

# WIR KOCHEN

Schnelle und köstliche Rezepte mit saisonalen und regionalen Produkten!  
Gemeinsames Kochen in der Familie wird mit diesen einfachen Rezepten zum Erlebnis.



EL = Esslöffel



TL = Teelöffel



MS = Messerspitze



ml = Milliliter



1 Prise



g = Gramm



Pkg = Packung



# Jause



# Jause

- o Knackiger Radieschenaufstrich
- o Kräuterweckerl
- o Roter-Räuber-Salat
- o Kräuterschüsserl

## Tipp

Gemüse macht deinen Teller bunter!  
Versuche, bei jeder Mahlzeit  
Gemüse dabei zu haben!

#gmiasig





# KNACKIGER RADIESCHENAUFSTRICH



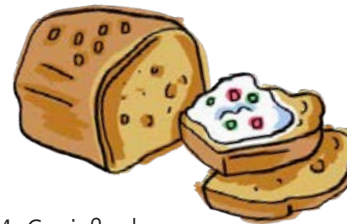
1. Radieschen und Schnittlauch ganz klein schneiden



2. Topfen mit Wasser verrühren



3. Etwas Salz und Pfeffer, einen Spritzer Zitrone, Schnittlauch und Radieschen hinzugeben



4. Genieße den Aufstrich mit leckerem Vollkornbrot



**Tipp:** Gerne kannst du einige Radieschen übrig lassen und damit den Aufstrich verzieren!



Für 2 Personen: 2 EL Wasser, 250 g Topfen, 1 Bund Radieschen, etwas Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, Schnittlauch



# KRÄUTERWECKERL



1. Weizenmehl, Backpulver und Kräuter gut vermischen



2. Eier, Topfen, Milch und Öl gut verrühren



3. Beides zusammen-geben und gut durchkneten



4. Den Teig in gleich große Stücke teilen und verschiedenste Weckerl formen



5. Weckerl auf das Backpapier legen und mit etwas Milch bestreichen



6. Danach mit dem Backblech bei 175 °C Heißluft ca. 20 Minuten backen

**Tipp:** Die Weckerl kannst du mit Sesam oder Leinsamen bestreuen oder ein Muster hineindrücken!



Für 6-9 Weckerl: 9 EL Milch, 400 g Weizenmehl oder Einkornmehl, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 Pkg Backpulver, 1 TL Salz, 2 Eier, 200 g Topfen, 50 g Heidenmehl, Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Minze ...



## ROTER-RÄUBER-SALAT



1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten



2. Wasser (2 Tassen) zum Kochen bringen, den Couscous dazugeben, verrühren und vom Herd nehmen



3. Den Topf mit Couscous 5 Minuten zugedeckt stehen lassen



4. Apfel, Rote Rüben und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen zum Couscous dazugeben



5. Zitronensaft, Wasser, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Couscous schütten



6. Die Kresse über den fertigen Couscous-Salat streuen



Für 2 Personen: 1 Tasse Couscous, 150 g Rote Rüben gekocht, 2 TL Honig, 1 Selleriestange, 1 EL Öl (Walnussöl), 2 Tassen Wasser, 1 Apfel, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Pkg Kresse, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser



# KRÄUTERSCHÜSSERL



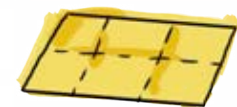
1. Schafkäse, Frischkäse, Sauer-  
rahm und Salz gut mixen



2. Kräuter klein  
schneiden und  
dazugeben



3. Alles gut verrühren



4. Den Blätterteig in  
6 Vierecke schneiden



5. Den Blätterteig  
in die Muffinformen  
hineindrücken



6. Bei 200 °C  
Heißluft 15  
Minuten lang  
backen und dann  
auskühlen lassen



7. Nun können  
die Schüsserl befüllt  
werden



Für 6 Stück: 200-300 g Blätterteig, 100 g Schafkäse,  
100 g Frischkäse, 50 g Sauerrahm, 1 Prise Salz,  
1 Handvoll frischer Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse ...)

