

# GMIASIGES VATERTAGES- DINNER

3-Gänge-Menü

Zubereitungsdauer: 1 Stunde für schnelle,  
2 Stunden für entschleunigte KöchInnen



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS**  
STEIERMARK

## Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

### FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zucchini (ca. 10 cm)
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 Zweige Thymian
- jodiertes Salz
- 80 g Ziegenkäserolle
- 5 getrocknete Paradeiser
- 20 g frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Giersch, Vogelmilch, Schafgarbe)

- 1 Grill/Plattengriller vorbereiten. Zucchini waschen, längs halbieren und die Schnittflächen mehrmals kreuzweise einritzen.
- 2 Öl, Essig, gehackten Thymian sowie Salz zu einer Marinade vermengen und die Schnittfläche der Zucchini damit tränken.
- 3 Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paradeiser fein würfeln, Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- 4 Zucchini mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und ca. 5 Minuten grillen. Anschließend die Zucchini wenden, mit den Paradeisern und Kräutern belegen und ca. 5 min weitergrillen, bis die Zucchini bissfest gegart ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Ziegenkäsescheiben auf den Zucchini verteilen.

### Tipp

Die Zucchini kann auch am Plattengrill oder in der Pfanne angebraten werden. Im Rohr anschließend bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 10 min fertig garen.

## Steirischer Röstiburger

### FÜR 4 PERSONEN

- 8 festkochende Erdäpfel (ca. 800 g)
- 1 EL Speisestärke
- jodiertes Salz
- Muskat
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Blattspinat
- 8 Scheiben Bauchspeck
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL Kürbiskernöl
- 4 getrocknete Paradeiser
- 40 g würziger Hartkäse
- ½ rote Zwiebel

- 1 Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze einschalten. Backblech mit Rapsöl einfetten.
- 2 Erdäpfel schälen, grob raspeln, salzen und mit Ei, Stärke und geriebenem Muskat mischen. Auf dem Backblech 8 runde, gleichhohe Röstis formen und für ca. 30 min backen.
- 3 Blattspinat waschen und trockenschleudern. Paradeiser in feine Streifen schneiden. Sauerrahm mit Kürbiskernöl vermengen und leicht salzen. Käse hobeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 4 Speckstreifen in einer heißen Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen und die fertigen Röstis im verbliebenen Speckfett knusprig goldbraun braten.
- 5 Nun die Burger zusammensetzen. Die Röstis dienen als Deckel und Boden.

G'MIASIGES REZEPT VON ELISABETH TSCHARNIG  
PH Steiermark — Berufsbildung

## Knackiger Spargelsalat

### FÜR 4 PERSONEN

- 750 g weißer Spargel
- ½ TL jodiertes Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Butter
- 100 g Cocktailparadeiser
- 2 EL Walnüsse (ca. 20 g)
- ½ Bund Basilikum
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Salatöl
- Gewürze

- 1 Spargel waschen, schälen (Spitzen auslassen) und holzige Enden entfernen. In ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- 2 ½ Liter Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt bissfest kochen (je nach Dicke ca. 2-5 Minuten). Spargel abgießen, dabei Kochsud auffangen.
- 3 Paradeiser waschen und halbieren. Basilikumblätter waschen, trockenschütten und grob hacken. Walnüsse ebenfalls grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schalotte schälen, fein hacken und mit Essig, Öl, Spargelsud (ca. 6 EL), Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten.
- 4 Spargel, Paradeiser und Basilikum mit dem Dressing vermengen und mit den Walnüssen bestreut sofort zum Röstiburger servieren.

G'MIASIGES REZEPT VON ANNA SEHR  
PH Steiermark — Berufsbildung

## Zitronen-Haselnuss-Kuchen mit Fenchelstücken

### FÜR 1 KUCHENFORM

- 250g Fenchel
- 1 Prise Salz
- 1 EL Rapsöl
- 120g Butter (zimmerwarm)
- 3 Eier
- 150g Staubzucker
- 100g geriebene Haselnüsse
- 125g Mehl glatt
- 125g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- 1 Bio-Zitrone

- 1 Kuchenform einfetten (am besten Kastenform) und Backrohr auf 170°C Unter-/Oberhitze vorheizen.
- 2 Fenchel waschen. Fenchelgrün abschneiden, fein hacken. Knolle halbieren und Strunk rausschneiden. Fenchel klein würfelig schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel zugeben, leicht salzen, in der austretenden Flüssigkeit bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten.
- 3 Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Eier trennen. Eiklar zu Schnee schlagen.
- 4 Butter mit Staubzucker flaumig rühren, Eidotter nach und nach zugeben. Mehl, Nüsse, Backpulver, Zitronenschale und -saft, Fenchel und Fenchelgrün behutsam mit dem Eischnee unter die Buttermasse heben.
- 5 In die Kuchenform füllen und ca. 40 Minuten backen.

### Tipp

Kuchen halbieren, mit Marmelade nach Wahl einstreichen und wieder zusammensetzen. Den übriggebliebenen Fenchel für eine Gemüsesuppe bereithalten.