

Das kleine Kindergruppen-Kochbuch

BEWÄHRTE UND BELIEBTE REZEPTE
VON KINDERGRUPPEN FÜR KINDERGRUPPEN
ZUM NACHKOCHEN UND ERGÄNZEN

Liebe Kindergruppen-Köchinnen und -Köche!

Mit dieser Rezeptsammlung wollen wir weitergeben, was sich am Menüplan von Kindergruppen bewährt hat – auf dass noch viele Kinder den Geschmack der Welt erfahren!

Das Kochbuch ist im Frühjahr 2008 entstanden und enthält derzeit ältere und neue Beiträge von verschiedenen Wiener Kindergruppen. Diese Sammlung ist erweiterbar, wir freuen uns daher über weitere Rezepte aus ganz Österreich!

Die Mengenangaben sind ungefähr für die übliche Kindergruppengröße von etwa 14 Kinder + 2 Erwachsene berechnet. Dank an alle, die uns bei der Arbeit unterstützt und beraten haben und jetzt:

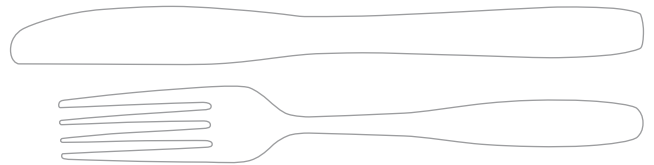
GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT!

Redaktion: Doris Furrer-Schuchnigg, www.furrerschuchnigg.at

Gestaltung: Irene Persché, www.irenepersche.at

Herausgeber: Dachverband der Wiener Kindergruppen, www.wiener.kindergruppen.at

Juni 2008



Und so wird's gemacht

Druck dieses PDF aus, schneide entlang der gepunkteten Linien, loche und hefte die einzelnen Rezeptbeiträge in einem kleinen Ordner (Format für Kontoauszüge) ab. Es gibt keine Seitenzahlen und kein Inhaltsverzeichnis, daher kannst Du die Rezepte nach Deinem Dafürhalten ordnen und auch für Dich nicht interessante Beiträge weglassen. Piktogramme helfen Dir dabei:

Suppen & Einlagen



Gerichte mit Getreide/Mehl



Gemüsegerichte



Gerichte mit Fleisch



warme Mehlspeisen



für Feste



Getränke



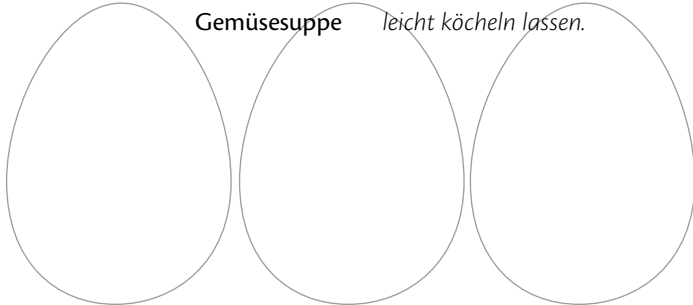
Wenn Deine Kinder nicht beim Kochen helfen wollen, können sie auch die Illustrationen anmalen! ;-)

VIEL SPASS!
wünschen Doris & Irene



Bröselknöderl-Einlage für Gemüsesuppe

- 300 g Brösel mit
¼ l Milch befeuchten.
90 g Butter mit
3 ganzen Eiern abtreiben,
3 EL Mehl und
Muskat, Salz dazu. Beide Massen vermengen, mit nassen Händen Knöderl formen.
15 Min. in einer bereits fertigen
Gemüsesuppe leicht köcheln lassen.



Michi Novak, KG Hockegasse 1997



Ingwernockerl-Einlage für Gemüsesuppe

- 40 g Butter mit
2 Dottern schaumig rühren.
250 g Topfen und
140 g Vollweizengrieß dazu, mit
½ TL Salz und
etwas frisch geriebenem Ingwer würzen und ¼ Stunde ziehen lassen.
2 Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen.
Nockerl formen und in einer
Gemüsesuppe etwa 10 Min. ziehen lassen.

Barbara, KG Hockegasse 1997



Kürbiscremesuppe

- 1 kg Kürbisfleisch würfeln und in
150 g Butter anschwitzen, mit
2½ l Gemüsesuppe aufgießen und weichkochen. Mit
grob gehackter Dille, und
gemahlenem (Kreuz)Kümmel
Salz würzen, pürieren und mit
½ l Schlagobers noch einmal aufkochen. Mit dem Pürierstab noch einmal aufschlagen.
In einer trockenen Pfanne
150 g Kürbiskerne rösten, bis sie knacken. Damit und mit
gerösteten Weißbrotwürfeln bestreut servieren.



Wolfgang, KG Hockegasse 1997

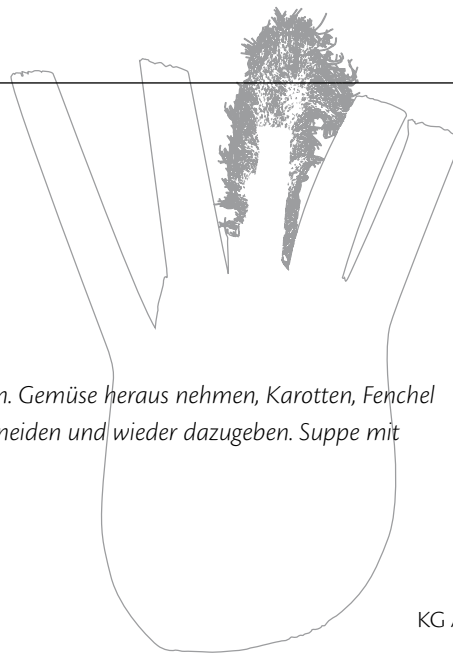


Buchstabensuppe

2 Fenchel mit Fenchelgrün,
400 g Karotten,
200 g Petersilwurzeln,
2 Schalotten,
1 Stange Lauch,
1 Bund Petersil
10 Korianderkörner
4 ½ l Wasser
2 TL Salz
80 g Buchstabennudeln

und
in

ca. 25 Minuten kochen lassen. Gemüse heraus nehmen, Karotten, Fenchel und Petersilwurzeln kleinschneiden und wieder dazugeben. Suppe mit würzen und einkochen.



KG Amerlinghaus, 2008



Grießnockerl

2 Eier
60 g Butter
½ TL Salz
160 g Nockerlgrieß
Sonnenblumenkernöl
2 l Wasser

mit dem Schneebesen schaumig rühren,
zergehen lassen und mit
dazu rühren

unterrühren, den Teig kurz rasten lassen.

Mithilfe von zwei Löffeln Nockerln formen, auf einem mit
bestrichenen Teller 10 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

zum Sieden bringen, die Nockerl einlegen, 15 Min. lang nur leicht köcheln lassen.

WICHTIG:

DIE FERTIGEN GRIESSNOCKERL NICHT IN FLÜSSIGKEIT AUFBEWAHREN,
DA SIE ALLES AUFSAUGEN UND IMMER WEICHER WERDEN.

KG Amerlinghaus, 2008



Schöberl

120 g Butter
½ TL Kräutersalz
6 Eidotter
4 EL Milch,
geriebene Muskatnuss,
160 g Mehl
1 Messerspitze Backpulver
6 Eiklar

schaumig schlagen

dazu, nach und nach
einrühren.

und

daruntermischen.

zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Diese Masse fingerhoch in gefettete und bemehlte Muffinförmchen einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 175°C backen bis sie goldbraun sind.

KG Amerlinghaus, 2008



Tofu mit Reis

2 kg Tofu	würfeln und in
Sesam- oder Sonnenblumenkernöl	anbraten bis er knusprig ist, dann
200 g Cashewnüsse	und
5 EL Sesam	dazu, mit
Ketchup Manis	oder
Sojasauce	würzen.
1 kg Reis	als Beilage kochen.

KETCHUP MANIS = SÜSSE SOJASAUCE AUS INDONESIA

Elena Luptak, KG Teddybär 2007



Pizzateig

1 kg Mehl	in eine Schüssel geben, eine Mulde machen und darin
1 Würfel Germ	mit
3 EL warmem Wasser	und
1 TL Zucker	zu einem Dampfl anrühren, kurz stehen lassen. Wenn das Dampfl Blasen wirft,
5 EL Olivenöl	dazumischen und zu einem geschmeidigen Teig schlagen. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, dann auf Backpapier dünn ausrollen (ergibt etwa 3 Bleche) und nach Belieben bestreichen und belegen mit:

Olivenöl,
Paradeissauce,
Schinken,
Gemüse,
Käse,
Gewürze... Im Backrohr bei 220°C backen.



Ingrid, KG Hockegasse 1997



Arepas – gebackene Fladen aus Maismehl

600 g Maismehl	mit
1 TL Salz	vermischen,
ca. 1½ l Wasser	langsam zugeben und zu einem festen Teig verkneten. Daraus Kugeln formen – etwa so groß wie ein Pfirsich – und diese dann mit der Hand zu flachen Fladen drücken. Auf beiden Seiten ohne Fett goldbraun braten. Jetzt können die Arepas nach Belieben gefüllt werden, z.B. mit
Butter	oder
geriebenem Käse.	Einfach mit dem Messer aufschneiden, so dass eine Art „Tasche“ entsteht und los geht' s!

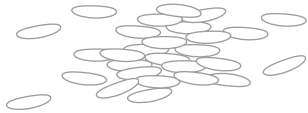
¡QUE APROVECHE!

Yeli aus Venezuela, Betreuerin KG Butterbrot 2008



Kleine Lachfrau-Reisknödel

500 g Rundkornreis	<i>kochen und auskühlen lassen.</i>
150 g Butter	<i>mit</i>
6 Eidottern	<i>abtreiben, den Reis zum Abtrieb geben.</i>
3 ganze Eier	<i>verquirlen und untermengen. Mit</i>
1 TL Salz	<i>und</i>
1 Prise gemahlenem Koriander	<i>würzen, mit</i>
3–5 EL Bröseln	<i>binden.</i>
	<i>Knödel formen und in kochendem Salzwasser sieden.</i>



Michi Novak, KG Hockegasse 1997



Topfenlaibchen

Landfrischkäse	<i>mit</i>
2 Eiern,	
150 g gemahlener Haselnüssen	<i>und</i>
100 g Brösel	<i>vermischen, mit</i>
Knoblauch,	
Salz,	
Pfeffer	<i>und</i>
Kräutern nach Wahl	<i>würzen, Laibchen formen und in der Pfanne mit</i>
Sonnenblumenkernöl	<i>herausbraten.</i>

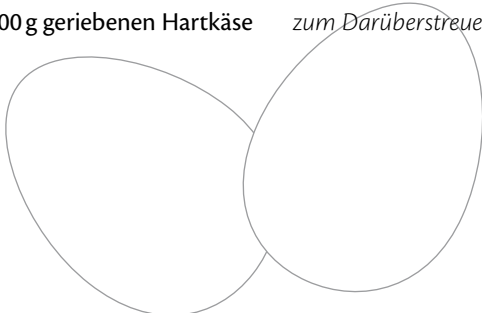
DAZU PASST: SAUERRAHMSAUCE, ROHKOST ODER SALAT

Marion, KG Hockegasse 1997



Käsenockerl

300 g Vollmehl	<i>mit</i>
300 g Weißmehl	<i>mischen, mit</i>
9 Eiern,	
¼ l Milch	<i>und</i>
1 TL Salz	<i>verrühren. Mit dem Nockerlhobel in kochendes Wasser reiben.</i>
	<i>Aufgestiegene Nockerl mit der Schaumkelle rausnehmen.</i>
200 g geriebenen Hartkäse	<i>zum Darüberstreuen dazu servieren.</i>



KG Amerlinghaus 2008



Polentamonde

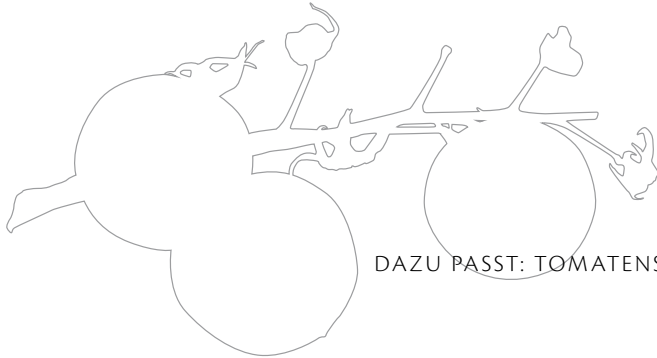
ca. 750 g Polenta

nach Packungsanweisung kochen, auf einem Backblech 1–2 cm dick ausstreichen und abkühlen lassen. Mit einer runden Form hintereinander sichelförmige Monde ausstechen und in

3–5 EL Pflanzenöl

auf beiden Seiten langsam knusprig braten.

Dazu braucht man unbedingt eine beschichtete Pfanne, sonst kleben sie fest.



DAZU PASST: TOMATENSAUCE ODER APFELMUS

KG Amerlinghaus 2008



Serviettenknödel

½ l Milch

mit

5 Eier

verquirlen.

1–2 Zwiebel

und

1 Bund Petersilie

hacken und in

4 EL Butter

anschwitzen.

500 g Semmelwürfel

in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten darüber gießen. Mit

Salz

und

Pfeffer

würzen. All das lässt man 1 Stunde ziehen, mengt es anschließend durch, bestäubt es mit

etwas Mehl

und formt eine Rolle. Diese wickelt man in Staniolpapier und kocht den Knödel ca. 45 Min. in siedendem Wasser. (Bei zu kleinem Topf formt man 2 kleine Rollen)

DAZU PASST: ROTE SAUCE, siehe dort!

Doris Furrer-Schuchnigg, KG Teddybär 2008



Rote Sauce (z.B. zu Serviettenknödeln)

2 Zwiebel

kleinschneiden und in

2 EL Butter

anrösten,

4 rote Paprika,

und

4 gelbe Paprika

würfeln und dazu geben, mit

6 Karotten

und

Suppenwürze

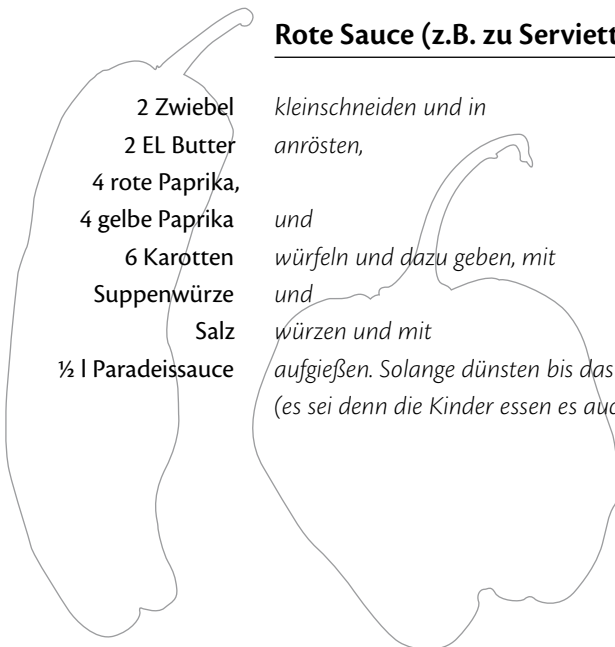
und

Salz

würzen und mit

½ l Paradeissauce

aufgießen. Solange dünsten bis das Gemüse weich ist und anschließend pürieren (es sei denn die Kinder essen es auch, wenn Gemüse erkennbar ist ;-)!).



Doris Furrer-Schuchnigg, KG Teddybär 2008



„Afrikanisches Erdäpfelgulasch“

1 große Zwiebel	<i>kleinschneiden und in</i>
2 EL Öl	<i>anschwitzen. Gewürzmischung aus</i>
1 TL Paprika,	<i>und</i>
1 TL Curry	<i>hinzufügen und mitrösten. Mit</i>
½ TL Garam Masala / Kreuzkümmel	<i>ablöschen (nach Belieben auch mehr!),</i>
¼ l Kokosmilch	<i>und</i>
2½ kg Erdäpfel	<i>(oder auch anderes Gemüse wie z.B. Zucchini) putzen, würfeln und dazu geben. Mit</i>
1½ kg Karotten	<i>auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist, mit</i>
Wasser	<i>Salz,</i>
Salz,	<i>Majoran</i>
Majoran	<i>und</i>
2 TL Suppenwürze	<i>abschmecken. 20 Min. kochen lassen.</i>

DAZU PASST: REIS

Anita Klinglmair, KG Kulturmosaik 2008



Erdäpfelgratin

2–3 kg Erdäpfel	<i>schälen und in dünne Scheiben schneiden.</i>
½ l Schlagobers	<i>mit</i>
Salz	<i>und</i>
geriebener Muskatnuss	<i>würzen. Eine Auflaufform mit</i>
2 EL Butter	<i>ausschmieren und die Erdäpfel schichtweise abwechselnd mit der Sauce einschichten.</i>
Butterflöckchen	<i>oben drauf und bei ca. 190° Heißluft im Backrohr backen, bis es oben braun ist.</i>

DAZU PASST: FRISCHER SALAT

KG Amerlinghaus 2008



Rotkraut

1 großes Häuptl Rotkraut	<i>nudelig schneiden, in einer Schüssel mit</i>
1 l Orangensaft	<i>übergießen und über Nacht stehen lassen.</i>
1 große Zwiebel	<i>klein schneiden und langsam in</i>
2 EL Öl	<i>anschwitzen bis sie goldig ist,</i>
1 Prise Zucker	<i>darüber streuen und karamellisieren lassen, abgossenes Kraut dazu (Saft aufheben!)</i>
Salz	<i>und ein wenig rösten, mit</i>
1 TL Maizena	<i>würzen.</i>
1 Schuss Balsamicoessig	<i>einrühren, mit</i>
1 Apfel	<i>ablöschen und mit soviel vom Orangensaft aufgießen, bis das Kraut fast bedeckt ist.</i>
	<i>schälen und kleinwürfelig schneiden, dazugeben, das Kraut zugedeckt bei kleiner Hitze</i>
	<i>dünsten, immer wieder umrühren und bei Bedarf Orangensaft nachgießen.</i>

KG Amerlinghaus 2008



Braterdäpfel

- 3–4 kg Erdäpfel *schälen, schälen, schälen und dann in dünne Scheiben schneiden, schneiden, schneiden...*
2 Backbleche mit
Olivenöl *ein fetten, mit den Erdäpfeln belegen, mit*
Salz, Kümmel *und*
Rosmarin (ev. auch Sesam) *würzen und auf mittlerer Schiene bei 220°C unter mehrmaligem Wenden backen, bis sie knusprig sind.*

DAZU PASST: GEDÜNSTETES GEMÜSE, ROHKOST ODER RAHMSAUCE

Gisel, KG Hockegasse 1997



Erdäpfelnudeln

- 3 kg Erdäpfel *kochen, schälen und noch warm pressen. Mit*
3 Eiern,
100 g Magertopfen,
ca. 200 g griffiges Mehl *und*
1 TL Salz *zu einem mittelfesten Knetteig verarbeiten.*
Fingerdicke Nudeln formen.
3 EL Butter *schmelzen, die Nudeln darin wenden und dann in eine gebutterte Auflaufform schichten.*
Bei 200°C im Backrohr 30–45 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

VARIANTE:

- 250 g Sauerrahm *mit*
1–2 Eiern *verrühren und vor dem Backen über die Nudeln gießen.*

