obst der Saison

etwas Wasser

einige Nelken, Zimtstange

Wasser oder Milch oder Wasser - Milchgemisch erhitzen, Polenta einrühren und mit einer Prise Salz würzen. Den Brei aufkochen und dann auf kleiner Flamme 3-5 Minuten quellen lassen. Nun noch weitere 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, in eine eckige Form streichen und warten bis die Masse kalt ist. Nach dem Erkalten den Polenta in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter beidseitig anbraten und mit dem Zwetschkenröster oder Kompott (aus Äpfeln oder Birnen, Kirschen, Quitten, Marillen, Zwetschken) servieren.

Für den Zwetschkenröster die Zwetschken halbieren und mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen, Gewürze zugeben und solange kochen lassen, bis sich die



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Zwetschken in ihrer Konsistenz verlieren (ca. 5-10 Minuten). Bei Bedarf noch mit etwas Zucker oder Agaven- oder Ahornsirup nachsüßen.

Am Einfachsten ist es, wenn man die Polentaschnitten schon am Vorabend vorbereitet und über Nacht im Kühlschrank fest werden lässt. Am Morgen braucht man sie dann nur noch aufschneiden und in der Pfanne kurz anbraten.

Pikante Variante: Polenta je nach Belieben mit Wasser oder Gemüsebrühe kochen (wie oben beschrieben). Die pikanten Polentaschnitten schmecken sehr gut mit Käse überbacken zusammen mit Tomatensauce oder Gemüse.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Suppen

Bunte Gersten-Gemüsesuppe

Zutaten (4-6 Portionen):

3-4 Karotten, je nach Größe

1 Petersilienwurzel

½ Stange Porree

2 EL Öl

40g Rollgerste

900ml Wasser oder Gemüsebrühe

½ Bund Petersilie oder frische Wildkräuter der Saison (Giersch, Schafgarbe, Spitzwegerich, Bärlauch,..)

Salz, Pfeffer

Die Karotten und Petersilienwurzeln waschen, schälen, die Wurzel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Porree längs vierteln und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, den Porree auf mittlerer Stufe andünsten, das geschnittene Gemüse dazu geben und einige Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, die Gerste und ein Lorbeerblatt zugeben. Die Suppe ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Rollgerste durch ist. In der Zwischenzeit die Petersilie und/oder die anderen Kräuter der Saison hacken und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zur Suppe geben. Bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anstelle der Rollgerste kann auch (gut gewaschene) Hirse oder Getreidereis als Suppeneinlage verwendet werden.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Zucchinicremesuppe mit Schafgarbe

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 l Wasser
- ca. 80 ml Schlagobers (je nach Geschmack)
- Salz
- 2 EL Öl
- 2 EL gehackte Schafgarbe
- 2 EL gehackter Giersch
- weitere Wildkräuter je nach Saison (z.B. Bärlauch, Brennnessel, Sauerampfer, Spitzwegerich)

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl glasig andünsten. Danach die Zucchini und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, zuerst die Zucchini zu den Zwiebeln geben und beides gemeinsam ca. 5 Minuten anbraten. Danach die Kartoffeln und die Wildkräuter zufügen, alles noch ca. 2-3 Minuten gemeinsam dünsten, mit Salz würzen, die Knoblauchzehen zerdrücken und zugeben und mit dem Wasser aufgießen. Ungefähr 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen, danach mit dem Pürierstab pürieren, den Schlagobers zugeben, nochmals kurz erwärmen und eventuell noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen sehr gut Brotcroutons (altes Brot in ca. 1cm große Würfel schneiden und in der Pfanne (ohne Öl) anrösten und am Ende leicht salzen).

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Klettencremesuppe

Zutaten:

10 -12 große Klettenstängel
1 ½ große Zwiebeln
2 EL Butter
1l Wasser
Gemüsesuppenwürze
1 Schuss Schlagobers
Salz, Pfeffer

Die Blätter von den Klettenstängel abschneiden und die Stängel schälen (sollten sie sehr jung und zart sein reicht ein Abbürsten und Waschen mit der Gemüsebürste), in 1 cm Stücke schneiden und in heißem Salzwasser 5-7 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken und in 2 EL Butter anschwitzen, wenn sie glasig ist die abgetropften gekochten Klettenstängel zugeben. Kurz gemeinsam anrösten und dann mit dem Wasser aufgießen, Suppenwürze dazu und ca. 15 - 20 min. köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit mit dem Pürierstab fein pürieren, mit einem Schuss Schlagobers, Pfeffer und je nach Belieben mit frischen Kräutern abschmecken.

