



# MOIZEIT

*ausm Dirndltal*

*100 % klimafitte Rezepte aus  
der Region im Jahreskreis*



IMPRESSUM // Rezepte & Texte: Katharina Hinterberger // Grafische Umsetzung: Barbara Pletzer, Nicole Riegler // Redaktion: Lotte Riesenhuber // Für den Inhalt verantwortlich: Regionalplanungsgemeinschaft Pielachtal, 3204 Kirchberg/Pielach

KLAR! Pielachtal ist ein Projekt der Regionalgemeinschaft Pielachtal (Zusammenschluss von acht Gemeinden). Lotte Riesenhuber begleitet federführend alle Aktivitäten und Maßnahmen rund um die KLAR! Region Pielachtal.





# Liebe Leserinnen und Leser!

KLAR! ist ...

...ein bundesweites Förderprogramm, das sich mit den Folgen des Klimawandels beschäftigt. Neben den notwendigen Klimaschutzaktivitäten ist es für Gemeinden daher notwendig, mit Maßnahmen in ihren Zuständigkeitsbereichen auf das veränderte Klima zu reagieren. Gemeinsam mit den wichtigen regionalen Akteuren und der Bevölkerung sind Gemeinden zunehmend auch gefordert, die langfristigen Auswirkungen des Klimawandels zu berücksichtigen, um kostspielige Fehlentscheidungen zu vermeiden. KLAR! ermöglicht Österreichs Regionen eine frühzeitige und zukunftsorientierte Anpassung an die Auswirkungen des Klimawandels, um das Schadenspotenzial zu reduzieren und darüber hinaus die Lebensqualität in der Gemeinde langfristig zu halten.

KLAR ist...

...wir alle wollen eine lebenswerte Welt auch für zukünftige Generationen erhalten. Wir alle können einen Beitrag leisten. Klima, Ernährung und Einkauf – manchen von Ihnen werden diese Worte in letzter Zeit öfter untergekommen sein und man hört diese Begriffe regelmäßig in Kombination. Wie hängt das zusammen? Was kann ich als Einzelner dazu beitragen und wie können wir mit unserem Essalltag diesen Themen begegnen?

Diese und viele weitere Themen werden in den Rezepten aufgegriffen und erfordern ein Reflektieren und Überdenken der eigenen Gewohnheiten. Mehrmals täglich kann ich einen Beitrag zu einem klimafreundlichen Essalltag leisten! Neben 100% klimafreundlichen Rezepten erfahren Sie auch allerlei Wissenswertes über einzelne Zutaten aus den Rezepten. Regionale und saisonale Ernährung leisten einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit und zum Schutz des Klimas: Höherer Nährstoffgehalt und kurze Transportwege und somit weniger Co2 Ausstoß.

Viel Freude am „Erschmecken“ saisonaler und regionaler Obst- und Gemüsesorten und Motivation am Ausprobieren!

*Katharina Hinterberger*

Katharina Hinterberger, BSc.  
Diätologin, TEH® Praktikerin

*Lotte Riesenhuber*

Mag. (FH) Lotte Riesenhuber, MA  
KLAR Managerin, TEH® Praktikerin

Weitere Infos unter: [klar.pielachtal.at](http://klar.pielachtal.at)



# FRÜHLINGS Erwachen



Wer kennt das nicht? Die Vorfreude auf den Sommer, wenn das erste Grün sich zaghaft aus der Erde wagt? Die Vorfreude auf kulinarische Genüsse in Form von Wildkräutern, von denen der Bärlauch sicher einer der bekanntesten Frühlingsboten in unseren heimischen Wäldern darstellt.

Doch Bärlauch kann mehr, als uns kulinarisch zu verwöhnen. Seine gesundheitsfördernden Aspekte sind keinesfalls außer Acht zu lassen. Er zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in Europa. Neben Vitaminen und Spurenelementen enthält Bärlauch auch einen hohen Gehalt an Chlorophyll. Chlorophyll (grüner Pflanzenfarbstoff) ist nahe verwandt mit dem Hämoglobin des menschlichen Blutes und unterstützt die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung. Bärlauch liefert unserem Körper eine geballte Ladung Vitamin C (drei Mal so viel wie Orangen), Kalium, Kalzium und Eisen. Vitamin C fungiert als Antioxidans und fängt freie Radikale ab, die unsere Zellen schädigen können.

