



die umwelt  
beratung

# KÖSTLICHE REZEPTE FÜR JEDE SAISON!

Erdbeeren und Spargel im Mai, Vogersalat im Jänner ...



# "die umweltberatung" Wien

01/803 32 32

service@umweltberatung.at

www.umweltberatung.at



In unserer Servicestelle bearbeiten wir gerne Ihre Anliegen und vermitteln an interne und externe ExpertInnen.

In vier Kompetenz-Zentren arbeiten wir zu folgenden Themen

- Ernährung
- Baubiologie
- Garten
- Reinigung
- Energie
- Abfall

## Mitter's gesunde ökokiste

Wolfgang Mitter

Römorgasse 13A, 2384 Breitenfurt

Tel. 02239 / 34281, Fax 02239 / 34296

Kostenloser Heimlieferservice von



biologischem Obst, Gemüse,  
Milchprodukten, Brot, Käse,  
Wurst, uvm.

Rufen Sie uns doch einfach unter der Nr.  
02239 / 34281 an oder besuchen Sie  
unsere Homepage

[www.mitters-oeko-kiste.at](http://www.mitters-oeko-kiste.at)

# Saisonrezepte

- leckere Gerichte für die vier Jahreszeiten

Die modernen Anbaumethoden in der konventionellen Landwirtschaft und Transporte rund um den Globus erlauben selbst im Winter ein vielfältiges Angebot an Obst und Gemüse.

Diese Vielfalt hat aber ihren Preis! Transporte sind problematisch für die Umwelt, verursachen Lärm, Abgase und Verkehrsstaus. So knackig und grün die in Folien verpackten Salate, Gurken oder Paprika auch scheinen, so erschreckend sind die Anbaubedingungen. Laut Klimabündnis Kärnten braucht südspanisches Frühgemüse 3 bis 4 mal mehr Pestizide als holländisches. Schlecht bezahlte Arbeitskräfte müssen unter größten Strapazen und Einwirkung von giftigen Pestiziden unter Plastikfolien ihre Arbeit verrichten. Die Rückstände der eingesetzten Chemikalien finden sich schließlich im Endprodukt und gelangen somit auch auf unsere Teller. Doch das muss nicht sein!

**Bio-Saisongemüse - die gesunde Alternative!**

Heimisches Saisongemüse aus biologischer Landwirtschaft unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen. Das Angebot an biologischen Lebensmitteln ist größer und günstiger geworden, Biolebensmittel sind leicht erhältlich und stellen eine gute Alternative zu weitgereisten Importprodukten dar. Zusätzlich sind Biobauern echte Klimaschützer, sie produzieren ca. 60% weniger CO<sub>2</sub> als ihre konventionellen Kollegen. Heimisches biologisches Obst und Gemüse wird reif geerntet und hat dadurch den vollen Geschmack. Eine an die Jahreszeiten angepasste Ernährungsweise ist auch ernährungsphysiologisch von Vorteil, denn Lagerware wie Kraut, Erdäpfel und Rüben hat einen hohen Vitamingehalt.

Lassen Sie sich die köstlichen Gerichte schmecken und genießen Sie das besondere Angebot jeder Jahreszeit!

DEZEMBER

## Apfel-Zimt-Nockerl

(4 Portionen)

½ kg süße Äpfel,  
300 g Mehl,  
40-60 g Butter,  
2 Freilandeier,  
¼ l Milch,  
Zimt,  
Zitronenschale,  
Salz

Äpfel schälen, vierteln, in einen Topf geben und mit wenig Wasser und den Gewürzen sehr weich kochen. Mit Honig süßen und die Äpfel etwas zerdrücken. Mehl, Salz, Milch, Eier und die zerlassene Butter zu einem weichen Teig verrühren. Aus diesem Teig werden mit einem Löffel kleine Nockerl geformt und in siedendem Salzwasser etwa 6 Minuten gekocht. Nach dem Abseihen die Nockerl mit dem Apfelmus vermengen und mit Butterflocken bestreuen. Heiß servieren.



DEZEMBER

## Apfellaibchen

(4 Portionen)

1 kg süße Äpfel,  
150 g Weizenvollmehl  
1-2 Freilandeier,  
ev. Rosinen,  
Honig,  
Zimt

Die Äpfel mit der Schale grob raffen, Mehl, Eier, Rosinen, Zimt und Honig dazumischen. Nun mit dem Löffel kleine Laibchen in eine Pfanne mit heißem Öl oder Butter legen und backen. Mit Zimt bestreuen.

