

Geburtstagskalender
und regionale Rezepte für besondere Anlässe



www.gesundheitskasse.at

Österreichische
Gesundheitskasse

Genussvoll durchs Jahr

Mit diesem immerwährenden Kalender haben Sie alle Geburtstage gut im Blick – tragen Sie gleich die Daten Ihrer Liebsten ein! Außerdem nehmen wir Sie mit auf einen Streifzug quer durch die klassische österreichische Küche.
Lässt sich das mit gesunder Ernährung vereinbaren? **Wir sagen: Ja!**

Denn ab und zu darf es auch ein bisschen deftiger und opulenter sein – gerade zu einem Geburtstag oder an einem Feiertag.
Dabei spielt das **„Genießen-Können"** eine wichtige Rolle, das hebt die Stimmung und tut einfach gut.

Und das Beste: Wir zeigen Ihnen, wie Sie traditionelle Gerichte durch ein paar Kniffe leichter und gesünder auf den Tisch bringen.

Probieren Sie es aus!

Guten Appetit!

Ich bin ein KI-Bild.

Jänner

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ich bin ein KI-Bild

Linsen mit Tiroler Knödel

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Tirol









Linsen

- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 250 g Berglinsen (getrocknet)
- 1 - 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 1 Esslöffel Essig
- 3 Esslöffel Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Majoran

Tiroler Knödel

- 2 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel
- 150 g mageres Geselchtes
- 240 g Milch
- 300 g Semmelwürfel
- 3 Eier
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Peter Hermes Furian/ Nat... Africa Tube Stock

Zubereitung

Linsen

Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten. Karotten würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden und mitbraten. Mit Mehl stauben, rasch durchrühren, mit Suppe sowie Essig ablöschen und einkochen lassen. Die Linsen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren zugeben. Anschließend 25 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Thymian sowie Majoran würzen und abschmecken.

Knödel

Die Zwiebel und das Geselchte klein schneiden und gemeinsam in Öl anbraten. In einer Schüssel Milch, Semmelwürfel, Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, das Geselchte und die Zwiebel gut vermengen und durchkneten. Den Teig ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit feuchten Händen Knödel formen und in leicht kochendem Wasser 15 - 20 Minuten sieden lassen.



Praxis-Tipp

Vegetarische Knödel passen auch hervorragend. Verwenden Sie dazu geräucherten Tofu anstelle des Geselchten. So bringen Sie mehr pflanzliches Eiweiß und somit weniger Fleisch und Cholesterin auf Ihren Speiseplan.

Teil eines KI-Bild

Februar

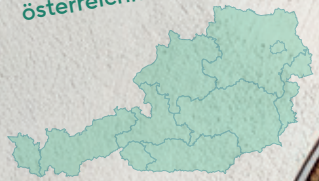
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Ich bin ein KI-Bild

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

(4 Portionen)

Dies ist ein typisch österreichisches Rezept







Kaiserschmarrn

- 200 g Dinkelmehl (Typ 630 oder 700)
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Backpulver
- 400 ml Milch (alternativ Pflanzendrink)
- 50 ml Mineralwasser
- 3 Esslöffel Zucker
- 2 Eier
- Rosinen nach Belieben
- 2 Esslöffel Rapsöl

Apfelmus

- 500 g Äpfel (idealerweise eine süße Sorte wie z. B. Golden Delicious, Jonagold oder Elstar, da das Apfelmus nicht gezuckert wird)
- Saft einer Zitrone
- Zimtstange, 4 Gewürznelken
- nach Belieben: Zimtpulver

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Kaiserschmarrn

Mehl, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel vermischen. Die Eier trennen: Das Eiklar zu Schnee schlagen. Die Dotter sowie Milch, Mineralwasser und Zucker zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis eine sämige Masse entsteht. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Je nach Geschmack Rosinen hinzugeben. Den Teig bei mittlerer Hitze ca. 3 - 5 Minuten backen. Dabei regelmäßig seitlich etwas anheben und prüfen, ob die Unterseite schon gebräunt ist. Sobald der Teigboden Farbe annimmt, den Teig mit einem Pfannenwender vierteln und die einzelnen Teile umdrehen. Weitere 3 - 5 Minuten zugedeckt fertig backen und in kleine Stücke zerreißen. Bei Bedarf mit etwas Staubzucker bestreuen.

