

VEGGIE FÜR GENIESSER

Die besten Rezepte, Tipps und Tricks
von unseren Expert:innen

HEIMAT DER
VIELFALT

Unsere
Bayerischen
Bauern



VORWORT

Vegetarisch kochen – das ist nicht nur ein Trend, sondern für viele Menschen eine Lebenseinstellung. Etwa zehn Prozent aller Deutschen ernähren sich bereits vegetarisch – Tendenz steigend!* Der Wunsch nach einer gesunden Ernährungsweise, mehr Tierwohl und Klimaschutz sind häufig die ausschlaggebenden Gründe dafür.

Während Veganer:innen tierische Produkte komplett meiden – also auch Milch, Eier und Honig – verzichten Vegetarier:innen weitestgehend auf Fisch- und Fleischprodukte.

Doch Verzicht bedeutet nicht zwangsläufig, ohne Genuss zu leben. Ganz im Gegenteil: Wer vegetarisch kocht, wird in der Küche kreativer. Schließlich probiert man neue Lebensmittel und Fleischalternativen aus, um das Beste aus der vegetarischen Ernährungsweise herauszuholen.



Neben frischem Obst und Gemüse stehen Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Exoten wie Safran sowie Nüsse und Kerne auf dem Speiseplan. Wer darüber hinaus regional und saisonal einkauft, tut gleichzeitig auch noch den bayerischen Bäuerinnen und Bauern etwas Gutes.

Doch was genau verbirgt sich hinter dieser immer beliebter werdenden Ernährungsform? Leben Vegetarier:innen wirklich gesünder? Und wie erkennt man vegetarische Produkte im Supermarktregal? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in unserem Experten-

interview mit Alexandra Gregor, Ernährungsexpertin beim Bayerischen Bauernverband. Wir stellen außerdem die wichtigsten vegetarischen Erzeugnisse vor und zeigen, welche Ernährungsformen der Vegetarismus zu bieten hat.

Natürlich haben wir auch viele vegetarische Gerichte für Sie zusammengestellt, bei denen Sie Fleisch garantiert nicht vermissen werden, z. B. die Kartoffelplätzchen mit Fetakäse oder das fruchtige Veggie-Curry.

Also: Ran an die Kochlöffel und an Guadn!



Petra Niederauer

Als Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Ortsbäuerin und Fachfrau für Ernährung weiß Petra Niederauer den bewussten Umgang mit der Natur zu schätzen. Das zeigt sich auch in ihrer Küche: Mit saisonalen Produkten direkt aus dem heimischen Garten zaubert Petra tolle Gerichte.



Zutaten für 4 Portionen:

18 ungekochte Lasagne-Blätter
100 g Emmentaler, gerieben
Rapsöl zum Braten

Kürbismasse:

400 g Kürbis
100 g Emmentaler, gerieben
Chili, Muskat

Spinatmasse:

400 g Spinat
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Emmentaler, gerieben
Pfeffer, Salz

Rote-Bete-Masse:

400 g Rote Bete, gekocht
100 g Frischkäse
3 Knoblauchzehen
Oregano, Pfeffer, Salz

Tomatenmasse:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g passierte Tomaten
Pfeffer
Lorbeerblätter
Petersilie

REGENBOGEN-LASAGNE MIT HERBST-/WINTER-GEMÜSE AUS DER REGION

Zubereitung:

Den Kürbis schälen (bei Hokkaido nicht nötig) und in Stücke schneiden. Anschließend in etwas Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit etwas Chili und Muskat abschmecken. Mit dem Pürierstab kurz pürieren, bis die Stücke etwas zerkleinert sind. Dann den Käse unterheben.

Die Sonnenblumenkerne und den Spinat in etwas Öl andünsten und mit Pfeffer und Salz abschmecken, anschließend den Emmentaler unterheben.

Die Rote Bete würfeln, mit den durchgepressten Knoblauchzehen und den Gewürzen abschmecken und den Frischkäse unterrühren.

