

Hurra - es geht wieder in die Schule !!!



Die Ferien sind schon wieder vorbei und die Vorbereitungen für die Schule sind schon voll im Gange.

Mamas, Papas, Omas und Opas stehen nun wieder täglich vor der Frage: „**Was gebe ich denn meinem Sprößling heute bloß wieder zum Essen mit?**“

Für den Klassiker – **das Jausenbrötchen** – eignet sich Vollkornbrot sehr gut, weil es besonders viele Ballast- und Mineralstoffe wie auch Vitamine und gesättigte Fettsäuren enthält. So kommt nicht gleich wieder Hunger auf und auch Heißhunger-Attacken auf Süßes bleiben aus. **Käse, bunte (Gemüse-)Aufstriche oder mal etwas Schinken sind beliebte Beläge.** Mit Kräutern und buntem Gemüse lassen sich die Brote sowohl optisch als auch vom Vitamin- und Mineralstoffgehalt her aufpeppen.

Auch **Gemüesticks (bunte Karotten, Gelbe Rüben, Gurken, ...)** sind recht beliebt. Mit Gemüse der Saison lassen sich überdies hübsche bunte Spießchen zaubern, die sich – wie auch **Obstspießchen** – mit leckeren Käsewürfeln kombinieren lassen. **Äpfel und Birnen** zählen ebenso zu den gesunden Schuljause-Klassikern. Sie sind neben **Trauben, Melonen und dunklen Beeren weit oben auf der Liste der Brainsfoods, wo auch Nüsse oder Trockenfrüchte** zu finden sind. Bunt ist gesund und so ist beim Bereiten einer gesunden Schuljause bunte Vielfalt und logischerweise BIO angesagt.

diese Woche im Kisterl - KOHL

Früher als Arme-Leute-Essen verpönt, schätzt man den Kohl heute als wohlschmeckenden Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Er ist vielseitig verwendbar und total gesund.

Vitamin K ist vor allem in den **dunkler grünen Außenblättern von Kohl** enthalten. Je weiter innen die Blätter, desto geringer wird der Gehalt. Vitamin K hindert das Calcium im Blut daran, sich als tödliche Plaque in den Arterien festzusetzen und hält so unsere Gefäße sauber. Außerdem hat Kohl einen hohen Vitamin C-Gehalt.

Wichtig ist, den Kohl kühl aufbewahren. Achtung er ist Ethylenempfindlich (nicht gemeinsam mit Äpfel aufbewahren)



Cooler Burger



Zutaten: 1 VK-Weckerl, Topfenaufstrich oder Butter, je 1 Scheibe Schinken und Käse, 1 Salatblatt, Gurkenscheibe und Tomatenscheibe
ZUBEREITUNG: Weckerl halbieren, mit Topfenaufstrich oder Butter bestreichen, mit Schinken, Käse, Salatblatt, Gurken und Tomatenscheibe belegen, zuklappen und fertig ist der herrliche Burger.

Rote Rüben Spaghetti



Zutaten für 4 Personen: 400 g Spaghetti, 400 g Rote Rüben, 200 g Ziegenfrischkäse, 50 g Walnusskerne, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Rucola (ersatzweise frische Kräuter der Saison), 8 Stück Salatblätter (evtl. Radicchio), Öl
ZUBEREITUNG: Spaghetti al dente kochen. Rote Rüben waschen, mit der Schale weichkochen, schälen, klein würfelig schneiden. Walnüsse trocken rösten, herausnehmen. Radicchio-Blätter in breite Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Radicchio-Blätter darin braten, Rohnen-Würfel 5 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Walnüsse unterheben, Ziegenfrischkäse zerbröckelt darüber verteilen, mit Rucola (Kräuter) anrichten.