Apfelmus

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Äpfel mit Zitronensaft und Gewürzen in einen Topf geben. Zugedeckt bei leichter Hitze weich dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Gewürze entfernen und die Äpfel mit einem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf mit Zimtpulver verfeinern.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Servieren Sie den Kaiserschmarrn als Nachspeise und genießen Sie davor eine nährende Suppe mit Gemüse der Saison, etwa Kürbis, Zucchini oder Brokkoli. Auch unser November-Rezept passt gut dazu!

März

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ich bin ein KI-Bild

Salzburger Kaspressknödelsuppe

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Salzburg





Suppe mit Gemüseeinlage

- 5 Karotten
- 1/2 Stück Knollensellerie
- 3 Stangen Lauch
- 2 Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- Salz
- 2 Liter Wasser

Kaspressknödel

- 400 g Semmelwürfel
- 400 g würziger Käse, gerieben (Graukäse, Bergkäse gemischt)
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 125 ml Wasser
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 Messerspitze Salz
- Schnittlauch gehackt

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Kaspressknödel

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Knödel formen und flach drücken. Die Kaspressknödel in einer beschichteten Pfanne oder im Griller/Toaster auf beiden Seiten anbraten.

Suppe mit Gemüseeinlage

Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken, in einem Topf mit Öl gut anrösten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und ebenso anrösten. Die Gewürze in ein Teesieb füllen. Die Zwiebel-Gemüsemischung mit 2 Liter Wasser aufgießen und das Sieb mit Gewürzen hinzufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze eine Stunde köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit die Gewürze entnehmen, die Suppe durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Das Gemüse vor dem Anrichten auf die Teller verteilen. Mit Suppe aufgießen und mit den Kaspressknödeln servieren.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Genießen Sie die Kaspressknödel doch auch einmal als Hauptspeise mit einem knackigen Salat.

April

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Waldviertler Karpfen in Mohnpanier und Erdäpfelsalat

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Niederösterreich





Karpfen

- 800 g Waldviertler Karpfen(filets)
- 1 Zitrone
- Salz
- Mehl
- Semmelbrösel
- 4 Esslöffel Graumohn
- 1 Ei
- etwas Rapsöl

Erdäpfelsalat

- 600 g Erdäpfel (festkochende Sorte)
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3 Esslöffel Mohnöl (oder Rapsöl)
- 2 - 3 Esslöffel Essig
- 300 ml Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer
- 2 Teelöffel Senf



Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Karpfen

Karpfenfilets salzen und mit Zitrone beträufeln. Drei Schüsseln für das Panieren vorbereiten: Semmelbrösel und Graumohn in einer Schüssel vermengen. Das Ei in einer separaten Schüssel verquirlen. Etwas Mehl in einer weiteren Schüssel vorbereiten. Die Filets zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend in der Mohn-Bröselmischung wenden, sodass sie rundum gut von der Panier bedeckt sind. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln, den Fisch mit Öl besprühen und darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 15 Minuten knusprig backen.

Erdäpfelsalat

Die Erdäpfel kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln hacken und mit einem Esslöffel Rapsöl glasig anbraten. Die Zwiebeln mit dem Mohnöl verrühren und zu den Erdäpfeln geben. Essig, Suppe, Senf, Salz und Pfeffer gut verquirlen und ebenso über die Erdäpfel gießen. Zuletzt alles miteinander vermengen und abschmecken.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Bereiten Sie auch andere Gerichte wie Wiener Schnitzel, gebackenes Gemüse, Fleisch-, Fisch- und Gemüselaibchen fettsparend im Backrohr zu.

Mai

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ich bin ein KI-Bild

Vorarlberger Kasknöpfle

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Vorarlberg



Kasknöpfle

- 5 Eier
- 300 g griffiges Mehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 100 g Bergkäse
- 100 g Emmentaler
- 100 g Räßkäse (alternativ: anderer würziger Käse wie Raclettekäse)
- 1 große Zwiebel
- 20 g Butter
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Kasknöpfle

In einem großen Topf Wasser aufsetzen und salzen. Unterdessen den Käse reiben. Eier, Mehl, Salz und Muskatnuss mit etwas lauwarmem Wasser rasch zu einem Teig verrühren – der Teig soll zähflüssig sein.