# Suppen und Haupt- speisen



## Suppen und Hauptspeisen

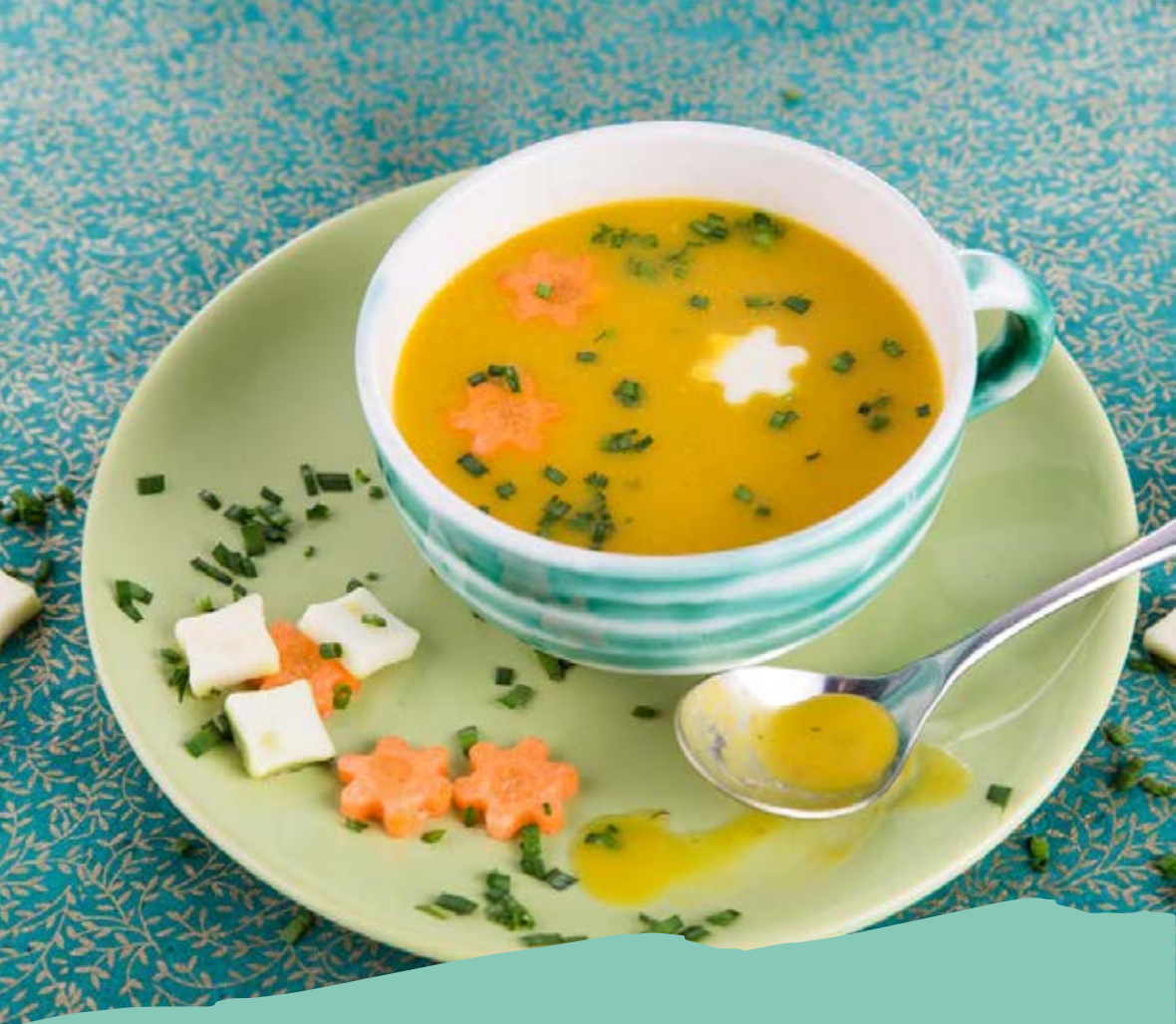
- o Gemüsecremesuppe
- o Drachenschuppensuppe
- o Regenbogengemüse mit Zauberreis
- o Spaghetti-Kuddelmuddel
- o Piratenschätze mit Petersilkkartoffeln
- o Faschierte Laibchen mit Haferflocken
- o Potatoe-Wedges mit Kräuter-Dip
- o Wikingerinnen-Eintopf
- o Polentapizza



### Tipp

Gemüse macht deinen Teller bunter!  
Versuche, bei jeder Mahlzeit  
Gemüse dabei zu haben!

