



# So nah. So lecker. So bio!

Koch dich rein. Komm auf den Geschmack.



## Rezepterechner



Tolle Rezepte mit vielfältigen Bio-Zutaten aus der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb für Großküchen und Zuhause.

Biosphärengebiet  
Schwäbische Alb



Verein Biosphärengebiet  
Schwäbische Alb e.V.

# Entdeck & Schmeck die Vielfalt der Region!



## Gutes vom Buchweizen bis zum Dinkel

Joghurt mit Honig, Leindottersamen und Beeren  
Pinsa mit Tomaten, Rucola und Büffelmozzarella  
Pfannkuchen aus Rotweizen und Buchweizen  
deftig und süß  
Herzhafte Dinkel Bowl  
Hirsесалат

## Gutes von der Bohne bis zur Linse

Chili sin Carne  
Linsen Dal  
Saure Linsen mit Spätzle  
Buchweizen-Tortillas mit mexikanischer  
Bohnen-Gemüse Füllung  
Linsenbolognese  
Biosphäreneintopf

## Gutes vom Bruderhahn bis zum Rind

Schweinerückensteak mit Brezel-Zwiebel-Kurste  
und Wurzelgemüse  
Rindergulasch mit Spätzle  
Lammragout  
Tajine mit Gemüse, Kichererbsen  
und Bruderhahn  
Burger mit Cole Slaw

## Gutes vom Ei bis zu den Nudeln

Pasta mit Pesto  
Pasta mit Tomatensoße  
Alb-Ramen Bowl  
One Pot Pasta mit Mangold  
Asiatische Nudelpfanne  
Frischkäsesoufflé mit Träubleskompott  
Kaiserschmarrn mit Apfel

## Gutes von der Aubergine bis zur Zucchini

Kartoffel-Lauch Auflauf  
Karotten-Kürbissuppe mit Ingwer  
Schupfnudel Pfanne mit Gemüse der Saison  
Mariniertes Gemüse der Saison aus dem Ofen  
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

## Mach's vollkommen

Toppings  
Porridge  
Dressings & Mayo  
Vegane Pesto-Varianten  
Aufstriche  
Füllungen  
Beilagen  
Deftige Kaiserschmarrn-Variationen  
Ei-frei

## Hier geht's zu den Filmen:

[www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de](http://www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de)



Vegetarisch



Vegan



Schnell



Biodiversität



Für Kinder geeignet



Variante



Rind



Lamm



Schwein



Geflügel



Ziege



pro P. / Zutaten für

Personen

g Joghurt  
g Leindottersaat  
g Honig  
g frische Beeren

## Joghurt mit Honig, Leindottersamen und Beeren

### Zubereitung

Leindottersaat über Nacht in ca. 200 ml Wasser quellen lassen.

Saat abschütten, mit dem Honig und dem Joghurt mischen. In Glasschalen anrichten und mit frischen Beeren garnieren.



### Variation

Leindottersaat - eine wunderbare Alternative von der Alb für Chiasamen.

Jede Art von frischem Obst oder Kompott kann als Garnitur verwendet werden. Beeren haben im Sommer Saison, alternativ können auch TK-Beeren genutzt werden.

Alternative Toppings können geröstete Buchweizenkerne, karamellisierte Linsen oder geröstete Hanfsamen mit Vanille sein.



# Pinsa mit Tomaten, Rucola und Büffelmozzarella

## Zubereitung

Weizen- und Dinkelmehl mit Salz in einer Knetmaschine mischen. Hefe im kalten Wasser auflösen und in mehreren Schritten dem Mehlgemisch bei laufender Knetmaschine hinzugeben. Danach das Öl hinzugeben und im Kühlschrank ca. 48 Stunden ruhen lassen. Vor dem Backen den Teig ca. 3-4 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit Olivenöl glasig schwitzen. Tomatenmark hinzugeben und weiter anschwitzen. Danach die stückigen Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl kräftig abschmecken.

Backofen auf 230 °C Grad vorheizen. Teig in acht gleichmäßige Stücke teilen, mit den Händen oval formen und auseinanderziehen. Mit Hilfe eines Esslöffels die Tomatensoße auf dem vorbereiteten Teig dünn verteilen, Büffelmozzarella mit den Händen „reißen“ und belegen. 15-20 Min. bei 230 °C Grad backen. Zum Schluss mit frischen Tomaten und Rucola belegen.



## Variation

Es können auch andere Getreidesorten als Mehl, zumindest anteilig, verwendet werden.

Statt Rucola kann auch frisches Basilikum verwendet werden, statt Mozzarella auch ein kräftiger Bergkäse. Ebenso kann der Belag saisonal variiert werden, beispielsweise im Frühjahr mit Frühlingszwiebeln und Spargel, im Sommer mit Tomaten und Rucola, im Herbst mit Roter Bete, Walnüssen und Ziegenkäse und im Winter mit Sauerkraut und Kartoffeln.



pro P. / Zutaten für

Personen

### Pinsa

g altes Wasser  
g Hefe  
g Weizenmehl Typ 00 oder 550  
g Dinkelmehl  
TL Salz  
ml Olivenöl

### Tomatensoße

Zwiebel  
Knoblauchzehen  
g Olivenöl

g Tomatenmark  
g stückige Tomaten (Dose)  
Salz, Pfeffer, Zucker

### Belag

Kugeln Büffelmozzarella  
Tomaten  
Rucola



pro P. / Zutaten für

Personen

**Pfannkuchen**

g Mehl Typ 405 oder 550  
g Rotweizenmehl  
g Buchweizenmehl  
TL Backpulver  
Ei (Gr. M)  
ml Milch  
Salz

**Tomaten-Zucchini-Füllung (deftig)**

g Tomaten  
g Zucchini  
mittelgroße Zwiebel  
EL Olivenöl  
EL Tomatenmark  
Stengel Petersilie gehackt  
EL Majoran getrocknet  
ml Gemüsebrühe  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Msp. Cayennepfeffer  
TL Chilipulver

**Karamellisierte Quitten-Füllung (süß)**

kg Quitten  
l Bio Apfelsaft  
TL Limettensaft  
EL Zucker  
Prise Zimt

# Pfannkuchen aus Rotweizen und Buchweizen mit deftiger und süßer Füllung

## Zubereitung Pfannkuchen

Die verschiedenen Mehlsorten sowie das Backpulver mischen. Die Milch sowie das Salz einrühren. Zuletzt die Eier untermischen. Den Teig für 20 Min. quellen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pfannkuchen eine Kelle Teig in der Pfanne verteilen und Pfannkuchen backen. Jeden Pfannkuchen für 3 Min. auf jeder Seite ausbacken.



### Zubereitung Tomaten-Zucchini-Füllung

Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Petersilie hacken.

Bei den Tomaten den Strunk entfernen und über Kreuz einschneiden. Kurz in kochendes Wasser geben, bis die Haut langsam beginnt, sich zu lösen. Nun sofort die Tomaten in kaltes Wasser legen und die Haut abziehen. Jetzt müssen die Tomaten nur noch geviertelt und die Kerne entfernt werden. Zum Schluss den Rest noch in 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark hinzugeben und weiterdünsten, anschließend die Zucchiniwürfel dazugeben und nach kurzem angaren mit Gemüsebrühe auffüllen und dünsten.

Wenn die Zucchiniwürfel bissfest gegart sind, die Tomatenwürfel sowie Majoran hinzugeben. Die Füllung wird noch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver sowie der Petersilie vollendet und abgeschmeckt.

### Zubereitung Quitten-Füllung

Apfelsaft und Limettensaft in einen Topf geben. Mit etwas gemahlenem Zimt würzen. Von den Quitten mit einem Tuch den Flaum abreiben. Die Quitten schälen und achtern, dann die inneren harten Teile der Quitte entfernen. Die Quittenspalten sofort in den Apfel-Limettensaft geben und immer wieder umrühren, so werden sie nicht zu braun. Dann alles ca. 1 Min. aufkochen, spätestens jetzt werden die Quitten wieder hell. Die Quitten durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen.

