

Semmeln backen

Zutaten für ca. 10 Semmeln:

300 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Salz; 1/2 Würfel Hefe (20 g)
ca. 200 ml lauwarmes Wasser
Sesam; Mohn; Kümmel; Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Gib das Mehl in eine große Teigschüssel und mische das Salz darunter. Brösele dann die Hefe fein darüber.

Gieße nun etwa die Hälfte des warmen Wasser hinzu und vermische den Teig mit dem Handrührgerät (Knethaken verwenden!) oder mit den Händen. Knete nun solange weiter, bis sich die Zutaten zu einem großen Klumpen verbunden haben. Ist er noch zu trocken, vorsichtig kleine Mengen warmes Wasser dazugeben. Sollte der Teig zu naß sein, streue wieder etwas Mehl hinzu. Am Schluss knetest du am besten mit den Hän-

den, bis der Teig schön glatt ist.

Nun kannst du schon mal den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forme dann aus dem Teig ca. 10 Semmeln und lege sie auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist. Bestreiche die Semmeln mit etwas Wasser und streue die Kerne, Samenkörnchen oder Gewürze darauf.

Backe die Semmeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten. Dann den Ofen ausschalten und das Blech noch etwa 5 Minuten im Ofen lassen.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Power-Cookies



Zutaten:

- 125 ml Rapsöl
- 100 g Zucker oder Honig
- 1 Ei (kann auch weggelassen werden)
- 175 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Schokostückchen (backstabil)
- 50 g gehackte Nüsse (oder Haferflocken; Sonnenblumenkerne)
- 1 Prise Salz; evtl. etwas Milch

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 175 °C vor. Verrühre Öl, Ei und Zucker in einer Schüssel. Die restlichen trockenen Zutaten vermischst du in einer zweiten Schüssel, gibst sie in die erste Schüssel und verrührst alles miteinander. Gib etwas Milch dazu, wenn der Teig zu fest ist. Lege ein Blech mit Backpapier aus und setze mit zwei Löffeln kleine Teighäufchen darauf. Lass dabei genug Abstand zwischen den Häufchen, denn die Cookies laufen auseinander. Dann schiebst du das Blech in den vorgeheizten Backofen. Backe die Cookies bei 175 °C Heißluft ca. 20 Minuten, bis sie hellbraun sind. Hole das Blech heraus und lasse die Cookies zuerst ein bisschen auf dem Backblech liegen, anschließend lässt du sie auf einem Kuchengitter auskühlen.

Tipp:



Wenn du das Blech vorher mit Wasser anfeuchtest, lässt sich das Backpapier (Zuschnitt) schön darauf legen und du kannst es mit den Handflächen „ankleben“ – dann verrutscht es nicht, wenn du die Cookies darauf legst!

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Knusper- Kartoffeln



Zutaten:

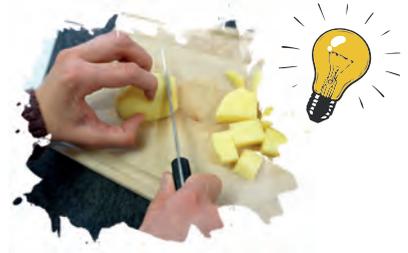
7–8 Kartoffeln; 2 EL Rapsöl
1 TL Salz; Kräuter nach Belieben
(z. B. Bohnenkraut; Oregano
Rosmarin; Basilikum; Thymian)

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie anschließend in Scheiben. Vermische in einer großen Schüssel Öl, Salz und Kräuter. Gib die Kartoffelstücke dazu und mische alles noch einmal gut durch. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und backe die Kartoffeln bei 200 °C etwa 20 Minuten lang.

Tipp:

Mit dem Krallengriff kannst du schneiden, ohne dich zu verletzen.