Die Zwiebeln fein schneiden, den Knoblauch durchpressen und in etwas Öl andünsten, mit den passierten Tomaten

ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Auflaufform fetten und anschließend schichtweise einfüllen: Tomatenmasse, Nudelblätter, Spinatmasse, Nudelblätter, Kürbismasse, Nudelblätter, Rote-Bete-Masse, Nudelblätter. Mit der Tomatenmasse abschließen. Anschließend den restlichen Emmentaler darüber streuen und bei 180° C Umluft (200° C Ober-/Unterhitze) ca. 35 bis 45 Minuten backen. Vor dem Servieren einen Moment ruhen lassen, um eine noch bessere Verbindung der Schichten zu erhalten.

Petras Tipp:

Übrige gebliebene Gemüsemasse kann auch als Beilage zu anderen Gerichten oder als Aufstrich genossen werden.

KÄSE-GRIESS-NOCKERL (GEBACKEN)



Daniela Schmölz

Kreativ und vielseitig, so beschreibt Daniela Schmölz ihren Beruf als Meisterin der Hauswirtschaft. Mit dieser Begeisterung möchte sie auch junge Menschen anstecken und engagiert sich deshalb bei den Projektwochen „Schule fürs Leben“. Sie zeigt den Schüler:innen, wie wichtig die bayerische Landwirtschaft und unsere heimischen Lebensmittel sind. Zusätzlich ist Daniela in der Gastronomie tätig und führt einen Milchviehbetrieb.

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Grießbrei:

- 600 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 160 g Hartweizengrieß
- 150 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Bergkäse)
- 2 Eier

Für die Panierung:

- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL frische, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- 2 EL Milch
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- etwa 150 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Milch mit den Gewürzen aufkochen, den Grieß dazugeben und solange unter Hitze rühren, bis der Brei andickt. Wenn der „Pudding“ etwas abgekühlt ist, die Eier und den Käse unterrühren. Vollständig auskühlen lassen und danach für 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Während der Pudding auskühlt, kann die Panierstraße vorbereitet werden. Dazu die Eier mit dem Senf, den Kräutern, der Milch und den Gewürzen verquirlen. Den Pudding mit einem Esslöffel portionieren, mit feuchten Händen zu Nocken formen. Die Nocken zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Die Nocken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 200° C Umluft ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Noch besser schmecken sie, wenn man die Nocken in heißem Frittierfett goldbraun ausbackt.



DIE UNTERSCHIEDLICHEN FORMEN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG

Die vegetarische Ernährungsweise ist vielfältig. In unserer Tabelle erfahren Sie, wie sich die einzelnen Formen unterscheiden.

Ernährungsform	Verzichten auf	Darf gegessen werden
Vegetarier	Fleisch- und Fleischprodukte, Fisch, Meeresfrüchte	pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte, Eier
Lakto-Vegetarier	Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, Eier	pflanzliche Lebensmittel sowie Milch und Milchprodukte
Ovo-Vegetarier	Fleisch- und Fleischprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, Milch- und Milchprodukte	pflanzliche Lebensmittel sowie Eier
Pescetarier	Fleisch und Fleischprodukte	pflanzliche Lebensmittel sowie Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch und Meeresfrüchte
Flexitarier	meistens Fleisch und Fleischprodukte sowie Fisch und Meeresfrüchte	pflanzliche Lebensmittel sowie Milch und Milchprodukte, Eier und ein bewusster Fisch-, Fleisch- und Fleischprodukt-Konsum

Ernährungsform	Verzichten auf	Darf gegessen werden
Veganer	tierische Produkte, auch Honig	ausschließlich pflanzliche Lebensmittel
Frutarier	tierische Produkte und pflanzliche Lebensmittel, die bei der Ernte „sterben“ wie z. B. Karotten, Lauch und Kartoffeln	nur Pflanzen, die die Natur von sich aus hergibt, z. B. Obst, das auf natürliche Weise vom Baum gefallen ist



VEGGIE-CURRY MIT HEIMISCHEM GEMÜSE



Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 1/2 Blumenkohl
- 1-2 EL grüne Thai-Currypaste
- Rapsöl zum Braten
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 350 ml Gemüfefond
- 2-3 Zitronengrasstiele
- 3 Limettenblätter
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Kurkumapulver
- Saft von 1/2 Limette
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 1 grüne Chilischote

Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und in gleich große Würfel von ca. 2x2 cm schneiden. Karotten schälen und längs in Scheiben schneiden. Ingwer in kleine Stücke schneiden. Blumenkohlröschen abzupfen.