#gmiasig



## GEMÜSECREMESUPPE



1. Geschälte Kartoffeln, Karotten und Pastinaken in kleine Würfel schneiden



2. Klein geschnittene Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf andünsten



3. Kartoffeln, Pastinaken, Karotten dazugeben und 600 ml Wasser in den Topf gießen



4. Etwas Salz und Suppenwürze hinzufügen



5. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen und danach mit dem Mixstab pürieren



6. Bestreut mit Schnittlauch, kann die Suppe nun gegessen werden



Für 2 Personen: 1 TL Rapsöl, 600 ml Wasser, 1 Prise Salz, 100 g Kartoffeln, 150 g Karotten, 150 g Pastinaken, 1 TL Suppenwürze, 1 Zwiebel, 1 EL Schnittlauch





## DRACHENSCHUPPEN-SUPPE



1. Öl in einem Topf erhitzen



2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden



3. In den Topf geben und 2 Minuten dünsten



4. Den Topf mit Wasser füllen und die gewaschenen Linsen und Rosinen hinzufügen



5. Kumin und Suppenwürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind



6. Die Suppe kann am Ende mit Schnittlauch bestreut werden



Für 2 Personen: 2 TL Öl, 600 ml Wasser, 100 g Karotten, 100 g rote Linsen, 50 g Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Suppenwürze, 1 Prise Kumin gemahlen oder Kümmel, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Rosinen, Schnittlauch



## REGENBOGENGEMÜSE MIT ZAUBERREIS



1. Dinkelreis mit Salz in Wasser zum Kochen bringen und dann 25 Minuten köcheln lassen



2. Zwiebel schälen und würfelig schneiden



3. Das Gemüse waschen und würfelig oder in Scheiben schneiden



4. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstücke und Knoblauchscheiben darin dünsten



5. Das restliche Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten



6. Den gekochten Dinkelreis in die Pfanne geben. Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie dazugeben und mit Schnittlauch bestreuen



Für 2 Personen: 2 TL Olivenöl, 1 Tasse Dinkelreis, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 Tassen Wasser, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons (oder andere Pilze), 2 Tomaten, 1 kleine Zucchini, 2 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch



# SPAGHETTI-KUDELNUDELN



1. Spaghetti in gesalzenem Wasser würzen und in kochen



2. Hühnerbrust würzen und in Olivenöl anbraten



3. Aufschneiden und zur Seite stellen



4. In derselben Pfanne das Mehl einrühren und Mandeldrink dazugießen, fest rühren



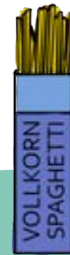
5. Aufköcheln lassen



6. Danach rohe Zucchini-streifen, Nudeln und die Hühnerbruststücke dazugeben und gut vermischen



7. Zitronensaft darübergießen und Basilikum darüberstreuen



Für 2 Personen: 150 g Vollkornspaghetti, 1 EL Mehl, 1 EL Olivenöl, 100 ml Mandeldrink, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Zucchini, 1 kleine Hühnerbrust, 1 Handvoll geschnittener Basilikumblätter, 1 EL Zitronensaft



## PIRATENSCHÄTZE MIT PETERSILKARTOFFELN



1. In einem Topf die Kartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind



2. Während die Kartoffeln kochen, das Forellenfilet auf beiden Seiten etwas salzen



3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Forellenfilet (mit der Hautseite nach unten) darin kurz anbraten



4. Danach das Forellenfilet bei geringer Hitze weiterbraten, bis es durch ist. Zitronensaft darüberträufeln



5. Dann die Kartoffeln schälen und in kleinere Stücke schneiden



6. Die Butter erhitzen. Kartoffelstücke und klein gehackte Petersilie dazugeben



Für 2 Personen: 200 g entgrätetes Forellenfilet (oder Zanderfilet aus der Tiefkühlabteilung), 1 Prise Salz, Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, 6 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1 Handvoll Petersilie