Kräuterdip

Zutaten:

125 g Quark; 125 g Frischkäse; 1 EL Milch; Salz; Pfeffer;
1/2 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie; Schnittlauch; Dill)

Zubereitung:

Brause die Kräuter kurz ab, schüttele sie trocken. Schneide sie dann fein auf. Quark und Frischkäse verrührst du mit dem Schneebesen in einer Schüssel. Gib dann die Kräuter dazu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Rohkost- Clown

Zutaten:

Rohes Gemüse: z. B. gelbe Rübe;
Kohlrabi; Radieschen Gurke; Paprika;
einige Salatblätter

Für ein Salat-Dressing:

3 EL Öl
3 EL Essig
1/2 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Wasche das Gemüse gut ab. Wenn du möchtest, kannst du das Gemüse schälen. Schneide die Gurken in runde Scheiben und das andere Gemüse in handliche Streifen, die du gut in einen Dip (siehe S. 13) tunken kannst.

Nun richtest du das Gemüse als Clowngesicht an. Nimm dazu zwei Scheiben Gurken als Augen, auf die du etwas von einem Dip gibst. Wenn du möchtest, kannst du noch eine Serviette zur Fliege falten und ein Stück Pappe als Hut ausschneiden.

Salatvariante:

Verrühre die Dressing-Zutaten in einer Schüssel und gib das vorbereitete Gemüse dazu.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Burger-Party



Zutaten für 4 Burger:

- 4 Vollkornsemmeln
- 400 g Rinderhack
- 1 Zwiebel; 2 EL Öl
- Salz; Pfeffer

Zum Belegen:

- 2 Tomaten
- ein Stück Salatgurke
- einige Blätter Eisbergsalat
- Ketchup; Senf; Mayonnaise

Zubereitung:

Wasche Tomaten, Gurke und Salatblätter gründlich unter fließendem Wasser und tupfe sie mit einem Küchentuch trocken. Schneide die Tomaten und die Gurke in Scheiben und gib sie in zwei Schälchen. Reiß die Salatblätter etwas kleiner und gib sie ebenfalls in ein Schälchen. Fülle etwas Senf, Mayonnaise und Ketchup in kleine Schüsselformen ab und gib jeweils einen Löffel dazu. Stelle all diese Zutaten auf dem Esstisch bereit.

Schneide nun die Zwiebeln in feine Würfel und vermische sie in einer Schüssel mit dem Rinderhack. Forme daraus 4 flache Kuchen („Patties“) und wasche dir danach gründlich die Hände. Erhitze dann das Öl in einer Pfanne und brate die Patties von beiden Seiten einige Minuten an. Das Fleisch muss gründlich durchgebraten sein. Würze die Patties dann mit etwas Salz und Pfeffer. Schneide die Semmeln auf und belege sie jeweils mit einem Pattie.

Nun kann sich jeder selbst seinen Burger zusammenstellen: einfach nach Belieben von den vorbereiteten Zutaten nehmen, alles auf die Semmel häufen (aber bitte nicht zu hoch!) und genießen!

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Haferflocken-Frühstück

Zutaten:

4 EL kernige Haferflocken; 1 TL gemahlene Nüsse oder Mandeln
1 TL Honig; 1 EL Sultaninen (ungeschwefelt); 6 EL Milch

Zubereitung:

Fülle alle Zutaten in ein gut schließbares Gefäß und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen ist das Frühstück fertig. Du kannst es gleich essen oder mit in die Schule nehmen. **Tipp:** Wenn du das Frühstück erst morgens zubereitest, nimm zarte statt kernige Haferflocken.

Knusper-Müsli

Zutaten für ca. 12 Portionen:

300 g kernige Haferflocken; 50 g Sonnenblumenkerne
50 g Haselnüsse (gehackt); 3 Msp. Zimt und Vanille; 4 EL Rapsöl
3 EL Honig; 150 g Sultaninen (ungeschwefelt)

Zubereitung:

In der Pfanne Öl und Honig erhitzen bis es leicht „sprudelt“. Alle übrigen Zutaten (außer Sultaninen) zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten rösten. Sultaninen zugeben und nochmals kurz rösten.