Eine ausreichend große Auflaufform im Backofen leicht vorwärmen. Sobald das Wasser kocht, mit einem Spätzlehobel den Teig portionsweise hineinreiben. Wenn die Knöpfle an der Wasseroberfläche schwimmen, gleich mit einem Siebschöpfer abseihen und in einem großen Sieb abtropfen lassen.

Den Käse mit den Knöpfle abwechselnd in die heiße Auflaufform schichten. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anrösten. Pfeffermühle bereitstellen und Käsknöpfle mit den Zwiebeln dekoriert servieren. Dazu isst man im Bregenzerwald gemischten Salat, mancherorts auch Apfelmus (siehe unser Februar-Rezept).



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Käse enthält relativ viel Fett. Sie können in diesem Rezept von jedem Käse nur 80 Gramm verwenden. So reduzieren Sie den Anteil an tierischen Fetten, ohne dass der Geschmack darunter leidet.

Juni

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Reinanke mit Leinölerdäpfel

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Oberösterreich





Reinanke

- 4 mittelgroße Reinanken
- Saft von 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- etwas Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Leinölerdäpfel

- 8 große mehlige Erdäpfel
- 500 ml Milch
- Salz, Muskatnuss
- 40 ml Leinöl
- 1 Esslöffel Leinsamen geschrotet
- Schnittlauch nach Belieben
- 2 Esslöffel Sauerrahm nach Belieben



Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Reinanken

Reinanken mit Salz und Zitrone würzen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden oder hacken. Reinanken mit je einer Knoblauchzehe, Basilikum und einem Teil der Petersilie füllen und auf beiden Seiten in Mehl wenden.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Reinanken einlegen und auf beiden Seiten knusprig braten. Anschließend die Reinanken für ca. 8 Minuten bei 180 Grad ins Backrohr geben. In der Zwischenzeit die restliche Petersilie fein hacken. Den Fisch herausnehmen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mitsamt der Füllung servieren.

Leinölerdäpfel

Erdäpfel mit der Schale dämpfen bzw. in Wasser garkochen. Milch mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss erhitzen. Erdäpfel schälen, blättrig schneiden und in der Milch bei schwacher Hitze sämig einköcheln lassen. Mit Leinöl, geschrotetem Leinsamen und nach Belieben mit Schnittlauch und einem Klecks Sauerrahm servieren.

Dieses einfache traditionelle Mühlviertler Gericht kann man als Hauptspeise mit Brot oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch genießen.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Wenn etwas übrig bleibt: Zerdrücken Sie die Leinöl-erdäpfel mit der Gabel, rühren Sie eine halbe gehackte Zwiebel und etwas Sauerrahm unter und schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab. So erhalten Sie einen Erdäpfelaufstrich, der im Kühlschrank ca. 2 Tage hält.

Juli

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kärntner Kasnudeln

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Kärnten



Teig

- 800 g griffiges Mehl
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Prise Salz
- 400 ml Wasser

Fülle

- 1 kg Erdäpfel (mehlig kochend)
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Lauch
- 1 kg Bröseltopfen
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 – 2 Esslöffel Minze
- 1 – 2 Esslöffel Kerbel
- frischer Schnittlauch oder Petersilie nach Geschmack
- etwas Butter zum Schwenken



©shutterstock.com

Zubereitung

Teig

Mehl, Öl, Salz und Wasser ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handmixers kneten – so lange, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst bzw. geschmeidig ist.

Fülle

Die Erdäpfel kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen, beides fein schneiden und in Öl anschwitzen. Alle Zutaten für die Fülle vermischen und die Masse etwas stehen lassen, damit sich die Gewürze entfalten können. Dann mit einem Eisportionierer oder Esslöffel Kugeln formen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen (ca. 25 Stück), diese dünn ausrollen und darauf je eine Kugel mit Fülle setzen. Die Fülle mit dem Teig vollständig händisch verschließen (= „Grandln“, also zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken) oder mit einer Gabel den Rand fest andrücken. Die Kasnudeln in reichlich Salzwasser leicht wallend 7 Minuten kochen. Schnittlauch oder Petersilie waschen und fein hacken. Kasnudeln aus dem Wasser nehmen. Mit brauner, heißer Butter und Kräutern servieren.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Bereiten Sie die Kasnudeln zur Hälfte aus Vollkornmehl zu. Servieren Sie auch noch grünen Salat als Beilage – so erhöhen Sie den Ballaststoffanteil gleich zweifach.

