

# Apfel-Muffins

<b>Zutaten:</b>	90g	Butter
	60g	brauner Zucker
	2	Eier
	30g	gemahlene Mandeln
	½ TL	Zimt
	30g	Geriebene Schokolade (zartbitter) *
	125g	Weizenvollkornmehl
	½ TL	Backpulver
	1-2	Äpfel
	etwas	Milch



## Zubereitung:

Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Mehl mit Mandeln, Zimt, Backpulver und der Schokolade mischen und vorsichtig unterrühren. Die Äpfel waschen, entkernen, fein raspeln und ebenfalls unter den Teig heben. Evtl. etwas Milch unterrühren. Den Teig auf 10 Muffinförmchen aufteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 25-30 Minuten backen.

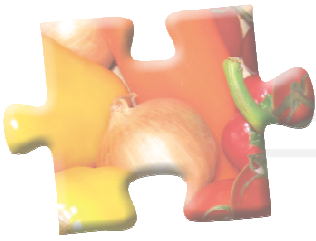
Rezept von: Main-Taunus-Kreis



Handrührgerät, Backofen



Rosinen passen auch hervorragend dazu!



# Apfeltaschen

- Zutaten:** 300g Weizenvollkornmehl  
1Pkt. Backpulver  
150g Quark  
8EL Milch  
8EL Rapsöl  
75g Zucker  
Salz
- Füllung:** 3EL Zitronensaft  
1EL Brauner Zucker  
½ TL Zimt  
300g Äpfel



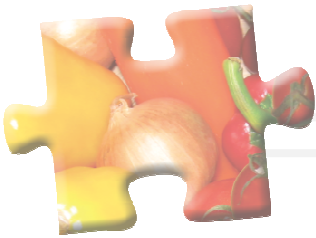
## Zubereitung:

Aus allen Teig-Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einem Rechteck (36cm x 48 cm) ausrollen und 12 gleich große Quadrate daraus schneiden (12cm x 12cm). Für die Füllung den Zitronensaft, den Zucker und den Zimt in einer Schale vermengen. Äpfel waschen, entkernen, grob raspeln und zum Zitronensaft dazugeben. Alles gut durchmischen und die Füllung mittig auf die Teigstücke legen. Den Teig diagonal überklappen, an den Rändern mit einer Gabel festdrücken und mit etwas Milch bestreichen. Bei 180° etwa 20 Minuten backen.

Rezept von: Das Koch- und Backbuch, Verlag Handwerk und Technik



Handrührgerät mit Knethaken, Backofen



# Flammkuchen Variationen

**Zutaten:** Für 9 Portionen – Grundrezept

100g Dinkelvollkornmehl  
100g Weizenmehl  
2g Salz  
125ml Wasser  
30g Olivenöl  
200g Schmand



**Zubereitung:**

Zutaten zu einem Teig vermengen und auf einem Backblech sehr dünn ausrollen. Mit Schmand bestreichen und mit jeweiligen Zutaten belegen. 15 Minuten bei 200° backen.

**Original** 150g Lauchzwiebel  
50g Speck  
80g Käse, gerieben

**Veggie** 100g Paprika  
180g Tomaten  
80g Mais  
80g Käse, gerieben

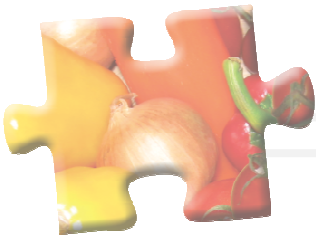
**Süß** 400g Äpfel  
1EL Honig (mit Schmand verrühren)  
Zimt  
20g Mandeln, gemahlen



Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Handrührgerät mit Knethaken, Backofen



# Gefüllte Teigtaschen

**Zutaten:** 300g Weizenvollkornmehl  
1Pkt. Backpulver  
150g Quark  
8EL Milch  
8EL Rapsöl  
Salz



## Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einem Rechteck (36cm x 48 cm) ausrollen und 12 gleich große Quadrate daraus schneiden (12cm x 12cm). Die jeweilige Füllung in die Mitte der Teigstücke geben, den Teig diagonal überklappen und an den Rändern mit einer Gabel andrücken. Mit Milch bestreichen. Bei 180° etwa 20 Minuten backen.