Brennnesselsuppe

Zutaten:

1 große Zwiebel (oder 4-6 Jungzwiebeln)
2-3 Kartoffeln
3 große Handvoll junge Brennnesselblätter
Salz, Pfeffer
Suppenwürze
1/8l Schlagobers
1l Wasser
2 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Die Zwiebel fein hacken und im Öl (oder der Butter) glasig andünsten. Danach die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit der Zwiebel gemeinsam kurz weiterdünsten. Die Brennnesselblätter grob hacken, in den Topf geben und noch 1-2 Minuten mit den Zwiebeln und den Kartoffeln anbraten, danach salzen und pfeffern. Nun das Gemüse mit dem Wasser (oder falls vorhanden Gemüsefond) aufgießen und die Suppe ca. 15-20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und bei Bedarf die Suppenwürze zufügen und kurz aufkochen lassen. Nun den Schlagobers einrühren, vor dem Servieren nochmals kurz erhitzen.

Dazu passen sehr gut Brotcroutons (altes Brot in ca. 1cm große Würfel schneiden und in der Pfanne (ohne Öl) anrösten und am Ende leicht salzen).

Man kann diese Suppe auch mit unterschiedlichen Wildkräutern kochen, als Neun-Kräutersuppe mit Bärlauch, Löwenzahn, Taubnessel, Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennnessel, Vogelmiere, Brunnenkresse und Labkraut wurde sie in manchen Gegenden von Österreich als traditionelle Gründonnerstagsuppe gegessen.

Erbsensuppe

Zutaten:

1 Stange Lauch
4 Erdäpfel
2 Karotten
600g Erbsen
1l Wasser
Suppenwürze nach Geschmack
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Saison und Belieben



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Schneiden Sie den Lauch, die Karotten und Erdäpfel in kleine Stücke. Nehmen Sie nun einen großen Topf und geben sie etwas Olivenöl und die Gemüse stücke hinein. Lassen sie dies nun für 5 Minuten andünsten und rühren Sie immer wieder um. Nun geben Sie das Wasser dazu und würzen es mitritt Salz, Puffer und Suppenwürze. Wenn das Wasser mit den Gemüsestücken kocht, werden die Erbsen dazugegeben und das ganze für 15 Minuten geköchelt. Wenn die Erbsen weich sind, wird alles püriert, bis eine cremige Suppe entsteht. Nun kann man noch nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, und Kräutern nachwürzen.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Salate

Linsensprossensalat mit Apfel auf Rukola

Zutaten (4 Portionen):

1,5 Tassen vorgekeimte Linsensprossen
1 kleine Zwiebel
1,5 - 2 Äpfel, je nach Größe
2-3 EL Walnussöl
Etwas Holunderblütenessig
1 Handvoll Rukola
Salz, Pfeffer

Die vorgekeimten Linsen in heißem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren bis sich Schaum am Kochwasser bildet. Danach abseihen und die Linsen kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben und mit dem Walnussöl und dem Holunderblütenessig, Salz und Pfeffer marinieren. Während die Linsen kochen die Zwiebel fein hacken und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Unter die abgemachten Linsen mischen und bei Bedarf nochmals nachwürzen.

Den Rukola waschen und auf kleine Teller verteilen. Den noch lauwarmen Linsensalat darauf anrichten und eventuell noch etwas drüberpfeffern. Im Frühling mit Gänseblümchen oder anderen essbaren Blüten dekorieren.

