



BULGUR-TOPFEN-AUFLAUF

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200g Bulgur, 400ml Wasser, 2 Dotter, 3 – 4 EL Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronenschale nach Geschmack, 250g Magertopfen, 1 Becher Sauerrahm, 40g Rosinen, 2 Eiklar für Eischnee, ½ Pkg. Vanillepuddingpulver; Butter und Brösel für die Form.

Zubereitung:

Bulgur in kochendes Wasser einlaufen lassen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Dotter mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronenschale schaumig rühren. Abgekühlten Bulgur mit Magertopfen, Sauerrahm und Rosinen untermischen. Zum Schluss den Eischnee mit dem Vanillepuddingpulver unterheben.

Masse in eine vorbereitete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad C 50 Minuten backen.

HIRSE MIT JOGHURT UND FRÜCHTEN

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

100g Hirse, 200ml Wasser, 200g kleingeschnittene Früchte (Beerenobst, Kirschen, Pfirsiche, usw.), 2 Becher (500g) Joghurt, 1 Pkg. Vanillezucker, 2-3 EL Zucker.

Zubereitung:

Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. In kochendes Wasser einlaufen lassen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen und mit den übrigen Zutaten vermischen.

FRÜHSTÜCK FÜR VERWEIGERER

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

400ml Milch, 1 große Banane, 1 – 2 TL Honig, 2 EL Haferflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Mixglas geben, sehr fein mixen und servieren.

GETREIDE, PASTA & Co



REZEPTE

Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstrasse 1
9971 Matri in Osttirol

Telefon: 0043 (0)664 9239314
E-mail: office@vital-mit-steiner.com
www.vital-mit-steiner.com

WÜRZIGE ROGGENSUPPE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

60g Roggen geschrotet, Kümmel, Koriander, 1 Karotte, ½ Lachstange, 3/4l Wasser, Kräutersalz, Lorbeerblatt, Kräuter der Provence, Suppenwürze nach Geschmack, Kochobers zum Verfeinern.

Zubereitung:

Roggen mit Kümmel und Koriander trocken anrösten. Karotten in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden zum Roggen geben und kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen, Kräutersalz, Lorbeerblatt und Kräuter der Provence dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Kochobers verfeinern.

BASIS-REZEPT für NUDEL- und GETREIDEGERICHTE

PIKANTE TOMATENSAUCE

Rezept als Beilage für 3 - 4 Portionen

Zutaten:

1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Dose geschälte, klein geschnittene Tomaten, Kräutersalz, Oregano, Basilikum, Chili, Lorbeerblatt, ev. etwas Wasser oder Weißwein.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken und in Olivenöl glasig andünsten. Tomaten und die Gewürze dazu geben, bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Ergänzen und mitdünsten für Pasta & Getreide

- 300g Gemüse der Saison kleinwürfelig geschnitten
- 1 Dose Thunfisch in Salzlake
- 1 Dose Sardinen in Olivenöl
- 100g Oliven, 1 TL Kapern mitdünsten. Vor dem Servieren 200g Feta in Würfel geschnitten unterheben
- 80g Frühstücksspeck und Pfefferoni
- 125g Kochobers
- 300g Faschiertes

Für Lasagne

Doppelte Menge der Zutaten nehmen und zum Schluss 200g Kochobers dazugeben. Die Sauce schichtweise mit den Lasagneblättern in eine Auflaufform füllen. Obenauf mit 80g geriebenen würzigen Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse) bestreuen und im vorgeheizten Rohr ca. 35 Minuten backen.

PASTA IN KÄSESAUCE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

400g Spaghetti oder Penne, reichlich Salzwasser. 150g Blauschimmelkäse, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer. Zum Verfeinern: 100g Räucherlachs oder 100g Schinken in Streifen geschnitten.

Zubereitung:

Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und wieder in den Topf geben, Milch und kleinwürfelig geschnittenen Blauschimmelkäse untermischen und im zugedeckten Topf zum Schmelzen bringen, nochmals gut vermischen. Vor dem Servieren den vorbereiteten Räucherlachs unterheben.

BASILIKUM-WALNUSS-PESTO

Rezept für 3 kleine Gläser

Zutaten:

100g Basilikum, 200g Walnüsse, 200g Bergkäse, 150ml Olivenöl; Olivenöl zum Abdecken

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in der Küchenmaschine fein hacken. Die Masse in Gläser füllen und obenauf mit Olivenöl abdecken.

BLINIS

Rezept für 2 – 4 Portionen

Zutaten:

6 geh. EL Weizenvollkornmehl, 6 geh. EL Buchweizenmehl. ¼ l Milch, 2 Eidotter, 2 EL zerlassene Butter, 30g Germ, 1 Prise Salz, Sauerrahm, 2 Eiklar für Eischnee. Rapsöl zum backen der Blinis

Zubereitung:

Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben und die Germ darüber bröseln. Die Milch handwarm erwärmen, 2/3 darüber gießen und gut vermischen - Masse ¼ Stunde stehen lassen. Nun Buchweizenmehl, Eidotter, zerlassene Butter, Salz und Sauerrahm dazugeben gut vermischen, soviel Milch dazu geben, dass bis ein dünner Palatschinkenteig entsteht und nochmals ½ Stunde zugedeckt gehen lassen. Eiklar zu einem festen Eischnee schlagen und unter den Teig ziehen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kaffeetassengroße Blinis backen.

Dazu passt:

Preiselbeerkompott, Champignonrahmsauce, Kräuteraufstrich, Sauerrahm & Kaviar.