Abgekühlt in ein verschließbares Gefäß füllen und kühl stellen. Hält sich 10 Tage frisch. Mit frischem Obst der Saison und Milch/Joghurt servieren.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Paradiesspieße

Zutaten:

1 dickere Scheibe Vollkornbrot; 100 g Hartkäse; Gurke; rote Paprika; Radieschen; Karotte; Mini-Tomaten; Holzspieße; Basilikumblätter

Zubereitung:

Schneide das Vollkornbrot und den Käse in ungefähr gleich große Würfel. Wasche das Gemüse und schneide es ebenfalls in ähnlich große Stücke. Spieße die Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße auf.

Varianten: Die Spieße schmecken auch gut mit Obst wie z. B. Trauben, Birne oder Apfel. Damit sie nicht braun werden, kannst du das Obst mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Für Caprese-Spieße spießt du Mini-Tomaten, Mini-Mozzarellakugeln und Basilikum-Blätter auf. Sehr gut schmecken auch Käse-Trauben-Spieße.



Kräuterbutter

Zutaten:

3 Stängel Petersilie; 2 Stängel Dill; 3-4 Salbeiblätter;
1 kleiner Zweig Rosmarin; 1/4 Kästchen Kresse; 10 Stängel Schnittlauch;
1/2 TL Salz; etwas Pfeffer; 250 g weiche Butter

Zubereitung:

Brause die Kräuter kurz ab und schüttele sie trocken. Schneide sie dann fein auf. Die Butter teilst du in kleine Stücke und gibst sie in eine Schüssel. Nun die Kräuter und die Gewürze zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Kartoffel- Cappuccino



Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Schmand
- Salz; Pfeffer; Muskatnuss
- 150 ml fettarme Milch
- etwas Schnittlauch

Zubereitung:

Wasche die Kartoffeln und den Lauch. Schäle die Kartoffeln und die Zwiebel. Schneide die Kartoffeln in Würfel, den Lauch in kleine Streifen und die Zwiebel ganz fein in kleine Würfel. Dann erhitzt du in einem größeren Topf die Butter, bis sie geschmolzen ist. Jetzt gibst du die Zwiebelstückchen dazu und rührst langsam, bis sie glasig wird. Danach gibst du das restliche Gemüse dazu, lässt alles kurz andünsten und gießt Gemüsebrühe vorsichtig in den Topf. Nun setzt du den Deckel auf, schaltest den Ofen auf eine kleinere Stufe zurück und lässt die Suppe 20 Minuten köcheln.

Zum Abschluss pürierst du die Suppe mit einem Mixstab und rührst den Schmand darunter. Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab. In einem hohen Topf erhitzt du die Milch und schlägst sie mit dem Mixstab schaumig. Richte die Suppe in Cappuccinotassen an, gib den Milchschaum darauf und bestreue sie mit Schnittlauchröllchen.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Chicken Nuggets

Zutaten:

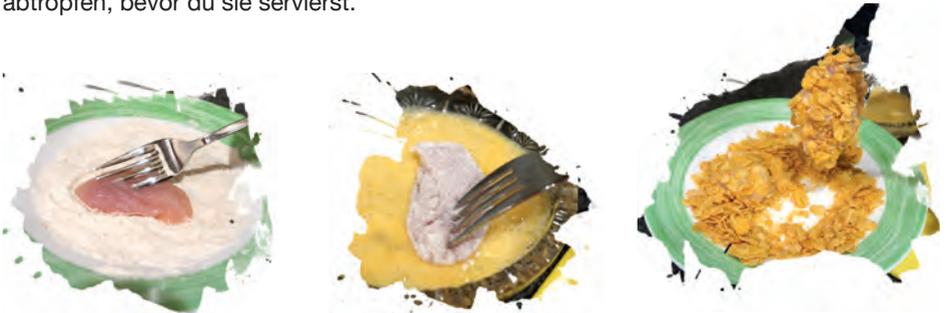
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Eier
- 2 Tassen Mehl
- 5 Tassen ungesüßte Cornflakes
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver/Hähnchengewürz
- etwas Rapsöl für die Pfanne

Zubereitung:

Hole drei Suppenteller. Gib in den ersten das Mehl. In den zweiten Teller schlägst du die Eier und gibst die Gewürze dazu. Verrühre alles gut mit einer Gabel. In den dritten Teller gibst du die Cornflakes. Nun schneidest du die Hähnchenbrustfilets in handliche Stücke. Zum Panieren wälzt du die Hähnchenstücke erst in Mehl, dann in Ei und dann in den Cornflakes.