JÄNNER

## Erdäpfelnudeln

(4 Portionen)

1 kg mehliges Erdäpfel,  
¼ kg Mehl,  
30 g Butter,  
1 Freilandeier,  
Salz

Die gekochten, noch heißen Erdäpfel schälen und auf eine bemehlte Unterlage passieren. Mehl, Ei, Butter und Salz dazugeben und rasch zu einem Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten sonst wird der Teig zäh. Mit diesem Teig fingerdicke Nudeln formen, nach Belieben in Semmelbröseln wenden oder ohne Brösel in Fett allseitig schön gelb backen.

JÄNNER

## Schnittlauchspätzle

(4 Portionen)

200 g Topfen,  
2 Freilandeier,  
200 g Dinkelmehl,  
2 Bd. Schnittlauch,  
Salz,  
Butter

Den Topfen mit Eiern, Salz und dem gehackten Schnittlauch mischen. Das Dinkelmehl dazugeben und mit den Knethaken ca. 5 Minuten zu einem Teig kneten, der Blasen wirft. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und mit einem Spätzlehobel die Spätzle ins Wasser reiben. Einmal aufkochen lassen und nach 1 Minute abseihen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Spätzle in heißer Butter schwenken.

JÄNNER

## Bratäpfel mit Honig und Nüssen

(4 Portionen)

4 Boskoop-Äpfel,  
4 EL Honig, Rosinen,  
50 g Walnuskerne,  
50 g Haselnüsse,  
Zimt,  
Butter

Den Honig mit gehackten Wal- und Haselnüssen und Zimt vermengen. Etwas Wasser in eine Auflaufform geben, die ungeschälten, ausgehöhlten Äpfel hineinlegen und mit der Honig-Nuss-Mischung füllen. Rundherum Rosinen und Butterflocken verteilen und bei 180° ca. 30 - 40 Minuten backen bis die Apfelschale Risse bekommt. Nach Belieben mit heißer oder kalter Vanillesoße servieren.



JÄNNER

## Erdäpfelpuffer mit Vogerlsalat

(4 Portionen)

1,2 kg Erdäpfel,  
2 Zwiebeln  
2 Freilandeier,  
50 g Vollmehl,  
2 EL Schnittlauch-  
röllchen,  
Kräutersalz

Die Erdäpfel schälen und fein raspeln, die sehr feinkwürfelig geschnittenen Zwiebeln und den Schnittlauch dazugeben, würzen, Eier und Mehl untermischen. Sollte sich sehr viel Flüssigkeit gebildet haben dann etwas abgießen, der Teig sollte eher trocken sein.

Kleine Portionen in eine Pfanne mit heißem Öl legen, mit einer Schaufel plattdrücken und von beiden Seiten knusprig braten.

DEZEMBER

## Karottenlaibchen

(4 Portionen)

¼ kg Reis,  
¼ kg Karotten,  
1 Stange Lauch,  
gehackte Petersilie,  
2 EL Vollmehl

Den Reis wie üblich garen, die Karotten fein raspeln und den Lauch feinnudelig schneiden. Nun den Lauch und die Karotten in heißer Butter ca. 5 Minuten andünsten und zum Reis geben. Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer untermischen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit nassen Händen Laibchen formen, in Dinkelmehl wenden und in heißem Fett braten.

DEZEMBER

## Nusskekse

¼ kg Weizenvollmehl,  
125 g Butter,  
80 g Honig, 150 g fein  
gemahlene Nüsse,  
6 getrocknete, ungeschwefelte Marillen  
(über Nacht in  
Wasser einweichen),  
1 TL Zitronensaft, Mark  
von ¼ Vanilleschote,  
1 Prise Salz,  
1 Eigelb, 2 EL Milch

Butter mit Honig schaumig rühren, die pürierten Marillen, Zitronensaft, Vanille und Salz hinzufügen. Das mit Nüssen vermischte Mehl mit der schaumigen Masse zu einem Teig kneten. 3 cm dicke Rollen formen, 1/2 Stunde im Kühlschrank rasten lassen, dann 1 cm dicke Scheiben von den Rollen abschneiden und auf ein Blech legen. Das Eigelb mit der Milch verrühren - auf die Kekse streichen und 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

NOVEMBER

## Hirsegemüselaiabchen

(4 Portionen)

¼ kg Hirse,  
½ l Gemüsebrühe,  
2 Freilandeier,  
1 Zwiebel,  
300 g Saison-Gemüse,  
1 Bund Petersilie

Die Hirse gut in warmem Wasser waschen, die Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse einrühren und unter Rühren dickkochen. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde oder länger ausquellen lassen. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden und in Butter goldgelb braten, das Gemüse ebenso fein schneiden mit der Zwiebel kurz zugedeckt andünsten. Nun die Hirse mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Masse vermengen. Mit nassen Händen Laibchen formen, in Hirsemehl wenden und in heißem Fett goldbraun braten.

