

# Rezepte für Jause & kaltes Buffet

## Herbst & Winter

### **Karotten-Käse Aufstrich**

#### Zutaten für ca. 4 Portionen

¼ kg Magertopfen, 10 dag Karotten, 5 dag Gauda bzw. fettarmer Joghurtkäse, 1 EL gemischte Kräuter, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Karotten und Käse fein raspeln, mit Topfen verrühren mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzig abschmecken. Evt. mit Blüten verzieren

### **Erdäpfelkäse**

#### Zutaten für ca. 4 Portionen

Kürbiskernbrot oder Vollkornbrot, 8 mittelgroße Erdäpfel, 1 Zwiebel, 4 EL Sauerrahm, ½ Stück roter Paprika, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

#### Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und zerdrücken. Zwiebel fein hacken, zu den Erdäpfeln geben und mit Sauerrahm verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch würzen. Paprika würfeln und Brote damit garnieren.

### **Liptaueraufstrich**

#### Zutaten:

1/4kg Topfen, 3 EL Sauerrahm, 1-2 Essiggurkerl, ca.10 Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, ½ Stk. grüner Paprika, 2 EL Paprika, Salz, grüner Pfeffer

#### Zubereitung:

Topfen mit Rahm verrühren, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pressen, Gurkerl und Kapern fein hacken und zugeben. Mit fein würfelig geschnittenen Paprika verfeinern.

## **Kürbisstrudel**

### Zutaten für ca. 4 Portionen

1 Pkg. Strudelteig, 500-700 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido), 2 Zwiebeln, 1 -2 Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl, 10 dag Speckwürfel oder Schinken, 5 dag Hartkäse, 3 EL Sauerrahm, etwas Mehl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kümmel gemahlen, 1 Prise Muskatnuss, etwas Petersilie, 1 Ei, 2 EL Kürbiskerne

### Zubereitung

Für die Fülle Kürbisfleisch grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Öl anrösten.

Speck bzw. Schinken zugeben und kurz mitrösten. Kürbis und Gewürze zugeben. Die Fülle mit Sauerrahm und ev. etwas Mehl binden und mit Käsewürfeln verfeinern. Strudelteig ausrollen und in der Mitte die Fülle verteilen. Zusammenschlagen, mit einem versprudeltem Ei bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu schmeckt eine Joghurt-Kräuter-Soße oder der Strudel schmeckt auch kalt zur Jause sehr gut.

## **Burger mit Getreidelaibchen (vegetarisch)**

### Zutaten für ca. 4 Personen:

4 BIO Grahamweckerl (rund), 4 dickere Scheiben Gauda, 1 Zwiebel, 4 Salatblätter, 1

Paradeiser, etwas Sonnenblumenöl (zum Ausbacken), ca. 2 Eier, Brösel nach Bedarf, 10 dag Dinkelschrot (grob gemahlen), ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2-3 Karotten, ½ Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, etwas Sonnenblumenöl

Kräutersoße: ¼ l Magertopfen, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, frische Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,...)

### Zubereitung:

Den Dinkelschrot in Wasser aufkochen und dann ca. 20 Minuten quellen lassen. Karotten dünsten und würfeln. Karotten mit Dinkelschrot, Eier und fein gehackter ½ Zwiebel abrühren. Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen und soviel Brösel dazu geben, dass sich Laibchen formen lassen, in Brösel wälzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl ausbacken. Zwiebel in Ringe schneiden und Paradeiser in Scheiben.

Für die Kräutersoße Magertopfen, Joghurt, Gewürze und fein gehackte Kräuter gut verrühren.

Die Grahamweckerl halbieren und die Hälften mit der Unterseite kurz unter den Grill legen. Die Unterhälften mit der Kräutersoße bestreichen, Salatblatt auflegen, die heißen Getreidelaiabchen darauf legen und sofort mit der Käsescheibe abdecken. Zwiebelringe und je eine Paradeiserscheiben darauf legen und mit der zweiten Weckerlhälfte abdecken.

### **Kürbis Muffins**

#### Zutaten für 12 Stück Kürbis Muffins:

Teig: 250 g fein raspelten Kürbis, 225 g Mehl (z.B.: Dinkelvollkornmehl), je 1/2 TL Backpulver und Natron, 125 g Zucker oder Honig, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Salz, 6 EL Öl (Sonnenblumenöl), 125 g Rahm, 2 Freilandeier aus biologischer Landwirtschaft

Für den Streusel: 100 g Mehl, 60 g brauner Zucker, 1 TL Zimt, 50 g Butter

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft: 170 Grad) vorheizen. Kürbis säubern, entkernen und von groben Fasern befreien, mit Gemüsereibe fein raspeln.

Teig: Mehl, Backpulver, Natron und Gewürze in einer Schüssel mischen. In einer weiteren Schüssel Zucker, Eier, Öl und Rahm verquirlen; Kürbis unterheben. Die fertige Masse schnell mit der Mehlmischung vermengen, Muffinteig zu 2/3 Höhe in gefettete oder mit Papiermanschetten ausgelegte Muffinformen geben.

Streusel: Mehl, Zucker und Zimt vermischen. Butter zerlassen und langsam über Mehlgemisch gießen; alles mit einer Gabel zu groben Krümeln vermischen. Je einen Teelöffel der Streuselmischung über dem Teig verteilen.

Muffins etwa 25 Minuten backen.