Couscous mit Kohl



Zutaten für 4 Personen: 1 Kohl, 1 Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 200 ml Kokosmilch, 130g Couscous, 1 TL Kurkuma, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Butterschmalz
ZUBEREITUNG: Zwiebel klein schneiden und in zerlassenen Butterschmalz anbraten. Den in feine Streifen geschnittenen Kohl zu den Zwiebeln geben und leicht anbraten. Immer wieder umrühren, etwas Wasser angießen, Deckel draufgeben und dünsten lassen. Inzwischen noch etwas Butterschmalz erhitzen. Kurkuma, Salz, Paprikapulver und Knoblauch leicht anbraten. Mit 3/4 der Kokosmilch ablöschen, Couscous einstreuen und kurz aufkochen lassen. Topf von der Platte nehmen und Couscous gar ziehen lassen. Kohl gegen Ende der Garzeit mit dem letzten 1/4 der Kokosmilch übergießen und salzen. Der Kohl soll bissfest sein und das Couscous auf der Zunge zergehen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen & servieren.

Zucchini-Linsen-Törtchen



Zutaten für 3-4 Personen: 200g Dinkelmehl Type 630, 75g Margarine und zum Fetten der Förmchen, 80g Joghurt, 1TL Salz, 50g Berglinsen, 100g Zucchini, 1/4 Bund gemischte Kräuter, 175g Tofu, 150g Frischkäse, Salz, Pfeffer, 30g Mandeln, grob gehackt, 3TL Pesto verde
ZUBEREITUNG: Boden: Mehl, Margarine, Joghurt und Salz verkneten. 45 Min. kühl stellen. Ofen auf 200°C vorheizen. Tarteförmchen fetten und mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen und in die Förmchen drücken. Teigboden mit einer Gabel einstechen und 15 Min. blindbacken.
Füllung: Berglinsen in 150 ml Wasser nach Packungsanleitung garen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Tofu, Frischkäse und Kräuter vermengen. Salzen und pfeffern. Linsen auf die Tarteböden verteilen, Tofucreme darauf geben, Zucchini einschichten. In der Mitte des Ofens 30–35 Min. goldbraun backen. Mit Mandeln bestreut und mit Pesto beträufelt servieren.

pikante Melanzani-Feta-Palatschinken



Zutaten für 4 Personen: 1 Melanzani, 2 EL Mehl, 1Ei, 100 ml Milch, Pfeffer, Salz, 2 EL Olivenöl, 80 g Rucola, 100 g Feta-Käse, 100 g Topfen, frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano etc.)
ZUBEREITUNG: Mehl, Ei und Milch zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und möglichst dünne Palatschinken backen. Zum Abkühlen beiseite stellen. Melanzani in möglichst dünne Scheiben schneiden, salzen und in einer Pfanne ohne Fett braten. Rucola waschen, putzen und hacken. Feta mit Topfen vermengen und mit diversen Kräutern würzen. Die abgekühlten Palatschinken mit der Feta-Topfenmischung bestreichen, mit dem Rucola bestreuen und mit den Melanzanischeiben überlappend belegen. Palatschinken aufrollen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Zum Servieren Palatschinken in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit frischem Blattsalat servieren.

Weintrauben-Dessert



Zutaten für 2-3 Personen: 20g Butter, 1 EL Zucker, 3 Stück Zwieback, etwas Zimt, 250g Weintrauben, 250g Mascarpone oder Frischkäse, 50g Zucker, 100 ml Schlagobers
ZUBEREITUNG: Butter mit Zucker schmelzen, Zwieback zerbröseln und darin kurz bräunen. Mit Zimt bestäuben und kalt stellen. Weintrauben waschen halbieren und entkernen. Schlagobers steif schlagen. Mascarpone mit Zucker aufschlagen und Schlagobers unterheben. Abwechseln Creme, Weintrauben und Zwiebackbrösel in Gläser schichten (mehrere Lagen übereinander).
 Tipp: Schmeckt besonders gut, wenn es sofort serviert wird, bevor die Brösel weich werden.

ROTE RÜBEN

KOHL

MELANZANI

ZUCCHINI

TRAUBEN