Käferbohnsensalat mit Kürbiskernöl und Zwiebel

Zutaten (4 Portionen):

1 Tasse Käferbohnen, über nach in Wasser eingeweicht
½ Zwiebel
3 EL Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Die Käferbohnen, die schon über Nacht in Wasser eingeweicht waren, abseihen und in reichlich frischem Wasser 1,5 Std. (je nach Größe der Käferbohnen) kochen. Danach abseihen, nochmals mit Wasser abspülen und noch lauwarm in einer Schüssel mit der Zwiebel, dem Kürbiskernöl, dem Apfelessig, Salz und Pfeffer abmachen.

Eine steierische Spezialität!

Salat mit Portulak und Rucola

Zutaten:

- 3 Handvoll Portulaktriebe- und blätter
- 1 kleine gelbe und 1 kleine grüne Zucchini
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- ½ Knoblauchzehe gepresst
- ½ rote Peperoni (Paprika)
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten waschen, den Portulak und den Rucola auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Die Zucchini fein in Stifte schneiden, ebenso die Peperoni in feine Streifen. Die Portulaktriebe abzupfen, zusammen mit dem Rucola, den Zucchini stiften und den Paprikastreifen in eine Schüssel geben. Den Essig mit dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren, Salz und Pfeffer zugeben, danach das Olivenöl unter ständigem Rühren einfließen lassen. Am Ende die fertige Salatmarinade auf dem Salat verteilen, durchmischen und alles mit essbaren Blüten verzieren.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Frischer Blattsalat mit essbaren Blüten

Zutaten:

- 1 Salat der Saison
- Frische Kräuter
- Essbare Blüten
- 2-3 EL kaltgepresstes Öl
- 1-2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- Ev. 1 Knoblauchzehe gepresst

Die Salatblätter gut waschen und dann in einem Sieb abtropfen lassen, oder in einer Salatschleuder trocknen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Salatmarinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer, eventuell auch noch mit einer frisch gepressten Knoblauchzehe anrühren. Den Salat abmachen und mit essbaren Blüten bestreuen.

Spitzwegerichsalat mit Haselnussöl

Zutaten:

- 2 Jungzwiebeln schräg in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll geputzter Spitzwegerichblätter
- 2 Handvoll Blattsalat der Saison

Vinaigrette:

- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Haselnussöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Akazienhonig

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren und abschmecken. Blattsalat und Spitzwegerichblätter gut waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Nun die Jungzwiebeln, Salat- und Spitzwegerichblätter mit der Vinaigrette abmischen und mit Spitzwegerichblüten garnieren.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Nudelsalat mit Gurke

Zutaten:

500g Spiralnudeln

0,3 kg Gurke

Einige Salatblätter (um damit das Tablett auszulegen beim Anrichten)

1 Zwiebel

Essig und Öl

Salz, Pfeffer

Etwas Petersilie

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz zufügen. Wenn das Wasser wallend kocht die Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung kochen. Die Gurken der Länge nach in die Hälfte schneiden und danach nochmals der Länge nach viertel und in kleine Stücken schneiden. Zwiebel fein hacken. Essig und Öl mit etwas Salz, Pfeffer zur Marinade verrühren. Petersilie fein hacken. Alles unter die Nudeln rühren und kurz durchziehen lassen.

Spitzwegerichsalat mit Haselnussöl

Zutaten:

2 Jungzwiebeln schräg in dünne Scheiben geschnitten

1 Handvoll geputzter Spitzwegerichblätter

2 Handvoll Blattsalat der Saison

Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamicoessig

2 EL Haselnussöl

1 Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

½ TL Akazienhonig

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren und abschmecken. Blattsalat und Spitzwegerichblätter gut waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Nun die Jungzwiebeln, Salat- und Spitzwegerichblätter mit der Vinaigrette abmischen und mit Spitzwegerichblüten garnieren.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Pikantes warm und kalt

Kräuteraufstrich

Zutaten:

1 Handvoll Sauerampferblätter
1 Bd. Schnittlauch
Eventuell Gierschblätter
1 Topfen
½ Sauerrahm
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Den Topfen und den Sauerrahm in einer Schüssel mit 1 Spritzer Zitronensaft abrühren. Die Kräuter waschen, auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen und mit einem Messer fein schneiden.