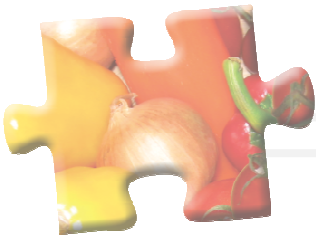
## Füllungen

Spinat	300g Blattspinat TK *	auftauen, fein hacken
	2 Zwiebeln	in Würfel schneiden, alles
	2EL Pinienkerne	in einer Pfanne andünsten
	4EL Frischkäse	und
	30 Feta	dazugeben und mit
	Salz, Pfeffer	abschmecken
Pilze	150g Champignons	in Scheiben schneiden
	1 Zwiebel	Würfeln, zusammen
		dünsten
	50g Käse, gerieben	dazugeben
	100g Frischkäse	unterrühren und mit
	Salz, Pfeffer, Petersilie	abschmecken

Rezept von: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de); Das Koch- und Backbuch, Verlag Handwerk und Technik



Handrührgerät mit Knethaken, Backofen



# Gemüsekekuchen

- Zutaten:**
- 1,2kg Gemüse (Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Karotten)
  - 500g Kartoffeln (mehlig kochend)
  - 400g Magerquark
  - 5 Eier
  - 8EL Haferflocken
  - Paprikapulver, Muskat, Knoblauch, Kräutersalz \*
  - 2EL Sesam



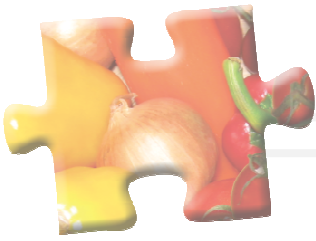
## Zubereitung:

Den Backofen auf 170° vorheizen. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, putzen und grob raspeln. Aus Quark, Eiern, Haferflocken und Gewürzen (kräftig abschmecken!) eine Soße herstellen und mit der Gemüse-Kartoffelmasse gut vermengen. Ein tiefes Backblech einfetten und mit Sesam bestreuen, darauf die fertige Masse gleichmäßig verteilen und ca. 40 Minuten backen.

Rezept von: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



Backofen, Reibe – es empfiehlt sich der Gebrauch einer Küchenmaschine



# Kartoffelsuppe

- Zutaten:**
- 1,5kg Kartoffeln
  - 650g Karotten
  - 5 Zwiebeln
  - 2 Stangen Porree
  - 400g Sellerie
  - 2l Gemüsebrühe \*
  - 100g Saure Sahne (10% Fett)
  - Salz, Pfeffer und Muskat



## Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten weich garen. Mit einem Pürierstab alles gut pürieren. Mit der Sahne und den Gewürzen abschmecken.

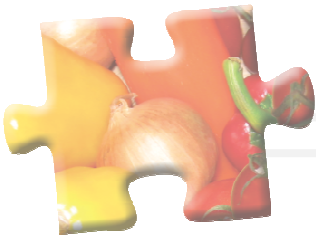
Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Kochplatte, Pürierstab



Dekorationsvorschlag: Schnittlauchröllchen.



# Kartoffel-Zucchini-Spieß

**Zutaten:** ca. 1,7kg Kartoffeln  
250g Zwiebeln  
2-3 Zucchini  
2-3EL Öl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
10 Holzspieße

## Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen und in ca. 2,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Zucchini waschen, in 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zucchini- und Kartoffelscheiben mit Öl und Gewürzen marinieren. Zucchini-, Kartoffel- und Zwiebelscheiben schließlich abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30-40 Minuten backen.

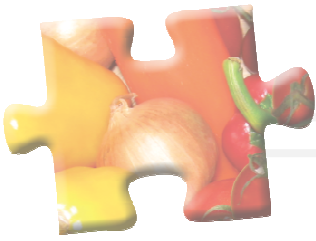
Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Backofen



Variation: Mit Kräutern verfeinern. Mit einem Dip (s. Rezepte) servieren.