August

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Schwammerlgulasch mit Polentaschnitte

(4 Portionen)

Dies ist ein allgemein bekanntes Rezept in Österreich





Gulasch

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 - 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 - 2 Esslöffel Paprikapulver
- 450 ml Gemüsesuppe
- Majoran
- 400 g Eierschwammerl
- 200 g Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 125 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie

Polentaschnitte

- 600 ml Gemüsesuppe
- 120 g Polenta (Maisgrieß)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

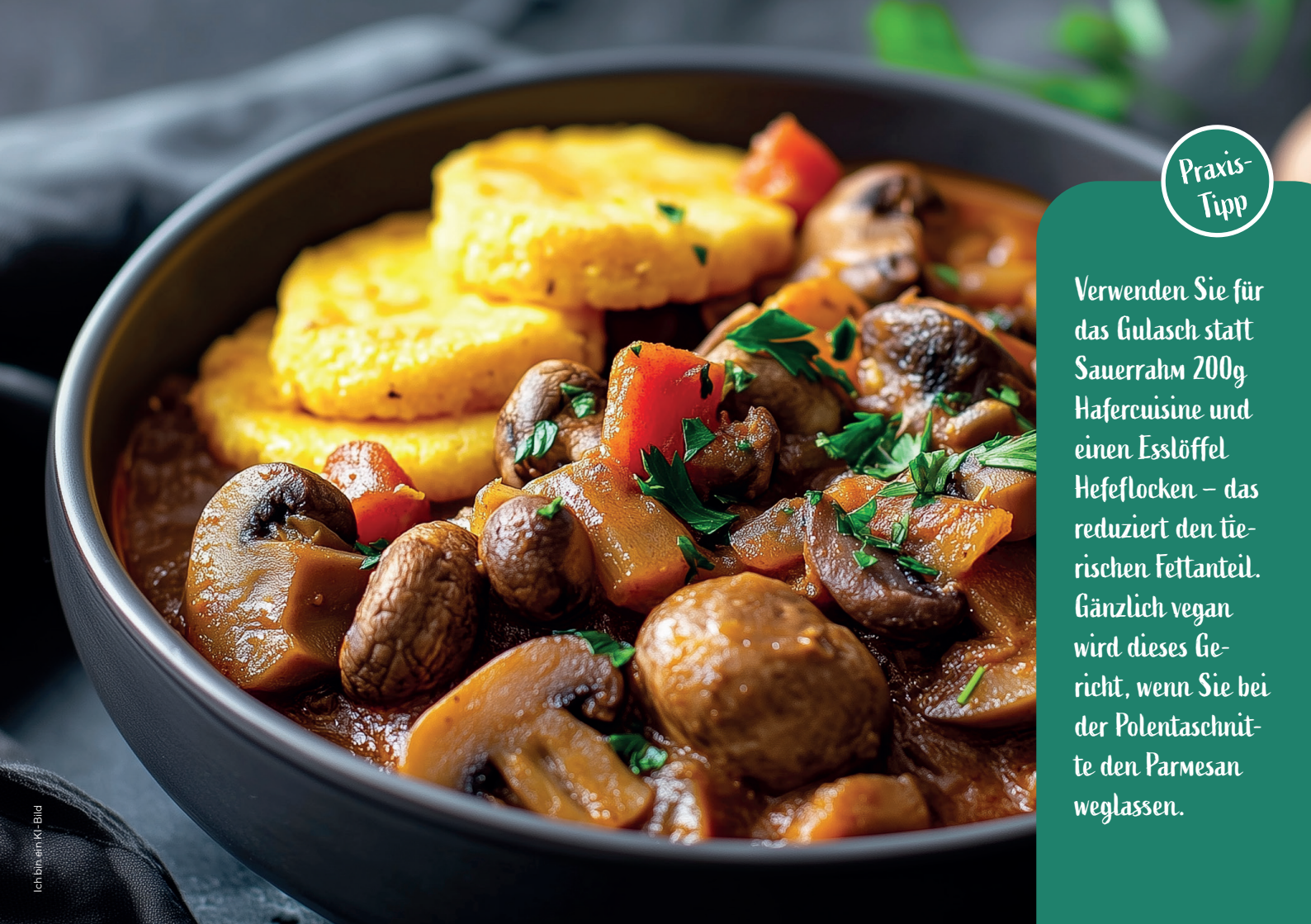
Zubereitung

Schwammerlgulasch

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden, Paprika putzen, würfeln und alles in 1 Esslöffel Öl anbraten. Paprikapulver einrühren, kurz mitrösten und mit der Gemüsesuppe ablöschen. Mit Majoran würzen, ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und dann pürieren. Eierschwammerl, Champignons und Kräuterseitlinge putzen und in Stücke schneiden. 1 – 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze salzen und im Öl anbraten, bis ein Großteil der austretenden Flüssigkeit verdampft ist. Die gebratenen Pilze zum Gulaschansatz geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Sauerrahm und gehackter Petersilie verfeinern.

Polentaschnitte

Gemüsesuppe aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze zurückdrehen und die Polenta zugedeckt 5 – 10 Minuten quellen lassen. Den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 1 – 2 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen, bis die Masse schnittfest ist. In Vierecke (4 – 5 cm) schneiden und in etwas Öl beidseits goldbraun braten.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Verwenden Sie für das Gulasch statt Sauerrahm 200g Hafercuisine und einen Esslöffel Hefeflocken – das reduziert den tierischen Fettanteil. Gänzlich vegan wird dieses Gericht, wenn Sie bei der Polentaschnitte den Parmesan weglassen.

September

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Altwiener Apfelstrudel

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus Wien



Teig