Den Zucker in einem Topf erhitzen und zerlaufen lassen, bis er hellbraun wird. Zu Beginn den Herd fast auf die höchste Stufe stellen. Wenn der Zucker beginnt flüssig zu werden, die Temperatur herunter

drehen. Den Topf dann vorsichtshalber vom Herd ziehen und sofort die abgetropften Quittenspalten unter den heißen, karamellisierten Zucker heben. Wer möchte, kann noch etwas von dem aufgefangenen Apfel-Limettensaft dazugeben.



### Variation

Anstelle von Quitten eignen sich auch säuerliche Äpfel. Die Füllung der Pfannkuchen kann je nach Saison angepasst werden. Für die herhaften Pfannkuchen können im Frühjahr Champignons, im Sommer Zucchini-Tomate-Basilikum und im Herbst Kürbis-Zitrone-Salbei verwendet werden. Auch Reste von Linsenbolognese, Gulasch oder Geschnetzeltem können als Füllung dienen. Süße Pfannkuchen können mit Obst wie Äpfeln, Quitten und Zwetschgen oder mit einer Schoko-Mousse gefüllt werden.

Die Pfannkuchen können in großen Mengen vorbereitet und im Tiefkühler portionsweise eingefroren werden. Getrennt durch ein Backpapier lassen sich die Portionen bzw. die einzelnen Pfannkuchen einfach herausnehmen.



pro P. / Zutaten für

Personen

- g Dinkel
- g Haselnusskerne
- EL Walnussöl
- Limette oder Zitrone
- g grüne Paprikawürfel
- g rote Paprikawürfel
- g Cocktailltomaten
- g Radieschen
- g Baby-Spinat
- g rote Weintrauben
- Salz, Pfeffer

## Herzhafe Dinkel Bowl

### Zubereitung

400 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Dinkel zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. kochen lassen. Inzwischen die Haselnusskerne in 200 ml Wasser einweichen.

Nun getrennt voneinander die rote und grüne Paprika in Würfel sowie die Radieschen in Scheiben schneiden. Anschließend die Cocktailltomaten halbieren, Babyspinat und Weintrauben putzen und waschen. Die Weintrauben halbieren und ggf. entkernen.

Für das Dressing die Haselnüsse mit dem Einweichwasser pürieren und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft und dem Walnussöl abschmecken.

Abgetropften Dinkel, Spinat und Weintrauben sowie Paprika, Cocktailltomaten und Radieschen in vier Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



### Variation

Bowls sind eine super Möglichkeit, um übriggebliebene Lebensmittel zu verwerten. Die Toppings können kreativ variiert werden.

Alternative Dressings können Knoblauch- oder Kartoffel-Ei-Dressing sein. Auch Leinöl, Leindotteröl und Hanföl können für das Dressing verwendet werden.



# Hirsesalat

## Zubereitung

300 ml Wasser leicht salzen. Hirse für 10 Min. zugedeckt köcheln lassen, Herd ausschalten und für weiter 10 Min. ziehen lassen. Die Hirse mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Pinienkerne leicht anrösten, Cranberries bzw. Rosinen und Petersilie fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Knoblauch (gerieben) mit den Gewürzen zu einem Dressing verrühren.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Dressing darüber geben. Mit den Pinienkernen garnieren.



pro P. / Zutaten für

Personen

### Salat

g Hirse  
gelbe Paprika  
Lauchzwiebeln  
g Kichererbsen oder Bohnen  
(vorgegart)  
g Cranberries oder Rosinen  
Bund Petersilie (klein)  
g Pinienkerne oder Walnüsse

### Dressing

EL Olivenöl  
EL Zitronensaft  
TL Honig  
Zehe Knoblauch  
TL Kreuzkümmel  
TL Paprika edelsüß  
TL Salz



### Variation

Hirse eignet sich super für die vegetarische oder vegane Küche, wobei das Gericht mit Nüssen einfach aufgewertet werden kann. Die Zutaten für den Salat können beliebig gewählt werden, er schmeckt auch mit Tomate und Ziegenkäse.



# Chili sin Carne

## Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Paprika-würfel, schwarze Bohnen sowie Borlotti-Bohnen mit anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. 20 Min köcheln, Kochdinkel hinzufügen und nochmal ca. 30 Min. leicht kochen lassen.

Anschließend Majoran, Tomatenwürfel, Chili, Zucker, Kakaopulver, Pfeffer und Paprika hinzugeben und das Ganze noch einmal 10 Min. leicht kochen lassen.



## Variation

Chili sin Carne passt zu jeder Jahreszeit, dabei können verschiedenste Hülsenfrüchte sowie saisonales Gemüse verwendet werden.



pro P. / Zutaten für

Personen

g Kochdinkel	
Zwiebeln gewürfelt	
EL Sonnenblumenöl	
EL Tomatenmark	
g gewürfelte Tomaten	
g eingeweichte schwarze Bohnen	
g eingeweichte Borlotti-Bohnen	
kleine Chilischote	
Paprikaschoten, bunt gemischt,	
gewürfelt	
Gemüsebrühe	
Majoran	
EL Zucker	
TL Kakaopulver	
Pfeffer	
Paprikapulver	





pro P. / Zutaten für

Personen

Zwiebeln  
Knoblauchzehen  
Stück Ingwer  
g rote Linsen  
Bund Koriander  
TL Kurkuma (gemahlen)  
TL Koriander (gemahlen)  
TL Paprika (gemahlen)  
TL Garam Masala  
EL Rapsöl  
ml Gemüsebrühe  
g gehackte Tomaten  
ml Sahne  
TL Apfledicksaft  
EL Zitronen- oder Limettensaft  
Salz und Pfeffer

# Linsen Dal

## Zubereitung

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden

Linsen in einem Sieb kurz abwaschen. Koriander fein hacken.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Gewürze und rote Linsen dazugeben und kurz mit rösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Min. kochen lassen.

Tomaten, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft hinzugeben und für weitere 10 Min. kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.



## Variation

Zum Schluss kann etwas Naturjoghurt dazugegeben werden, das gibt dem Gericht mehr Leichtigkeit. Passend zu jeder Jahreszeit kann das Dal mit frischen Früchten oder Trockenfrüchten, Nüssen, Hanf- oder Leindottersamen aufgewertet werden.

Dalar können mit den unterschiedlichsten Hülsenfrüchten zubereitet werden, je nachdem wird es cremiger oder körniger.

Übriggebliebenes Dal kann püriert und als Aufstrich, als Suppengewürz oder als Dip noch ca. vier Tage weiterverwendet werden.



# Saure Linsen mit Spätzle

## Zubereitung Linsen

Linsen und Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, Zwiebelwürfel in Öl anbraten (optional den Bauchspeck mit anrösten), dann das Suppengemüse dazu geben.

Linsen hinzufügen, mit Brühe ablöschen und für 25 Min. kochen lassen. Wenn die Linsen gar sind, mit Essig und den Gewürzen abschmecken.

## Zubereitung Spätzle

Mehl, Salz und Eier vermengen. Lauwarmes Wasser langsam dazugeben, bis ein leicht zäher Teig entsteht. 15 Min. ruhen lassen.

Den Teig nochmal gut durchrühren, währenddessen Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Spätzleteig hinein schaben und kurz aufkochen lassen.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz in einer Schüssel mit etwas Butter schwenken.



### Variation

Saitenwürstle gehören im Schwabenland auch immer dazu.