Die gehackten Kräuter unter die Topfen-Sauerrahmmischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schafgarbenbutter

Zutaten:

125g weiche Butter
1 TL Olivenöl
einige Schafgarbenblätter
Salz, Pfeffer, eventuell Knoblauch

Weiche Butter mit dem Olivenöl im Mixer schaumig rühren, die feinen Fiederblättchen vom Stängel abziehen, klein hacken und unterrühren. Mit Salz, etwas Pfeffer und eventuell einer oder zwei Knoblauchzehen (je nach Geschmack) abschmecken und im Kühlschrank mind. 1 Std. gut durchziehen lassen.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Linsenaufstrich mit Curry

Zutaten (6 Portionen):

150g gelbe Linsen
500ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
20g Butter
½ - 1 TL Madras-Curry
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Linsen in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen, bei geringer Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Linsen zerfallen (etwa 10 -15 Minuten). Gelegentlich umrühren. Falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft, etwas Brühe oder Wasser dazugeben. Die Linsen mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel schälen, würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. goldgelb anbraten. Curry dazugeben, etwa 1-2 Minuten mitrösten. Einen Teelöffel von der Mischung beiseite stellen. Die restliche Zwiebel-Curry-Mischung unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und mit der restlichen Zwiebel bestreuen.

Karotten - Kohlrabi Rahmgemüse

Zutaten:

1 kleine Zwiebel oder 2- 3 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
2 Karotten, 1 Kohlrabi
100 ml Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin einige Minuten anschwitzen. Die fein geschnittene Knoblauchzehe dazugeben, die Karotten und den Kohlrabi würfelig schneiden und kurz mitbraten. Etwas Wasser zugeben und weich dünsten. Nun den Rahm darübergießen und mit Salz und Pfeffer würzen,

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

eventuell mit Mehl binden. Kann als Beilage zu Kartoffeln (und Fischgerichten),... serviert werden oder als Sauce zu Nudeln verwendet werden.

Melden - Nockerl

Zutaten:

300g Dinkelvollkornmehl, ev. frisch gemahlen
100g Weizenmehl
4 Eier
1 TL Salz
200ml Milch und/oder Wasser
2 EL Butter
1 Hand voll Frühlingszwiebeln oder Lauch
4 Hand voll Weißer Melde / Weißer Gänsefuß
200ml Sauerrahm
100 - 150g Ricotta oder Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer (schwarzer, frisch gemahlen)
ev. Schnittlauch, fein geschnitten

Mehl, Eier und Milch (Wasser) sowie 1 TL Salz zu einem Nockerlteig verrühren und ½ Std. ruhen lassen. In der zwischen Zeit Wasser in einem großen Topf zustellen und zum Kochen bringen. Etwas Salz einstreuen und den Teig mit einem Spätzlesieb in das kochende Wasser geben. Sobald die Nockerl an der Oberfläche schwimmen herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in eine beschichtete Pfanne geben und unter ständigem Wenden anbraten.

In einer anderen Pfanne die Frühlingszwiebeln (oder Lauch) anschwitzen, die Meldenblätter dazugeben und die Blätter zusammenfallen lassen. Salzen und pfeffern. Den Rahm zugeben und 1-2 Minuten gemeinsam mit der Melde-Zwiebelmischung leicht kochen, dann die Spätzle unterrühren und kurz vor dem Servieren mit dem Ricotta oder Ziegenfrischkäse bestreuen, nochmals mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz nachwürzen, eventuell mit frischem Schnittlauch bestreuen. In der Pfanne servieren, dazu passt sehr gut frischer grüner Blattsalat aus dem Garten mit Kürbiskernöl und Apfelessig.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Gierschtascherl

Zutaten:

125g Topfen
125g Butter
250g Weizenmehl und Dinkelvollkornmehl gemischt
(oder fertiger Blätterteig)

1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch
2 EL Öl
800g Giersch
Creme Fraiche
Schafskäse
1 Eidotter, 2 EL Milch

Die kalte Butter in das Mehl schneiden und rasch abbröseln. Topfen und Salz dazugeben, den Teig zusammenkneten und im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen.