DAZU PASST: SAUERKRAUT ODER ROTKRAUT

KG Amerlinghaus 2008



Gemüseauflauf

- 750 g Tiefkühlgemüse *auf ein Sieb leeren, unter heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.*
Eine Auflaufform mit
2 EL Butter *ausstreichen und mit*
5 EL Bröseln *ausstreuen.*
2 Bund Schnittlauch *schneiden,*
6 Zehen Knoblauch *zerdrücken und mit*
6 Eiern, *und*
½ l Sauerrahm *gut verrühren, mit*
3 EL Mehl *und*
Salz, Pfeffer, Majoran *würzen. Unter diese Masse das Gemüse und*
geriebener Muskatnuss *mischen, in der Form verteilen und ca. 50 Min. bei mittlerer Hitze backen.*
200 g geriebenen Käse



DAZU PASST: SALAT

Bea & Manfred, KG Hockegasse 1997



Spinatknödel

- 600 g Semmelwürfel mit
½ l Milch und
1½ kg Cremespinat übergießen und ziehen lassen.
2 Knoblauchzehen und
1 Zwiebel fein hacken und in
50 g Butter andünsten. Alle Zutaten vermischen und mit nassen Händen Knödel formen.
In siedendem Wasser 15–20 Min. köcheln lassen.
100 g Butter zerlassen und über die Knödel gießen.
200 g Parmesan reiben, die Knödel damit bestreuen.



Michi Novak, KG Hockegasse 1997



Spinatspätzle

- 400 g gekochten Blattspinat mit
5 Eiern,
¼ l Wasser,
1 TL Salz und
geriebener Muskatnuss pürieren.
ca. 600 g Mehl dazugeben, bis die Masse zähflüssig ist.
Mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser hobeln und umrühren. Kurz aufkochen lassen und dann abseihen. Wenn sie vorgekocht werden, gleich kalt abspülen und mit etwas Öl vermischen, damit sie nicht zusammenpicken.

DAZU PASST EINE KÄSESAUCE:

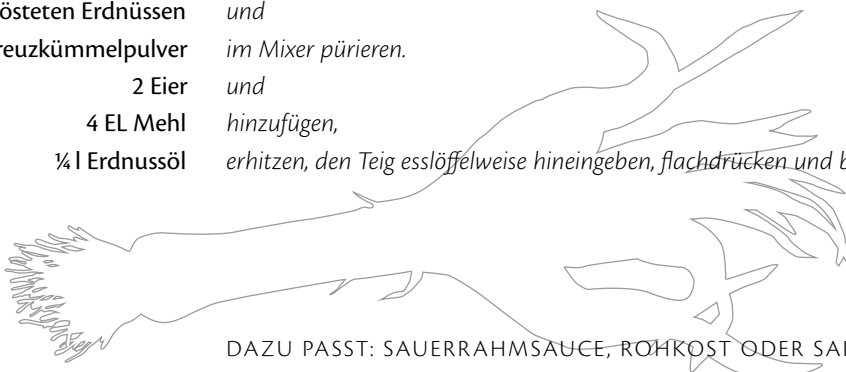
- 200 g geriebenen Käse mit
¼ l Schlagobers zu einer Sauce schmelzen.

KG Amerlinghaus 2008



Indonesische Laibchen

- 5 Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden,
2 Knoblauchzehen zerdrücken und mit
ca. 600 g Maiskörner (= 2 kl. Dosen),
250 g gerösteten Erdnüssen und
2 TL Kreuzkümmelpulver im Mixer pürieren.
2 Eier und
4 EL Mehl hinzufügen,
¼ l Erdnussöl erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flachdrücken und beidseitig heraus backen.



DAZU PASST: SAUERRAHMSAUCE, ROHKOST ODER SALAT

Michi Novak, KG Hockegasse 1997



Karotten-Dinkel-Auflauf

300 g Dinkel
doppelten Menge Wasser
1½ kg Karotten
Kräutersalz
¼ l Sauerrahm
6 Eiern
Pfeffer
1 Bund gehacktem Petersil
Butter
Bröseln
150 g geriebenem Hartkäse
Butterflocken

mit der
im Druckkochtopf etwa 30 Min. kochen.
waschen, schälen, kleinschneiden und halbweich dämpfen. Dann mit
würzen, pürieren und mit
und
vermischen. Mit
und
würzen. Die Masse mit dem Dinkel vermischen. Eine Form mit
ausstreichen und mit
bestreuen, den Auflauf einfüllen, mit
und
bestreuen und bei 200°C 30 Min. lang im Rohr backen.

DAZU PASST: SALAT

Marion, KG Hockegasse 1997



Marions Hendl

16 kleine Hühner- oder Putenfilets
2 EL Butterschmalz
100 g Hamburger Speck
2 Bund frische Kräuter
¼ l Schlagobers
Salz, Pfeffer
geriebenem Muskat
200 g geriebenen Käse

in
anbraten und beiseite legen.
kleinschneiden und in der noch fetten Pfanne anbraten.
Nun abwechselnd mit den Filets in eine Auflaufform schichten.
hacken und mit
vermischen. Mit
und
würzen,
darunterheben und die Sauce über das Fleisch gießen.
30 Min. bei 200°C im Rohr überbacken.

SEHR REICHHALTIG!

DAZU PASST: GRÜNE NUDELN

Pia, KG Hockegasse 1997



Hühnergeschnetzelttes

1 kleine Zwiebel
2 EL ÖL
½ kg Hühner- oder Putenfleisch
½ kg Karotten
½ kg tiefgekühlte Erbsen
1 Schuss Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
frischen Kräutern
¼ l Schlagobers

schneiden und in einer großen Pfanne mit Deckel in
anbraten,
kleinschneiden und mitrösten.
in Würfel schneiden und zugeben,
ebenso. Mit
ablöschen und mit
sowie
nach Belieben würzen und zugedeckt 10 Min. dünsten.
dazumischen und noch etwas weiterdünsten.

DAZU PASST: BASMATIREIS

Irene Persché, KG Teddybär 2008



Polenta-Lasagne

700 g Maisgrieß
etwas ungekochten Grieß

1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 kg Faschiertes
2 feingeriebene Karotten
3 EL Paradeismark
Salz, Pfeffer, fein gehackten Kräutern
400 g Parmesan
Béchamelsauce

entsprechend der Packungsangaben kochen. Auf einem großen Holzbrett aufstreuen, Polenta ca. 5 cm hoch aufstreichen und auskühlen lassen.

In ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Fülle fein hacken und in glasig braten.

nach und nach mitbraten.

sowie

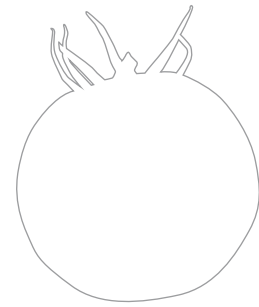
zugeben. Mit

würzen.

reiben, eine

bereiten und die Lasagne in eine gefettete Rein schichten:

je 2 Lagen Polenta, Fülle, Béchamel, Parmesan. Bei 180°C ca. 30 Min. backen.



DAZU PASST: GRÜNER SALAT

Eva Buchleitner, KG Teddybär 2008



Erdäpfelgulasch „kinderfreundlich“

1 große Zwiebel
2 EL Butterschmalz
2 TL süßem Paprika
mind. ½ l Paradeissauce
3 kg Erdäpfel
1 Bund Suppengemüse
max. ½ kg anderes Gemüse
Salz, Pfeffer,
1 Lorbeerblatt, Liebstöckel,...
Wasser
¼ l Sauerrahm
4 Paar Frankfurter

kleinschneiden und in

in einem großen Topf anbraten. Mit

würzen, kurz mitrösten und dann mit

ablöschen.

(Heurige ungeschält!) würfelig schneiden und dazu geben.

sowie

(Resteverwerten: Brokkoli, Kohlrabi, Kohl, ...) kleinschneiden und zugeben. Mit

würzen, mit

auffüllen, bis die Erdäpfel fast bedeckt sind und ca. 30 Min. köcheln lassen.

sowie

in kleinen Stücken zugeben.

DAZU PASST: SCHWARZBROT UND SALAT

Irene Persché, KG Teddybär 2008



Zucchini-Cordon Bleu

5–6 große Zucchini
Salz
Schinken (300 g)
Hartkäse (300 g)
1 Teller Mehl,
2 versprudelten Eiern
1 Teller Bröseln
Sonnenblumenkernöl

in Scheiben schneiden und mit

würzen. Zwischen je zwei Scheiben je ein Blatt

und ein Blatt

legen. In

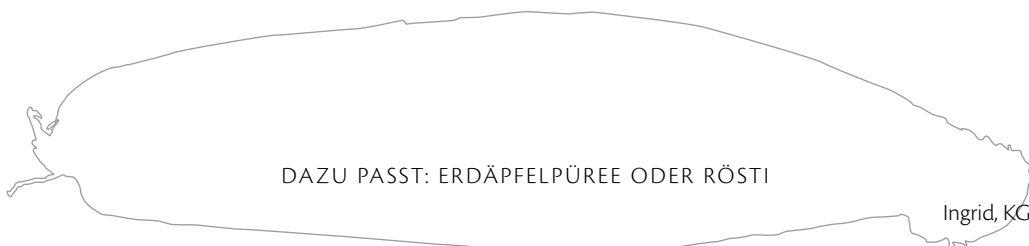
und

panieren. In

herausbacken.

DAZU PASST: ERDÄPFELPÜREE ODER RÖSTI

Ingrid, KG Hockegasse 1997



Topfen-Grieß-Auflauf

6 Dotter mit
200 g Butter, und
300 g Staubzucker und
1 P. Vanillezucker schaumig rühren,
1 kg Pfirsiche oder anderes Obst würfeln und mit
1 kg Bauertopfen dazugeben.
150 g Grieß mit
1 P. Backpulver vermischen und mit dem Schnee von
6 Eiklar unterheben. In eine befettete, bemehlte Form einfüllen und bei 180°C ca. 45 Min. backen.

Heike Peball, KG Teddybär 2008



Waldviertler Topfenknödel

100 g Butter mit
6 Dotter schaumig rühren,
750 g Topfen, und
180 g Brösel und
Vanille, Salz sowie
5 EL brauner Zucker dazu. Zum Schluss den Schnee von
6 Eiklar unterziehen. Etwas ruhen lassen. Wenn die Masse zu weich ist,
(bis zu 100 g) Grieß dazumischen. Knödel formen und ca. 15–20 Min. in siedendem Wasser kochen.
150 g Brösel und
150 g geriebene Mandeln in
80 g Butter rösten und die Knödel darin schwenken.

Michi Heindl, KG Hockegasse 1997



Apfelspalten

200 g Mehl,
¼ l Milch und
1 Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig versprudeln.
2 Eier hineinsprudeln
mehrere große Äpfel schälen, die Gehäuse entfernen, in fingerdicke Scheiben schneiden.
5 EL Sonnenblumenkernöl Die Apfelscheiben in den Teig tauchen und in
backen. Auf Filterpapier abtropfen lassen. Mit Staubzucker servieren.

NACHTEIL: MUSS FRISCH GEMACHT WERDEN!

KG Amerlinghaus, 2008



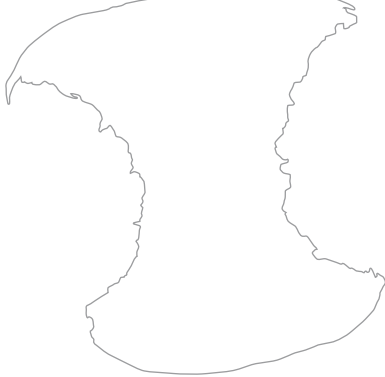
Scheiterhaufen à la Teddybär

- 1 P. Zwieback,
1 P. Vollkorn-Biskotten
1 Striezel, Weißbrot oder Toastbrot
6 Eierdotter
1 P. Bourbon-Vanille, ca. ½ l Milch
1 Handvoll Rosinen
ca. 1 kg Äpfel
etwas Zimt
- und
grob zerkleinern, in eine große Schüssel geben.
mit
und
verrühren und gleichmäßig darunter mischen.
schälen, Kerngehäuse entfernen und hobeln (wie für Apfelstrudel), mit
würzen. Eine Auflaufform fetten, etwa die Hälfte der Gebäck-Mischung hineingeben,
darauf die Apfel-Mischung und dann die restliche Gebäck-Mischung.
Mit Alufolie abdecken und im Backrohr bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Min. vorbacken.
- 6 Eiklar
2 EL Zucker
- mit
zu steifem Schnee schlagen, den Schnee auf die vorgebackene Masse (diese sollte nicht mehr matschig sein) streichen und fertig backen.
- DAZU PASST: KOMPOTT, APFELMUS ODER VANILLE-SAUCE

Elisabeth Matzenberger, Betreuerin KG Teddybär 2008

Apfel-Tiramisu

- 3 Packungen Vollkornbiskotten
2 kg Apfelmus
¼ l Schlagobers
- abwechselnd mit
in eine Form schichten.
Die letzte Schicht soll aus Vollkornbiskotten bestehen. Zum Schluß
schlagen und auf die Biskotten streichen, alles gut mit Folie abdecken
und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Heike Peball, KG Teddybär 2008

Sachertorte à la Kundalini

- 400 g flüssigen Honig
½ l Sonnenblumenöl,
1 TL Apfelessig, ½ l Milch,
540 g Vollweizenmehl,
80 g Kakao, 2 EL Natron, 1 TL Zimt,
2 EL Getreidekaffee,
1 TL Vanillepulver
1 Prise Salz
- und
in dieser Reihenfolge in einer großen Schüssel vermischen. Den Teig in eine gefettete,
bemehlte Form füllen und 5 Min. stehen lassen, aber nicht länger! Ca. 50 Min. bei 190°C
backen, den Ofen die ersten 40 Min. nicht öffnen! Abkühlen lassen, durchschneiden, mit
füllen und mit
überziehen.
- Marillenmarmelade
Schokoglasur
- SCHNELL UND KÖSTLICH!

Isabella, KG Hockegasse 1997

Beda Anderssons Zimtwecken



400 g Weizenmehl mit
1 P. Trockengeram vermischen, dann
125 g weiche Butter,
2 Eier,
50 g Zucker,
1 TL gemahlene Kardamom und
½ TL Salz dazu und alles vermengen. Nach und nach
150 ml lauwarme Milch dazugeben und den Teig mit der Hand kneten, bis er formbar geworden ist und gehen lassen.
Aufgegangenen Teig noch einmal gut durchkneten und 1cm dick ausrollen. Für die Fülle
3 EL weiche Butter,
3 EL Zucker und
1 TL Zimt vermischen und Fülle auf den Teig streichen. Von einer Seite aufrollen, ca. 2 cm dicke
Scheiben abschneiden und auf einem gefetteten Blech bei 220° etwa 10–15 Min. backen.
Aus dem Buch „Kochen mit Petterson und Findus“

Dinkelweckerl



1 kg Dinkelmehl,
150 g Butter,
250 g Rohrzucker,
500 g Topfen,
4 Eier,
20 g Rosinen,
20 g Nüsse,
1 P. Vanillezucker,
1 P. Backpulver und
geriebene Zitronenschale miteinander verkneten, Weckerl formen und ruhen lassen.
1 Dotter verquirlen und die Weckerl damit bestreichen, bei 170°C backen.

Barbara, KG Hockegasse 1997

Panica – „bulgarische Quiche“



1 Stange Porree fein schneiden und in
2 EL Öl andünsten.
250 g milden (!) Schafskäse fein zerkleinern und beides mit
250 g Joghurt und
1 Ei vermischen. Mit
Pfeffer, Muskatnuss würzen.
2 P. Blätter- oder Strudelteig teilen und 1 Lage davon in eine gefettete passende Form legen, mit der Fülle bestreichen.
Mit der anderen Lage Teig die Panica zudecken. Mit
1 Eidotter bestreichen und bei ca. 200°C 40 Min. backen.

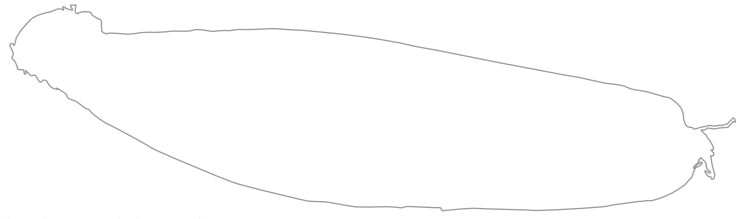
GEHT AUCH MIT TOPFEN UND KÜRBIS!

Julia Hahne, KG Teddybär 2008

Zucchinikuchen

3 Dotter
400 g Zucker
300 g Mehl
⅛ l Öl
50 g geriebene Walnüsse,
1 P. Vanillezucker,
Zimt,
1 TL Backpulver
1 TL Natron
½ kg Zucchini
3 Eiklar

mit
schaumig rühren. Abwechselnd
und
darunterheben.
und
dazumischen.
feinraspeln, ausdrücken und dazugeben.
zu Schnee schlagen und unterheben.
In eine gefettete und bemehlte Form füllen und bei 180°C 45–60 Min. backen.



Marion, KG Hockegasse 1997



Dinkelguglhupf

100 g Butter
65 g feiner Rohrzucker,
1 EL Vanillezucker
geriebener Zitronenschale
4 Eidotter
4 Eiklar
65 g grobem Rohrzucker
170 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
6 EL Milch
15 g Kakao

mit
und
schaumig rühren. Nach und nach
hinzufügen.
mit
zu steifem Schnee schlagen und unterheben.
mit
vermengen und abwechselnd mit
untermischen. In ein Drittel der Masse
einrühren. Eine Guglhupfform fetten und mehlen, abwechselnd weiße Masse und
Kakaomasse einfüllen. Eine Gabel durchziehen – ergibt Marmormuster!
Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 50–60 Min. backen.



Waltraud, KG Hockegasse 1997



Karottentorte

120 g Butter
120 g feinem Rohrzucker, 1 EL Rum
geriebener Zitronenschale
3 Eidotter
3 Eiklar
130 g grobem Rohrzucker
1 Prise Salz
250 g Karotten
250 g Vollkornmehl,
1 EL Backpulver
100 g geriebene Mandeln
Marillenmarmelade
Schoko- oder Zitronenglasur

mit
und
schaumig rühren,
untermengen.
mit
und
zu Schnee schlagen und unterheben.
waschen, schälen, fein reiben und ebenso wie
und
unter die Masse heben. In eine gefettete, bemehlte Form füllen, bei 180°C ca. 50 Min. backen.
Mit
bestreichen und mit
überziehen.

Waltraud, KG Hockegasse 1997



Kinderpunsch

4–5 l Birnensaft
1 l Wasser,
4 EL Früchtetee,
2 Zimtstangen,
etwa 10 Nelken
1 TL Fenchelsamen

mit
und
in einem Topf kurz aufkochen.



BEI BIRNENSAFT IST KEINE ZUGABE VON ZUCKER NÖTIG!

KG Amerlinghaus 2008



Hollersirup

etwa 20 Hollerblütendolden
1–2 Biozitrone(n)
2 kg Zucker
100 g Zitronensäure
kochendem Wasser

ohne Läuse pflücken und in ein 5 l Gurkenglas legen.
in Scheiben schneiden und
sowie
hinzufügen. Das Glas nun mit
auffüllen und den Zucker durch Rühren auflösen.
Zugedeckt an einem sonnigen Fensterbrett 2 Tage stehen lassen,
abseihen und in saubere Flaschen füllen.
Mit Gummikappen verschließen.
Kühl und dunkel gelagert ist der Sirup recht lange haltbar.

Irene Persché, KG Teddybär 2008



Spezialkaffee – nur für Erwachsene!

½ Tasse Bohnenkaffee
½ Tasse Getreidekaffee
1 TL Ahornsirup
1 TL puren Kakao

mit
mischen,
und
dazurühren.

DIESER KAFFEE BEWIRKT, DASS DEIN KÖRPER VITAMIN B 12 BILDEN KANN.
ER NÄHRT DIE ZELLEN UND VERHINDERT DIE BILDUNG VON FREIEN
RADIKALEN. UND: ER SCHMECKT KÖSTLICH!

Isabella, KG Hockegasse 1997