NOVEMBER

## Polentaschnitten mit Käse überbacken

(4 Portionen)

½ l Wasser,  
¼ kg grober  
Maisgrieß,  
20 g Butter  
100 g Parmesan oder  
würziger Bergkäse,  
Salz

Wasser mit Salz und Butter aufkochen und den Polenta mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufwallen lassen und zur Seite stellen. Ca. 10 Minuten quellen lassen, dann in eine Auflaufform geben und fest andrücken. Nochmals 10 Minuten nachquellen lassen. Die Polentamasse herausstürzen, in Scheiben schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen, mit Parmesan bestreuen und kurz im Backrohr bei 180° überbacken.

FEBRUAR

## Gebratener Reis mit Ei

(4 Portionen)

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 3 Kaffeehafelr Reis, | Reis gar kochen und auskühlen lassen.      |
| 2 Freilandeier,       | Karotten putzen und fein raspeln, Chinakohl |
| 2 mittlere Karotten,  | waschen und in Streifen schneiden.          |
| ¼ Chinakohl,          | Das Gemüse kurz anbraten, dann den Reis    |
| Salz,                 | dazugeben. Die Eier mit Salz verrühren,    |
| Ol                   | unter den Gemuserais mischen - weiterbra-  |
|                       | ten bis die Eimasse fest ist.               |

FEBRUAR

## Fruchtiger Chinakohlsalat

(4 Portionen)

- |                  |  |
|------------------|--|
| 400 g Chinakohl, | Den Chinakohl putzen, waschen, trockentupfen,    |
| 2 Orangen        | und in dünne Streifen schneiden. Die Orangen    |
|                  | mit einem Messer so schälen, dass die weiße     |
| Marinade:        | Innenhaut entfernt wird. Anschließend die Filets |
| Obstessig,       | mit einem Messer herauslösen. Die Zutaten für  |
| Wasser,          | die Marinade mischen, abschmecken und mit        |
| Honig,           | Chinakohl und Orangen vermengen.                 |
| Ol              |  |



FEBRUAR

## Erdäpfelpuffer mit Schinken

(4 Portionen)

1 kg Erdäpfel,  
¼ kg Karotten,  
1 Stange Lauch,  
150 g Schinken,  
2 Freilandeier,  
50 g Vollmehl,  
Petersilie

Erdäpfel grob und Karotten fein raspeln, den Lauch fein schneiden, Schinken in kleine Würfel schneiden. Schinken und Lauch in Butter ca. 5 Minuten anbraten und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Vollmehl binden. Die Masse nun portionsweise in heißes Fett geben, mit einer Bratschaufel andrücken und beidseitig knusprig braten.



FEBRUAR

## Gebratene Nudeln

(4 Portionen)

400 g Nudeln,  
200 g Karotten,  
30 g Cashewkerne,  
2 Frühlingszwiebeln,  
ca. ½ Chinakohl,  
1 EL Zitronensaft,  
1-2 EL Öl,  
Sojasoße

Karotten raspeln, den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Die gewaschenen Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Cashewnüsse anbraten, Zwiebeln, Karotten, Chinakohl dazugeben und mit Sojasoße und Zitronensaft würzen und andünsten. Nudeln und Sojasprossen hinzugeben, kurz mitbraten - fertig.

NOVEMBER

## Rotkraut süß-pikant

(4 Portionen)

1 mittleres Rotkraut,  
2-3 säuerliche Äpfel,  
1 mittlere Zwiebel,  
Rotwein,  
roter Traubensaft,  
Apfelessig,  
Johannisbeergelee,  
Gewürznelken,  
Lorbeerblatt,  
Pfeffer,  
Salz,  
Zimt

Die würfelig geschnittene Zwiebel in heißer Butter goldbraun anbraten, das nudelig geschnittene Rotkraut dazugeben. Nun die Gewürze untermischen, die Apfelstücke dazugeben, alles einige Minuten andünsten und mit 2 Esslöffeln Essig, Traubensaft, Rotwein und wenig Wasser aufgießen. Zum Schluss das Gelee dazugeben. Solange köcheln lassen bis das Rotkraut gar ist, evtl. etwas Butter untermengen und servieren. Passt sehr gut zu Braterdäpfeln, Erdäpfelpüree, Polenta und Bratwurst.