Der Spätzlesteig kann mit ca. 10 % Buchweizenmehl angereichert werden.



pro P. / Zutaten für

Personen

Linsen  
Zwiebel  
Pack Suppengemüse  
g Linsen  
ml Gemüsebrühe  
EL Öl  
EL Rotweinessig  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Optional:  
g Räucherbauch

Spätzle  
g Spätzlesmehl  
Eier  
TL Salz  
ml lauwarmes Wasser  
Etwas Butter





pro P. / Zutaten für

Personen

#### Füllung

Zwiebeln fein gewürfelt  
EL Sonnenblumenöl  
EL Tomatenmark  
g Tomatenwürfel  
g rote Linsen  
g eingeweichte schwarze Bohnen  
g eingeweichte Borlotti-Bohnen  
g Zucchini gewürfelt  
g Gemüse der Saison  
Chilischote, fein gewürfelt  
Paprikaschoten, bunt gemischt,  
gewürfelt  
ml Gemüsebrühe  
EL Zucker  
TL Kakaopulver  
doppelter Espresso  
Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika

#### Tortillas (2-3 pro Person)

g Rotweizen  
g Buchweizen  
g Salz  
g Rapsöl  
g heißes Wasser (ca. 70 °C)

# Mexikanische Bohnen-Gemüse-Füllung in Buchweizen-Tortillas

## Zubereitung Füllung

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, Paprika-würfel, Gemüse, Linsen, schwarze Bohnen sowie Borlotti-Bohnen mit anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 70 Min. leicht kochen lassen.

Anschließend Majoran, Tomatenwürfel Tabasco, Zucker, Kakaopulver, den doppelten Espresso, Pfeffer und Paprika hinzugeben und noch einmal 10 Min. leicht köcheln lassen. Das Ganze soll eine recht dickflüssige Konsistenz bekommen und kann mit Salz und Pfeffer final abgeschmeckt werden.

## Zubereitung Tortillas

Mehl, Salz und Öl miteinander vermengen. Nun das heiße Wasser hinzugeben und mit einem Löffel vermengen. Den Teig ca. 5 Min. kneten. Den Teig in 10 Portionen mit je 50 g aufteilen, mit Folie abdecken und mind. 20 Min. ruhen lassen. Dann dünn ausrollen, so dass es runde Fladen ergibt. In einer heißen Pfanne direkt ausbacken und einmal wenden. In einem Gefrierbeutel oder unter einem feuchten Tuch aufbewahren.

Zum Servieren mit der mexikanischen Bohnen-Gemüse-Füllung füllen oder beispielsweise noch mit Käse überbacken.



## Variation

Das Gemüse kann saisonal variiert und die Hülsenfrüchte können ausgetauscht werden.



# Linsenbolognese

pro P. / Zutaten für	Personen
Zwiebel	
Knoblauchzehen	
Bund Suppengemüse	
El Olivenöl	
EL Tomatenmark	
Dose gehackte Tomaten	
ml Gemüsebrühe	
g rote Linsen	
TL Thymian	
TL Oregano	
TL Basilikum	
EL Petersilie gehackt	
TL zerstoßene	
Fenchelsamen	
Salz, Pfeffer, Chili	

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Suppengemüse hinzufügen, Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten.

Gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen und Kräuter und für ca. 20 – 25 Min. köcheln lassen. Evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzugeben, Petersilie zum Garnieren hinzufügen.

Dazu passen hervorragend Nudeln aus der Region.



# Biosphäreneintopf

## Zubereitung

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen.

Bei der Option mit Ziegenfleisch zunächst das Fleisch fein würfeln und in der Brühe weichkochen, die Brühe wieder auf 1,2 l auffüllen.

In einem größeren Topf die Zwiebel in Butter anschwitzen und mit der Brühe auffüllen, die Bohnen und das Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 45 Min. köcheln lassen.

Nun das restliche Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und weitere 30 Min. leicht köcheln lassen. Bei Bedarf mit Wasser wieder auffüllen.

Im Anschluss die frischen Kräuter (und das Ziegenfleisch) hinzugeben und weitere 5 Min. kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Variation

Je nach Art der Brühe vegetarisch oder mit jeder Art von Fleisch möglich.

Übrig gebliebener Eintopf kann als Füllung für Pfannkuchen verwendet, eingefroren oder in Gläser eingeweckt werden.



pro P. / Zutaten für

Personen

I kräftige Rinder- / Gemüsebrühe  
g Wachtelbohnen  
g Zwiebelwürfel  
g Sellerie gewürfelt  
g Karottenwürfel  
g Lauch gewürfelt  
Tomate gewürfelt  
g Kartoffelwürfel  
g Gemüse der Saison  
(Bohnen, Blumenkohl, ...)  
g Butter  
Blatt Lorbeer und Liebstöckel  
Bund Petersilie  
Zweige Thymian  
Salz/Pfeffer  
Optional:  
g Ziegenfleisch





pro P. / Zutaten für

Personen

**Schweine-Steak**

Schweinerückensteaks je 240 g

g Brezeln vom Vortag

g weiße Zwiebeln

Bund glatte Petersilie

EL Öl

TL Kümmelsaat

TL Majoran (getrocknet)

g Butter (weich)

TL Senf

Bio-Eigelb (Kl. M)

Salz, Pfeffer

**Gemüse**

g Karotten

g Pastinaken

g Petersilienwurzeln

g Knollensellerie

g Rote Rüben

rote Zwiebel

EL Rapsöl

Prisen Zucker

g Butter

EL Tomatenmark

TL Mehl

ml Weißwein oder Apfelsaft

# Schweinerückensteak unter Brezel-Zwiebel-Kruste mit geschmortem Wurzelgemüse der Saison

## Zubereitung Schweinesteak

Brezeln knapp 1 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Kümmel darin glasig dünsten. Petersilie und Majoran zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Butter, wenig Salz, Pfeffer und Senf mit den Quirlen des Handrührers cremig-weißlich aufschlagen. Eigelbe einzeln zugeben und unterrühren. Zwiebeln und Brezelwürfel hinzufügen und sorgfältig mischen. Schweinerückensteak auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne anbraten. Pfanne von der Herdplatte nehmen und zur Seite stellen. Brezelmasse auf den Steaks verteilen und mit Oberhitze bei ca. 250 °C 5-6 Min. überbacken.

## Zubereitung Gemüse

Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Sellerie, Rote Rüben und Rettich putzen und schälen. Große Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln der Länge nach halbieren. Sellerie und Rote Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, Öl darin kurz erhitzen und alle vorbereiteten Gemüsesorten nacheinander ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und 1 Prise Zucker bestreuen. Auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen.

30 g Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Tomatenmark und Mehl einröhren und unter Rühren ca. 1 Min. anrösten. Wein bzw. Apfelsaft und 100 ml Wasser angießen, Liebstöckel- bzw. Basilikumzweige hineinlegen und ca. 3 Min. kochen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Soße über das Wurzelgemüse gießen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. schmoren lassen.





pro P. / Zutaten für

Personen

**Gulasch**

g Knoblauchzehen

g Zwiebel

g Pflanzenöl

g Rindergulasch

g Tomatenmark

g Tomaten in kleinen Stücken (Dose)

g Rotwein

Zitrone

g Paprika

g Wasser

g Mehl

Kümmel, Paprika edelsüß, Majoran,

Salz, Pfeffer

**Spätzle**

g Weizenmehl Typ 405

Eier

ml Milch oder Mineralwasser

TL Salz, etwas Muskat

# Rindergulasch mit Spätzle

## Zubereitung Gulasch

Zwiebel und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und mit Pflanzenöl glasig schwitzen. Danach das Rindergulasch hinzugeben und weiter anschwitzen. Mehl, Zucker, Tomatenmark, Paprikapulver, Pfeffer und Majoran mit anrösten, danach mit Rotwein ablöschen und mit Wasser und den Tomatenstücken auffüllen. 40-50 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Paprika in Steifen schneiden, dazugeben und ca. 8-10 Min. mit köcheln lassen. Mit Kümmel, Butter, Salz und Zitronenschale abschmecken.