- 200 g glattes Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 30 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 10 ml Öl (zum Bepinseln)
- etwas Mehl (zum Bemehlen des Strudeltuchs)
- 20 g Butter (zum Zerlassen)
- 1 Eidotter (zum Bestreichen)

Fülle

- 20 g Butter
- 40 g Semmelbrösel
- 1 Prise Zimt
- 750 g süße Äpfel
- 1 Handvoll Walnüsse
- Rosinen (nach Belieben)





Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Altwiener Apfelstrudel

Für den Teig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und zu einer Kugel formen. Mit wenig Öl bepinseln. Bei Zimmertemperatur zugedeckt mindestens 1 Stunde rasten lassen. Für die Fülle Butter in einer Pfanne zerlassen, Nüsse hacken und gemeinsam mit den Bröseln in der Butter hellbraun rösten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und blättrig schneiden. Brösel-Nuss-Mischung mit Äpfeln und Rosinen vermischen und mit Zimt abschmecken.

Strudeltuch (z. B. ausreichend großes Geschirr- oder Tischtuch) ausbreiten und flächendeckend mit Mehl bestreuen. Strudelteig in die Mitte legen und ebenfalls mit etwas Mehl bestreuen. Mit einem Nudelwalker gleichmäßig ca. 0,5 cm dick ausrollen. Mit leicht bemehlten Händen unter den Teig fassen (Tipp: Schmuck abnehmen) und ihn von der Mitte weg vorsichtig über den Handrücken zu einem großen Quadrat ausziehen. Am Ende sollte der Strudelteig möglichst papierdünn ausgezogen sein. Butter zerlassen. Teigränder abschneiden.

Den Teig mit zerlassener Butter beträufeln, Fülle auf einem Drittel des Teigs auftragen, dabei die seitlichen Ränder frei lassen. Mit Hilfe des Tuches eng zu einem Strudel rollen, Enden gut zusammendrücken. Den Strudel mit Hilfe des Tuches auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Eidotter bepinseln. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 – 190 Grad ca. 25 – 30 Minuten knusprig backen. Strudel herausnehmen, kurz stehen lassen, anzuckern und servieren.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Wie wäre es mit einem Apfel-Topfen-Strudel? Dafür bestreichen Sie den Teig mit 500 g Topfen und verteilen erst dann die Apfel-Füllung darauf. Diese Variante sättigt noch mehr und liefert zusätzlich wertvolles Eiweiß und Kalzium.