# Linsen Bratlinge

- Zutaten:**
- 1 kleine Zwiebel
  - 1TL Olivenöl
  - 120g rote Linsen
  - ½ EL Gemüsebrühe \*
  - 250ml Wasser
  - 25g Couscous \*
  - 2EL Tomatenmark \*
  - je 1TL Kreuzkümmel und Curry \*
  - 1 Ei
  - 1EL Vollkornmehl
  - Salz, Pfeffer
  - Olivenöl zum Braten



## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Linsen dazu geben und mit dem Wasser auffüllen. Mit der Gemüsebrühe würzen und bei schwacher Hitze garen. Dann das Couscous einstreuen, unter die Linsen mischen und noch 5 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen. Nun das Tomatenmark, das Ei und das Vollkornmehl in die Linsen mischen und mit den Gewürzen abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und mit einem Löffel Linsenteig abstechen und in das heiße Öl setzen. Die Bratlinge flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten

Rezept von: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

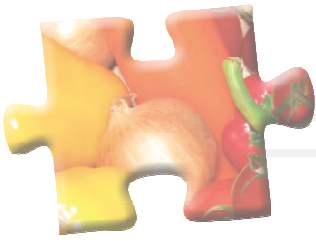


Kochplatte



Mit etwas Dip servieren (siehe Rezepte).





# Karotten-Käse-Toast

- Zutaten:**
- 5 große Karotten
  - 250g Käse, gerieben
  - 125g fettarmer Frischkäse
  - 2EL mildes Currypulver \*
  - Salz
  - 2TL Rapsöl
  - 20 Toastscheiben, Vollkorn \*



**Zubereitung:**

Sandwichtoaster vorheizen. Die Karotten schälen und raspeln, mit Käse, Frischkäse, Curry, Öl und Salz mischen. Die Mischung auf die Hälfte der Toastscheiben verteilen, darüber je eine weitere Scheibe legen. Die Sandwiches ca. 4–6 Minuten im Sandwichtoaster goldbraun backen.

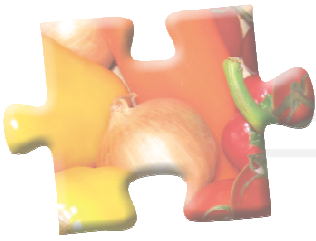
Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Sandwichtoaster



Verfeinerung mit Kräutern möglich.



# Möhren-Kräuter-Tarte

<b>Zutaten:</b>	100	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
	50ml	Rapsöl
	100g	Käse, gerieben
	2	Zwiebeln
	2	Knoblauchzehen
	3	Eier
	½ Bund	Petersilie
	1 Bund	Schnittlauch
	3	Karotten
		Salz. Pfeffer



## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in eine gefettete Springform geben. Bei 160–170° 35–45 Minuten backen.

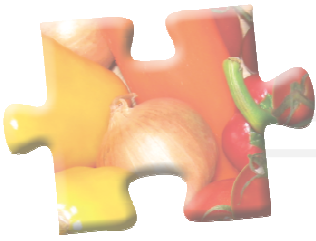
Rezept von: Pause mit Genuss – Verbraucherzentrale Nordrhein–Westfalen



Handrührgerät, Backofen



Statt der Karotten können auch Zucchini oder eine Mischung aus beidem verwendet werden. Dazu passt Kräuterquark!



# Pikante Waffeln

<b>Zutaten:</b>	100g	Butter
	3	Eier
	250g	Vollkornmehl
	250ml	Milch
	100g	Karotten
	50g	gekochter Schinken *
	50g	Käse, gerieben
	1TL	Petersilie, gehackt
	etwas	Mineralwasser
		Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Die Butter bei schwacher Hitze zerlassen und abkühlen lassen.  
Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Den Schinken würfeln.  
Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl einpinseln und die Waffeln goldbraun backen.