Spätzlesrezept siehe Seite 23

## Alternatives Rezept:

Eier mit Salz und Muskat vermischen. Das Mehl in eine Knetmaschine geben und die Eier mit den Gewürzen dazugeben. Zu einem glatten Teig kneten, danach auf höchster Stufe etwa 1 Min. kneten. In der Zwischenzeit einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Mit Hilfe einer Spätzlepresse in das kochende Salzwasser drücken (die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen) und mit einem Schaumlöffel aus dem siedenden Wasser nehmen.

Spätzle sofort in ein kaltes Wasserbad geben und danach abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze schmelzen, die abgetropften Spätzle darin schwenken, erwärmen und als Beilage servieren.



## Variation

Alternativ können als Beilage auch Buchweizenspätzle, Albiquinoa, Buchweizen mit Butter und Zitronensaft oder Ofenkartoffeln serviert werden.



# Lammragout

## Zubereitung

Das Lammfleisch scharf in Rapsöl anbraten und auf die Seite stellen.

Im gleichen Topf die Butter hinzufügen und die Zwiebel mit dem Gemüse anrösten. Gegen Ende das Tomatenmark hinzufügen und mitrösten. Das Ganze mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einreduzieren lassen, bis es wieder am Boden des Topfes leicht anbäckt. Nun mit dem restlichen Rotwein erneut ablöschen und noch einmal anbacken lassen.

Dann das Fleisch, den Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze ca. 2 Std. leicht köcheln lassen, am besten bei geschlossenem Deckel.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, bei Bedarf mit etwas Mehl (das in kaltem Wasser oder Rapsöl angerührt wurde) abbinden.



## Variation

Dazu passen wunderbar Spätzle, Dinkelnudeln oder kleine Ofenkartoffeln.



pro P. / Zutaten für

Personen

kg Lammfleisch gewürfelt  
(z. B. aus der Keule)

g Rapsöl

g Butter

g Zwiebelwürfel

g Karottenwürfel

g Selleriewürfel

ml Rotwein

EL Tomatenmark

Knoblauchzehen gehackt

I Rinderbrühe

Zweige Thymian

Zweig Rosmarin

Lorbeerblatt

Teelöffel Paprika edelsüß

Salz, Pfeffer, Zucker

Evtl. etwas Mehl zum Abbinden



# Tajine mit Gemüse, Kichererbsen und Bruderhahn

## Zubereitung

Einen großen Topf nehmen. Die Würfel vom Bruderhahnfleisch im Olivenöl anbraten. Das Fleisch herausnehmen und nun die Zwiebel mit dem restlichen Gemüse (außer Tomaten und Kichererbsen) darin ebenfalls anbraten. Nun die Tomaten, Kichererbsen und die restlichen Zutaten, auch das Hähnchen, dazugeben hinzu und das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. leicht köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Joghurt und geschnittener Blattpetersilie garnieren.



## Variation

Als Bruderhahn wird der Bruder der Legehenne bezeichnet. Der Fleischansatz ist geringer, allerdings eignet sich das Fleisch super zur Weiterverarbeitung. Hier kann man mit saisonalem Gemüse und weiteren Hülsenfrüchten variieren.



pro P. / Zutaten für

Personen

g Hähnchenfleisch vom Bruderhahn (gewürfelt, ohne Knochen)  
g Kichererbsen (Vortag einweichen)  
EL Rapsöl

g Zwiebelwürfel grob  
Knoblauchzehen gewürfelt  
g Ingwer gewürfelt  
g Paprika grob gewürfelt  
g Zucchini grob gewürfelt  
g Karottenscheiben  
g Aubergine gewürfelt  
g Tomaten

g getrocknete Früchte  
(Rosinen, Cranberry, Aprikose,...)

TL Paprika geräuchert  
TL Koriander gemahlen  
TL Zimt gemahlen  
TL Harissa  
TL Ras el Hanout  
EL Honig  
Salz, Pfeffer, Zucker

Bund frische Blattpetersilie  
Naturjoghurt





pro P. / Zutaten für

Personen

**Burger Patties**

g Rinderhack (ca. 25 % Fettanteil)

**Burger Buns**

g Milch

g Butter in Stücken

g Hefe

TL Zucker

g Mehl und etwas zum bemehlen

Ei

TL Salz

Eigelb

El Sahne

**Cole Slaw**

g Weißkohl (geputzt) oder Spitzkohl

g Möhren

g Schmand oder Crème Fraîche

g Mayonnaise

Zwiebeln, mittelgroß

EL frisch gepresster Zitronensaft

EL Weißweinessig,

alternativ weißer Balsamicoessig

TL Senf, mittelscharf

TL Zucker

TL Salz

Msp. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



# Burger mit Cole Slaw

## Zubereitung Burger Patties

Rinderhackfleisch in ca. 150 g schwere Kugeln formen und auf dem Grill mit Hilfe einer Presse oder stabilen Palette platt drücken „smashen“ (1cm dick), von beiden Seiten gleichmäßig grillen.

## Zubereitung Burger Buns

Milch und Butter bei ca. 37 °C schmelzen. Hefe und Zucker hinzugeben und darin auflösen. Nun das Mehl mit der Milch-Butter-Hefemischung in einer Teigmaschine für ca. 2-3 Min. kneten. Danach Ei und Salz dazugeben und weitere 2-3 Min. kneten. Den Teig in einer eingefetteten Schüssel unter einem feuchten Küchentuch ca. 30-40 Min. ruhen lassen. Den Teig mit den Händen „ziehen“ und in acht gleiche Kugeln formen. Diese mit ausreichend Abstand auf ein Backblech legen, leicht andrücken und nochmals gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eigelb und Sahne verquirlen und die Buns vorsichtig damit einpinseln. bei 200 °C ca. 20-25 Min. backen.

Die Burger Buns mit dem Hackfleisch Patties und weiteren Zutaten beliebig belegen.

## Zubereitung Cole Slaw

Weißkohl putzen und Strunk entfernen. Mit Hilfe eines Brotmessers in feine Streifen schneiden. Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz betreuen und für 2-3 Min. kräftig kneten. Das ausgetretene Wasser wegleeren und den Kohl in einem Sieb gut ausdrücken. Den Kohl wieder in die Schüssel zurück geben und 200 g Möhren dazu raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden und auch dazu geben. Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Weißweinessig, Zucker, Senf, Salz und schwarzen Pfeffer dazu geben und gut vermengen, ggf. nochmals abschmecken. Den Cole Slaw als Beilage oder auch auf dem Burger servieren.



pro P. / Zutaten für

Personen

g Haselnüsse  
g Basilikum  
Knoblauchzehen  
ml Rapsöl  
ml Leindotteröl  
g Hartkäse aus der Region  
Pfeffer

# Pasta mit Pesto

## Zubereitung

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Hartkäse raspeln. Basilikum waschen und die Blätter in einen Mixer geben, Haselnüsse und Knoblauch dazugeben. Nach und nach das Olivenöl zugießen und mixen.

Hartkäse und Pfeffer hinzufügen und mixen, bis ein cremiges Pesto entsteht.

Nudeln in Salzwasser abkochen, mit Pesto servieren und nach Belieben mit Hartkäse und Basilikum garnieren. Dazu passen wunderbar Nudeln aus der Region.



## Variation

Schmeckt auch mit angebratenem Hähnchenfleisch.

Saisonal können das Basilikum und die Haselnüsse durch Bärlauch und Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Das Pesto kann auch aus Wildkräutern oder anderen Küchenkräutern bestehen, die man alternativ zu Basilikum verwenden kann. Es kann auch eine vegane Pesto-Variante hergestellt werden.

Pestos aber auch Chutneys sind großartig für die Vorratshaltung. Pestos sind fest verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Möglichkeiten zur Verwendung sind auch Salate, Brotaufstriche, Marinaden für Grillfleisch, Suppen oder Soßen oder auf die Pizza anstatt Tomatensoße.