Die Currypaste in etwas Öl in einem Topf anschwitzen, die Kokosmilch und den Gemüfefond hinzugeben, glattrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Die Zitronengrasstiele in jeweils drei Teile schneiden und leicht zerdrücken. Die Limettenblätter entstielen und in Streifen schneiden. Fischsauce, Zucker, Zitronengras, Limettenblätter und Kurkumapulver unter leichtem Rühren hinzugeben.

Kartoffeln und Gemüse zufügen und ca. 25 Minuten leicht köcheln. Sobald das Gemüse gar ist, den Limettensaft und Koriander hinzugeben. Mit Salz, grüner Chilischote und Zucker abschmecken. Restlichen Koriander vor dem Servieren darüberstreuen.

Unser Tipp:

Als Alternative zur Fischsauce ist auch Sojasauce möglich. Da diese milder ist, sollte hier etwas mehr verwendet werden, je nach Geschmack etwa 4 bis 5 Esslöffel.

SENFEIER AUF LINSENGEMÜSE

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Rote Linsen
- Rapsöl zum Braten
- 8 Eier
- 150 g Sahnejoghurt
- 5 EL Senf
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Sellerie und den Lauch in Scheiben schneiden, die Karotten und die Zwiebel würfeln. Die Zwiebel im heißen Öl andünsten, mit 400 ml Brühe aufgießen und die Linsen zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und weitere 10 Minuten garen. Die Eier kochen, pellen und längs halbieren.

Für die Soße den Joghurt, die restliche Brühe und den Senf verrühren, das Mehl zugeben, glatrühren und vorsichtig aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Eier auf dem Linsengemüse anrichten und mit der Soße garnieren. Als Beilage Kartoffelbrei reichen.



Renate Ixmeier

Renate Ixmeier ist Ernährungsfachfrau, Hauswirtschaftsmeisterin und Fachkraft für Ernährung und Hauswirtschaft. Ihr Wissen über gesunde Ernährung teilt sie in Kochvorführungen, Seminaren und Vorträgen, wobei sie am liebsten mit Schüler:innen arbeitet. Außerdem gibt Renate Haushaltsgrundkurse für Jugendliche und Männerkochkurse.



VEGETARISCH LEBEN — DARAUF KOMMT ES AN

Ein Interview mit Alexandra Gregor, Ernährungsexpertin beim Bayerischen Bauernverband.

Welche Gründe gibt es, sich vegetarisch zu ernähren?

Im Vordergrund stehen meist zwei Themen: Tierwohl und Klimabilanz. Viele Vegetarier:innen argumentieren, dass durch ihre Ernährung keine Tiere leiden und für sie getötet werden müssen. Außerdem wollen immer mehr Vegetarier:innen in Zeiten des Klimawandels ökologisch nachhaltig leben. Zum Beispiel hat die Herstellung pflanzlicher Lebensmittel eine niedrigere Klimabilanz als die Produktion tierischer Erzeugnisse.

Welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen hat eine vegetarische Ernährungsweise?

Das bloße Meiden von Fleisch und Fisch bietet grundsätzlich keine gesundheitli-

chen Vorteile. Aber eine bewusste breite Lebensmittelauswahl mit reichlich Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Samen und Nüssen ergänzt mit Milch, Milchprodukten und Eiern kann das Risiko von vielen Krankheiten senken.

Viele Menschen, die Fleisch konsumieren, sind der Meinung: Vegetarier:innen leiden unter Mangelerscheinungen – was ist dran?

