



# OFFICE COOKING

einfach, schnell, regional, saisonal & gut

**Cornelia Schreder**

**19.06.2015**

- 🍷 Orange-Buttermilch Shake
- 🍷 Grüner Smoothie
  
- 🍷 Ruck-zuck Weckerl mit
- 🍷 Forellenaufstrich und/oder
- 🍷 Apfel-Karotten-Aufstrich
  
- 🍷 Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren und Ziegenfrischkäse
- 🍷 Parmesan-Rosmarin-Cracker
  
- 🍷 Pikante Muffins ohne Butter/Öl
- 🍷 Süße Muffins mit Kirschen

## Lebensmitteleinkauf:

- fast ausschließlich regionale & saisonale Produkte
- Schranne & Lebensmitteleinzelhandel

## Parmesan-Rosmarin-Cracker:

für 1 Blech (ca. 12 Stück)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

- 125 g Mehl
- 60 g Butter
- 60 g Parmesan
- 60 g Sauerrahm
- etwas Salz
- Pfeffer
- 1 Ei, davon das Eiweiß  
Eigelb zum Bestreichen der Ruck-zuck Weckerl verwenden!
- Rosmarin



Zubereitung:

1. Aus dem Mehl, der zimmerwarmen Butter, dem Parmesan und dem Sauerrahm einen Teig kneten.
2. Eine Prise Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen.
3. Den Teig zu einer Rolle formen (3-4 cm Durchmesser) und in einem Gefrierbeutel eine ½ Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
4. Von der Rolle ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Eiweiß bestreichen.
5. Mit frischen Rosmarinnadeln bestreuen.
6. Abschließend die Cracker im Ofen bei 200° C 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Anmerkung: In der ½ Stunde Wartezeit, den Orangen-Buttermilch-Shake zubereiten.

## Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren und Ziegenfrischkäse

für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- 200 g grüner Spargel
- 100 g Erdbeeren
- 100 Ziegenfrischkäse
- 2 EL Joghurt
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- Dressing: Walnussöl & Kräuteressig oder Quittenessenz



Zubereitung:

7. Holzige Enden des Spargels entfernen.
8. Spargel in Stücke schneiden und in einer (beschichteten) Pfanne in Olivenöl (hoch erhitzbar) leicht braten (wenn der Spargel relativ dick ist, kurz blanchieren – nicht schälen).
9. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
10. Ziegenfrischkäse mit 4 EL Joghurt vermengen und die gehackten Kürbiskerne gut unterheben.
11. Den gebratenen Spargel noch in der Pfanne salzen, gut schwenken und in eine Schüssel geben.
12. Die geviertelten Erdbeeren unter die Spargelstücke heben, mit dem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Spargelsalat auf Teller anrichten – aus der Ziegenfrischkäsemasse mit zwei Teelöffeln Nocken formen und auf dem Salat verteilen.

## **Orangen-Buttermilch-Shake**

für zwei Trinkgläser

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

- 0,5 Liter Buttermilch
- 5 Stück Orangen
- Basilikum

Zubereitung:

1. Saft aus den Orangen frisch pressen
2. Orangensaft und Buttermilch gut verrühren und mit Basilikum garnieren.



## Apfel-Karotten-Aufstrich

für zwei Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 250 g Topfen (ev. Magertopfen)
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotten, geraffelt
- 1 kleiner Apfel, geraffelt
- etwas Salz
- Zitronensaft
- bei Bedarf: 1 EL Honig



Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und genießen!
2. Als Garnitur Petersilie fein hacken und darüber streuen.

## Ruck-zuck-Weckerl

für ca. 20 Minibrötchen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 250 g Naturjoghurt, Sauerrahm, Ricotta, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch, etc.
- 200 g Weizenvollkornmehl
- ½ TL Salz oder Kräutersalz
- ½ Pkg. Weinsteinbackpulver (ca. 9 g)
- Evtl. etwas Wasser



Zubereitung:

1. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.
2. Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben.
3. Eventuell Zutaten zum Verfeinern dazu mengen (Käse, Schinken, Kräuter, usw.).
4. Mit dem Kochlöffel oder einer Teigkarte in wenigen Sekunden zu einer weichen, aber nicht zu flüssigen Masse vermischen. Je kürzer man rührt, desto flaumiger das Brot.
5. Mit einem Löffel rasch schlampige Häufchen auf das Blech setzen.
6. Je unförmiger die Häufchen, desto knuspriger das Ergebnis, je schneller die Häufchen auf das Blech gesetzt werden, umso flaumiger das Brot.
7. Die Brote in das vorgeheizte Backrohr schieben und 20 Minuten backen.

## Forellenaufstrich für Eilige

für zwei Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

- 250 g Topfen
- ½ Bund Dill
- 1 Forellenfilets geräuchert aus Österreich



Zubereitung:

1. Topfen in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Forellenfilet mit einer Gabel in den Topfen drücken, bis eine sämige Masse entsteht.
3. Dill waschen, fein schneiden und dazu mengen.
4. Mit Pfeffer und bei Bedarf Salz abschmecken!

## Grüner Smoothie

für zwei Portionen

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- ½ Stk. kleiner Salat
- ein paar Blätter Basilikum
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine reife Banane
- 1 Tassen Wasser



## Pikante Office-Muffins

für ca. 6 Muffins

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

- 125 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- Pfeffer
- 70 g Bergkäse
- 50 g Schinken
- 50 g Karotten, geraspelt
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 40 g Joghurt oder Sauerrahm
- 80 ml Buttermilch
- 1 Ei



Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mischen.
2. Käse und Schinken in kleine Würfel schneiden.
3. Schnittlauch waschen, schneiden und geraspelte Karotten zu den oben genannten Zutaten mengen.
4. Sauerrahm oder Joghurt, Milch und Ei verrühren und auf einmal zur Mehlmischung geben.
5. Mit einem Kochlöffel zügig verrühren.
6. Teig gleichmäßig in Förmchen verteilen.
7. Bei 180° C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

## Süße Office-Muffins

für ca. 6 Muffins

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

- 125 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL g Backpulver
- 60 g Zucker oder Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 50-80 g Obst
- 1 Ei
- 100 g Buttermilch
- 40 g Joghurt oder Sauerrahm



Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
2. Obst waschen und klein schneiden.
3. Alle flüssigen Zutaten gut miteinander verrühren.
4. Das Backrohr auf 180° C vorheizen und die Muffins max. 30 Minuten backen.