Oktober

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Steirischer Käferbohnensalat

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus der Steiermark



- 250 g getrocknete Käferbohnen
- 1 rote Zwiebel
- Apfelessig
- 4 - 5 Esslöffel Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Bohnenkraut

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Steirischer Käferbohnensalat

Die getrockneten Käferbohnen am Vortag in lauwarmem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Bohnen abseihen und in frischem Wasser mit Bohnenkraut ca. 1,5 Stunden garkochen (Kochzeit kann je nach Bohnengröße und Einweichzeit schwanken). Erst nach etwa einer Stunde können die Bohnen gesalzen werden.

Bohnen kalt stellen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken und mit den Bohnen vermengen. Mit Kürbiskernöl, mit einem Schuss Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Käferbohnensalat schmeckt hervorragend als Beilagensalat oder auch als Jause mit einem Stück Brot. Er kann mit geriebenem Kren (Meerrettich), hart gekochtem Ei und frischem, fein gewürfeltem Gemüse wie Karotten oder Radieschen verfeinert werden.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält er sich übrigens mehrere Tage!



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Wenn Sie den fertigen Käferbohnensalat pürieren, erhalten Sie einen köstlichen veganen Aufstrich für einen Veggie-Tag.

November

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Burgenländische Krautsuppe

(4 Portionen)

Dieses Rezept stammt aus dem Burgenland



Krautsuppe

- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1/4 Kopf Weißkraut
- 150 g Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 3 Esslöffel edelsüßer Paprika
- 2 Esslöffel Ajvar
- 1,5 l Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
- 2 Lorbeerblätter

Kukuruz-Fladen

- 2 Eier
- 125 ml Mineralwasser prickelnd
- 100 ml Vollmilch
- 80 g Weizenmehl
- 60 g Weizenvollkornmehl
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 Stange Jungzwiebel
- Petersilie
- 200 g Kukuruz-Körner (Zuckermais) gekocht (bzw. aus Konserve)
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Öl