## FASCHIERTE LAIBCHEN MIT HAFERFLOCKEN



1. Zwiebel und Knoblauch geschält und fein gehackt in einer Pfanne mit Öl erwärmen



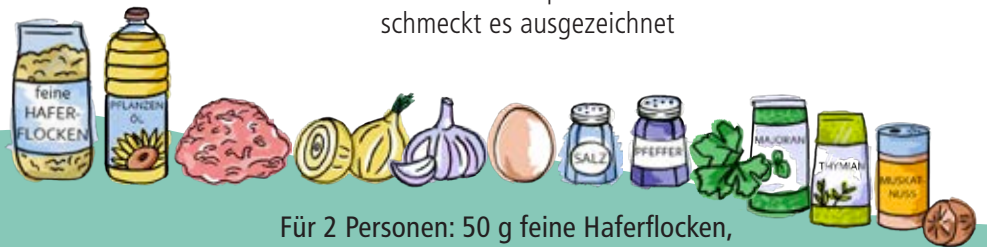
2. Faschiertes Fleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Ei, Gewürze und die Haferflocken dazugeben und gut vermischen



3. Gleich große Laibchen formen und in der Pfanne mit Öl anbraten, bis das Faschierte gar ist



4. Mit Kartoffelpüree und Salat schmeckt es ausgezeichnet



Für 2 Personen: 50 g feine Haferflocken, Pflanzenöl, 200 g Faschiertes, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Petersilie, 1 TL Majoran (getrocknet), 1 TL Thymian (getrocknet), 1 Prise gemahlene Muskatnuss



## POTATOE-WEDGES MIT KRÄUTER-DIP



1. Kartoffel waschen und schälen und in gleich große Stücke schneiden



2. Öl, Salz und Paprika über die Kartoffelstücke streuen



3. Alles gut mit den Händen vermischen



4. Kartoffelstücke gut auf dem Backblech verteilen und bei 180 °C Heißluft 40 Minuten backen



5. Dip: Sauerrahm, Salz und Schnittlauch gut verrühren!



Für 1 Blech: 2 EL Olivenöl, 1 Prise Paprika edelsüß, 150 g Sauerrahm, 1 Prise Salz, 800 g Kartoffeln, Schnittlauch



## WIKINGERINNEN- EINTOPF



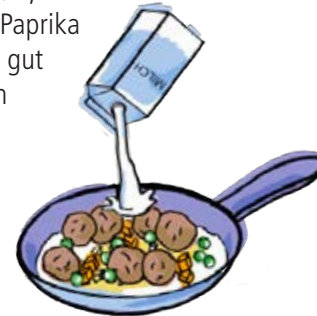
1. Faschiertes mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gut durchkneten



2. Daraus kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl und Zwiebel fest anbraten



3. Erbsen, Karottenstücke und Wasser dazugeben



4. Dann noch Milch hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen



5. Zum Schluss die Kräuter darüberstreuen



**Tipp:** Schmeckt lecker mit Dinkelreis oder Vollkornbrot!

Für 2 Personen: 2 EL Öl, 3 EL Milch, 1 MS Paprikapulver, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 150 ml Wasser, 200 g Faschiertes vom Rind, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 100 g Erbsen, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch



# POLENTAPIZZA



1. Das Wasser mit Salz und Sonnenblumenöl aufkochen



2. Polenta unter ständigem Rühren dazugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen



3. Polenta auf ein Backblech mit Backpapier ca. 1 cm dick aufstreichen



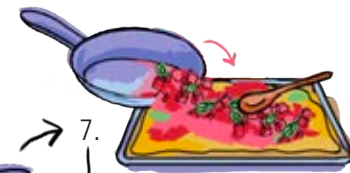
4. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen



5. Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten



6. Tomaten, etwas Salz, Pfeffer und Oregano dazugeben. 5 Minuten kochen lassen



7. Schafkäse darüberstreuen und 30 Minuten backen



**Tipp:** Polentapizza schmeckt auch mit Schinkenstücken sehr lecker!



Für 1 Blech Polentapizza: 2 EL Sonnenblumenöl, 200 g Polenta, 1 Dose gewürfelte Tomaten, 500-700 ml Wasser, 1 Prise Salz, Pfeffer, 100 g Schafkäse, 1 Zwiebel, Oregano



# Süßes



# Süßes

- o Süßer Morgengenuss
- o Erdbeer-Buttermilch-Smoothie
- o Palatschinken
- o Duftende Bratäpfel
- o Reisauflauf
- o Apfelmus
- o Kakaomuffins

## Tipp

Vielen Schleckermäulern schmeckt auch pures Obst sehr gut. Aufgeschnitten und schön angerichtet ein Genuss!