Erhitze ausreichend Öl in der Pfanne und backe dann die panierten Chicken Nuggets in dem Öl, bis sie leicht gebräunt sind.

Lege ein Küchentuch auf einen Teller und lass darauf die Chicken Nuggets kurz abtropfen, bevor du sie servierst.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Knäckebrot

Zutaten:

- 70 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 70 g Haferflocken
- 20 g Leinsamen
- 20 g Sesam
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 200 ml Wasser
- 25 ml öl
- 1 gestrichener TL Salz

Zubereitung:

Richte eine Schüssel und ein Rührgerät mit Knethaken her. Gib alle Zutaten in die Schüssel und verrühre diese mit dem Rührgerät. Danach deckst du die Schüssel mit einem Deckel zu und lässt den Teig eine Stunde ruhen.

Belege ein Backblech mit Backpapier und verteile den Teig gleichmäßig auf dem Blech. Mit einem Tortenheber lässt sich die Masse leicht verteilen.

Schiebe das Blech in den vorgeheizten Ofen und backe das Knäckebrot bei 160 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten. Nimm das Backblech heraus und schneide den Teig in Stücke. Dann gibst du das Backblech wieder in den Ofen und bäckst das Knäckebrot weitere 20 bis 30 Minuten bis es eine leichte goldgelbe Farbe bekommt.

Tipp:

Wenn du den Teig in Stücke geschnitten hast, kannst du fein geriebenen Käse darüber streuen und die Schnitten mit dem Käse fertig backen.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Rührei

Zutaten für 1–2 Portionen:

2 Eier

1 EL Milch

Salz; Pfeffer

Muskatnuss oder Schnittlauch

Öl zum Braten

Zubereitung:

Verquirl die Eier und die Milch mit einem Schneebesen in einer Schüssel. Gib etwas Salz und Pfeffer dazu.

Nun erhitze 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne. Gib die Eimasse in die Pfanne und lasse sie bei mittlerer Hitze in der Pfanne stocken. Dabei reicht es, wenn du die Eimasse mit einem Pfannenwender etwas in der Pfanne bewegst. Das Rührei ist fertig, wenn das Ei fest geworden ist. Dabei darf es leicht glänzen und noch etwas feucht sein. Wenn du magst, kannst du klein geschnittenen Schnittlauch oder etwas Muskatnuss hinzugeben.



Tipp:

Das Rührei kann man auch gut verfeinern: Gemüse (z. B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Pilze) in kleine Stückchen oder dünne Scheiben schneiden und sie einige Minuten in der Pfanne andünsten, bevor die Eimasse dazukommt. Auch Schinkenstückchen passen sehr gut zum Rührei oder Brotwürfel von hartem Brot, die du in der Pfanne anröstest.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Drachen- Waffeln



Zutaten:

- 400 – 500 g Karotten (sehr fein geraspelt)
- 1 mittelgroße Pastinake (sehr fein geraspelt)
- 100 g Maismehl (oder –gries)
- 100 g Weizen- oder Dinkelmehl (1050er)
- 50 g Butter zimmerwarm
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Kräutersalz
- etwas Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Wasche das Gemüse und schäle es, wenn du möchtest. Anschließend raspelst du das Gemüse mit einer Reibe ganz fein.

Mit dem Handrührgerät schlägst du die Butterschaumig und rührst dann die Eier und das Salz unter. Du rührst weiter und gibst abwechselnd die beiden Mehlsorten und die Milch zu. Zuletzt hebst du das Gemüse unter.

Den fertigen Teig lässt du 15 Minuten quellen. In der Zwischenzeit heizt du das Waffeleisen auf.