Eine bewusste vegetarische Ernährung geht nicht grundsätzlich mit Mangelerscheinungen einher. Allerdings können über tierische Produkte manche Nährstoffe leichter gedeckt werden. Werden tierische Produkte gemieden, kann es zu einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Eisen, Calcium, Zink sowie Jod und Selen kommen.

Worauf müssen Vegetarier:innen bei einer ausgewogenen Ernährung achten?

Wichtig ist, nicht nur Fleisch und Fisch wegzulassen, sondern diese „Lücken“ ganz bewusst mit reichlich

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen zu schließen. Eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung, die auch Eier, Milch- und Milchprodukte beinhaltet, ist im Hinblick auf die Nährstoffe optimal.

Können Vollkornprodukte eine vegetarische Ernährung ergänzen?

Sie sollten fester Bestandteil einer ausgewogenen (vegetarischen) Ernährung sein, da sie viele Mineralstoffe und Spurenelemente, wie z.B. Kalium, Magnesium, Eisen und Zink enthalten und eine gute Ballaststoffquelle sind.

Fleisch liefert viele Eiweiße, wie kann man diese Proteine durch regionale Fleischalternativen ersetzen?

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt der tägliche Eiweißbedarf eines Erwachsenen bei 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Für eine Frau mit 65 Kilo wären das 52 Gramm am Tag. Dieser Bedarf kann gut über pflanzliche heimische Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen oder Quinoa gedeckt werden.

Wie können Verbraucher:innen vegetarische Produkte erkennen?

Die Kennzeichnung mit den Begriffen vegan und vegetarisch auf Lebensmitteln ist freiwillig. Entsprechend der Leitsätze dürfen so gekennzeichnete Lebensmittel keine Zutaten, Verarbeitungshilfsstoffe und Stoffe tierischen Ursprungs enthalten. Eine Hilfe bei der Einordnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln kann das V-Label der Europäischen Vegetarier-Union sein.

Zum Abschluss: Was würden Sie jemandem raten, der auf eine vegetarische Ernährungsweise umstellen oder sich häufiger vegetarisch ernähren möchte?

Wer fleischreduziert, vegetarisch oder vegan essen möchte, sollte dies ganz bewusst tun, möglichst selbst kochen und dabei regionale und saisonale Zutaten verwenden. Eventuell hilft auch ein Essensplan, um nicht lange überlegen zu müssen. Von industriell gefertigten Milch- und Fleischersatzprodukten ist eher abzuraten, da diese häufig jede Menge Zusatzstoffe und viel Salz enthalten.



KARTOFFELPLÄTZCHEN MIT FETAKÄSE

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- ca. 200 g Mehl
- 1–2 EL Grieß
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 rote Paprika
- 100 g Fetakäse
- Salz
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen und schälen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und gut abkühlen lassen. Anschließend die Eier sowie nach und nach das Mehl und den Grieß unterkneten, bis ein gut formbarer Teig entsteht. Mit Knoblauch, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.

Paprika putzen, waschen und würfeln, Fetakäse in kleine Würfel schneiden und beides unter die Kartoffelmasse mischen. Mit etwas Salz würzen.

Aus dem Teig kleine runde Plätzchen formen und in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Dazu passt Salat (hier im Bild Rote-Bete-Apfel-Salat) sowie ein Klecks Schmand.



Rita Götz

Rita Götz ist Ernährungsfachfrau, Gartenbäuerin, Kräuterpädagogin und Meisterin der Hauswirtschaft. Sie begeistert sich für Pflanzen sowie Kräuter und arbeitet damit kreativ, indem sie z. B. Kränze bindet. Sie engagiert sich außerdem beim Projekt „Landfrauen machen Schule“ und bei den „SchmExperten“.

DINKELSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Dinkel
- 2 große rote Zwiebeln
- 250 g Mozzarella
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Topf Basilikum
- 4 EL Balsamico
- 1 TL Salz
- Olivenöl
- 1/2 Zitrone, Abrieb und Saft
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Dinkel in Wasser kochen. Erst nach 15 Minuten salzen. Weitere 15 Minuten kochen, bis der Dinkel bissfest, aber nicht mehr zu hart ist. Zwiebeln in Ringe geschnitten 3 Minuten in Olivenöl anschwitzen, mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit eingekocht ist. Prise Zucker dazugeben und kaltstellen.

Tomaten vierteln, Mozzarella in kleine Stücke schneiden und Basilikum fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone reiben sowie eine halbe Zitrone auspressen. Tomaten, Zwiebeln, Mozzarella, Basilikum vorsichtig mit dem Dinkel vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronen-Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



TOP-EIWEISSQUELLEN FÜR EINE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen, die – wie der Name schon verrät – in einer Hülse heranwachsen. Weltweit gibt es davon rund 18.000 verschiedene Arten wie Linsen, Erbsen und Bohnen. Sie sind reich an Vitaminen und Proteinen und besitzen viele Ballaststoffe. Hierzu baut Familie Schlierer im schwäbischen Neu-Ulm die sogenannte grün marmorierte Linse an und bringt damit eine echte Kulturpflanze zurück auf die heimischen Felder.

Nüsse

Nüsse gelten als ausgezeichnete Nährstofflieferant und versorgen unseren Körper neben pflanzlichem Eiweiß mit gesunden Fettsäuren, reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Damit sind sie ein guter Ersatz für rotes Fleisch und Eier. Schon eine Hand voll ungesüßter und ungesalzener

Nüsse pro Tag ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausreichend. Gerade Hasel- und Walnüsse haben einen hohen Gehalt an Vitamin E, das die Zellen schützt und wahrscheinlich der Hautalterung entgegenwirkt.

Soja

Als Fleischersatz ist Soja mittlerweile nicht mehr aus der vegetarischen Küche wegzudenken. Kein Wunder – die Sojabohne ist der perfekte Lieferant von hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß. Hinzu kommen Fettsäuren, ein hoher Anteil an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Zink und Kalium sowie viele Vitamine. Doch nicht nur in Sachen Inhaltsstoffe ist die Sprosse ein echter Allrounder: Sie dient als Grundlage für zahlreiche vegane Produkte wie Milch, Joghurt, Mehl oder Tofu.

Getreide

Ein eher überraschender Mitstreiter in Sachen pflanzlicher Eiweißquelle dürfte für viele wohl Getreide sein. Die Getreidesorten enthalten zwar viele Kohlenhydrate, sie sind jedoch keine „Dickmacher“. Ganz im Gegenteil: Vollwertige Kohlenhydrate sind gesund und komplettieren eine ausgewogene Ernährung.

Quinoa

Auch wenn Quinoa als sogenanntes Pseudogetreide nicht zu Weizen und Co. zählt, steht es dem „echten“ Getreide in Sachen Eiweißgehalt kein bisschen nach. Das glutenfreie Gewächs ist die perfekte Getreidealternative für Menschen mit Unverträglichkeiten. Zudem ist es ungesüßelt vielseitig in der Anwendung: Als Suppe, deftige Hauptspeise oder frische Salatbeilage. Und dafür sind keine langen Transportwege aus Übersee nötig, denn die einst exotische Nutzpflanze hat es mittlerweile bis auf die bayerischen Felder geschafft.

Amaranth

Genauso wie Quinoa ist auch Amaranth ein glutenfreies Pseudogetreide. Bereits der Name verbirgt die Kraft, die der Pflanze innewohnt. „Amaranth“ leitet sich vom griechischen Wort „Amàranthos“ ab und bedeutet so viel wie „unsterblich“. Diese Bezeichnung erlangte die Nutzpflanze wohl aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe wie Calcium, Eiweiß und Mineralstoffe. Als leichte Grundlage wird Amaranth häufig für Müsli oder im Obstsalat verwendet.

Hirse

Als eine der ältesten bekannten Getreidesorten galt Hirse hierzulande lange Zeit als „Oarme-Leid-Essen“. Inzwischen boomt die Pflanze – nicht zuletzt wegen ihrer Robustheit im Anbau. Die goldgelben Körnchen beinhalten einen hohen Magnesium- und Eisenanteil, reichlich Eiweiß und bieten somit viele Vorzüge für Vegetarier:innen. Und auch wer nicht auf eine fleischfreie Ernährung setzt, sollte Hirse nicht auf dem Speiseplan vergessen, denn der hohe Kieselsäureanteil sorgt für schöne Haut und Haare.



