Köstliche Rezepte

RUND UMS KORN

Schnell und einfach zubereitet!

NATÜRLICH für uns

SAISON Rezepte

Genuss verbindet

COVER REZEPT

RUCOLA-RAHMSUPPE

mit Leinsamenchips

70 MIN
4 PORTIONEN

ZUTATEN

3 EL Sellerie
1 Zwiebel
Butter zum Anschwitzen
500 ml Gemüsefond
400 ml Schlagobers
100 g Rucola
1 Becher Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Leinsamenchips

4 EL Leinsamen
4–5 EL Wasser
Salz

1. Sellerie sowie Zwiebel schälen und klein schneiden, in etwas Butter anschwitzen, mit dem Fond aufgießen und ca. 10 Minuten weichköcheln.

2. Schlagobers dazugeben, einmal aufkochen, fein mixen und passieren.

3. Rucola fein hacken, mit dem Sauerrahm vermischen und etwas von der heißen Suppe dazugeben. Die Rucola-Paste in die Suppe einrühren und abschmecken. Nicht mehr aufkochen lassen.

4. Leinsamen mit Wasser verrühren und gut quellen lassen. Mit Salz würzen und auf ein Backpapier streichen. Im Rohr bei 60 °C ca. 60 Minuten trocknen lassen.

60 MIN
4 PORTIONEN

mit Couscous-Thymian-Haube

ROTKRAUT-TOFU-AUFLAUF

und Zitronen-Sauerrahm-Dip

ZUTATEN

Für den Auflauf

200 g Gemüse

1 Melanzani, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Fenchel

Öl zum Anschwitzen, 200 g Couscous, 1 Pkg. Tofu, 1 Pkg. Rotkraut, 5 Eier, 4 Zweige Thymian, Salz, Zucker, Pfeffer

Für den Zitronen-Sauerrahm-Dip

250 g Sauerrahm, 1 Zitrone, Salz, Zucker, Olivenöl

1. Das Gemüse klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen, dann ca. 150 g Couscous und Wasser (Verhältnis 1:1) dazugeben. Abschmecken und von der Hitze nehmen.
2. Tofu in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Rotkraut und dem Dotter zur Gemüse-Couscous-Mischung geben. Alles gut miteinander vermengen. Die Masse in eine passende Form füllen.
3. Im Rohr ca. 20 Minuten bei 180 °C backen.
4. Das Eiklar aufschlagen und mit einer Prise Salz abschmecken. Den restlichen Couscous und den gehackten Thymian untermischen. Alles nochmals abschmecken und für 5–8 Minuten backen.
5. Für den Dip Sauerrahm mit Zitronensaft sowie -zesten, Salz, Zucker und Olivenöl abschmecken und kalt servieren.

60 MIN
4 PORTIONEN

HÜHNER-GESCHNETZELTES

mit Hirse-Kroketten

ZUTATEN

Für das Hühner-Geschnetzelte

3 Hühnerbrüstchen, 2 Paprika, 1 Zwiebel, Öl zum Anbraten, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 125 ml Gemüsefond, 250 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Petersilie

Für die Hirse-Kroketten

300 ml Gemüsefond, 150 g Hirse, 2 mehlige Kartoffeln, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Zum Panieren

100 g Brösel, 2 Eier, 50 g Mehl, Öl zum Ausbacken

1. Hühnerbrüstchen sowie Gemüse klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Paprikapulver stauben, verrühren und mit Gemüsefond und Schlagobers aufgießen.
2. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, dann reduzieren lassen. Gut abschmecken und mit der gehackten Petersilie verfeinern.
3. Gemüsefond aufkochen. Hirse dazugeben und für 5 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und 20 Minuten quellen und auskühlen lassen.
4. Die Kartoffeln kochen, zerstampfen und mit den Eiern und der Hirse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit leicht befeuchteten Händen kleine Kroketten formen und diese in Brösel, Ei und Mehl panieren. In heißem Öl goldbraun ausbacken.

PRODUKTTIPP
„natürlich für uns“
Bio Quinoa

45 MIN
4 PORTIONEN

mit Feta, Speck und QUINOA-PIZZA *getrockneten Tomaten*

ZUTATEN

Für den Pizzateig
400 g Mehl
200 ml kaltes Wasser
½ Pkg. Trockengerm
Salz, Zucker
60 g Quinoa
2 EL Olivenöl

Für die Tomatensauce
200 ml passierte Tomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Salz
2 EL Zucker
Oregano, Pfeffer zum Abschmecken

Für den Belag
8 Scheiben Speck
1 Pkg. Feta
8 Stk. getrocknete Tomaten

---

1. Für den Pizzateig alle Zutaten verkneten und ca. 1 Stunde rasten lassen.
2. Die Tomatensauce vorbereiten: Dafür einfach alle Zutaten mixen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit der Tomatensauce bestreichen und mit Speck, Feta und getrockneten Tomaten belegen.
4. Im Rohr bei 230 °C Ober- und Unterhitze für 4-5 Minuten backen.

mit Rindschnitzel

BULGUR-KÜRBIS-RISOTTO

in Rahmsauce

40 MIN
4 PORTIONEN

ZUTATEN

Für das Risotto

- **1 kl. Zwiebel**
- **200 g Kürbis**
- **Butter zum Anschwitzen**
- **200 g Bulgur**
- **400 ml Gemüsefond**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**
- **1 Crème fraîche**

Für die Rindschnitzel und die Rahmsauce

- **4 Rindschnitzel**
- **Salz, Pfeffer, Muskat**
- **Öl zum Anbraten**
- **Weinbrand zum Ablöschen**
- **250 ml Schlagobers**

1. Zwiebel sowie Kürbis schälen, fein reiben und kurz in Butter anschwitzen. Bulgur dazugeben und mit dem Fond aufgießen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Crème fraîche abschmecken.

2. Die Rindschnitzel würzen, scharf anbraten und mit Weinbrand ablöschen. Schlagobers dazugeben, 15 Minuten dünsten und kurz reduzieren lassen. Wenn notwendig, die Rahmsauce noch mit etwas Fond verlängern oder abbinden.

60 MIN
4 PORTIONEN

MINI-KRAPFERL

mit Sesam-Honig-Marinade

PRODUKTTIPP
„natürlich für uns“ Bio Trockengerm

ZUTATEN

Für die Krapferl

180 ml Milch, 400 g Mehl, 20 g Butter, 1 Ei, ½ Pkg. Germ, Salz, Zucker, Öl zum Ausbacken

Für die Sesam-Honig-Marinade

50 g Zucker, 50 g Honig, 50 ml Wasser, 1 cl Zitronensaft, 2 EL Sesam

1. Die Milch erwärmen, anschließend mit den restlichen Zutaten verkneten. Den Teig an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen.
2. Mit einem Löffel kleine Krapferl formen und im heißen Fett ausbacken.
3. Für die Sesam-Honig-Marinade Zucker, Honig, Wasser, Zitronensaft und Sesam aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Die Marinade über die fertigen Krapferl gießen.