### **Wraps pikant gefüllt**

#### Zutaten für 4 Personen:

200 g Frischkäse, 1 kleiner Bund Jungzwiebel, 100 g Staudensellerie in Scheiben, 200 g Karotten raspelt, Salz, Pfeffer, Bio-Zitronensaft, Tomatenmark

### Zubereitung:

Tortillas mit Frischkäse bestreichen. Gemüse in Scheiben bzw. geraspelt auf dem Wrap verteilen. Nun die Seiten der Tortilla zusammen schlagen und dann einrollen. In der Mitte schräg auseinander schneiden und in Servietten einschlagen.

### **Apfel-Vollkorn-Muffins**

#### Zutaten für 4 Personen:

160 g Äpfel, 1 Ei, 60 g Vollkornmehl, 60 g Haferflocken, 30 g Butter, 30 g Zucker, Salz, Backpulver, Zimt

### Zubereitung:

Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Zucker, Zimt, Salz, Butter und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und gründlich vermengen. Nun die Haferflocken und die Apfelstückchen unterheben. Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 200 ° ca. 25-30 min backen. Mit Puderzucker bestäuben, fertig!

## Frühling & Sommer

### **Früchtemüsli der Saison**

#### Zutaten:

3 EL Haferflocken, 250 g Bio-Naturjoghurt oder Bio-Milch, eine Handvoll frisches Obst der Saison, 2-3 Walnüsse oder 1 TL Leinsamen, 1 EL Sonnenblumenkerne, bei Bedarf etwas Marmelade

### Zubereitung:

Übergießen Sie die Getreideflocken mit warmem Wasser und lassen sie einige Minuten einweichen. Dann mit den Leinsamen, Sonnenblumenkernen und/oder Walnüssen vermengen. Mit Joghurt und den klein geschnittenen Früchten mischen. Wenn das Obst nicht süß genug ist, können Sie mit etwas Marmelade nachhelfen.

Tipp: Das Früchtemüsli lässt sich sehr gut am Vorabend vorbereiten. Schneiden Sie die Früchte frisch am Morgen hinein. In einer kleinen Jausenbox kann das

selbst gemachte Früchtejoghurt in die Schule mitgegeben werden.

### **Salat „Kunterbunt“ (Nudelsalat)**

#### Zutaten:

20 dag Spiralnudeln, 1 mittelgroße Zucchini, 4-5 Paradeiser, 2 Paprika, 1 Gurke, 1 Zwiebel, 3 EL Apfelessig, 1/4l Joghurt, Paradeisermark, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

#### Zubereitung:

Spiralnudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen und abseihen. Zucchini, Paradeiser und Paprika waschen und würfelig schneiden. Gurke und Zwiebel schälen, würfelig schneiden und zum restlichen Gemüse geben. Für die Marinade Joghurt, Essig, Paradeisermark, Gewürze und fein gehackten frischen Kräuter verrühren. Gemüse mit der Marinade vermischen und vor dem Servieren einige Zeit ziehen lassen.

### **Grünkernsalat**

#### Zutaten:

150 g Grünkern, 100 g Emmentaler/ Bergkäse, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, 4 Paradeiser, 1 große Birne (oder Apfel)

#### Zubereitung:

Den Grünkern in Wasser (wahlweise Gemüsesuppe) kochen. Pro Tasse Grünkern eineinhalb Tassen Wasser dazugeben. Den Grünkern rund 30 - 45 Minuten kochen lassen, immer wieder abtasten, ob er schon bissfest gegart ist. Währenddessen die übrigen Zutaten klein würfelig schneiden. Wenn der Grünkern gar und ausgekühlt ist, alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing:

Kaltgepresstes Olivenöl (2 EL) und etwas Balsamicoessig mit Pfeffer, Salz und frischen Gartenkräutern vermischen. Vor dem Servieren gut durchmischen und durchziehen lassen.

*Variation Dressing:*

3 Esslöffel Crème fraîche mit dem Saft einer unbehandelten Zitrone verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen. Anschließend die Sauce über den Salat geben und gut unterrühren.

## **Fruchtshake**

### Zutaten:

20 dag Obst (nach Saison z.B. Erdbeeren), 1/2l Milch, 3 EL Honig, 1/2l Joghurt, 1/8l Leitungswasser oder Mineralwasser, Minzeblätter

### Zubereitung:

Erdbeeren mit Milch und Honig pürieren. Mit Joghurt und Wasser verrühren und mit einem Minzeblatt servieren.

## **Fladenbrot mit Paradeiser und Mozzarella**

### Zutaten für 4 Portionen

1 Stk Fladenbrot mit Sesam, vierteln, 8 Salatblätter, 16 Paradeiserscheiben, 16 Scheiben Mozzarella, Pesto

### Zubereitung:

Fladenbrote durchschneiden, Salatblätter von außen sichtbar auf den Boden legen, Paradeiser- und Mozzarellascheiben abwechselnd auf das Salatblatt legen, sodass sie von aussen sichtbar sind. Fladenbrotdeckel mit Pesto bestreichen und aufsetzen.

Tipp: Salatblätter nicht mit dem Messer schneiden, sondern reißen. Bei Kontakt mit Metall werden die Schnittstellen schneller braun.

Quelle: gutessen consulting

## **Power Jausenweckerl**

### Zutaten:

1 Kürbiskernweckerl, Kräuteraufstrich, 1-2 Blatt Schinken, 1 Blatt Käse, 1 Scheibe Gurke, 4-5 Paprikastreifen

### Zubereitung:

Kürbiskernweckerl halbieren, mit Kräuteraufstrich dünn bestreichen und mit Käse und Schinken belegen. Gewaschenes Gemüse schneiden und ins Weckerl legen.