Gib etwas von dem Teig hinein und schließe es. Backe die Waffel so lange, bis sie eine goldgelbe Farbe hat.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Gemüse-Rösti

Zutaten für 12 Portionen:

1/2 kleine Zwiebel; 2 Zucchini
4 Karotten; 5 EL Mehl
2 Eier; etwas Salz; Pfeffer
Muskatnuss; Petersilie; Öl

Zubereitung:

Wasche das Gemüse und schäle die Karotten und Zwiebeln. Zucchini und Karotten raspelst du auf der Küchenreibe fein und gibst sie in ein Sieb über einer Schüssel. Streue Salz darüber und lass das Gemüse ca. 10 Minuten ziehen, damit das Wasser abfließen kann. In der Zwischenzeit schneidest du die Zwiebel in kleine Würfel. Dann mischst du die Zwiebel mit den ausgedrückten Zucchini- und Karottenraspeln und dem Mehl in einer Schüssel. Schlage die Eier auf und gib sie dazu. Jetzt würzt du alles mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss. Wenn du Petersilie hast, dann schneide sie ganz klein und gib sie dazu. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Mit einem Löffel nimmst du etwas von der Gemüsemasse ab und setzt kleine Häufchen in die Pfanne. Drücke sie dann mit dem Löffel flacher, so dass Rösti entstehen. Nach etwa 4 Minuten, wenn die Rösti goldbraun sind, drehst du sie mit dem Pfannenwender um.

Tipp zum Eier trennen:

Schlage vorsichtig mit dem Messerrücken auf die Mitte vom Ei, bis es leicht angebrochen ist. Dann schiebst du beide Daumnägel in den Bruch und drückst die Daumenknöchel gegeneinander, bis die Schale gerade in der Mitte durchbricht. So erhältst du schöne „Becher“ zum Trennen. Dann lässt du das Eigelb vorsichtig von einer Hälfte in die andere gleiten, damit das Eiweiß in die darunterstehende Tasse läuft.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



Pfannkuchen

Zutaten:

200 g Mehl

375 ml Milch

3 Eier

1 Prise Salz

öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen verrührst du in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder einem Rührgerät die Eier und die Milch. Dann rührst du das Mehl und das Salz darunter, bis ein glatter Teig entsteht. Lass den Teig ca. 20 Minuten quellen und bereite jetzt die Füllungen vor.

Zum Ausbacken gibst du etwas Öl in eine Pfanne und, wenn es heiß ist, etwa 1 Schöpfkelle voll Teig dazu. Schwenke die Pfanne und streiche den Teig mit einem Pfannenwender glatt, bis der Teig in der Pfanne verteilt ist. Hebe den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender an der Seite etwas an und prüfe, ob er goldbraun gebacken ist. Wenn er fertig ist, wendest du den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender und bäckst ihn auch auf der zweiten Seite, bis er goldbraun ist. So bäckst du nacheinander alle Pfannkuchen und hältst sie im Backofen bei ca. 80 °C oder auf dem Herd in einer Pfanne mit Deckel auf Stufe 1 warm. Nun kannst du die Pfannkuchen mit deiner Lieblingsmarmelade oder mit Zimtzucker bestreuen oder du füllst sie mit einer der beiden Füllungen, die du schon vorbereitet hast.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Pfannkuchen-Füllungen

Herzhafte Füllung

Zutaten:

250 g Tiefkühlspinat (kein Blattspinat)

Salz; Pfeffer; Muskatnuss

4 EL Schmand

4 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Lass den gefrorenen Spinat bei kleiner Hitze in einem kleinen Topf auftauen. Dann würzt du ihn mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Bestreiche den Pfannkuchen mit etwas Schmand und dem Spinat. Streue den Käse darauf und rolle den Pfannkuchen zusammen.



Süße Füllung

Zutaten:

200 g Quark

4 EL Milch

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Honig

200 g Beeren; frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung:

Verrühre mit einem Schneebesen den Quark, die Milch, den Vanillezucker und den Honig. Hebe die Beeren darunter. Streiche die Masse auf die Pfannkuchen und rolle sie zusammen.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv