





Liebe Leserinnen und Leser,

ein -liches „Hallo“ beim EKI-Kochbuch!

„Gesunde Ernährung“, diese Worte sind in aller Munde. Das ist gut und wichtig, da die Basis für ein späteres Wohlbefinden bereits in jüngsten Jahren gelegt wird.

In diesem von Eltern-Kind-Gruppen gemeinschaftlich gestalteten Kochbuch finden Sie Anregungen, wie man es im Alltag tatsächlich schaffen kann auf abwechslungsreiche Mahlzeiten zu achten. Eine Kost, welche die perfekte Mischung aus Frischem, Eiweiß und auch Kohlenhydraten (also z.B. Getreide) bietet. Speisen, die sowohl für zu Hause als auch für unterwegs, wie z.B. Eltern-Kind Gruppen, geeignet sind.

Optimal für die Zubereitung, da besonders vitaminreich, sind Zutaten aus der Region.  
Der Vorteil: kommen die Zutaten aus der Region, sind sie automatisch auch nach der Saison gerichtet.

So abwechslungsreich wie dieses Kochbuch gestaltet ist, können Sie auch Ihren wöchentlichen Speiseplan erstellen.  
Sie finden hier auch Anregungen für Ihren Mittagstisch, wie etwa Suppen und andere warme Speisen.

Zu beachten ist auch, dass Kinder häufiger am Tag kleine Portionen zu sich nehmen. 5-6 Mahlzeiten in angepasster Größe sind für Kinder ganz normal.



## EKI-Baustein

### „Kochen, was im Garten wächst“

Ich freue mich, wenn Sie die Rezepte aus diesem Kochbuch nachkochen und natürlich steht es Ihnen frei, die köstlichen Speisen zu verändern und zu variieren.

Etwa statt Weizenmehl können Sie Dinkelvollkornmehl verwenden. Oder statt Kristallzucker auf Kokosblütenzucker zurückgreifen, statt Staubzucker kann es vielleicht Honig sein. Prinzipiell kann die Zuckermenge dem eigenen Bedürfnis angepasst, also reduziert werden.

Doch das Wichtigste ist, dass Sie Ihren Kindern ermöglichen, gemeinsam mit Ihnen Zutaten zu schneiden, gemeinsam Mahlzeiten zuzubereiten, gemeinsam zu kochen... und natürlich auch gemeinsam zu genießen. Wenn das klappt, darf es auch ohne weiteres mal etwas nicht ganz so Gesundes sein.

Die Hauptsache ist: frisch und selbst zubereitet!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben viel Freude beim Gustieren, Auswählen und Zubereiten der Speisen,

Christine Schwarzenberger  
(Dipl. Kindergesundheits- und Ernährungstrainerin)



# Kochen nach Saison

## „Kochen, was im Garten wächst“

Damit die Vorbereitung zum Kochen leichter fällt, hilft es zu wissen, wann welches Gemüse oder Obst wächst bzw. geerntet werden kann. Anregungen dazu finden Sie jeweils zu Beginn der Kapitel, die in Jahreszeiten unterteilt sind. Auch die Rezepte orientieren sich am Jahreskreis.

Hat man diese Information, so ist es leicht möglich „saisonal“ zu kochen. Und kocht man „saisonal“, so kocht man auch automatisch „regional“.

Optimal ist es, wenn man zusätzlich zu saisonal und regional es auch noch schafft, die Produkte biologisch zu bekommen. Viele können sich glücklich schätzen, wenn sie einen kleinen Gemüsegarten ihr Eigen nennen können, oder eventuell einen Balkon haben, wo man ohne weiteres die eine oder andere Pflanze wachsen lassen kann – frei nach dem Motto: „Kochen, was im Garten wächst“.

Manche Früchte, ob Obst oder Gemüse, sind gut lagerbar. Das spielt vor allem im Winter bzw. am Frühlingsanfang eine enorme Rolle, da so abwechslungsreiche Gerichte zubereitet werden können.

Wir sollten auch nicht vergessen, was uns die Natur alles schenkt – speziell der Frühling lädt uns ein, in die Natur hinaus zu gehen. Dort finden wir jede Menge Wildkräuter, die wir ebenfalls in der Küche verwenden können. Der Vorteil der Wildkräuter ist, dass sie vor Mineralstoffen und Vitaminen nur so strotzen – das hilft uns unser Immunsystem zu stärken.



# Inhaltsverzeichnis

## „Kochen, was im Garten wächst“

### Frühling

Blütenbutter  
Wildkräuter-Smoothie  
Kräuter-Aufstrich  
Spinatcremesuppe  
Radieschen-Schnittlauch-Aufstrich  
Blütenlimonade  
Gänseblümchen-Aufstrich  
Striezel  
Karotten-Kräuter-Aufstrich

### Sommer

Erdbeer-Topfencreme  
Regenbogen-Fruchtspieße  
Gemüse-Aufstrich  
Gemüseblätter-Smoothie  
Kräuterdip  
Gurken-Tomaten-Schlange  
Tomaten-Mozzarella-Salat  
Guten-Morgen-Sonnenweckerl

### Herbst

Apfel-Karotten-Nuss-Aufstrich  
Apfel-Crumble  
Apfel-Waffeln  
Nußbrot  
Maislaibchen  
Kichererbseneintopf  
Brotecken

### Winter

Fastenbrezen  
Lebkuchen  
Haferflockenkekse  
Sesambrot  
Weihnachtstaler  
Schneemann-Kuchen  
Schneenockerl im Vanillesee  
Linsensuppe  
Vollkornweckerl



Obst: Äpfel, Erdbeeren

Gemüse: Erdäpfel (L), Karotten, Knoblauch (L), Kürbis (L), Mangold, Pastinaken (L), Porree, Pilze, Radieschen, Sellerie (L), Rhabarber, Spargel, Spinat, Vogerlsalat, Zwiebel (L),...

- Blütenbutter
- Wildkräuter-Smoothie
- Kräuter-Aufstrich
- Spinatcremesuppe
- Radieschen-Schnittlauch-Aufstrich
- Blütenlimonade
- Gänseblümchen-Aufstrich
- Striezel
- Karotten-Kräuter-Aufstrich



# Blütenbutter

Elisabeth Klein – Flambergerhof

## Zutaten:

1 Pkg. Butter (weich)

essbare Blüten von der  
Wiese: z.B. Veilchen,  
Schlüsselblumen,  
Rotklee  
(Köpfe zerteilen),  
Gänseblümchen,  
Löwenzahn, ...

## Alternative:

essbare Blüten aus dem  
Garten:  
Ringelblumen  
Kapuzinerkresse  
Borretsch (Gurkenkraut)

## Außerdem:

2 Plastikgefriersäckchen  
(aufgeschnitten, so dass  
sie die maximale Größe  
erreichen)

## Was ist zu tun:

Den weichen Butterwürfel zwischen 2 Plastikgefriersäckchen legen und mit einem Nudelholz gleichmäßig auf etwa 3–4 mm dick ausrollen.

Die feinen Blütenblätter abzupfen und gut verteilt auf der Butter ausstreuen.

Die Butter anschließend wie einen Strudel einrollen.

Nun in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und auf dem Teller mit Blüten anrichten.

Das ist ein Hingucker für Eltern und Kinder. Und schmeckt sehr gut!



**Eltern Kind**

**GRUPPEN**

# Wildkräuter-Smoothie

Maria Peßl – Eltern-Kind-Gruppe Passail

## Zutaten:

2 Äpfel  
2 Handvoll Giersch  
Spitzwegerich  
Brennnessel  
Vogelmiere  
1 Stängel Petersilie  
2-3 Bl. Zitronenmelisse  
2-3 Bl. Pfefferminze  
½ l Wasser

## Was ist zu tun:

Die Äpfel entkernen und das Fruchtfleisch in kleiner Stücke schneiden.  
Die (Wild-)Kräuter gut waschen.  
Alle Zutaten, auch das Wasser, in einen Mixer geben und gut durchmischen.



Giersch



Spitzwegerich



Brennnessel



Vogelmiere



Gänseblümchen



Löwenzahn



Rotklee



Schafgabe

# Kräuter-Aufstrich

Christine Weberhofer – Käfertreff Gasen

## Zutaten:

125 g Butter  
1 Pkg. Magertopfen  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
1 Prise Salz und  
Pfeffer



## Was ist zu tun:

Die Butter in einer Rührschüssel mit dem Mixer schaumig rühren. Den Magertopfen dazu geben und ebenfalls verrühren.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden (eventuell mit einem Wiegemesser).

Schnittlauch und Petersilie unter fließendem Wasser waschen.

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Die Petersilie mit dem Wiegemesser zerkleinern.

Nun Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, eine Prise Salz und Pfeffer in die Rührschüssel geben und alles nochmals gut durchmischen.

Der Kräuteraufstrich passt nicht nur auf ein Brot, sondern auch super zu heißen Ofenkartoffeln!

# Spinatcremesuppe

Ulli Kornberger – Eltern-Kind-Gruppe  
Puch b. Weiz

## Zutaten:

250 g Spinat  
250 ml Wasser  
125 ml Milch oder  
Schlagobers  
6 EL Mehl  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

## Was ist zu tun:

Spinat in etwas Wasser zum Kochen bringen. 250 ml Wasser und 125 ml Schlagobers mit 6 EL Mehl gut verrühren und zum Spinat geben. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer würzen.



# Radieschen-Schnittlauch-Aufstrich

Michaela Gigerl – Zwergerltreffen  
Bad Waltersdorf

## Zutaten:

1 Bund Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Pkg. Frischkäse  
etwas Salz und Pfeffer

## Was ist zu tun:

Radieschen waschen und würfelig schneiden.  
Schnittlauch schneiden. Nun alle Zutaten gut verrühren und für rund 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Der Kräuteraufstrich passt nicht nur auf ein Brot, sondern auch super zu heißen Ofenkartoffeln!



# Blütenlimonade

Petra Strobl – Zwergertreffen

St. Margarethen an der Raab

## Zutaten:

1 l Apfelsaft  
2 Zitronen  
½ Fl. Mineralwasser  
2 Handvoll aromatische  
und duftende Blüten  
z.B. Minzen, Melisse,  
Schafgarbe,  
Spitzwegerich,  
Gundelrebe,  
Holunderblüte

## Was ist zu tun:

Die Blüten beliebig nach der Jahreszeit gemischt in den Apfelsaft geben, mit dem Händen kräftig zerdrücken und mindestens 3 Stunden kühl ziehen lassen.

Anschließend die Limonade durch ein Sieb abgießen und wenn nötig filtrieren.  
Danach den Zitronensaft und eine Handvoll frische Blüten zufügen.  
Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen. Besonders ist es, wenn Sie das Glas noch mit einem Zuckerrand aus Blütenzucker versetzen und fein gehackte Blüten über die Bowle streuen.



# Gänseblümchen-Aufstrich

Maria Peßl – Eltern-Kind-Gruppe Passail

## Zutaten:

250 g Topfen  
1 Becher Sauerrahm  
einige Tropfen Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
2 Kinderhände Gänseblümchen  
1 Kinderhand Kresse  
etwas Salz und Pfeffer

## Was ist zu tun:

Topfen, Sauerrahm und Olivenöl vermischen. Weitere gehackte Zutaten hinzufügen, abschmecken und auf ein Brot streichen.

Mit Radieschen, Kresse und Gänseblümchen garnieren.



# Striezel

Stefanie Fischer – Kirchenzwerge Feldbach

## Zutaten:

500 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
30 g Germ  
2 EL Zucker  
250 ml Milch  
3 EL Butter  
2 ganze Eier  
120 g Topfen

## Was ist zu tun:

Milch und Butter etwas erwärmen, Germ mit etwas Milch anrühren und mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in 4 Teile teilen. Anschließend jeden Teil dritteln, kleine Kugeln formen und kurz gehen lassen.

Aus den Kugeln dünne Strenges walzen und zu Zöpfen flechten.

Mit Ei bestreichen.

Bei 160°C goldgelb backen.



# Karotten-Kräuter-Aufstrich

Ulrike Schellander – Eltern-Kind-Gruppe  
St. Leonhard

## Zutaten:

3-4 Karotten  
2-3 Pkg. Frischkäse  
Schnittlauch

## Was ist zu tun:

Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel schaumig rühren.  
Die Karotten schälen, reiben und unter den Frischkäse rühren.  
Den Schnittlauch mit einer Schere in kleine Röllchen schneiden und ebenfalls unterrühren.

Schmeckt aufs Brot, aber auch als Dip zu Gemüsestreifen.



Obst: Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Marillen, Birnen, ...

Gemüse: Brokkoli, Erbsen, Eisbergsalat, Fisolen, Fenchel, Gurken, Erdäpfel, Kohlrabi, Kraut, Karotten, Rote Rüben, Rhabarber, Zucchini, Mangold, Spinat, Sellerie, Stangensellerie, Zuckermais, ...

- Erdbeer-Topfencreme
- Regenbogen-Fruchtspieße
- Gemüse-Aufstrich
- Gemüseblätter-Smoothie
- Kräuterdip
- Gurken-Tomaten-Schlange
- Tomaten-Mozzarella-Salat
- Guten-Morgen-Sonnenweckerl



# Erdbeer-Topfencreme

Christina Weberhofer – Käfertreff Gasen

## Zutaten:

20 dag Erdbeeren  
25 dag Magertopfen  
25 dag Joghurt 1%  
1 EL Honig

## Was ist zu tun:

Topfen, Joghurt und Honig in einer Schüssel verrühren.  
Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen.  
Vier Erdbeeren zum Verzieren aufheben.  
Nun die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und vorsichtig zur Topfenmasse geben.  
Die Creme in vier Schüsserln geben und mit je einer Erdbeere verzieren!



# Regenbogen-Fruchtspieß

Karin Eckart – Eltern-Kind-Gruppe Pernegg

## Zutaten:

blaue Trauben  
Heidelbeeren  
grüne Trauben oder  
Kiwi-Stücke  
Ananas  
Cantaloupe-Melone  
oder Mango-Stücke  
Erdbeeren und/od.  
Himbeeren  
Holzspieße

## Was ist zu tun:

Die Früchte (Stücke) in der richtigen Reihenfolge auf die Holzspieße fädeln:  
(pink), rot, orange, gelb, grün, blau, violett.

Auf einer Servierplatte oder einem Schneidbrett in Regenbogenform auflegen und kühl stellen, bis sie serviert werden.



# Gemüse-Aufstrich

Sabine Jagoditsch – Eltern-Kind-Gruppe  
Fernitz

## Zutaten:

1 Kohlrabi  
3-4 Karotten  
(je nach Größe)  
½ Bund Jungzwiebel  
Creme fraiche oder  
Topfen–Sauerrahm-  
Mischung  
frische Kräuter  
z.B. Petersilie,  
Schnittlauch  
etwas Salz und Pfeffer

## Was ist zu tun:

Gemüse raspeln und leicht ausdrücken.  
Die Jungzwiebel klein schneiden und alles mit Creme fraiche bzw. einer Mischung aus Topfen und Sauerrahm vermischen.  
Noch mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken!

Der Aufstrich lässt sich natürlich auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten wie etwa Zucchini, Radieschen, ...



# Gemüseblätter-Smoothie

Maria Peßl – Eltern-Kind-Gruppe Passail

## Zutaten:

3 Äpfel  
2 Handvoll Spinatblätter  
Mangold  
Salat  
Rote Rübenblätter  
etwas Grün von den  
Karotten  
½ l Wasser

## Was ist zu tun:

Die Gemüseblätter gut waschen, ebenso den Apfel!

Alle Zutaten, auch das Wasser, in einen Mixer geben und gut durchmischen.



# Kräuterdip

Heike Steyer – Eltern-Kind-Gruppe  
Puntigam

## Zutaten:

Joghurt  
Sauerrahm  
Creme fraiche  
frische Kräuter  
etwas Salz

## Außerdem:

Karotten  
Paprika  
Gurke

## Was ist zu tun:

Joghurt, Sauerrahm und Creme fraiche zu gleichen Teilen in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Frische Kräuter nach Geschmack klein schneiden – eventuell mit einem Wiegemesser - und in die Joghurtmischung rühren. Etwas salzen.

Karotten, Paprika und Gurke gut waschen und in etwa gleichgroße Streifen schneiden. In den Dip tunken und genießen.



# Gurken-Tomaten-Schlange

Sandra Gawriloff – Eltern-Kind-Gruppe  
Mariazell

## Zutaten:

Gurken  
Tomaten

Heidelbeeren  
Karottenstückchen

## Was ist zu tun:

Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden, abwechselnd hintereinander reihen damit eine Schlange entsteht.

Die Augen aus Heidelbeeren mit einem Zahnstocher fixieren (Vorsicht beim Essen!), die Zunge wird aus einer Karotte geschnitzt.



# Tomaten-Mozzarella-Salat

Daniela Platzer - Zwergerltreffen Wolfsberg

## Zutaten:

200 g Mozzarella  
2 EL Balsamico  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
4 Stk. Tomaten

## Was ist zu tun:

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella auch in Scheiben schneiden.

Die weißen und roten Scheiben abwechselnd auf die Deko-Platte schichten. Das Ganze mit Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer verfeinern!



# Guten-Morgen-Sonnenweckerl

Stefanie Fischer – Kirchenzwerge Feldbach

## Zutaten:

500 g Weizenmehl

1 KL Salz

30 g Germ

100 g Butter

etwas Vanillezucker

etwas Zitronenschale

2 EL Zucker

## Was ist zu tun:

Milch und Butter erwärmen.

Germ mit etwas Milch anrühren und aus allen Zutaten einen festeren Germteig herstellen. 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig eine Rolle formen und in 15 Teile teilen.

Auf der Arbeitsfläche Kugeln formen, mit Ei bestreichen und mit einem Kernhausausstecher das Muster einstechen, aber nicht ganz zerteilen.

Vorsichtig auf das befettete Backblech legen. Etwas aufgehen lassen.

Bei 160°C ca. 25 Minuten backen.





Obst: Äpfel, Birnen, Zwetschken, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunder, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, ...

Gemüse: Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Erdäpfel, Fenchel, Erbsen, Kohlrabi, Kohlsprossen, Kraut, Kürbis, Porree, Radieschen, Paradeiser, Pastinaken, Schwarzwurzel, Vogelsalat, Radicchio, Pilze, Zwiebel...

- Apfel-Karotten-Nuss Aufstrich
- Apfel-Crumble
- Apfel-Waffeln
- Nußbrot
- Maislaibchen
- Kichererbseneintopf
- Brotecken



# Apfel-Karotten-Nuss-Aufstrich

Hermine Monschein – EKIZ Feldbach

## Zutaten:

150 g Topfen  
3 EL Joghurt  
2 EL Rapsöl  
1 große Karotte, gerieben  
½ Apfel, gerieben  
4 EL Walnüsse, gerieben  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
1 EL Honig

## Was ist zu tun:

Alle Zutaten miteinander mischen.  
Brote damit bestreichen und mit Walnusshälften und einer feinen Apfelspalte garnieren.



# Apfel-Crumble

Katharina Landgraf – Eltern-Kind-Gruppe  
Christkönig

## Zutaten:

1 kg Äpfel (oder  
sonstiges Obst)  
40 g Kristallzucker  
½ TL Zimt

250 g Mehl (oder z.B.  
150 g Mehl und 100 g  
gemahlene Nüsse)  
125 g Butter  
125 g Staubzucker

## Was ist zu tun:

### Teil 1:

Ein einfacher Kuchen, um schon reifes Obst zu verwerten, ist der Crumble. Es ist wie ein Streuselkuchen, nur der untere Kuchenboden wird nicht benötigt. Es wird nur das Obst mit den Streuseln aus Mürbteig bedeckt und gebacken. Dazu wird Obst (Äpfel) geschält (bei Bedarf) und in kleine Stücke (würfelig) geschnitten.

Es eignen sich dazu sowohl Kernobst wie Äpfel und Birnen, aber auch Steinobst wie Marillen, Zwetschken, Pfirsiche, oder auch Beerenobst wie Himbeeren oder gemischte Waldbeeren können dazu verwendet werden.

Das klein geschnittene Obst mit Kristallzucker und Gewürzen nach Geschmack (z.B. Zimt, Nelken, ...) durchmengen und in eine ausgefettete Auflaufform geben. Dort gut 15 Minuten ziehen lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.



# Apfel-Crumble

## Katharina Landgraf – Eltern-Kind-Gruppe Christkönig

### Was ist zu tun:

#### Teil 2:

Die külschrantkaltte Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Staubzucker und dem Mehl entweder per Hand oder mit Knethaken des Handmixers zu Streuseln vermengen.

Auch hier kann man nach Bedarf etwas Zimt unter den Teig mengen.

Es können auch geriebene oder gehackte Nüsse verarbeitet werden.

Manche mengen auch gerne eine Handvoll Haferflocken unter.

Da kann man sehr flexibel arbeiten und Restbestände aus dem Vorratsschrank verwenden.



Die Streuseln nun mit den Händen über der Fruchtmasse in der Auflaufform gleichmäßig verteilen und bei 180°C für ca. 35-30 Minuten (je nach Ofen) goldbraun backen.



Lauwarm servieren, schmeckt sehr gut mit Vanille-Eis und Schlagobers.

# Apfel-Waffel

Heike Steyer – Eltern-Kind-Gruppe  
Puntigam

## Zutaten:

750 g Butter  
750 g Zucker  
2 große Eier  
125 g Mehl  
½ Pkg. Backpulver  
2 Äpfel

etwas Öl

## Was ist zu tun:

Butter und Zucker schaumig rühren.  
Dann die Eier einzeln unterrühren, Mehl und Backpulver mischen und  
esslöffelweise untermischen.

Äpfel schälen, auf den Teig raspeln und kurz unterheben.  
Das Waffeleisen auf mittlerer Hitze vorheizen. Eventuell mit einem Pinsel etwas  
einfetten.

Für jede Waffel je 2 EL Teig aufs Waffeleisen geben und ca. 3 Minuten backen.



# Nußbrot

Alexandra Seidnitzer – Eltern-Kind-Gruppe  
Paldau

## Zutaten:

400 g Weizenmehl  
(oder Kamut-  
Auszugsmehl)  
300 g Roggenmehl  
1 Pkg. Weinsteinpulver  
oder Trockenger  
1 Handvoll Walnüsse  
1 EL Salz  
ca. 350 ml Wasser  
1 EL ÖL

## Was ist zu tun:

Die unterschiedlichen Mehlsorten vermischen. Germ dazugeben. Salzen und mit Wasser kurz verkneten. Nüsse hinzufügen, Öl dazu reichen und den Teig abkneten und 20 Minuten rasten lassen.

In eine Kastenform füllen und nochmals 10 Minuten rasten lassen. Backrohr vorheizen auf 180°C (Heißluft) und anschließend für ca. 45 Minuten backen.



# Maislaibchen (Indonesisch)

Endah Ebner – Eltern-Kind-Gruppe Vinzenz  
Muchitsch Haus/Graz

## Zutaten:

1 Dose Mais  
1 Ei  
etwas Salz  
Pfeffer  
Kurkuma  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
Petersilie  
Jungzwiebel  
etwas Mehl  
Karotten & Weißkraut  
(kleingeschnitten)  
  
Öl zum Anbraten

## Was ist zu tun:

Den Mais abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Mais, Zwiebel, Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Kurkuma vermischen. Mit den restlichen Zutaten vermischen.

Aus der Masse Laibchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Laibchen beidseitig goldbraun braten.



# Kichererbseneintopf

Ulrike Brantner – Katholisches  
Bildungswerk Zentrale

## Zutaten:

½ kg Süßkartoffel  
1 Dose Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
½ Stange Lauch  
kleines Stück Ingwer  
Olivenöl  
Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Curry,  
Kreuzkümmel (von  
Sonnentor)

## Was ist zu tun:

Alle Zutaten klein würfelig schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl glasig braten, Süßkartoffel dazugeben und mit Wasser aufgießen. Die Süßkartoffel müssen gut bedeckt sein. Solange kochen bis die Kartoffel weich sind. Danach die Kichererbsen und eine kleine Dose Kokosmilch dazugeben. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Nochmals kurz aufkochen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Eintopf über Nacht stehen lassen, dann schmeckt er gleich noch besser.



# Brotecken

Stefanie Fischer – Kirchenzwerge Feldbach

## Zutaten:

250 g Roggenmehl  
500 g Weizenmehl  
(gerne auch Vollmehl  
oder Dinkelmehl)  
2 TL Salz  
2 EL Pflanzenöl  
40 g Germ  
je nach Geschmack,  
gestoßenen Fenchel  
oder Anis  
ca. ½ l lauwarmes  
Wasser

## Was ist zu tun:

Germ mit wenig Wasser verrühren und mit den restlichen Zutaten zu einen geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend den Teig noch einmal zusammenkneten und auf einem Backblech gleichmäßig auswalken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit einem Teigrad in gleichmäßig große Vierecke radeln.

Nochmals 30 Minuten aufgehen lassen und bei 170°C ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und jeder darf selbst ein Stück Brot abbrechen.



Obst: Äpfel, Birnen,...

Gemüse: Karotten, Erdäpfel, Knoblauch, Zwiebel, Kürbis, Porree, Pastinaken, Rote Rüben, Sellerie, Vogersalat, Endivien, Kohlsprossen, ...

- Fastenbrezen
- Lebkuchen
- Haferflockenkekse
- Sesambrot
- Weihnachtstaler
- Schneemann-Kuchen
- Schneenockerl im Vanillesee
- Linsensuppe
- Vollkornweckerl



# Fastenbrezen

Angelika Schaffer – Eltern-Kind-Gruppe  
Irdning

## Zutaten:

600 g Farina  
Weizenmehl  
400 g Dinkel  
1 ½ Würfel Germ  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
Öl  
½ l Wasser

Außerdem:  
grobes Salz  
Kümmel

## Was ist zu tun:

Alle Zutaten zu einem Germteig vermischen und kurz gehen lassen.

Die Brezen formen (runde Beigelform), in heißes Wasser tauchen und auf ein Blech legen.

Mit grob gemahlenem Salz und nach Wunsch mit Kümmel bestreuen.  
10–15 Minuten bei 230°C Heißluft backen.



# Lebkuchen

Eva Brunnegger – Eltern-Kind-Gruppe  
Semriach

## Zutaten:

500 g Roggenmehl  
120 g Staubzucker  
250 g Honig, flüssig  
120 g Butter  
2 Eier  
2 TL Natron  
2 TL Lebkuchengewürz  
etwas Milch

## Zum Verzieren:

Mandeln  
Walnüsse  
Zuckerglasur

Aufbewahrung:  
Apfelspalten

## Was ist zu tun:

Aus den genannten Zutaten einen Teig bereiten und ca. 24 Stunden ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Teig etwas dicker auswalken und beliebig ausstechen.

Die ausgestochenen Kekse mit Milch bestreichen und verzieren.

Bei ca. 180°C im Backofen für ca. 10 Minuten backen.

Die Kekse sind anfangs, wenn sie aus dem Ofen kommen, recht hart. Doch mit Apfelspalten in einer Dose wird der Lebkuchen in einigen Tagen superweich!



# Haferflockenkekse

Heike Steyer – Eltern-Kind-Gruppe

Puntigam

## Zutaten:

2 sehr reife Bananen  
160 g Haferflocken  
2 EL Erdnussbutter oder  
80 g Trockenfrüchte  
(Zwetschken, Kirschen,  
Marillen, ...)  
eventuell Kochschokolade  
oder Zuckerglasur

(Trockenfrüchte mit  
kochendem Wasser  
bedecken, einige Minuten  
ziehen lassen und  
anschließend klein hacken)

## Was ist zu tun:

Die Bananen schälen und pürieren. Das Bananenmus mit den Haferflocken vermischen und mit Erdnussbutter oder den vorbereiteten Trockenfrüchten verrühren.

Aus der Masse kleine Kugeln formen, mit Abstand auf ein Backblech legen und flach drücken. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen backen.



# Sesambrot

Noha Shabayk – Eltern-Kind-Gruppe

Vinzenz Muchitsch Haus

## Zutaten:

500 g Mehl  
1 Pkg. Trockenhefe  
250 ml Wasser  
5 EL Öl  
Salz nach Belieben  
  
1-2 EL Sesamkörner  
1 Ei

## Was ist zu tun:

Das Mehl mit der Trockenhefe verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren bzw. kneten.

Den Teig in eine Kastenform oder eine beliebige Brotform geben. Für ca. 15 Minuten rasten lassen. Das Brot aus der Brotform stürzen.

Das Ei mit den Sesamkörnern verrühren und das Brot damit bestreichen.

Das Brot bei ca. 190°C backen bis es goldbraun aussieht bzw. hohl klingt, wenn man an den Brotboden klopft.



**Eltern Kind**  
**GRUPPEN**

# Weihnachtstaler

Barbara Weiss – EKI-Regionalbetreuerin  
Süd–West Steiermark

## Zutaten:

300 g Mehl  
200 g Butter  
100 g Staubzucker  
Zitronenschale  
2 Eidotter

## Außerdem:

Marzipan  
und/oder  
Schokoladenglasur  
Kokosraspel

## Was ist zu tun:

Aus den Zutaten einen Mürbteig machen. Für ca. 1 Stunde kühl stellen.  
Das Backrohr auf 190°C vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit beliebigen Formen ausstechen, z.B. Kreise (=Taler). Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 10-12 Minuten backen.

Auskühlen lassen und dann nach Lust und Laune verzieren – eventuell Marzipansterne ausstechen oder Kokoschokoladenglasur zum Tunken verwenden.



**Eltern Kind  
GRUPPEN**

# Schneemannkuchen

Karin Eckhart –  
Eltern-Kind-Gruppe  
Pernegg



## Zutaten:

Für das Biskuit:

4 Eier  
100 g Staubzucker  
½ Pkg. Vanillezucker  
80 g Mehl  
½ TL Backpulver  
60 g Maizena  
1 Stk. Zitrone  
(abgeriebene Schale )

Für die Creme:

200 g Butter  
150 g Topfen (20 %)  
100 g Staubzucker  
½ Pkg. Vanillezucker  
½ Stk. Zitrone (Saft  
davon)

Außerdem:

Schneemannschablone  
Kokosett  
kandierte Kirschen  
Rosinen  
Schokostreusel  
Schokolinsen

## Was ist zu tun:

Für den Schneemann-Kuchen die Eier mit Staubzucker, Vanillezucker und abgeriebener Zitronenschale auf höchster Stufe mit dem Mixer schaumig schlagen. Das Mehl mit Backpulver versieben und unterziehen. Die Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C ca. 10 Minuten backen. Für die Creme Butter, Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zitronensaft unterrühren, zum Schluss den Topfen einrühren.

Das ausgekühlte Biskuit in der Mitte halbieren und die beiden Hälften übereinander legen. Mit einer Schablone aus Karton einen Schneemann ausschneiden oder wenn vorhanden mit einem Ausstecher Schneemänner ausstechen. Die zwei Hälften mit Creme zusammensetzen, rundherum mit Creme bestreichen und mit Kokosett bestreuen. Als Garnierung bekommt der Schneemann eine Nase aus einer zurechtgeschnittenen Orangenscheibe und kandierte Kirschen als Mund. Für die Augen können Rosinen verwendet werden, ein Hut aus Karton kann darauf gelegt werden. Es können aber auch Schoko-Streusel und Smarties verwendet werden.

# Becherkuchen

## Alternative zu Schneemannkuchen

### Zutaten:

3 Eier  
1 Becher Sauerrahm  
½ Becher Öl  
1 Becher Kakao  
1 Becher Kokos  
1 Becher Vollrohrzucker  
1 Esslöffel Backpulver  
1 Becher Dinkelmehl

### Was ist zu tun:

3 Eier – gut mixen.  
Zucker – gut mixen.  
Sauerrahm – gut mixen.  
Öl – gut mixen.  
Kakao – gut mixen.  
Kokos – untermixen.  
Mehl und Backpulver – unterheben.

Alles auf ein gut gefettetes Backblech geben und bei 185°C Umluft für 20 Minuten backen.



# Schneenockerl im Vanillesee

Marianne Rath – Eltern-Kind-Gruppe  
Kirchberg/Raab

## Zutaten:

2 Eiklar  
etwas Zucker  
1 l Milch  
1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
etwas Zimt  
etwas Kakaopulver

## Was ist zu tun:

Die Eiklar mit etwas Zucker zu festem Schnee schlagen.  
1 l Milch aufkochen.  
Den festen Schnee mit einem Löffel portionsweise in die leicht köchelnde Milch einkochen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Alle Nockerln abschöpfen.  
In die restliche Milch das Vanillepuddingpulver mit etwas Zucker einkochen.  
Leicht auskühlen lassen.  
In einer Schüssel anrichten und Nockerl daraufsetzen.  
Mit Zimt und Kakaopulver bestreuen.



# Linsensuppe

Noha Shabayk – Eltern-Kind-Gruppe

Vinzenz Muchitsch Haus

## Zutaten:

1 Dose Linsen  
einige Knoblauchzehen  
etwas Öl  
1 Karotte  
2 Zwiebel  
1 Tomate  
Gewürze (Curry,  
Kurkum, Cumin,...)  
Salz nach Belieben

## Was ist zu tun:

Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in etwas Öl glasig anlaufen lassen.  
Die Karotte klein schneiden und zu den Zwiebel geben, ebenso die Tomate.  
Nach kurzer Zeit die Linsen zugeben und auch die Gewürze. Einige Minuten kochen lassen. Nach Geschmack salzen.

Mit dem Stabmixer pürieren und genießen!



# Vollkornweckerl

Stefanie Fischer – Kirchenzwerge Feldbach

## Zutaten:

200 g Weizenvollmehl  
300 g Roggenvollmehl  
20 g Germ u.  
50 g Sauerteig  
oder nur 40 g Germ  
1 TL Salz  
2 TL Brotgewürz  
ca. 0,4 l lauwarmes  
Wasser  
zum Bestreuen –  
Sonnenblumenkerne  
oder Sesam oder  
Leinsamen

## Was ist zu tun:

Mehl und Gewürze in eine Schüssel geben, Germ und Sauerteig mit etwas Wasser anrühren und zum Mehl geben. Mit dem restlichen Wasser zu einem mittelfesten Teig verkneten.

Den Brotteig doppelt so hoch aufgehen lassen.

Durchkneten, Rolle formen und in ca. 15 Stücke teilen und zu Weckerl formen, mit Ei bestreichen. 15 Minuten aufgehen lassen.

Bei 170°C ca. 20 Minuten goldgelb backen.