Zusätzlich kann dieses Wildkraut, auch wie sein Verwandter - der Knoblauch - zur Unterstützung hinsichtlich des Cholesterins beitragen und so auch positiv auf unsere Gefäße wirken. Durch die Kombination aus Vitamin C, Chlorophyll und Schwefel, kann er die Ausleitung von Schwermetallen und Giftstoffen unterstützen. Im Gegensatz zum giftigen Maiglöckchen und zur hochgiftigen Herbstzeitlose stehen die länglichen gestielten Blätter einzeln, sind weich und haben einen starken Knoblauchgeruch.

Bärlauch sollte vor der Blütezeit gesammelt werden, die jungen Blätter sind besonders schmackhaft! Doch Vorsicht beim Sammeln ist geboten: der Bärlauch wird oft mit dem ähnlich aussehenden, giftigen Maiglöckchen, dem Aronstab oder der Herbstzeitlose verwechselt. Achtsam sein, ist hier das Gebot der Stunde!





Frühlingstipp

# Bärlauchpesto

200	ml	hochwertiges Pflanzenöl
130	g	Bärlauch
1	TL	Salz

Nachdem man den Bärlauch gewaschen, etwas getrocknet und zerkleinert hat, wird er mit Salz und Öl mit dem Pürierstab oder im Mixer püriert (nicht zu heiß werden lassen). Je nach Geschmack kann man noch ca. 50 g geriebene Nüsse oder Saaten wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und/oder ca. 50 g geriebenen, würzigen Hartkäse einrühren. Alles gemeinsam gut durchmischen und in Gläser füllen. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, kann man mit einem dünnen Ölfilm auf dem Pesto abschließen. Die Haltbarkeit beträgt kühl und dunkel gelagert ca. 1 Jahr.



# Brennnesselsuppe

## MIT GERÖSTETEN BROTWÜRFELN

Für 4 Personen

1	Liter	Wasser oder Gemüsebrühe
2-3	handvoll	Brennnesseln
1	Stk.	Zwiebel
4	EL	Vollkornmehl
2	EL	Sauerrahm
1	Stk.	Erdäpfel
		Salz & Pfeffer
2	Scheiben	Roggenbrot
1	Zehe	Knoblauch, gepresst
		Öl zum Anrösten



*Diese Suppe lässt sich auch sehr gut mit anderen Wildkräutern oder Mischungen zubereiten (Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch, Taubnessel, Gundelrebe, ...)*



Zwiebel und geschnittene Brennnesseln klein hacken und Erdäpfel klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin leicht anrösten. Mehl ebenfalls kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen. Erdäpfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Brennnessel hinzufügen und ca. 10 min. ziehen lassen. Eventuell Sauerrahm einrühren und mit dem Mixstab pürieren. Das Brot kann mit Knoblauch eingepinselt und klein geschnitten in der Pfanne oder im Rohr geröstet werden, bis es schön knusprig ist. Als Suppeneinlage beim Anrichten in die Suppe streuen.





# Erdäpfelauflauf

## MIT KRESSESAUCE

Für 4 Personen

1	kg	Erdäpfel
40	g	Butter
4	Stk.	Eier
40	g	Vollkornmehl
2-3	EL	Kräuter, gehackt oder getrocknet & gemörsert, zB Selleriegrün, Petersilie...
		Salz & Pfeffer, Gewürze
100	g	würziger Käse, gerieben
1/4	Liter	Wasser
1/4	Liter	Milch
1	Stk.	Zwiebel, klein
2-3	EL	frische Kräuter, zB Kresse
		Öl zum Anbraten
4	EL	Vollkornmehl



*Dazu schmecken auch  
andere Kräutersaucen,  
Salate, Gemüse- oder  
Linsengerichte!*



Die Erdäpfel kochen oder dämpfen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Butter mit Dotter schaumig rühren und Salz, Erdäpfel, Kräuter, eventuell Käse und zum Schluss Vollkornmehl unterrühren. Das Eiweiß und eine Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Alles zusammen in eine befettete Auflaufform füllen und evt. mit geriebenem Käse bestreuen. Bei ca. 170 Grad Heißluft ca. 45-50 Minuten backen.