Die Zwiebel in Öl anschwitzen, den grob gehackten Giersch dazugeben, 3-5 Minuten zusammenfallen lassen. Wenn nötig etwas Flüssigkeit angießen. Die Knoblauchzehen darüberpressen. Die Gierschmasse kalt werden lassen.

Den Teig ausrollen oder beim fertigen Blätterteig nur auspacken, in ca. 5x 5cm große Quadrate schneiden. In der Mitte einen großen EL Gierschmasse füllen, einige Stückchen Schafskäse darüberstreuen und die Enden des Quadrates in die Mitte schlagen und miteinander verbinden. Eidotter und Milch miteinander verschlagen, die Tascherl damit einpinseln und im Backrohr bei 180 Grad 15 Minuten goldbraun backen.

Kann auch in Strudelform gebacken werden.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Vogelmierenpesto

Zutaten:

- 3 gute Hand voll frische Vogelmiere
- 1 Hand voll Pinienkerne oder Walnüsse
- 1 gute Hand voll frisch geriebenem Parmesan
- Oliven- oder Haselnussöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft (nach Belieben)

Die Pinienkerne in einer Pfanne ganz leicht anrösten und dann abkühlen lassen. Die Vogelmiere im Mörser mit einem Schuss Haselnussöl zerreiben oder alles mit der Küchenmaschine erledigen. Als nächstes die Pinienkerne zufügen und zerstoßen. Danach den geriebenen Parmesan untermischen und so viel Haselnussöl einrühren, bis die Sauce gebunden ist und die richtige Konsistenz annimmt. Sie soll schön geschmeidig, aber nicht flüssig sein.

Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Ende einen Spritzer Zitronensaft zufügen.

Hervorragend schmeckt das Pesto zu Nudeln.

Weißer Bohnen mit Spinat und Balsamicoessig

Zutaten (4 Portionen)

- 350g kleine weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht)
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 EL Butter
- 1 ½ EL Olivenöl
- 250g frischen Spinat, grob gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Die eingeweichten Bohnen abspülen, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 1 Std. oder so lange köcheln, bis sie weich sind. Dann abgießen. Den Knoblauch in Butter und Öl golden anbraten (das dauert nur Sekunden). Die abgegossenen Bohnen und den grob gehackten Spinat zufügen und dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist (etwa 1 Minute). Mit Salz und Pfeffer würzen und den Balsamico-Essig zufügen.

Hirse - Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Tasse Hirse
heißes Wasser zum Waschen
2 Tassen heißes Wasser oder Gemüsesuppe zum Kochen
1 Zwiebel oder Frühlingszwiebel
3 Karotten
1 mittelgroße Zucchini
½ Pkg. Champignons
3 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie fein gehackt oder frische Wildkräuter
Salz, Pfeffer
Currypulver

Hirse mit kochend heißem Wasser in einem Sieb abwaschen und mit kaltem Wasser durchspülen. Danach mit den 2 Tassen Wasser oder Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten weich dünsten. Nicht zu oft umrühren, die letzten Minuten können auch einfach nur ein Weiterziehen ohne aufgedrehten Herd sein.

In der Zwischenzeit die Zwiebel (oder Frühlingszwiebel) fein schneiden. Die Karotten schälen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, halbieren oder eventuell nochmal der Länge nach durchschneiden und in kleine Scheiben schneiden. Die Champignons waschen, putzen und je nach Größe achteln.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Nun in einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, danach die Karottenstücke dazugeben und 3-5 Minuten mitanbraten. Danach die Zucchinistücke zugeben, einige Minuten bei starker Hitze und oftmaligem umrühren braten und danach die Champignonstücke zugeben. Alles gemeinsam noch 2-3 Minuten bei starker bis mittlerer Hitze weiterbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die gekochte Hirse unter das Gemüse mischen und mit fein geschnittener Petersilie, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

Hat man es gerne asiatisch gewürzt, kann man auch noch etwas Sojasauce und anstelle der Petersilie z.B. Koriandergrün zugeben und noch zusätzlich mit Koriandersamen, Kreuzkümmel,... würzen. Anstelle von Petersilie können natürlich auch Wildkräuter wie Giersch, Schafgarbe oder Spitzwegerich verwendet werden.