NOVEMBER

## Kartoffel-Mangold-Auflauf

(4 Portionen)

800 g mehlig-e Erdäpfel,  
1 Zwiebel,  
600 g Mangold,  
Muskatnuss,  
Pfeffer,  
Salz,  
100 ml Milch,  
100 g Schlagobers,  
geriebener Käse

Erdäpfel waschen und kochen. Die fein geschnittene Zwiebel und etwas Knoblauch in Butter anbraten, den grob gehackten Mangold darin andünsten und würzen. Die gekochten, geschälten Erdäpfel passieren, mit Milch und Obers schaumig rühren, salzen und abwechselnd mit dem Mangold in eine gefettete Auflaufform schichten. Bei 180° ca. 30 Minuten backen, in den letzten 10 Minuten den Käse darüberstreuen.

OKTOBER

## Oma's gedeckter Apfelkuchen

(4 Portionen)

<p>¼ kg Mehl, 125 g Butter (kalt), 120 g Zucker, 1 Freilandei (kalt), 1 EL Milch (kalt), ½ P. Backpulver, ½ bis ¾ kg Äpfel, Zimt</p>	<p>Die Äpfel waschen, schälen, in dünne Spalten schneiden und mit Zimt bestreuen. Aus den Zutaten rasch einen Teig kneten, halbieren und mit einem Nudelholz ausrollen. Die eine Hälfte auf das eingefettete Backblech bzw. Backpapier geben, mit den Äpfeln belegen und die andere ausgerollte Teighälfte darauflegen. Die Ränder verschließen, mit einer Gabel Löcher in die Decke stechen, mit Eidotter bepinseln und bei 180° backen bis der Kuchen goldgelb ist.</p>
--	---

OKTOBER

## Dirndl-Auflauf \*

(4 Portionen)

<p>400 g Dirndl (Kornellkirschen) entkernt, 200 g Haferflocken, 2 Eier, ½ l Milch, 100 g Rosinen, 2 EL Zucker oder Honig, 1 TL Zimt</p>	<p>Haferflocken, Milch, Rosinen, Zimt, Dotter und Früchte vermischen. Das Eiklar zu Schnee schlagen und mit Zucker ausschlagen. Den Eischnee unter die Dirndlmasse heben und die ganze Masse in eine befettete Auflaufform füllen. Bei 190° ca. 45 Minuten backen. Dazu passt Vanillejogurt.</p>
---	--

MÄRZ

## Rueblitorte

100 g Mehl,  
200 g Zucker,  
200 g geriebene  
Mandeln,  
200 g geriebene  
Karotten,  
4 Freilandeier,  
1 P. Vanillezucker,  
½ P. Backpulver,  
½ Zitrone,  
1 TL Zimt,  
1 Msp. Nelkenpulver,  
1 EL Rum

Dotter mit Zucker und Vanillezucker, Zitronensaft und Gewürzen sehr schaumig rühren. Dann die geriebenen Karotten, Rum und Mandeln dazugeben. Zum Schluss das Mehl mit dem steif geschlagenen Eiweiß abwechselnd unterheben. In eine vorbereitete, runde Backform geben und bei 180° (Ober-Unterhitze) ca. 1 Stunde backen. Die ausgekühlte Rueblitorte mit Staubzucker bestreuen.



MÄRZ

## Bananen mit Knusperflocken

(2 Portionen)

2 TransFair-Bananen,  
1 Becher Naturjogurt,  
6 EL 5-Kornflocken,  
Zitronensaft,  
Honig

Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Nach Geschmack Honig in das Jogurt rühren und über die Bananenscheiben geben. Die Flocken ohne Fett in der Pfanne rösten und darüberstreuen.

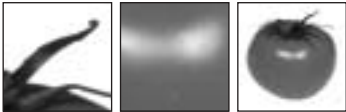
MÄRZ

## Polenta-Pizza

(4 Portionen)

2 Tassen Polenta,  
3 Tassen Gemüsebrühe  
2 Freilandeier,  
passierte Paradeiser,  
Champignons,  
Schinken,  
Oliven,  
Käse,  
Pizzakräuter

Den Polenta in die kochende Gemüsebrühe einrühren, kurz aufkochen lassen und an einem warmen Ort ausquellen lassen. Etwas auskühlen lassen, die Eier untermengen und die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen. Nun wie eine Pizza belegen, z.B. mit passierten Paradeisern, Gemüse, Schinken und Käse... . Im Backrohr bei 180° überbacken.