Kalte Nudelgerichte können zu Nudelsalat weiterverarbeitet werden.



# Pasta mit Tomatensauce

## Zubereitung

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten, Tomatenmark hinzufügen und kurz mit rösten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Basilikum hinzugeben.

Dazu passen wunderbar Nudeln aus der Region. Die Nudeln in Salzwasser kochen und mit der Tomatensoße servieren. Mit frischem Basilikum und geriebenem Hartkäse servieren.



pro P. / Zutaten für

Personen

ml gehackte Tomaten  
Zwiebeln  
EL Tomatenmark  
EL Rapsöl  
Bund Basilikum  
TL Zucker  
TL Salz  
Pfeffer



## Variation

Es kann auch Gemüse wie z. B. Karotte, Lauch, Sellerie oder Zucchini in die Tomatensoße einpüriert werden.





pro P. / Zutaten für

Personen

g Mehl (z. B. Rotweizen)  
ml Milch  
Ei  
Salz  
Rapsöl  
  
l kräftige Rinder-, Hühner- oder  
Gemüsebrühe  
Knoblauchzehen gehackt  
Chili geschnitten  
g Ingwer geschnitten  
EL Honig  
Eier  
g Mangold  
g Karotte  
g Bohnen  
g Champignons  
g Brokkoli  
Stangen Frühlingszwiebel (Ringe)  
Salz, Pfeffer  
Optional:  
g Brustfilet vom Bruderhahn

# Alb-Ramen Bowl

## Zubereitung

Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und in einer Pfanne ausbacken. Abkühlen lassen und die Pfannkuchen in feine Streifen schneiden.

Die Eier ca. 7 Min. wachsweich kochen, abschrecken, schälen und halbieren.

Lauch fein schneiden und für die Deko zur Seite stellen.

Das Gemüse in gewünschte Form schneiden, z.B Streifen, Scheiben oder Röschen, und nach und nach in der Brühe kurz bissfest blanchieren, danach kalt abschrecken.

Den Fond durch ein feines Sieb schütten und mit Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und Chili eine kräftige Brühe kochen und warmstellen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Wunsch kann die Bowl mit Hähnchenbrust serviert werden. Dazu die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne durchgaren, abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden.

In einer vorgewärmten Bowl oder tiefen Suppenteller die fein geschnittenen Flädle anrichten und mit der Hälfte der Brühe übergießen. Das Gemüse auf den Nudeln anrichten. Mit dem Ei, der Hähnchenbrust und dem Lauch garnieren. Auf Wunsch weiter mit Brühe auffüllen.



## Variation

Wird das Fleisch weggelassen und stattdessen mit einer Gemüsebrühe gekocht, ist die Bowl vegetarisch. Hier kann mit jeder Art von Gemüse je nach Saison variiert werden. Es ist ein gutes Gericht, um Reste zu verwerten.



# One Pot Pasta mit Mangold

pro P. / Zutaten für	Personen
g Mangold	
Karotten	
Zwiebel	
Knoblauchzehen	
g Frischkäse	
ml Gemüsebrühe	
Dosen gehackte Tomaten	
g Nudeln	
g Hartkäse aus der Region	
EL Rapsöl	
EL italienische Kräuter	
Salz, Pfeffer	

## Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Knoblauch in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten. Gemüsebrühe angießen, Nudeln und Kräuter dazugeben und 10 Min. kochen lassen.

Mangoldstiele entfernen. Mangold in Streifen schneiden, mit Frischkäse und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

Mit geriebenem Hartkäse servieren.



# Asiatische Nudelpfanne

## Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und abschrecken, auf die Seite stellen.

Die Eier mit etwas Salz verquirlen und in einer Pfanne wie einen Pfannkuchen ausbacken, abkühlen lassen und in Streifen schneiden, auf die Seite legen.

Die Zwiebel und das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Gemüse ca. 5 Min. in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

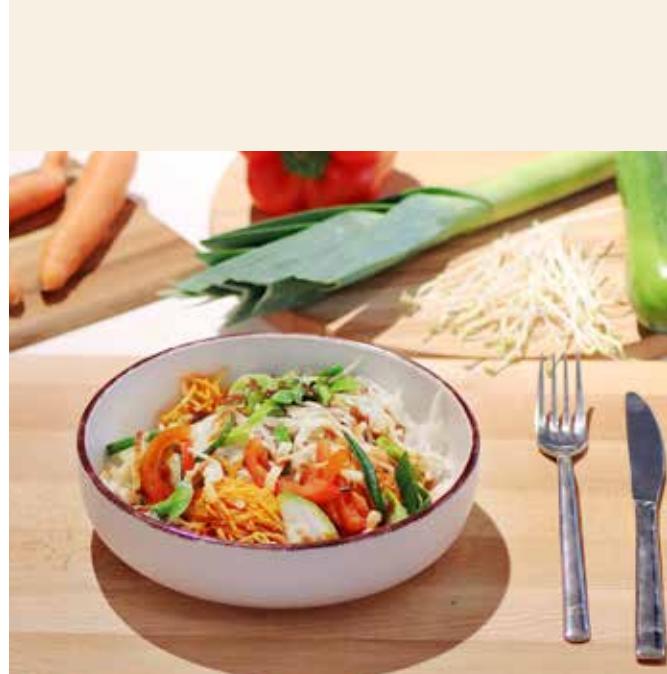
Für die Soße die restlichen Zutaten (bis auf die Speistärke) aufkochen (ca. 3 Min.). Die Speistärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und nach und nach zur kochenden Soße geben (Vorsicht - bindet sehr schnell und stark) bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nun in einer großen Pfanne, die Soße mit den Nudeln, Eistreifen und dem Gemüse anschwenken und noch einmal final mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Variation

Es kann jedes saisonale Gemüse verwendet werden. Dekoriert werden kann das Gericht mit Frühlingslauch, frischem Koriander und Sesam.



pro P. / Zutaten für	Personen
g Spaghetti	
Eier	
EL geröstetes Sesamöl	
Knoblauchzehen	
Zwiebel	
dicke Karotten	
Stück Sellerie (ca. 100 g)	
Stange Lauch	
Paprika rot oder gelb	
Zucchini	
Salz, Pfeffer	
ml kräftige Gemüsebrühe	
EL Sesamöl	
EL Sojasoße	
Chili	
Zehe Knoblauch	
g Ingwer	
Etwas Speisestärke zum Abbinden	





pro P. / Zutaten für

Personen

**Soufflé**

g Ricotta oder Quark  
TL Speisestärke  
Eier  
Zitrone  
EL Zucker  
Vanilleschote  
Butter und Zucker für die Formen

**Kompott**

g rote Johannisbeeren  
g Zucker



# Frischkäsesoufflé mit Träubleskompott

## Zubereitung

Für das Soufflé 4 Kaffeetassen oder Soufflé-Formen mit Butter aussstreichen und zuckern.

Den Ricotta mit der Speistärke und dem Vanillemark (die ausgekratzte Schote aufheben), Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen.

Die Eier trennen und das Eigelb unter die Ricottamasse heben.

Eiklar mit dem Zucker in einer Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Formen zu zwei Dritteln füllen und bei 165 °C ca. 18 Min. backen.

Für das Träubleskompott 300 g rote Johannisbeeren vom Stiel lösen und mit 70 g Zucker bestreuen. Ca. 10 Min. ziehen lassen, danach mit der ausgekratzten Vanilleschote kurz aufkochen und dann gleich runterkühlen.

Das Soufflé direkt frisch aus dem Ofen auf einen Teller stürzen und mit dem Träubleskompott noch warm servieren.