Gebratener Reis mit frischen Erbsen und Jungzwiebeln

Zutaten:

0,5 kg gekochter Reis
1 Bd. Frühlingszwiebeln
0,3 kg Erbsen
etwas Öl
Salz, Pfeffer
frische Kräuter, z. B. Schnittlauch
ev. 1 EL Sojasauce
3 Eier
3 EL heißes Wasser

Die Frühlingszwiebel fein schneiden, die Erbsen aus der Schote lösen und in heißem Wasser 2-3 Minuten kochen. Mit einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Eier mit 3 EL heißem Wasser verquirlen und in einer großen Pfanne mit 1 EL Öl zu einem Omelette braten. Das Omelette aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und nach dem Auskühlen in feine Streifen schneiden. Die frischen Kräuter fein hacken. In der Pfanne die Frühlingszwiebel in Öl anschwitzen, die Erbsen zugeben und kurz danach den Reis. Mit Salz, Pfeffer und ev. etwas Sojasauce würzen und noch einige Minuten anbraten. Am Ende die Omelettestreifen und die gehackten Kräuter unterrühren.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Grünkernlaibchen mit Kräutern

Zutaten:

250g Grünkernschrot
3/4l Wasser oder Gemüsesuppe
2 eingeweichte Semmeln
2-3 Eier
1/2 Zwiebel
2 Handvoll Kräuter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Majoran
(Etwas Öl)

Den Grünkernschrot in Wasser einrühren und zu einem dicken Brei kochen, anschließend abkühlen lassen. Die Zwiebel klein hacken und kurz andünsten. Alle Zutaten vermengen und gut unterrühren, mit den Händen verkneten und zu Laibchen formen. Im heißen Öl oder im Backofen auf Backpapier ausgelegt backen. Dazu passt gut Salat und/oder Kräuteraufstrich.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Süßes

Obstkuchen mit Kirschen

Zutaten für 1 Auflaufform, für 1 Backblech die eineinhalbfache Masse nehmen

5 Eidotter

5 Eiklar

180g Butter

90g Staubzucker

70g Kristallzucker

180g Mehl, glatt (z.B. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl im Verhältnis 1:1)

1 EL Vanillezucker

1 TL Backpulver

1 kg Kirschen oder Früchte der Saison

Handwarme Butter mit dem Staub- und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach Eidotter einmengen, Mehl mit dem Backpulver versieben. Eiklar mit dem Kristallzucker zu festem Schnee schlagen. Schnee unter den Butterabrieb mengen und Mehl vorsichtig unterheben. Teig in eine gebutterte und bemehlte Form füllen. Die gewaschenen Früchte auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen, entkernen und auf den Teig legen (bei Marillen mit der Hautseite nach unten). Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180°C rd. 45 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und portionieren.

Erdbeerroulade

Zutaten:

5 Eier

1 Prise Salz

125 g Zucker

125 g Mehl

1 EL Vanillezucker

Zucker zum Bestreuen

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Für die Füllung:

500 g Erdbeeren

500 ml Schlagobers

Bei Bedarf etwas Zucker

Staubzucker zum Bestauben

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker cremig rühren. Das Mehl mit dem Vanillezucker mischen und unterrühren, dann den Eischnee unterheben. Nun den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf ein gezuckertes Küchentuch stürzen. Das Backpapier abziehen und die Teigplatte mit dem Tuch aufrollen. Erkalten lassen.

Für die Fülle die Erdbeeren waschen, putzen, verlesen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Sahne schlagen und die Erdbeerstückchen unterheben. Die ausgekühlte Roulade aufrollen, mit der Fülle bestreichen und wieder einrollen. Vor dem Servieren einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

Rhabarberkuchen

Zutaten für 1 Auflaufform, für 1 Backblech die eineinhalbfache Masse nehmen

60 dag Rhabarber oder Früchte der Saison

20 dag Zucker

etwas Zimt

15 dag Butter

15 dag Zucker

22 dag Mehl

2 TL Backpulver

3 Eier

1 Zitrone

4 EL Milch

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Den Rhabarber schälen und in 2cm große Stücke schneiden. Mit dem Zucker (20 dag) und dem Zimt in einer Schüssel abmischen.