MÄRZ

## Honig-Mandel-Topfen-Creme

(4 Portionen)

400 g Magertopfen,  
 $\frac{3}{4}$  l Vollmilch,  
2 EL Honig,  
2 EL Mandeln,  
Bio-Zitronenschale,  
1 Msp. Vanille

Topfen mit Milch gut verrühren, mit der geriebenen Zitronenschale, Honig und Vanille vermischen. Die Mandeln fein hacken und untermischen.

OKTOBER

## Sanddorn-Quitten-Konfekt \*

200 g Sanddornsafft, 400 g Quitten, 400 g Zucker oder Honig

Quitten in Wasser weichkochen, abseihen, passieren, mit Sanddornsafft und Zucker (Honig) unter Rühren aufkochen. Kochen lassen bis die Masse steif ist. Die Masse dann ca. 1 cm dick auf Pergament streichen, an einem warmen Ort langsam trocknen lassen und in kleine Stücke schneiden, diese nach Belieben in Zucker wälzen.



OKTOBER

## Erdäpfel-Lauchsuppe

(4 Portionen)

2 große Lauchstangen, ½ kg Erdäpfel, Schlagobers, Lorbeerblatt, Gelbgewürz (Kurkuma), Pfeffer, Salz

Lauch gut waschen, in feine Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Würfelig geschnittene Erdäpfel dazugeben und kurz mitrösten, Gewürze, Lorbeerblatt und etwas Mehl beifügen und mit Wasser aufgießen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist. Aufkochen lassen und ca. ½ Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Suppe pürieren und nach Belieben mit Schlagobers verfeinern. Eventuell mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren.

SEPTEMBER

## Feine Kürbissuppe

(4 Portionen)

1 Hokkaidokürbis,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
Lorbeerblatt,  
Salz, Pfeffer,  
Gelbgewürz,  
frischer Dill

Den Kürbis waschen, nicht schälen, Stengel entfernen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel feinwürfelig schneiden und in Butter oder Olivenöl goldgelb braten, eine Prise Gelbgewürz dazu. Den geschnittenen Kürbis mit der Zwiebel anbraten und mit Wasser aufgießen sodass die Kürbiswürfel knapp bedeckt sind. Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt zugeben. Die Suppe aufkochen lassen und ca. ½ Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen, die Suppe pürieren, frisch gehackten Dill unterrühren und mit Schlagobers verfeinern.

SEPTEMBER

## Griechisches Gemüse mit Olivenöl

(4 Portionen)

1kg speckige Erdäpfel,  
4 Zucchini,  
kaltgepresstes  
Olivenöl,  
2 Zitronen,  
Salz

Erdäpfel schälen und vierteln. Die Zucchini in größere Stücke schneiden. Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, Erdäpfel ca. 5-7 Min. kochen, dann Zucchini dazugeben und weiter köcheln lassen bis sie bissfest sind. Gemüse abseihen, salzen, großzügig mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und servieren.

APRIL

## Spinatkuchen

(4 Portionen)

1 kg Spinat,  
2 Zwiebeln,  
3 Freilandeier,  
1 Jogurt,  
3 EL Dinkelvollmehl,  
150 g Käse,  
50 g Parmesan,  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskat

Aus 200 g Dinkelmehl, 70 g Butter, 2 EL Rahm, 1 Dotter und Salz einen glatten Teig kneten und ½ Stunde rasten lassen. Eine Obstkuchenform damit auslegen. Den blanchierten Spinat gut ausdrücken und fein schneiden. Die Zwiebelwürfel glasig anbraten, mit Spinat, Gewürzen, Mehl, Eiern, Jogurt, Käse vermischen und auf dem Tortenboden verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Bei 220° ca. 10 Minuten backen, bis die Füllung fest ist und auch der Teigboden durchgebacken ist.

APRIL

## Erdäpfel-Kipferl

(4 Portionen)

400 g gekochte,  
mehlige Erdäpfel,  
400 g Mehl,  
100 g kalte Butter,  
100 g Staubzucker,  
2 Freilandeier,  
1 P. Backpulver,  
Ribiselmarmelade

Die gekochten, ausgekühlten Erdäpfel auf eine Unterlage passieren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit der kalten Butter rasch verbröseln. Nun mischt man den Zucker, die Erdäpfel und die Eier dazu und knetet rasch einen glatten Teig. Den Teig ½ cm dick auswalken, Dreiecke mit etwa 12 cm Seitenlänge ausradeln und mit einem kleinen Häufchen Marmelade belegen. Die Dreiecke zusammenrollen, Kipferl formen und auf ein befettetes Backblech oder Backpapier legen und bei 180° ca. 20 Minuten goldgelb backen. Noch warm überzuckern.