## Variation

Das Soufflé kann auch in einer großen Form gebacken und anschließend Portionen abgestochen werden. Das Soufflé kommt sehr fluffig aus dem Ofen, fällt aber schnell zusammen - daher am besten sofort servieren.

# Kaiserschmarrn mit Apfel

## Zubereitung

Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden. In 0,5 cm dicke Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Vanillezucker (1 Pkg.) und 1 Prise Zimt vermischen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier in Dotter und Eiklar trennen. Milch mit Mehl, übrigem Vanillezucker, Zitronenschale und einer kleinen Prise Salz glattrühren. Dotter einrühren. Eiklar mit Zucker zu cremigem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

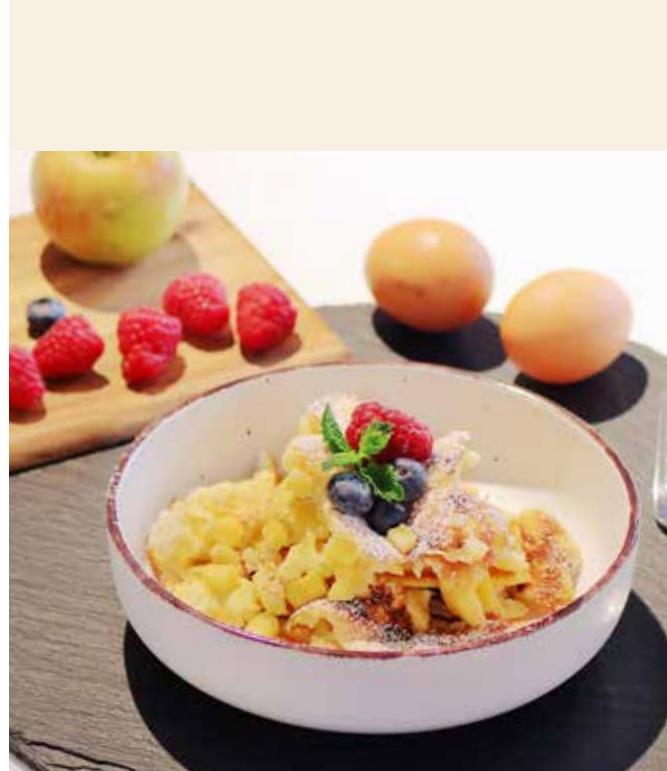
In einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff die Butter erhitzen, Teig darin verteilen, mit Apfelstücken bestreuen und bei schwacher Hitze 30 Sek. anbacken. Schmarrn ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 8 Min. backen.

Teig halbieren und jedes Stück wenden. Schmarrn auf dem Herd kurz weiterbacken, in kleine Stücke teilen, anrichten und mit Staubzucker bestreut servieren.



## Variation

Kaiserschmarrn kann auch deftig zubereitet werden.



pro P. / Zutaten für

Personen

Äpfel (mittel)  
EL Zitronensaft  
Pack Vanillezucker  
Eier (mittel)  
ml Milch  
g Weizenmehl  
Zitronenschale  
g Zucker  
g Butter  
Salz  
Zimt  
Staubzucker





pro P. / Zutaten für

Personen

kg Kartoffeln  
Stange Lauch  
Eier  
ml Milch  
ml Sahne  
g geriebener Käse aus der Region  
Frisch gemahlener Pfeffer,  
Muskat, Salz  
Butter für die Form



# Kartoffel-Lauch Auflauf

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und mit einem Teelöffel Salz vermengen. Lauch waschen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln und Lauch vermengen.

Eine Form mit Butter einfetten und die Kartoffel und den Lauch einfüllen.

Knoblauch, Eier, Milch, Sahne und die Hälfte vom Käse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Sahnemasse über den Auflauf geben und mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen 40 Min. goldbraun backen.



## Variation

Mit Bergkäse wird der Auflauf richtig kräftig und würzig. Die Sahnemasse kann mit etwas Thymian verfeinert werden.

# Karotten-Kürbissuppe mit Ingwer

## Zubereitung

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen, nun das fein gewürfelte restliche Gemüse, Apfel und Ingwer dazugeben und kurz mit angaren.

Mit der Brühe aufgießen und das Currysüppchen dazugeben.

Ca. 30 Min. köcheln lassen, dann die Sahne zufügen und die Suppe fein pürieren. Evtl. noch mit etwas Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe im Teller anrichten und mit ein paar Tropfen Leindotteröl, geschlagener Sahne und frischen Kräutern dekorieren.



## Variation

Suppen lassen sich hervorragend einwecken oder einfrieren. Ergänzt mit Hülsenfrüchten, Ei oder gekochtem Fleisch ergeben sie ein vollwertiges Mittagessen.



pro P. / Zutaten für

Personen

g Butter	
g Zwiebel gewürfelt	
g Karotten	
g Sellerie	
g Kürbis gewürfelt	
g Apfel gewürfelt	
g Ingwer	
ml Sahne	
ml Gemüsebrühe	
TL Currysüppchen	
Salz, Pfeffer, Zucker	
Leindotteröl zum Garnieren	





pro P. / Zutaten für

Personen

EL Butter zum Schwenken

Eier

Eigelb

g Kartoffeln

g Mehl

Prisen Pfeffer

Prisen Salz

g Gemüse der Saison

g Hartkäse gehobelt



### Variation

Die Schupfnudeln können mit verschiedenem saisonalem Gemüse serviert werden. Im Frühjahr mit Spargel und Bärlauch-Pesto, im Sommer mit Tomaten und Mangold, im Herbst mit Brokkoli, Blumenkohl oder Wirsing und im Winter mit Kürbis, Weißkohl und Karotte. Es kann auch eine süße Variante mit Kirschen und Mohn angeboten werden. Schupfnudeln können in größerer Menge zubereitet und eingefroren werden. Alternativ können sie auch ohne Ei als eine Art Gnocchi hergestellt werden.



# Schupfnudel Pfanne mit Gemüse der Saison

## Zubereitung

Das Gemüse putzen und ggf. kleinschneiden, nach Bedarf in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, auf die Seite stellen.

Für die Schupfnudeln zuerst die Kartoffeln (rund 25-30 Min.) weichkochen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und etwas auskühlen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Kartoffelmasse mit den restlichen Zutaten vermischen und mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Den Teig wieder etwas ruhen lassen.

Nun die Arbeitsfläche nochmals mit ein wenig Mehl bestreuen, den Teig in vier Teile teilen und zu gleichmäßigen Strängen rollen - ca. 1,5-2 cm dick. Daraus ca. 2 cm große Teigstücke abschneiden und diese mit der Handfläche auf der Arbeitsfläche zu Schupfnudeln rollen bzw. formen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin für rund 5-10 Min. kochen. Wenn sie auf der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle gut abtropfen lassen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Die Schupfnudeln einer Pfanne mit Butter rundherum anbräunen lassen und gegen Ende das Gemüse mitanbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Anrichten mit dem gehobelten Käse bestreuen.

pro P. / Zutaten für

Personen

g grüne Bohnen, frisch  
g natives Olivenöl  
Zweig Thymian  
rote Paprika in Streifen  
gelbe Paprika in Streifen  
Möhre in Streifen  
Zucchini in Streifen (ohne Inneres)  
Frühlingszwiebeln in Ringen  
EL Zucker  
TL Salz  
Prisen Pfeffer  
EL Balsamico, dunkel  
Cherry-Tomaten, halbiert

## Mariniertes Gemüse der Saison aus dem Ofen

### Zubereitung

Das gesamte Gemüse in Salzwasser oder Gemüsebrühe bissfest blanchieren.

Backofen auf 200 °C Oberhitze (Grillfunktion) vorheizen. In eine für den Backofen geeignete Form geben und mit Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken und ca. 8-10 Min. im Backofen „Grillen“.