Die handwarme Butter und den Zucker schaumig rühren, das Mehl mit Backpulver vermischen. Die Eier in einer Schüssel leicht schlagen (Eiweiß und Eigelb nicht trennen). Abwechseln das Mehl und die Eier unter die Butter-Zuckermischung rühren. Mit der geriebenen Schale der Zitrone und dem Zitronensaft verrühren und am Ende noch 4 EL Milch dazugeben. Den Teig in eine runde gebutterte und bemehlte Spring- oder eine Auflaufform füllen und die Rhabarberstücke obenauf legen. Bei 190°C 40 Minuten im vorgeheizten Backrohr goldbraun backen.

Ribiselkuchen mit Schneehaube

Zutaten:

3 Eier
400g Mehl
150g Butter
100g Zucker
250ml Milch
1Pkg. Backpulver
500g rote Ribisel
3 Eiklar
300g Zucker

Für den Teig die Eier trennen und aus den 3 Eiklar mit einer Prise Salz einen festen Schnee schlagen. Zuerst die Butter schaumig rühren, dann Dotter und Zucker zugeben und weiter rühren bis sich alles gut vermischt hat. Nun abwechselnd das mit Backpulver vermischte Mehl und die Milch unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse daraufstreichen. Die abgerebelten Ribisel darauf verteilen und bei 180°C ca. 30 - 35 Minuten backen. In der Zwischenzeit die 3 Eiklar zu Schnee schlagen und den Zucker einrieseln lassen, bis das Ganze eine schön cremige fadenziehende Konsistenz hat. Die Eischneemasse auf den Kuchen streichen und noch einmal ca. 10 Minuten bei starker Oberhitze backen lassen, sodass der Eischnee eine schöne Farbe bekommt, innen aber noch saftig ist.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Topfenknödel

Zutaten:

500g Topfen
170g Grieß
70g Butter
2 Eier
Schale von ½ Zitrone
Eine Prise Salz

In einem großen Topf Wasser zum Kochen aufstellen. Kontrollieren ob der Deckel am Topf ist. Die Butter mit Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Eier untermengen und gut vermischen. Grieß sowie den Topfen dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Im Kühlschrank mind. 10 min stehen lassen und danach Knödel formen. Im leicht kochenden Wasser ca. 5-10 min kochen lassen, bis die Knödel aufschwimmen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in den gebräunten Bröseln wälzen.

Brösel für die Topfenknödel

Zutaten:

200 g Semmelbrösel
1 TL Butter

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Brösel dazugeben und unter ständigem Rühren langsam bräunen. Kurz vor dem Ende 1 EL Zucker und wenn gewünscht etwas Zimt dazugeben.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Erdbeerensauce

Zutaten:

1 kg Erdbeeren
1 EL Staubzucker, falls nötig
etwas Zitronensaft

Die Erdbeeren gut waschen und abtropfen lassen. Das Grün entfernen. Die Erdbeeren in einer Mixschüssel mit dem Staubzucker und einem Spritzer Zitronensaft mit dem Pürierstab zu Erdbeersauce pürieren. Kann auch gut für den Winter eingefroren werden.

Wir wünschen guten Appetit!

Literatur zum Thema:

Wildkräuterküche im Frühling, LFI, 2012
„Die Kräuter in meinem Garten“, Siegrid Hirsch und Felix Grünberger, freya,
„Meine wilde Pflanzenküche“, Meret Bissegger, AT Verlag, 2013
„So schmecken Wildpflanzen“, Meinrad Neunkirchner, Katharina Seiser, loewenzahn
„Zauberhafte Blütenküche“, Elisabeth Maria Mayer
„Power Frühstück“, Band 1 und Band 2, Dr. Claudia Nichterl, AV-Buch
„Warmes für kalte Tage“, Dr. Claudia Nichterl, AV-Buch
„Frühstücksglück“, Virginia Horstmann
„Wildkräuter und Wildgemüse“, Brunhilde Bross-Burkhardt