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com; Adobe Stock

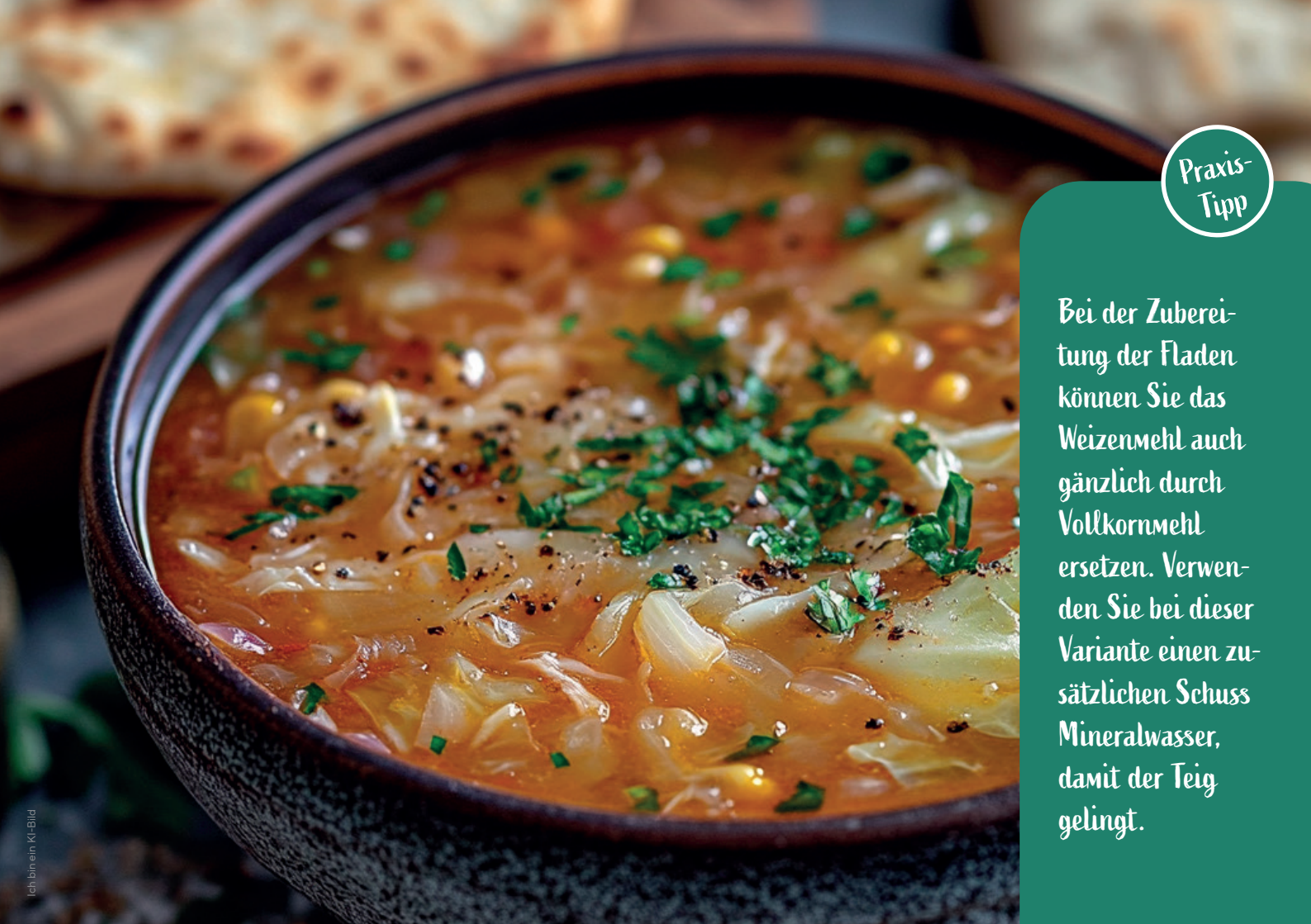
Zubereitung

Krautsuppe

Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl anrösten. Kraut waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Das frische Kraut und das Sauerkraut kurz mit anrösten. Tomatenmark, Paprika und Ajvar dazugeben, ebenfalls kurz anrösten und mit der Suppe ablöschen. Lorbeerblätter hinzufügen und alles köcheln lassen, bis das Kraut weich ist. Lorbeerblätter vor dem Servieren herausnehmen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Kukuruz-Fladen

Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Eidotter, Mineralwasser, Milch und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Das Mehl hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren. Jungzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Jungzwiebelringe mit Petersilie, Maiskörnern und Knoblauch zum Teig geben. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und die Fladen von beiden Seiten goldgelb anbraten.



Ich bin ein KI-Bild

Praxis-Tipp

Bei der Zubereitung der Fladen können Sie das Weizenmehl auch gänzlich durch Vollkornmehl ersetzen. Verwenden Sie bei dieser Variante einen zusätzlichen Schuss Mineralwasser, damit der Teig gelingt.

Dezember

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Schweinsbraten mit Sauerkraut und Semmelknödel

(4 Portionen)

Dies ist ein typisch österreichisches Rezept





Schweinsbraten

- 800 g Schweinskarree
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- 1 Liter Gemüsesuppe zum Aufgießen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Esslöffel Öl



Sauerkraut



- 500 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Öl
- 1 Esslöffel Mehl
- 250 ml Rindsuppe
- Kümmel
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

Semmelknödel

- 2 Eier
- 150 - 180 ml Milch
- 250 g Semmelwürfel
- gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel Öl
- 1/2 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Wir sind KI-Bilder/shutterstock.com/Adobe Stock