# Kartoffel-Kohlrabi Auflauf

## Zubereitung

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einen Topf geben, Kartoffeln und Kohlrabi dazugeben und 10 Min. kochen lassen.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit Hartkäse (und optional Speck) bestreuen und für 25 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.



pro P. / Zutaten für

Personen

g Kartoffeln	
Kohlrabi	
g Speck (optional)	
ml Sahne	
ml Milch	
EL geriebener Hartkäse (regional)	
Salz, Pfeffer, Muskat	



# Toppings

## Karamellisierte Linsen oder Kerne

Zucker mit Wasser oder Saft aufkochen, danach gekochte, trockene Linsen oder Kerne zugeben, gut verrühren und nochmals aufkochen lassen. Ca. 6 Min. unter ständigem Rühren karamellisieren und danach auf einem Backpapier trocknen lassen.

pro P. / Zutaten für Personen

g Zucker

ml Wasser oder Saft

g gekochte, trockene Linsen oder Kerne

## Geröstete Buchweizenkerne

Buchweizenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, hierbei können danach noch etwas Gewürze zugefügt werden wie Zimt, Vanille, Kardamom, Ingwer, etc. Zum Aufbewahren abkühlen lassen und in ein Schraubglas geben. Die Kerne können auch als „Knusper-Topping“ für einen Salat dienen. Alternativ können auch Leindotter- oder Hanfsamen verwendet werden.

## Karamellisierte Kerne

Buchweizen, Leindottersamen, Hanfsamen und Linsen können auch als Mix karamellisiert oder als Müslizugabe in einer größeren Menge hergestellt werden. Hier kann auch gekochter Dinkel mitverwendet werden. Anstatt Zucker zu karamellisieren, kann auch Honig in einem Topf leicht erwärmt werden und die Mischung eingerührt werden.



# Porridge

## Herhaftes Dinkel- oder Hafer-Porridge

pro P. / Zutaten für Personen

Zwiebel  
EL Rapsöl  
g Dinkel oder kernige Haferflocken  
g Champignons  
g frischer Spinat  
getrocknete Tomaten  
ml Gemüsebrühe  
g Fetakäse  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung Dinkel Porridge

200 g Dinkel mit Rapsöl und Zwiebeln, Pilze anschwitzen und mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, 15 Min. garen und danach den Spinat zugeben. Rest wie auf dem Rezept siehe unten.

Wenn man bereits gekochten Dinkel verwendet, wird das Gericht wie mit Hafer zubereitet.

### Zubereitung Hafer-Porridge

Zwiebeln klein schneiden und in Rapsöl andünsten. Die kernigen Haferflocken mit den geschnittenen Pilzen, dem gehackten Spinat und den getrockneten Tomaten zu den Zwiebeln geben und anbraten. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 3 -5 Min. quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Käse mischen.



### Variation

Saisonal kann Porridge mit unterschiedlichem Gemüse zubereitet werden. Im Winter eignen sich Lauch, Kohl, Mangold, Chinakohl. Im Frühling bieten sich Lauchzwiebeln, Möhren, Kohlrabi an, im Sommer Tomaten, Zucchini, Aubergine. Und im Herbst schmeckt Porridge mit Kürbis, Möhren, Brokkoli und Blumenkohl.

# Dressings & Mayo

## Kartoffel-Dressing

pro P. / Zutaten für	Personen
g gekochte Kartoffeln	
EL saure Sahne	
ml Öl	
ml Essig	
Salz, Pfeffer, Majoran	
frische Kräuter	

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und grob zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten verrühren oder pürieren. Die frischen Kräuter zum Schluss hinzufügen.

## Lein-Knoblauch-Dressing

pro P. / Zutaten für	Personen
g Milchprodukt nach Wahl (Joghurt, saure Sahne, Quark)	
EL Leinöl oder Hanföl	
TL Alb Knoblauch aus dem Glas	
EL Kräuter nach Wahl	
TL Leinsamen	
Salz, Pfeffer, Muskat	
ev. etwas Wasser/Gemüsebrühe	

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren, gut abschmecken und ggf. mit Wasser oder Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen.

## Zitronen-Mayo

pro P. / Zutaten für	Personen
ml Rapsöl	
ml zimmerwarme Milch	
EL Senf oder süßen Senf	
Zitronenabrieb und Saft	
Handvoll Gartenkräuter	
Salz, Pfeffer, Muskat	

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen hohen Behälter füllen und mit dem Pürierstab mixen. Gekühlt ca. 4 Tage haltbar.



# Vegane Pesto-Varianten

## Brokkoli-Pesto

pro P. / Zutaten für Personen

g gegarter Brokkoli  
Knoblauchzehe  
Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Muskat  
EL Mandeln gemahlen  
ml Rapsöl

### Zubereitung

Alle Zutaten fein mixen und abschmecken.  
Im Glas ca. 4 -6 Tage haltbar, kühl lagern.



## Tomaten- Cashew-Pesto

pro P. / Zutaten für Personen

g getrocknete Tomaten  
g geröstete Paprika  
g Haselnusskerne  
Bund frische Kräuter  
Handvoll Salzbrezeln  
EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Chili

### Zubereitung

Die Tomaten und die Paprika in Stücke schneiden und mit allen weiteren Zutaten fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

## Variation

Gemüsegrün beispielsweise von Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Wildkräutern wie Giersch, Brennnesseln oder Löwenzahn kann genauso verwendet werden. Diese sind eine tolle Ergänzung und haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C und Eisen.

Es muss nicht immer Käse sein. Eiweißersatz können Haselnüsse, Cashewkerne, aber auch Sesam oder Mandeln sein.

Ebenso können anstatt Käse Salzbrezeln, getrocknete Tomaten oder Tomatenmark verwendet werden. Um ein ausgeglichenes Fettsäuren-Spektrum zu gewährleisten, bietet es sich an, Öle auch mal zu mischen - wie Rapsöl und Mohnöl.

# Aufstriche



## Alb-Linsen-Basilikum-Leinaufstrich

pro P. / Zutaten für Personen

Tasse Alb-Linsen  
gehackte getrocknete Tomaten  
Knoblauchzehe  
Tassen Gemüsebrühe  
g Butter  
EL Tomatenmark  
EL Leinsamen  
EL gehackter Bio-Petersilie  
Alb-Kräuter Gewürzsalz  
Sprossen

### Zubereitung

Die Linsen mit den Tomaten und dem Knoblauch in der Gemüsebrühe ca. 20 Min. bei geschlossenem Deckel garen. Anschließend abkühlen und ggf. abseihen. Die Butter und das Tomatenmark dazugeben und pürieren. Die Leinsamen unterrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Sprossen können als Deko verwendet werden.

### Variation

Alternativ können auch andere saisonale Gemüsesorten, andere Kräuter und Wildkräuter sowie weitere Geschmackszutaten zugegeben werden.

## Kartoffel-Ei-Aufstrich

pro P. / Zutaten für Personen

Kartoffel (vorgekocht)  
hartgekochtes Ei  
Becher Schmand  
Packung Frischkäse  
EL Schnittlauch, geschnitten  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffel sowie das Ei schälen, die Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken und das Ei in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekühlt 4-5 Tage haltbar.

## Leichter Obatzda mit Kresse

pro P. / Zutaten für Personen

Camembert  
Becher Hüttenfrischkäse  
El weiche Butter  
TL Paprika  
TL Salz  
TL Pfeffer  
TL Kümmel, ganz  
Kresse oder Sprossen

### Zubereitung

Den Camembert klein schneiden, den Hüttenfrischkäse und die Butter dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Gewürzen abschmecken und frische Kresse oder Sprossen dazugeben.

# Füllungen

## Apfel-Walnuss-Füllung mit Rosinen

pro P. / Zutaten für	Personen
Äpfel	
g gehackte Walnüsse	
EL Rosinen	
EL Zitronensaft	
EL Vanillezucker	
EL Butter	
ml Cidre oder Apfelsaft	

Die Äpfel grob raspeln. Butter in einer Pfanne erwärmen, Äpfel und die restlichen Zutaten zugeben und kurz anschwitzen. Mit Cidre oder Apfelsaft aufgießen, kurz quellen lassen und die Pfannkuchen damit befüllen.