## SÜSSER MORGENGENUSS



1. Den Sojadrink zum Kochen bringen

2. Hirseflocken, Datteln und etwas Kardamom dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dazwischen immer gut rühren!

3. Falls nötig, noch etwas Sojadrink oder Wasser dazugeben

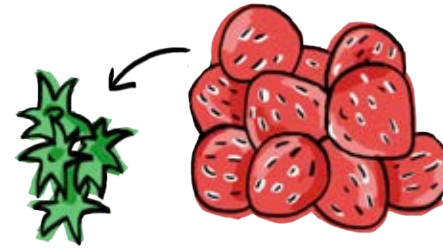
**Tipp:** Das Frühstück kann auch als Jause in die Schule mitgenommen werden!



Für 2 Personen: 2 Tassen Sojadrink oder normale Milch, 1 EL Honig, 1 Tasse Hirseflocken oder Haferflocken, 5 Datteln (ohne Stein), geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, etwas Zimt, gemahlener Kardamom



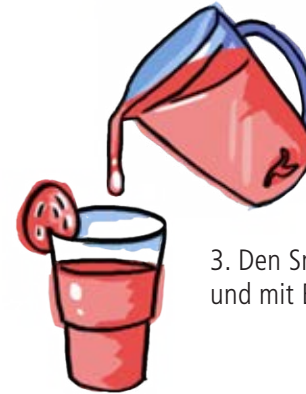
## ERDBEER-BUTTERMILCH-SMOOTHIE



1. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen



2. Buttermilch, Erdbeeren, Zitronensaft und Honig in einen Standmixer geben und gut mixen



3. Den Smoothie in Gläser füllen und mit Erdbeeren dekorieren



**Tipp:**  
Du kannst auch einen Stabmixer benutzen!



Für 2 Personen: 150 g frische Erdbeeren,  
300 ml Buttermilch, 2 TL Honig, 1 TL Zitronensaft



## PALATSCHINKEN



1. Eier, Milch und etwas Salz gut verrühren



2. Das Einkorn-Vollkornmehl dazugeben und zu einem dünnflüssigen Teig rühren



3. 20 Minuten rasten lassen



6. Die fertigen Palatschinken können mit der Lieblingsmarmelade bestrichen und eingerollt werden



4. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Einen Schöpfer vom Teig hineingießen und gut verteilen



5. Wenn der Teig nicht mehr flüssig ist, wird die Palatschinke gewendet



Für 4-6 Stück: 150 g Einkorn-Vollkornmehl, Öl, ungefähr 300 ml Milch, 1 Prise Salz, 2 Eier

**Tipp:** Statt Einkorn-Vollkornmehl kann auch anderes Mehl verwendet werden (z. B. Weizenmehl)





## DUFTENDE BRATÄPFEL



1. Äpfel waschen

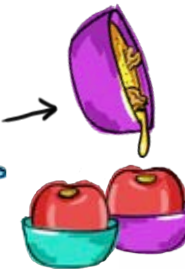
2. Das Gehäuse des Apfels mit einem Apfelnussausstecher oder Messer ausstechen



3. Äpfel in eine Form geben



4. Walnüsse, Rosinen, Zimt, Brösel, Honig vermischen und die Äpfel damit füllen



5. Die Butter erwärmen und über die Äpfel gießen



6. Dann bei 180 °C Heißluft 30 Minuten braten

**Tipp:** Vor allem in der Vorweihnachtszeit duftet der Bratapfel durch die ganze Wohnung!



Für 2 Personen: 1 EL Honig, 2 Äpfel, 1 EL Walnüsse gerieben, 1 MS Vanille, 1 MS Zimt, 1 EL Butter, 1 EL Brösel, 1 EL Rosinen, 1 EL Zitronensaft