Zubereitung

Schweinsbraten

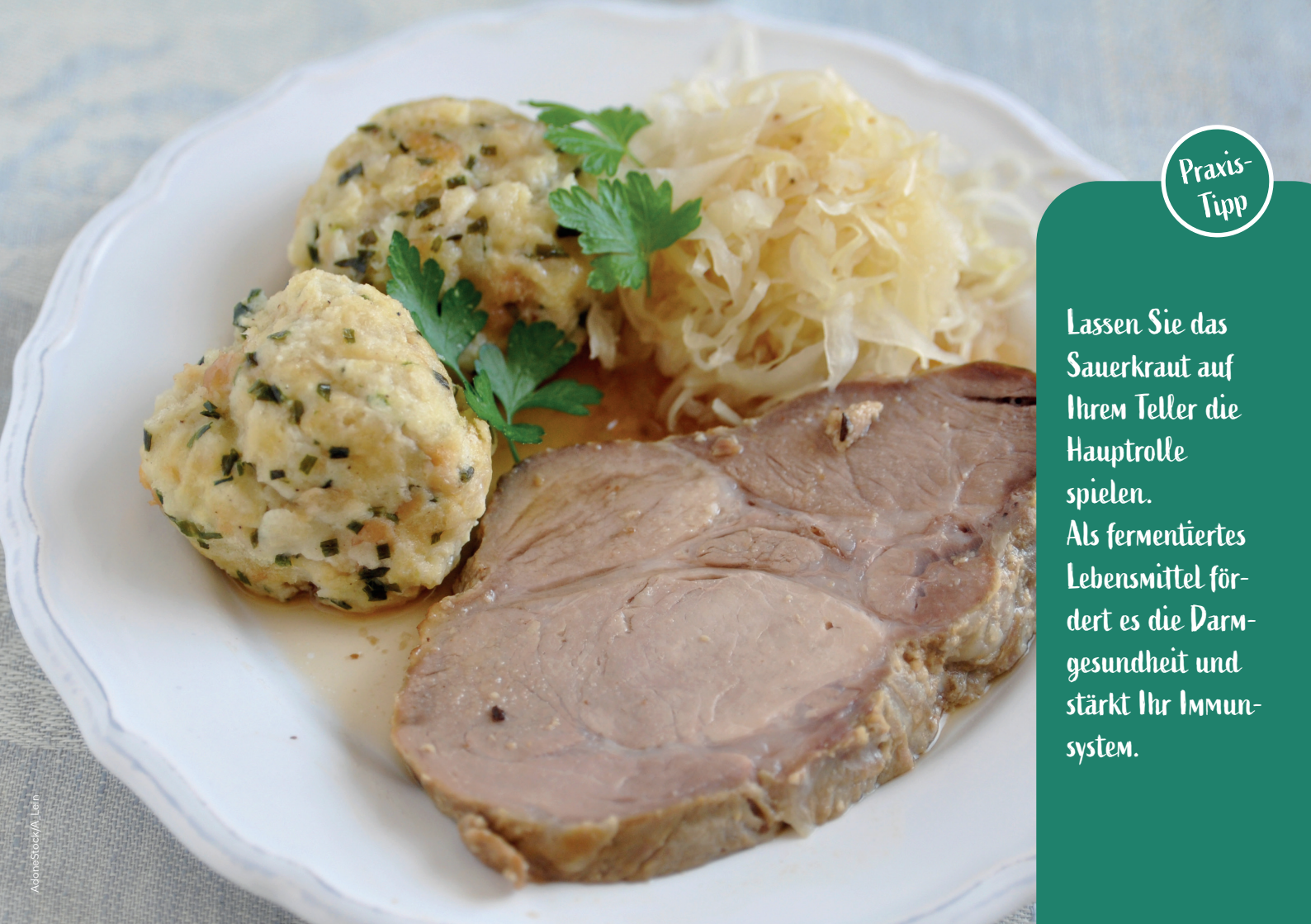
Knoblauch schälen, pressen und das Fleisch damit einreiben. Das Karree salzen, pfeffern und mit reichlich Kümmel bestreuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einer großen Pfanne das Fleisch in etwas Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Schweinsbraten in eine Bratpfanne legen, Lorbeerblätter und Zwiebeln hinzufügen, mit Suppe aufgießen. In den Backofen schieben und ca. 1 - 1,5 Stunden im Ofen garen lassen. Den Schweinsbraten alle 15 Minuten mit Suppensaft übergießen, damit er schön saftig wird. Wird der Saft zu wenig, etwas neue Suppe nachgießen.

Sauerkraut

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten. Mit etwas Mehl stauben, durchrühren und dann nach und nach das Kraut einrühren. Mit Suppe aufgießen, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und dünsten. Dabei immer umrühren, damit sich das Sauerkraut nicht am Pfannenboden anlegt.

Semmelknödel

Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über die Semmelwürfel gießen. Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebel und Petersilie unter die Knödelmasse mischen und ca. 10 Minuten rasten lassen. Masse mit befeuchteten Händen zu Knödel formen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Knödel einlegen und Temperatur zurückdrehen. Knödel im heißen Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis sie nach oben steigen, dann vorsichtig heraus nehmen.



AdobeStock/A_Lein

Praxis-Tipp

Lassen Sie das Sauerkraut auf Ihrem Teller die Hauptrolle spielen.
Als fermentiertes Lebensmittel fördert es die Darmgesundheit und stärkt Ihr Immunsystem.


Guten Appetit
wünscht die
Österreichische
Gesundheitskasse
Ich bin ein KI-Bild