

AVOS



GESUNDE  
GEMEINDE

# Vorräte einfach zubereiten



GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)



# Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser!

Gerade in schwierigen Zeiten und in Zeiten der Krise heißt es: Zusammenhalten, Wissen sammeln und Wissen verbreiten. Der „Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg“ ist bereits seit mehr als 45 Jahren für die Gesundheit aller Salzburger\*innen aktiv und hat sich in dieser Zeit neben einem gewaltigen, landesweiten Netzwerk einen unglaublichen Wissensstock aufgebaut und Expert\*innen aus allen Bereichen der Prävention und Gesundheitsförderung an Bord geholt. Aktuell umfasst das multiprofessionelle Team rund 65 Mitarbeiter\*innen, die überwiegend im Auftrag der Salzburger Landesregierung und der Krankenkassen tätig sind.

Wir alle stehen derzeit vor der gewaltigen Herausforderung, unser Leben – zumindest auf Zeit – umzukrempeln. Weniger soziale Kontakte, mehr Rücksichtnahme und ein intelligentes Führen des Haushalts zählen hier aktuell zu den Top-Prioritäten – ebenso wie intelligentes Einkaufen. „Hamstern“ muss hierzulande zum Glück niemand, aber dennoch schadet

ein kleiner Vorrat nicht. Und Besorgungen seltener als gewohnt zu erledigen ist hier ein heißer Tipp.

Doch manchmal ist es gar nicht so einfach, vor allem aus bereits Vorhandenem nahr- und schmackhafte Speisen zu zaubern. Und hier kommen unsere AVOS-Ernährungsexpertinnen ins Spiel: Cornelia Seitlinger-Schreder und Sophie Waldmann haben eine Handvoll Rezepte zusammengestellt, die wir in dieser kleinen Broschüre aussenden um einen Anreiz zu geben und Tipps zu liefern.

In diesem Sinne alles Gute!

Manuel Bukovics

## Kontakt für Rückfragen

Pressesprecher Manuel Bukovics, BA

**AVOS – Gesellschaft für  
Vorsorgemedizin GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

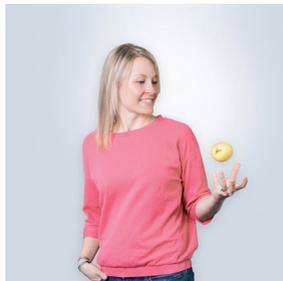
**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** manuel.bukovics@avos.at

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)  
FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg



AVOS-Ernährungsexpertin Sophie Waldmann, BEd.



AVOS-Ernährungsexpertin Cornelia Seitlinger-Schreder, BEd, MSc.



AVOS- und AMD-Salzburg-Pressesprecher Manuel Bukovics, BA.



# Ideen mit Kartoffeln

Bei richtiger Lagerung halten sich Kartoffeln verhältnismäßig lange. Sie eignen sich perfekt für einen kleinen Vorrat.

## Fächerkartoffel

Generell sind Erdäpfel vielseitig verwendbar und sie lassen sich einfach mit Gemsestücken oder einem Spiegelei verfeinern – eine Möglichkeit, um schnell an eine gute Mahlzeit zu gelangen.

### Zutaten:

- 3 bis 4 Kartoffeln pro Person
- Gewürze nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit einem scharfen Messer so einschneiden, dass sie sich „auffächern“ lassen. Wichtig: Nicht zu tief schneiden, da der „Fächer“ sonst nicht mehr funktioniert.

Die Erdäpfel auf ein Backblech legen, mit Öl bestreichen und nach Belieben würzen – etwa mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Rosmarin, usw.

Bei 220 Grad backen, bis die Kartoffeln

knusprig sind. Die Backzeit hängt dabei stark von der Größe ab.

## Topfen-Kartoffel-Laibchen

Dieses Gericht eignet sich gleichermaßen als warme und als kalte Speise. Dips nach individuellem Geschmack passen außerdem hervorragend dazu.

### Zutaten:

- Rund 500 Gramm gekochte Kartoffeln
- 250 Gramm Topfen
- 2 Eier
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 50 Gramm Knödelbrot
- 100 Gramm Semmelbrösel
- 3 Esslöffel Mehl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung:

Die (gekochten) Kartoffeln fein reiben, mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Aus dem Teig Laibchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb backen.



Kartoffeln sind vielfältig einsetzbar und halten sich bei korrekter Lagerung (kühl, dunkel, trocken) recht lange.



# Strudel mit Kraut oder Obst?

Strudel gibt es in pikanter und süßer Variante. Warum nicht einfach mal beides ausprobieren?

## Kraut-/Gemüsestrudel

Bei der pikanten Strudel-Variante kann man – je nachdem, welches Gemüse vorhanden ist – der Kreativität freien Lauf lassen. Kraut an sich ist jedoch gut lagerfähig und kann generell vielseitig verwendet werden. Alternativ lässt sich der Teig auch als süße Variante mit Obst füllen.

### Zutaten für den Teig:

- 120 Gramm glattes Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Esslöffel Essig
- 1/2 Esslöffel Öl
- 70 Milliliter lauwarmes Wasser

### Zutaten für die Füllung:

- Etwa 1 Kilo Weißkraut
- 4 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Kristallzucker
- 1 Esslöffel Essig
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie
- 30 Gramm Butter
- 50 Gramm Brösel

### Zubereitung:

Das Weißkraut ohne Strunk in feine Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Das Kraut, den Essig und die Gewürze hinzugeben, etwa 10 Minuten dünsten und die Füllung dann auskühlen lassen.

Danach den Strudelteig zubereiten: Dafür die nötigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und so lange kneten, bis er seidig glatt ist.

Die daraus geformte Teigkugel mit Öl bestreichen und etwa 30 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt rasten lassen.

Die Butter schmelzen und die Brösel anrösten.

Ein Strudeltuch oder sauberes Geschirrtuch bemehlen, die Teigkugel in die Mitte legen und ausrollen, eventuell noch mit etwas Öl bestreichen. Im Anschluss den Teig dünn ausziehen.

Die Brösel-Butter-Mischung und die Füllung auf etwa 3/4 der Teigfläche verteilen, die Enden des Teigs einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen und auf ein Backblech heben.

Mit Öl leicht bestreichen und bei 180 Grad Heißluft ungefähr 35 Minuten backen.



Neben Weißkraut lassen sich Strudel auch super als süße Variante mit Obst füllen.

# „Pimp my Konserve“

Von wegen „Dosenfutter“! Mit einfachen Tricks lassen sich aus Lebensmittelkonserven kreative Gerichte zaubern.

## Linsenbolognese

Mit einer super Sättigung und als guter Eiweißlieferant können Linsen generell punkten. Neben der „Bolognese“ lassen sie sich auch perfekt für Gemüsepfannen oder Suppen verwenden.

### Zutaten:

- 500 Gramm geschälte Tomaten aus dem Glas/der Konserve
- 1 Zwiebel
- 250 Gramm Linsen aus dem Glas/der Konserve
- 50 Milliliter Gemüsebrühe/Wasser
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben
- Etwa 450 Gramm Vollkorn-Spaghetti

### Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.

Die Linsen aus dem Glas/der Konserve abtropfen lassen, hinzugeben und anrösten.

Im Anschluss mit der Gemüsebrühe bzw. dem Wasser aufgießen und dünsten.

Die Tomaten hinzufügen, leicht köcheln lassen und nach Geschmack würzen.

Die Nudeln bissfest kochen und mit der Linsenbolognese genießen.

## Kichererbsen-Aufstrich

Besser unter dem Namen „Hummus“ bekannt, lässt sich mit einfachen Mitteln ein schmackhafter Aufstrich kreieren.

### Zutaten:

- 250 Gramm Kichererbsen aus dem Glas/der Konserve
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, gemeinsam mit dem Öl in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Den Aufstrich mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



So gut wie unschlagbar sind Konserven, wenn es um die Haltbarkeit geht.



# Weckerl oder Polenta-Pizza?

Wie wäre es mit selbstgemachten Weckerl? Oder darf es einmal eine andere Art der Pizza sein?

## Schnelle Jausenweckerl

Rasch zubereitet lassen sich diese Weckerl gut mit diversen Aufstrichen kombinieren.

### Zutaten:

- 1 Kilo Weizenvollkornmehl
- 1 Germwürfel
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Brotgewürz
- 750 Milliliter Milch-Wasser-Gemisch

### Zubereitung:

Einen Germteig zubereiten und etwa 30 Minuten rasten lassen.

Danach den Teig nochmals gut durchkneten und in Stücke zu je 75 Gramm teilen.

Die Teigstücke nach Belieben formen.

Mit etwas Wasser besprühen und mit Saaten nach Wahl (zum Beispiel Sesam, Haferflocken, Mohn usw.) bestreuen.

Bei 220 Grad Heißluft ungefähr 20 Minuten backen.

## Polenta-Pizza

Polenta statt herkömmlichem Teig macht diese Pizza zu etwas Speziellem.

### Zutaten:

- 250 Milliliter Wasser
- 1/8 Liter Milch
- 140 Gramm Polenta (Maisgrieß)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

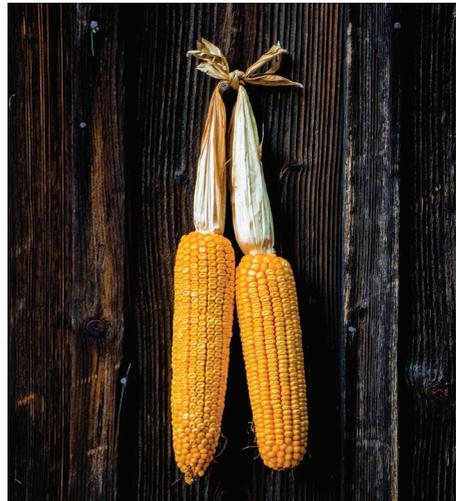
- Zwiebel
- Gemüse nach Wahl (frisch oder aus dem Tiefkühler)
- 2 Esslöffel Crème fraîche oder Tomatensoße als Alternative
- Käse nach Bedarf

### Zubereitung:

Wasser und Milch mit den Gewürzen erhitzen und die Polenta hinzugeben, bis – unter Rühren – eine feste Masse entsteht. Die Masse in eine befettete Auflaufform streichen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz andünsten, würzen und mit Crème fraîche bzw. Tomatensoße und den Gewürzen verfeinern.

Die Gemüsemasse auf der Polenta verteilen, mit Käse bestreuen und bei 180 Grad Heißluft etwa 25 Minuten backen.



Hinter dem Namen „Polenta“ verbirgt sich nichts anderes als Maisgrieß.

# Kochen mit Kind(ern)

„Gerade für Kinder ist diese Zeit herausfordernd. Gebt ihnen die Möglichkeit, etwas ‚Neues‘ zu lernen, mit den Händen etwas herzustellen oder zu backen“, empfiehlt AVOS-Ernährungsexpertin Cornelia Seitlinger Schreder.

## Selbstgemachte Wraps

Perfekt, um Reste aus dem Kühlschrank ordentlich zu verwerten sind klassi-

sche Wraps. Als Fülle eignet sich hier so gut wie alles – von geraspelten Karotten über hartgekochte Eier, Avocados, geraspelten Käse, Salat, Ananas bis hin zum Fleisch sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

### Zutaten (8 mittelgroße Wraps):

- 400 Gramm Mehl (idealerweise glattes Weizenmehl)
- Rund 110 Gramm Joghurt
- 150 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten ordentlich verrühren. Ideal ist dazu am Anfang ein Handmixer.

Gerade Kinder lieben es meist, Teig durchzukneten – also können sie das nach dem Mixen auch gerne tun.

„Generell gilt: ‚lasst die Kids ran‘, was auch hilfreich beim Abbauen der eventuell vorhandenen Langeweile ist“, empfiehlt Cornelia Seitlinger Schreder.

Bevor es in die Pfanne geht, je rund 75 Gramm des Teiges herunterstechen, kurz durch das Mehl drehen und erneut kneten. Danach mit dem Nudelwalker dünn ausrollen und die Teigstücke im Anschluss zu runden Fladen formen.

Wenn eine beschichtete Pfanne verwendet wird, dann kann auf Öl bzw. Fett komplett verzichtet werden.

Die Fladen pro Seite jeweils maximal eine Minute erwärmen. Sobald der Wrap kleine Bläschen wirft, bzw. ein bisschen braun wird, ist er ideal.

In einem abschließbaren Aufbewahrungsgefäß bleiben die Wraps auch schön weich.



© Cornelia Seitlinger-Schreder

Kochen mit Kindern bekämpft Langeweile und bietet sowohl den Eltern als auch den Kids etwas.

**AVOS**



**Gesund und  
bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 887588 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Impressum: Die AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.