## REISAUFLAUF



1. Milch, Wasser und etwas Salz aufkochen lassen



2. Reis und Zitronenschalen hinzufügen und bei geringer Hitze fertig kochen



3. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen



4. Bei den Eiern Dotter und Eiklar trennen



5. Das Eiklar mit dem Mixer schlagen, bis ein fester Schnee entsteht



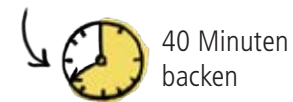
6. Die Eidotter mit dem abgekühlten Reis verrühren



7. Dann Zimt, 2 EL Honig und den Schnee dazugeben



8. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit Brösel bestreuen. Die Reismasse hineinfüllen



40 Minuten backen



Für 1 Auflaufform: 200 ml Milch, 200 g Rundkornteis, 1 TL Zimt, 2 EL Honig, 200 ml Wasser, 1 Prise Salz, 2 EL Butter, 3 Eier, 1 EL Rosinen, Brösel, geriebene Zitronenschale



# APFELMUS



1. Äpfel schälen, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden



2. Apfelspalten und Zimtstange in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen lassen. Wenn die Äpfel weich sind, den Topf auskühlen lassen

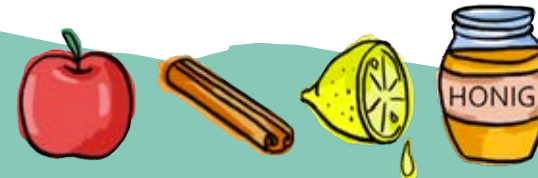


3. Zimtstange herausnehmen



4. Nun Honig und Zitronensaft dazugeben und alles gut mixen

**Tipp:** Gerne kannst du auch Birnen für das Mus verwenden!



Für 2 Personen: 4 Äpfel, 1 Zimtstange, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig



## KAKAOMUFFINS



1. Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen

2. Die Muffinpapierbecher in die Muffinformen geben



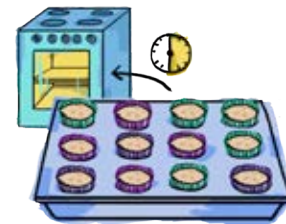
3. Dinkelmehl mit Backpulver gut verrühren



4. Dann alle restlichen Zutaten dazugeben



5. Mit dem Handmixer auf niedrigster Stufe ca. 2 Minuten rühren



6. Den Teig in jeder Muffinform verteilen und 30 Minuten backen



**Tipp:** Kommt beim Geburtstag sicher gut an!



Für 12 Stück: 150 ml Sonnenblumenöl, 250 g Dinkelmehl, 2 EL Kakao, 100 g geriebene Haselnüsse, 250 g Joghurt, 1 Pkg Backpulver, 150 g Zucker, 2 Eier



# GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss.

2. Auflage, adaptiert, 2019

Adaptierungen: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Herrngasse 28, 8010 Graz

Grafische Adaptionen: TORDREI

Die Adaption und der Nachdruck des Rezeptbuches „Wir Kochen“ wird durch den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark finanziert.

Wir bedanken uns bei SPAR und dem Kinderbüro!

Unseren Kooperationspartnern bzw. Ideengebern der 1. Auflage.

1. Auflage, 2017

Idee: Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14

Umsetzung: SPAR und Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Fotograf: Wolfgang Hummer

Köchin: Rosi Brottrager

Illustratorin/Grafikerin: Tanja Aranovych

## Liebe Kochbegeisterte!

Diese Rezepte und MEHR finden Sie auch im Internet!

Zum Beispiel:

- Einfache und gute Gemüse-Rezepte
- Eine Übersicht über Ernährungs-Broschüren, die Sie kostenlos bestellen können.
- Die Anforderungen für Gemeinschafts-Verpflegung in der Steiermark, zum Beispiel in Kindergärten und Schulen.

Mit vielen Tipps, wie man diese Anforderungen umsetzen kann.



Nutzen Sie die öffentlichen Angebote und Informationen, die Sie auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) oder unter [#gmiasig](https://www.instagram.com/gmiasig) finden.