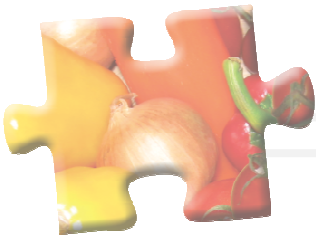
Rezept von: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



Handrührgerät, Waffeleisen



Vegetarische Variante: statt Schinken z.B. Mais



# Porree-Wurzel-Baguette

- Zutaten:**
- 1 Vollkornbaguette \*
  - 300g Tomatenmark \*
  - 2EL Öl
  - 1,5 TL Kräutersalz \*
  - 2TL Oregano
  - 4 Karotten
  - 1 große Stange Porree
  - 1EL Öl
  - 100g Käse, gerieben



## Zubereitung:

Das Baguette längs durchschneiden. Tomatenmark mit Öl, Kräutersalz und Oregano zu einer Soße verrühren. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Den Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Porree und Karotten in Öl etwa 3 Minuten andünsten und mit der Soße vermischen. Diese Mischung auf die Baguette-Hälften streichen, in Portionsstücke schneiden und mit dem Käse betreuen. Bei 200° etwa 5–10 Minuten überbacken.

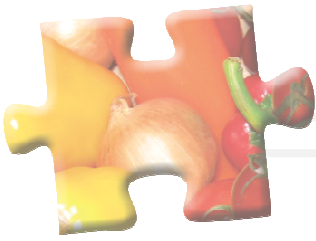
Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Backofen, Kochplatte



Statt Baguette können auch fünf Vollkornbrötchen verwendet werden.



# Tomaten-Spiegelei-Brot

**Zutaten:** 20 Scheiben Vollkornbrot \*  
10 Eier  
10 Tomaten  
100g Frischkäse  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl



## Zubereitung:

Die Eier in einer Pfanne mit etwas Rapsöl von beiden Seiten braten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit etwas Frischkäse bestreichen. Schichten: Brotscheibe, Tomatenscheiben, Spiegelei, Tomatenscheiben, Salz und Pfeffer, Brotscheibe.

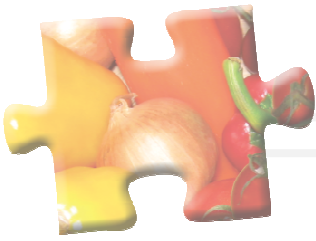
Rezept von: Johan Lafer, IN-FORM



Kochplatte



Rezeptverfeinerung: frischer Schnittlauch auf Tomaten und/oder Ei



# Tomatensuppe

- Zutaten:**
- 5 Zwiebeln
  - 2-3EL Olivenöl
  - 10 Tomaten
  - 2kg Tomaten passiert
  - 5EL Tomatenmark \*
  - 1l Gemüsebrühe \*
  - 100g Saure Sahne (10% Fett)
  - 2EL Honig
  - Paprikapulver edelsüß, Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die Würfel in Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen und ebenfalls in kleine Würfelschneiden. Die passierten Tomaten, das Tomatenmark und die frischen Tomatenwürfel zu den Zwiebeln geben und alles aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe dazu geben. Mit saurer Sahne, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

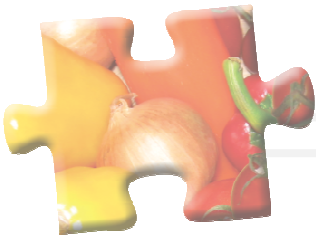
Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Kochplatte



Schnittlauch passt sehr gut zu Dekoration. Dazu ein Vollkornbrot servieren



# Waikiki-Sandwich

- Zutaten:**
- 20 Scheiben Vollkorntoast \*
  - 10 Scheiben Kochschinken \*
  - 10 Scheiben frische Ananas
  - 10 Scheiben Käse



**Zubereitung:**

Sandwichtoaster vorheizen. 10 Toastscheiben mit Schinken, Ananas und Käse belegen. Die anderen 10 darauflegen. Den Sandwichtoaster einfetten und Waikiki-Sandwich darin goldbraun backen.

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Sandwichtoaster



Vegetarisch: Statt Schinken gekochtes Ei oder Tomate verwenden