## Kürbis-Zitronen-Füllung

pro P. / Zutaten für	Personen
EL Butter oder Öl	
g Kürbisfleisch	
Salbeiblätter	
Zitrone	
Etwas Alb-Knoblauchpaste	
g Frischkäse	
Salz, Pfeffer, Muskat	
Kürbiskerne	

Butter oder Öl in einer Pfanne erwärmen und darin den Kürbis anschwitzen. Salbeiblätter, Zitronenschale und etwas Alb-Knoblauchpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit 125 g Frischkäse ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dazu noch den Saft der Zitrone geben. Mit Kürbiskernen bestreuen und in die Pfannkuchen füllen.

### Variation

Reste der Füllung können mit Kartoffeln und Gemüsebrühe aufgekocht und als Suppe zubereitet werden.

## Zwetschgen-Zimt-Füllung mit Mohn

pro P. / Zutaten für	Personen
Zwetschgen	
g Trockenpflaumen	
TL Zimt	
Orange (Saft, etwas Abrieb Schale)	
TL Mohnsamen	

Die Zwetschgen entkernen und zerkleinern. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab eine homogene Masse mixen. Mit dem Mohn verrühren.

# Beilagen

## Knusprige Grieß-Kartoffeln

pro P. / Zutaten für Personen

g Kartoffeln  
EL Rapsöl  
TL Salz  
Paprikapulver  
TL Pfeffer  
g geriebener Hartkäse  
EL Grieß

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Kartoffeln unter fließend Wasser putzen und danach schälen. Danach in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Öl, den Gewürzen, dem Hartkäse sowie dem Grieß vermengen.  
Danach alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ca. 25 Min. backen.



## Spätzle mit Buchweizenmehl

pro P. / Zutaten für Personen

g Buchweizenmehl  
g Weizenmehl Typ 405  
Eier  
ml Milch oder Mineralwasser  
TL Salz  
Muskat

### Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Kochlöffel aufschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Salzwasser zum Kochen bringen, und die Spätzle wie gewohnt weiterverarbeiten.

# Sommerliche Beilagen

## Melonen Salat

pro P. / Zutaten für Personen

g Beilagen  
(z. B. Nudeln, Spätzle, Quinoa  
oder Buchweizen)  
kleine Zwiebel  
Scheiben Frühstücksspeck  
g Galiamelone  
g Cocktailltomaten  
g Rucola

## Für das Dressing

pro P. / Zutaten für Personen

ml Gemüsebrühe  
EL Zitronensaft  
EL Orangensaft  
EL Mohnöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing vermischen und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne anschwitzen. Die Melone in kleine Würfel schneiden, die Tomaten halbieren. Alles in eine große Schüssel geben und gut vermengen.



# Deftige Kaiserschmarrn-Variationen

## Deftiger Kaiserschmarren

pro P. / Zutaten für	Personen
altbackene Brötchen/Brotreste	
g Rauchschinken/Kochschinken	
Zwiebeln	
Karotte	
Paprika	
EL Öl	
EL gehackte Petersilie	
g Käse	
Becher Schmand	
ml Milch	
g Quark	
Eier	
Salz, Pfeffer, Muskat	

### Zubereitung

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Rauchschinken in breite Streifen schneiden und beiseitelegen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Karotte mit einem Schwamm abreiben und in kleine Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles Gemüse in Öl anbraten. Käse grob reiben. Schmand, Milch, Quark kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Danach Eier zufügen.

Brötchen mit Käse und Rauchschinken schichtweise in eine Auflaufform geben, mit dem Käse abschließen. Darüber die „Eiermilch“ geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, Ober- und Unterhitze ca. 25 Min. backen.

### Variation

Gemüse je nach Bedarf austauschbar, Rauchschinken ersetzen durch „Wurstreste“ oder für die vegetarische Version einfach weglassen.

## Herzhafter Kaiserschmarren mit Kräutern

pro P. / Zutaten für	Personen
g Quark	
Eier	
g Vollkornmehl	
g Dinkelgrieß	
Cayennepfeffer, Salz, Muskat	
Bund Gartenkräuter, gehackt	

### Zubereitung

Alle Zutaten kräftig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. backen, bis sich an der Unterseite eine Kruste bildet und der Teig oben fester wird. Den Schmarrn dann mit zwei Pfannenwender auseinanderreißen und die Stücke noch etwas weiter braten.



# Ei-frei

## Schupfnudeln-Alternative: Gnocchi mit Kürbis

pro P. / Zutaten für	Personen
kg Hokkaido Kürbis	
Gemüsebrühe	
g Semmelbrösel	
g Dinkelmehl	
Öl	
Salz, Pfeffer, Muskat	
EL Butter	
Brennesselblätter	
Salbeiblätter	

### Zubereitung

Kürbis in kleine Stücke schneiden und mit etwas Brühe und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen. Danach das Kürbisfleisch durch einen Kartoffeldrucker drücken. Zum passierten Kürbisfleisch die Semmelbrösel, Mehl, 6 EL Öl und die Gewürze hinzugeben. Rasch zu einem Gnocchi Teig verrühren. Gegenebenfalls noch etwas Mehl zufügen (je nach Konsistenz). Nun zwei Fingerdicke Rollen formen und kleine Stücke davon abtrennen, mit der Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrücken. Auf einer bemehlten Unterlage bereitstellen

1 l Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Gnocchi zugeben, Temperatur etwas reduzieren. Die Gnocchi steigen auf, danach noch etwas ziehen lassen und herausheben.

Butter und 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen und darin die Kürbiskerne sowie den Salbei und die Brennesselblätter rösten. Danach die Gnocchi noch einmal in der Pfanne schwenken und mit den Kräutern servieren.

## Rote Bete-Cappuccino mit Leinsamen

pro P. / Zutaten für	Personen
g Kartoffeln	
Schalotte	
g Rote Bete, roh	
EL Rapsöl	
ml Gemüsebrühe	
Salz, Pfeffer	
EL Apfelsaft	
TL Essig	
Becher Crème Fraiche	
TL frischer Meerrettich	
Leinsamen	

### Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln, die Schalotte fein würfeln, die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.

1 EL Rapsöl erhitzen und darin die Schalotte und die Kartoffeln anschwitzen. Rote Bete dazugeben und die Gemüsebrühe dazu Gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Essig und Apfelsaft abschmecken. Crème Fraiche und frischen Meerrettich unterrühren.

Die Suppe in einer Tasse anrichten und die Crème Fraiche als „Milchschaum“ obenauf geben. Mit Leinsamen bestreuen.



## Impressum

Biosphärengebiet Schwäbische Alb e.V. | Biosphärenallee 2-4 | 72525 Münsingen-Auingen

**Redaktion:** Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb

**Rezepte:** Kochwerk Catering GmbH, Julia Hertenberger

**Gestaltung und Rezeptfotografie:** Pesch Graphic Design

**Quelle Bilder:** BSG e.V., Berg Brauerei Ulrich Zimmermann, stock.adobe.com (avaicon, Tsvetina, ceramaama, Vlad Klok, dariaustiugova, Alnfini, cmwatercolors, Маргарита Шевчишена, ArtMaslyana, Thirawat, pada smith, ChrisKuz, marysckin, nblxer, photocrew, Thomas Francois, RoYam, benjaminolte, budogosh)

© 2025 Biosphärengebiet Schwäbische Alb e.V.

Eine Initiative der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb.



Gefördert  
durch



Biosphärengebiet  
Schwäbische Alb



Verein Biosphärengebiet  
Schwäbische Alb e. V.



Landkreis  
Esslingen