Für die Sauce klein geschnittenen Zwiebel in Öl rösten, Mehl zufügen und kurz mitrösten. Mit Milch und Wasser aufgießen, aufkochen und ca. 10 min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kleingeschnittene Kräuter oder Kresse einrühren und zum Erdäpfelauflauf servieren.



# Topfen-Holler Nockerl

## MIT RHABARBER-ERDBEERMUS

Für 4 Personen



250	g	Topfen
1	Stk.	Ei
2	EL	Vollkorngrües, Weizen oder Dinkel
4	EL	Hollerblüten, abgezupft (oder 2 EL getrocknete Hollerblüten)
1	Prise	Salz
1	EL	Zucker (oder weniger)
300	g	Erdbeeren
100	g	Rhabarber

Topfen, Ei, Grieß, Mehl, Hollerblüten, Salz und eventuell Zucker glattrühren und mindestens eine halbe Stunde rasten lassen. Wasser zum Sieden bringen und mit 2 Esslöffeln Nocken formen und für ca. 15 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Für das Mus den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Anschließend die Rhabarberstücke in die gewaschenen und pürierten Erdbeeren einrühren, oder alles zusammen pürieren und eventuell mit einem Löffel Zucker oder Honig nach Belieben, jedoch sparsam, süßen. Die abgeseihten Nockerl auf dem Obstmus anrichten und nach Belieben mit Hollerblüten garnieren.





# Keimlingsmüsli

Für 4 Personen

*Im Anfang steckt  
die ganze Kraft!*



100	g	Haferflocken
2	EL	Sonnenblumenkerne
2	EL	Kürbiskerne
2	EL	Leinsamen
500	g	Naturjoghurt
500	ml	Buttermilch
2	EL	Leinöl
3	EL	Trockenfrüchte, klein gehackt
3	EL	Getreidekeimlinge (Weizen oder Dinkel)
1-2	Handvoll	Obst der Saison (frisch, Kompott oder Mus)

Haferflocken, Kerne und Samen mit Joghurt und Buttermilch am Abend vermischen und über Nacht kühl stellen. Trockenfrüchte in wenig Wasser einweichen. Am nächsten Morgen klein geschnittene Trockenfrüchte, Keimlinge, klein geschnittenes/geriebenes Obst oder Mus und Leinöl einrühren. Zum Frühstück oder zur Vormittagsjause schmecken lassen!





# SOMMER

# Genuss



Endlich Sommer! Überall blüht und zwitschert es und die Natur erlebt ihre Hoch-Zeit im Jahr! Heimische Kräuter, Gemüse und Obst sind im Überfluss vorhanden und warten nur darauf, uns kulinarisch zu verwöhnen!

Neben Obst und Gemüse finden wir nun auch jede Menge Wildkräuter. Sie werden oft als 'Unkraut' bezeichnet, weil man die Heilwirkung, aber auch ihre Verwendung in der Küche nicht kennt. Dabei liefern Wildkräuter wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Erkennt man diese Pflanzen, kann man deren wertvollen Inhaltsstoffe für sich nutzen.

Die Brennnessel zum Beispiel enthält u.a. Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, sowie die Vitamine A und C. Brennnesselsamen enthalten essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Die Brennnessel ist in der Küche vielseitig nutzbar. Egal ob als Smoothie, Salat, Suppe, Auflauf, Gemüse oder Spinatersatz, die Brennnessel gilt in der Küche mittlerweile als Geheimtipp! Damit sie nicht mehr sticht, kann sie entweder mit heißem Wasser übergossen werden, in ein Tuch gewickelt und ausgewrungen oder mit dem Nudelwalker bearbeitet werden, sodass die Brennhaare abbrechen. Sie ist eine köstliche Bereicherung für jedes Gericht und hat nebenbei erwähnt auch allerlei Heilwirkungen: Mittlerweile wissenschaftlich bestätigt ist ihre Wirkung bei rheumatischen Beschwerden, ebenso bei Harnwegsinfekten und Nierengries.

Aber es gibt noch weitere gesunde Wildkräuter: Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Spitzwegerich und viele, viele mehr! Wichtig ist, die Pflanzen genau zu kennen, die man kulinarisch verarbeiten will. Die Natur bietet unglaublich viele Schätze und man bekommt durch das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter wieder einen Bezug zur Umwelt und auch zu sich selbst.