ZUCCHINI-NUDELN MIT VOLLKORN-SPAGHETTI

Zutaten für 4 Portionen:
200 g dünne Vollkorn-Spaghetti
Salz
4 kleine Zucchini
250 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Basilikum (2 Bund)
2 EL Olivenöl oder Rapsöl
Pfeffer
20 g Bergkäse

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und mithilfe eines Spiralschneiders zu Nudeln bzw. Zoodles schneiden. Alternativ können die Zucchini auch mit einem Sparschäler in dünne Streifen geschält werden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucchini-Nudeln und Tomaten zugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten andünsten. Spaghetti untermengen, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In 4 tiefe Teller füllen, Bergkäse darüber reiben und mit Basilikum bestreuen.

APFEL-CRUMBLE MIT WEINSCHAUMSOSSE

Zutaten:

Streusel:

- 100 g Butter
- 150 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g brauner Zucker

Füllung:

- 3-4 Äpfel

Zum Bestreuen:

- 1 EL Zimtucker

Weinschaumsoße:

- 2 frische Eier
- 75 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Zitronensaft
- 250 ml Weißwein

Rezept: Die Hauswirtschafterei
www.diehauswirtschafterei.de

Zubereitung:

Für die Streusel die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Die restlichen Streuselzutaten mischen und die Butter mit den Knethaken unterrühren. Die Streusel kühl stellen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Ein Drittel der Streusel in einer gefetteten Tarteform verteilen und leicht andrücken. Die Apfelspalten darauflegen. Die restlichen Streusel darübergeben. Mit dem Zimtucker bestreuen und bei 180° C für ca. 30 Minuten backen.

Für die Weinschaumsoße die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Speisestärke verrühren. Den Zitronensaft mit dem Wein unterrühren. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Das Eiweiß unter die heiße Schaummasse ziehen. Anschließend den Apfel-Crumble mit der warmen Soße servieren.





WÜRZIGE MÜSLIRIEGEL

Zutaten: Zubereitung:

- 1 Karotte
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 Stück Lauch
- 50g Butter
- 35g getrocknete Tomaten
- 100g gemischte Kerne und Nüsse (Kürbiskerne, Haselnüsse, Walnüsse)
- 2 Eier
- 150g geriebener Bergkäse
- 150g kernige Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Kräuter

Die Karotte schälen, die Paprikaschote und den Lauch waschen und putzen. Das Gemüse im Mixaufsatz zerkleinern oder sehr fein schneiden und in der heißen Butter andünsten. Die Tomaten ebenfalls sehr fein schneiden. Die Kerne und Nüsse grob hacken.

Die Eier schaumig rühren. Alle Zutaten unterrühren und pikant würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen und in Riegel schneiden. Luftdicht verpackt aufbewahren.

Rezept: Die Hauswirtschafterei
www.diehauswirtschafterei.de

DIE HAUSWIRTSCHAFTEREI

Hinter der Hauswirtschafterei stehen Silvia, Bettina und Christine, drei Ernährungsfachfrauen und Meisterinnen der ländlichen Hauswirtschaft. Gemeinsam teilen sie ihre Leidenschaft fürs Backen und Kochen im Sinne einer authentischen und regionalen Landfrauenküche. Mit ihren Back- und Kochbüchern sowie regionalen Caterings geben sie ihre Werte weiter und versuchen die Menschen mit ihrer Küche zusammenzuführen.

Apropos Kochbücher: Das Trio veröffentlicht das neueste Kochbuch "Bayerisch Vегgie – Band 2".

www.diehauswirtschafterei.de

Garantiert mit dabei: genussvolle Rezepte und spannende Tipps rund ums Kochen und Backen!



Schauen Sie doch mal vorbei – auf www.unsere-bauern.de, bei Facebook, Instagram, YouTube und Pinterest.