Sommertipp

# Zupfbrot

250	g	Weißmehl, Weizen oder Dinkel
220	g	Vollkornmehl
2	TL	Salz
20	g	frische Germ oder 1 Pkg. Trockengerme
300	ml	lauwarmes Wasser
4	EL	Pflanzenöl
2-3	EL	Kräuter getrocknet & gemörsert (Oregano, Rosmarin, Thymian...)
4	EL	Kräuterpesto

Germ im warmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz, gemörserten Kräutern und Öl einen geschmeidigen Germteig bereiten und aufgehen lassen. Den Teig zu einem Rechteck ca. einen halben Finger dick ausrollen und mit Pesto oder Knoblauch-Öl-Gemisch bestreichen. Den Teig einmal von links nach rechts in der Mitte teilen und von oben nach unten in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen zu einer Ziehharmonika falten und aufgestellt nebeneinander in eine geölte Auflaufform schichten. Noch einmal ca. 20 min. gehen lassen und bei ca. 190 Grad Heißluft ca. 45 min. backen. Sollte es am Ende der Backzeit zu dunkel werden, evt. abdecken, oder ein Blech direkt darüber einschieben. Überkühlen lassen und aus der Form nehmen. Schmeckt sehr gut zu Gegrilltem oder mit Salat.





# SOMMERLICHER Dinkelreissalat

Für 4 Personen



1	Tasse	Dinkel oder Dinkelreis (geschliffen)
2	Tassen	Wasser
300	g	Cocktailparadeiser
1	Stk	Zucchini, mittelgroß
1	Bund	Rucola
3	Zehen	Knoblauch
1	EL	Pesto
4	EL	Essig
1	TL	Honig oder 3 EL Apfelsaft
		Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben (Oregano, Thymian, Rosmarin, Estragon...)
1	EL	Rapsöl zum Anbraten
2	EL	Sonnenblumenkerne

Dinkel in doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen, bei kleiner Flamme köcheln lassen bis Luftkanäle entstehen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ausdünsten lassen. Dinkelreis laut Packung zubereiten. Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln oder in Stücke schneiden und in wenig Öl anbraten oder grillen. Cocktailparadeiser halbieren und gewaschenen Rucola in Stücke schneiden. Mit Essig, Pesto, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing zubereiten. Gemüse mit dem überkühlten Dinkel vermengen und das Dressing untermischen. Etwas durchziehen lassen oder gleich genießen.





# VEGETARISCH gefülltes Gemüse

Für 4 Personen

2	Stk	Zucchini, mittelgroß
1	Stk	Paprika
80	g	Getreideschrot (Dinkel, Grünkern, Weizen) oder Hirse
160	ml	Gemüsebrühe oder Wasser
4-5	Stk	Champignons
1	Stk	Zwiebel, klein
4	Stk	Knoblauchzehen
		Gewürze & Kräuter nach Belieben
4	EL	geriebener Käse
1	EL	Öl
400	g	Naturjoghurt
		Salz, Pfeffer
1	EL	Kürbiskernöl



*Dazu schmecken Erdäpfel aus dem Backrohr – diese können gleichzeitig im Rohr gebraten werden. Zum Füllen eignen sich auch sehr gut Paprika oder Kohlrabi. Für die Fülle können auch Reste von gekochtem Reis, Bulgur, Couscous oder Hirse verwendet werden.*

Die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und leicht salzen. Für die Fülle den Getreideschrot in kochendes Wasser oder Gemüsebrühe einrühren und ausdünsten lassen. In der Zwischenzeit Champignons, Paprika, Zucchinifleisch und Zwiebel klein schneiden und Knoblauch pressen. Gemüse anrösten, mit der überkühlten Getreidemasse mischen und mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern gut abschmecken. Zucchini mit der Masse füllen und mit Käse bestreuen. In einer leicht eingölten Bratwanne oder Auflaufform bei ca. 170 Grad Heißluft ca. 35 min. garen. Naturjoghurt würzen, mit frischen Kräutern und evt. Kürbiskernöl mischen und zum gefüllten Gemüse anrichten. Dazu schmecken Erdäpfel aus dem Backrohr.



## HIRSE-GRIESS-TOPFEN

# Auflauf

Für eine große Auflaufform

240	g	Hirse- / Weizen- oder Dinkelgriß
500	g	Topfen
100	g	Sauerrahm
60	g	Butter
1	Prise	Salz
2	TL	Weinsteinbackpulver
4	Stk	Eier
3	EL	Trockenfrüchte oder Rosinen
		Obst nach Saison & Belieben (Ribisel, Brombeeren...)
3	EL	Zucker (oder nach Geschmack)
1	EL	Öl oder Butter für die Auflaufform

Eier trennen und Dotter mit Butter schaumig rühren. Topfen und Rahm einarbeiten. Dann den Griß mit dem Backpulver unter die Masse mengen und evt. Trockenfrüchte und/oder Obst daruntermischen. Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Topfenmasse heben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 150 Grad Heißluft ca. 40 min. backen.



*Als Hauptspeise mit  
Kompott oder Obstmus  
oder als Nachspeise mit  
Obstmus oder einem Klecks  
Marmelade.*





Für 4 Personen

ca 2	kg	Zucchini, evtl. gelb & grün gemischt
2	Stk	Zwiebeln
4-6	Stk	Knoblauchzehen
1	Stk	roter Paprika
1	Liter	Wasser
500	ml	Apfel- oder Weißweinessig
20	g	Salz
20	g	Honig
Gewürze nach Belieben (zB Senfkörner, Thymian, Rosmarin, Dill, Ingwer...)		

Zucchini in Sticks schneiden, oder feinblättrig hobeln. Zwiebeln in Ringe und Knoblauch klein schneiden. Das Gemüse in Gläser füllen und Kräuter und Gewürze hinzugeben. Das Wasser mit dem Essig, Salz und Honig aufkochen und damit die Gläser mit dem Gemüse aufgießen und sofort verschließen. Vor dem Genuss einige Wochen an einem kühlen und dunklen Ort durchziehen lassen. Der Salat hält kühl und dunkel gelagert ca. ein Jahr.





# HERBST

# Vergnügen



Nun ist es so weit, die Tage werden kürzer, Blätter beginnen sich zu färben und die Natur beginnt, sich auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Wenn man an den Herbst denkt, kommen einem wahrscheinlich zuerst die bunten Farben in den Sinn. Was gibt es Schöneres für die Kinder, als raschelnd durch das Laub zu laufen und in Laubhaufen zu springen?

Nun werden auch die ersten Wildfrüchte reif, so wie zum Beispiel die Hollerbeere. Jeder hat sofort den tiefvioletten Farbton im Kopf, den die Hollerbeere hinterlässt, wenn man sie zusammendrückt. Mit dieser Farbe lässt sich auch Wolle einfärben. Gute Hausgeister sollen in dem Busch wohnen und negative Einflüsse von Haus und Hof fernhalten. Deshalb stehen auch heute noch viele Holunderbüsche vor alten Höfen.

In der Küche lassen sich die Hollerbeeren auf vielfältige Weise verarbeiten. Doch Vorsicht ist geboten: Der Holler enthält den Giftstoff Sambunigrin. Das kann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Daher sollte der Holunder vor der Weiterverarbeitung immer auf über 80 Grad Celsius erhitzt werden – aber das passiert ja beim Kochen ganz automatisch. Auch die Blüten des Hollers kann man kulinarisch zu Sirup, Marmelade verarbeiten oder einfach in Palatschinkenteig tauchen, ausbacken und servieren.

Neben der Verwendung in der Küche kann der Holler auch mit einigen Heilwirkungen trumpfen: Er löst festsitzenden Schleim bei Bronchitis, senkt das Fieber, wirkt schweißtreibend und regt die Nierentätigkeit an. Nicht umsonst heißt es in einem alten Spruch: „Wenn du an einem Hollerbaum vorbeigehst, verneige dich und zieh deinen Hut!“



# Holler-Äpfel Marmelade

800 g	Äpfel
800 g	Hollerbeeren
750 g	Zucker
20 g	Pektin
1 Stk	Zitrone, ausgepresst

Abgeriebte und gewaschene Hollerbeeren mit entkernten und geschnittenen Apfelstücken mit wenig Wasser weich dünsten und mit der Flotten Lotte passieren. Anschließend Zitronensaft und fast den gesamten Zucker einrühren und aufkochen lassen. Pektin mit restlichem Zucker vermengen und mit dem Schneebesen gut einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Noch ca. 4 min. köcheln lassen, bei Bedarf eine Gelierprobe machen (Teelöffel Marmelade entnehmen und abkühlen lassen) und noch heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr

## Herbsttipps

# Dirndl-Oliven

1 l	Wasser
300 g	Salz, naturbelassen
1 kg	Dirndl, fest und noch nicht ganz reif
	Rosmarin oder Thymian nach Belieben und Geschmack
	Essig oder Olivenöl zum Lagern
	Knoblauch, Kräuter und Gewürze nach Belieben

Wasser und Salz aufkochen und abgekühlt in ein großes Gefäß über die gewaschenen Dirndln und Kräuter gießen. Früchte mit einem Teller oder einer Platte unter der Lake halten und Gefäß verschließen. Für 2 – 3 Monate an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Anschließend können die abgeseihten und abgespülten Dirndln mit einem aufgekochten und wieder abgekühlten Wasser-Essiggemisch (1:1) oder mit Olivenöl jeweils mit Knoblauch, Kräutern und Gewürzen in Gläser gefüllt, kühl und dunkel gelagert werden. Beim Mischen mit Olivenöl, vorher ca. 1 Tag lang abtropfen lassen. Jederzeit zum Genuss bereit. Schmeckt sehr gut zu kalter Jause, Käse oder Gegrilltem!



# Erdäpfelsuppe

## MIT PIELACHTALER CHAMPIGNONS

Für 4 Personen

4	Stk	Erdäpfel, mittelgroß
1	Liter	Wasser oder Gemüsebrühe
1	Stk	Karotte
1	Stk	Zeller (etwa halb so groß wie die Karotte) oder gehacktes Selleriegrün
2-3	Stk	Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen
1/2	Tasse	Champignons, blättrig geschnitten
1	EL	Pilzpulver (getrocknete Pilze, im Mixer pulverisiert)
		Petersilie
		Öl zum Anbraten

Blättrig geschnittene Champignons in Öl anbraten und auf einem Teller beiseitestellen. Gemüse klein schneiden und im gleichen Topf mit etwas Öl ebenfalls anbraten. Mit Wasser oder Brühe aufgießen und würzen. Pilzpulver, zerkleinerte Knoblauchzehen und klein geschnittene, geschälte Erdäpfel hinzufügen und ca. 25 min. köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und Champignons und Petersilie einrühren.





# Rot-Weiss Krautsalat

MIT WALNÜSSEN & BIRNEN

Für 4 Personen

300	g	Weißkraut
300	g	Rotkraut
50	g	Zeller
2	Stk	Birnen oder Äpfel
125	g	Sauerrahm
125	g	Joghurt, natur
3	EL	Apfelessig
1	TL	Honig
40	g	Walnüsse, gehackt
		Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen
2-3	EL	Kresse, Sprossen oder Kräuter (zB Petersilie)



*Dazu schmeckt ein frisches Roggensauerteigbrot mit wenig Butter oder Käse besonders gut.*

Kraut fein schneiden oder hobeln und gut kneten, damit es weich wird. Sellerie und Äpfel reiben oder Birnen in kleine Stücke schneiden und mit dem Kraut vermengen. Aus Rahm, Joghurt, Essig, Honig und Gewürzen ein Dressing bereiten und mit dem Gemüse-Obstgemisch vermengen. Am besten alles ca. 1 Stunde durchziehen lassen und danach frisch die Nüsse und Sprossen oder Kräuter darauf verteilen.





# Kürbisstrudel

Für einen großen, 2 kleine Strudel oder 8-10 Tascherl

250	g	Topfen
150	g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
100	g	Weißmehl
90	g	Butter
		Salz
1	Stk	Ei
1/2	kg	Kürbis
1	Stk	Zwiebel
3	Stk	Knoblauchzehen
40	g	Walnüsse oder Kürbiskerne, gehackt
		Kräutersalz, Pfeffer
		Kräuter nach Geschmack, zB Liebstöckel, Gundelrebe, Petersilie
		Gewürze nach Geschmack, zB Kümmel
		Pflanzenöl zum Anbraten
150	g	Käse gewürfelt



*Auch kalt schmeckt dieses  
Gericht, z.B. als Jause  
zum Mitnehmen, sehr gut.*

Aus Topfen, Mehl (Vollkorn & Weißmehl), Butter und Salz rasch einen geschmeidigen Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken und den Kürbis klein schneiden oder grob reiben. Zwiebel in Öl leicht anrösten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und mitrösten. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und gehackte Nüsse oder Kürbiskerne untermengen. Etwas auskühlen lassen und zum Schluss evt. Käse daruntermischen.

Den Teig nicht zu dünn ausrollen. Für einen Strudel die überkühlte Masse in der Mitte verteilen, die Seiten und auch oben und unten einklappen und vorsichtig auf ein Blech heben. Für Tascherl, den ausgerollten Teig in Quadrate teilen, in der Mitte die Fülle verteilen und entweder zu einem Dreieck zusammenklappen, oder alle 4 Ecken zur Mitte hin einklappen. Alles mit Ei bestreichen und bei 180 Grad Heißluft ca. 25 min. (Tascherl) oder ca. 35 min. (Strudel) backen.

# WINTER Zauber

Die Tage sind kurz und die Strahlen der Sonne verlieren an Wärme. Die Natur beginnt zu ruhen. Was gibt es Schöneres, als mit geröteten Wangen und kalter Nase von draußen ins Warme zu kommen und eine Tasse Tee zum Aufwärmen zu trinken!

Die Auswahl an Gemüse und Obst ist nun sehr beschränkt und dennoch gibt es einige Baumfrüchte, die der kalten Jahreszeit trotzen, darunter die Quitte. Diese kann bis in den November hinein geerntet werden. Ob die Quitte reif ist, erkennt man am Farbwechsel von grün zu gelb. Ein fast in Vergessenheit geratenes Kernobst, das man nach der Ernte noch drei bis sechs Wochen kühl lagern kann. Die Verwendungsmöglichkeiten reichen vom Kompott, Sirup, Brot, Gelee bis hin zum Saft. Man sollte die Quitte nicht roh verwenden, da sie sonst bitter schmeckt.

Diese Obstsorte hat auch an Heilwirkungen einiges zu bieten. Die Griechen kochten Quitten mit Honig ein, dies diente Kranken als Kraftspender und Reisenden als Proviant. Abgesehen vom Fruchtfleisch und der Schale kommen in der Naturheilkunde auch die Samen und Blätter der Quitte zum Einsatz. Die Quitte enthält Pektine, welche die Fähigkeit haben, zu gelieren und damit große Mengen Wasser zu binden. So steigert die Frucht das Darmvolumen und bringt die Verdauung in Schwung. Pektin ist ein löslicher Ballaststoff, der sich vorteilhaft auf den Cholesterinspiegel auswirken kann. Das Wachstum von günstigen Bakterien wird unterstützt und kann damit zu der Erhaltung einer gesunden Darmflora beitragen.

Wer bereit ist, die Quitte näher kennenzulernen, wird bald erkennen, dass sie ein echter Schatz in der Küche, aber auch in der Naturheilkunde ist!





Wintertipp

# Haselnusscreme

1 EINMACHGLAS 330 ML

250 g Haselnüsse oder Haselnussmus

50 g Honig

evtl. Kakaopulver ungesüßt (Fairtrade), oder statt Honig kann man auch Blütenzucker einrühren

Gewürze nach Belieben (zB Zimt)

Haselnüsse mit einem Hochleistungsmixer zerkleinern bis Öl austritt – das dauert eine Weile. Alternativ Haselnussmus verwenden und die beliebigen Zutaten einrühren. In einem Einmachglas hält sich dieser Aufstrich im Kühlschrank viele Wochen. Schmeckt gut als Brotaufstrich oder zum Backen und Verfeinern. Ein Teil der Haselnüsse kann auch durch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ersetzt werden.



# Rote Rübensuppe

## MIT KREN

Für 4 Personen

500	g	frische Rote Rüben
1	Liter	Wasser oder Gemüsebrühe
1	Stk	Zwiebel
		Salz, Pfeffer
		Zitronensaft oder Essig nach Geschmack
		Gewürze wie zB Kümmel oder Lorbeerblatt
1	EL	Sauerrahm oder Milch
2	EL	frisch geriebener Kren
		Öl zum Anbraten



*Wenn man weniger Flüssigkeit verwendet, kann man dieses Rezept auch als rote Rübensauce zubereiten und z.B. zu Erdäpfelauflauf oder Getreidelaiabchen reichen.*

Klein geschnittenen Zwiebel in Öl leicht anrösten und mit Wasser oder Suppe aufgießen. Zu den geschälten (evt. Gummihandschuhe verwenden) und klein geschnittenen roten Rüben Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen und ca. 35 min. köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und bei Bedarf noch Wasser, Milch nach Belieben oder Sauerrahm einrühren. Mit Essig oder Zitrone abschmecken und beim Anrichten 1 TL frischen Kren pro Portion darüber streuen.





WARMER

# Erdäpfelsalat

Für 4 Personen

1	kg	Erdäpfel, vorwiegend festkochend
1-2	Stk	geriebene Pastinaken
3	Stk	große Karotten
3-4	EL	Kürbiskerne
3	Stk	zerdrückte Knoblauchzehen
150	g	würziger Käse, gewürfelt
5-6	EL	Essig oder Essigauszug
		Wasser
1	TL	Honig
1	TL	Senf
2-3	EL	Kürbiskernöl
		Salz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben, zB Kümmel
		Kräuter & Sprossen nach Belieben, zB Kresse, Rucola, Radieschensprossen, gekeimter Senf, Petersilie, Majoran...

Erdäpfel dämpfen oder garen, schälen und in Scheiben schneiden. Noch warm mit der Marinade aus Essig, Wasser, Honig, Salz, Pfeffer, Senf und Kürbiskernöl übergießen. Pastinaken und Karotten schälen und fein reiben und gemeinsam mit gehackten Kürbiskernen, Knoblauch und evt. Käse unter den Salat mengen. Gleich warm genießen oder ca. eine Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen bevor man den Salat anrichtet.





# Getreidelaiibchen

ca. 12 Stück

300	g	Getreideschrot (zB Weizen, Dinkel, Buchweizen, Hafer... nach Belieben gemischt)
600	ml	Gemüsebrühe
2	Stk	Eier
2-4	Stk	Knoblauchzehen, gepresst
2	EL	frische Kräuter wie Petersilie, Majoran, Salbei, Oregano...
		Gewürze nach Geschmack, zB Pfeffer, Paprika, Kümmel...
3	EL	Rapsöl
3-4	EL	Brösel aus Brotresten oder alten Semmeln zum Wälzen

*Auch kalt schmecken diese Laibchen sehr gut, z.B. in einem Grahamweckerl als „Burger“*

Wasser mit Salz oder Gemüsebrühe aufkochen lassen, den Getreideschrot mit dem Schneebesen einrühren und bei niedriger Temperatur unter stetigem Umrühren quellen lassen bis eine dick-cremige Konsistenz entstanden ist. Vom Herd nehmen, zudecken und ausdünsten bzw. abkühlen lassen. In die ausgekühlte Masse die Eier, Gewürze, Kräuter und Knoblauch einrühren und mit feuchten Händen Laibchen formen und in Bröseln wenden.

Ein Blech mit Backpapier belegen, mit Öl einpinseln, Laibchen verteilen und ebenfalls mit Öl einpinseln. Bei 175 Grad Heißluft ca. 40 min. backen.

Auch eine Zubereitung in der Pfanne ist möglich. Sehr gut dazu schmecken Salate, Gemüse-, Linsengerichte oder Kräuter-/Gemüsesaucen.



1  
kg



PIELACHTALER

# Quittamisu

Das Tiramisu der anderen Art

400	g	Lebkuchenreste & Biskotten
250	g	Topfen
250	ml	Schlagobers
80	g	Quittengelee
1	TL	Vanillezucker
300	g	Quittenmus
100	ml	Milch & ungesüßtes Kakaopulver
1	Prise	Zimt
		Rum, nach Belieben
		Kakaopulver zum Bestreuen



*Statt Quittenprodukten  
kann man hier auch  
Marmelade/Gelee  
und Mus aus Birndln  
oder Äpfeln verwenden.*

Aus Topfen, geschlagenem Obers, Vanillezucker und Quittengelee eine Creme rühren. Lebkuchen und evt. ergänzend Biskotten werden vollständig in die Kakaomilch getunkt. Die unterste Schicht bildet Lebkuchen. Dann abwechselnd eine Lage Topfencreme, Quittenmus und Lebkuchen/Biskotten geschichtet. Den Abschluss bildet eine Schicht Topfencreme. Alles zusammen am Besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.





powered by **klima+  
energie  
fonds**

 **KLAR!**  
Vorbereitet auf die Klimakrise

**KleinRegion**  
 **Pielachtal**  
Das Bimöhlal