APRIL

## Rhabarberkuchen

(4 Portionen)

ca. 300 g Rhabarber,  
4 Freilandeier,  
180 g Zucker,  
120 g Mehl,  
60 g Butter

Rhabarber waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Eidotter mit Zucker schaumig rühren, den Eischnee dazugeben und auf kleinster Stufe weiterrühren bis der Teig dick ist. Dann das Mehl unterheben und zuletzt die heiße, zerlassene Butter untermischen. Den Teig in eine runde, mit Fett und Mehl vorbereitete Kuchenform geben und mit dem Rhabarber belegen, die Rhabarberstücke mit einer Gabel etwas in den Teig drücken. Bei 180° 30 - 40 Minuten backen.



APRIL

## Rhabarberkompott

(4 Portionen)

500 g Rhabarber,  
½ l Wasser,  
120 g Zucker,  
Saft einer Zitrone

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten zusammenmischen, aufkochen und über die Rhabarberstücke gießen.

SEPTEMBER

## Pikantes Kürbisgemüse mit Äpfeln

(4 Portionen)

<p>600 g Kürbisfleisch (z.B. Muskat), 500g säuerliche Äpfel (Boskoop), 50 g Speck, Salz, Pfeffer, Zucker</p>	<p>Den in Streifen geschnittenen Speck in Butter anbraten und ca. 2 cm große Kürbiswürfel begeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran würzen und etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Die grob gewürfelten Äpfel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Schmeckt sehr gut zu gebratenem Geflügel!</p>
--	---

SEPTEMBER

## Hirsesuppe mit Brokkoli

(4 Portionen)

<p>7 EL Hirse, 1 ¼ l Wasser, 1 Gemüsebrühwürfel, 100 g Brokkoli, 2 Karotten, ¼ Sellerieknolle, 1 Petersilwurzel, Liebstöckel, Salz</p>	<p>Die Hirse heiß waschen. Das Wurzelgemüse putzen, klein schneiden. Dann die gewaschene Hirse und das Wurzelgemüse ohne Fett im Topf anbräunen, mit Wasser aufgießen. Liebstöckel waschen, fein hacken und hinzufügen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Die zerteilten, gewaschenen Brokkoliröschen hinzufügen. Suppenwürze hinzugeben - die Suppe noch 10 Minuten köcheln lassen - servieren.</p>
--	--



AUGUST

## Zucchinikuchen

400 g Vollmehl,  
400 g Zucker,  
3 Freilandeier,  
400 g feingeraffelte  
Zucchini,  
100 g geriebene  
Haselnüsse,  
1/4 l Öl,  
1 P. Vanillezucker,  
1 TL Natron,  
1 TL Backpulver

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, dann Vanillezucker, Zimt und Öl dazugeben und gut verrühren. Nun die geraffelten, gut ausgedrückten Zucchini und geriebenen Haselnüsse dazumischen. Zum Schluss das mit Natron und Backpulver vermischte Vollmehl unterheben und gut vermengen. Den Teig in eine vorbereitete Backform geben und ca. 1 Stunde bei 160° backen. Nach Belieben mit Schokoladeguss überziehen oder mit Staubzucker bestreuen.

AUGUST

## Gefüllte Zucchini

(4 Portionen)

150 g Reis,  
5 kleinere Zucchini,  
1 kg Paradeiser,  
1 kleingeschnittene  
rote Paprika,  
2 Zwiebeln,  
2 Freilandeier,  
Basilikum und andere  
frische Kräuter

Eine Zwiebel fein schneiden, in Fett anbraten, die Paprika und die Paradeiser dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter untermischen. 4 Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen, sodass 1 cm Rand stehenbleibt. Die fünfte Zucchini grob raspeln. Die würfelig geschnittene zweite Zwiebel in Fett anbraten, das Zucchinifleisch dazugeben, salzen und weichdünsten. Nun den gekochten Reis beimengen, Eier und Kräuter dazu, würzen und in die Zucchinihälften füllen. Die Paradeissoße in eine Auflaufform geben, die gefüllten Zucchini hineinlegen und zugedeckt ca. 30 Minuten bei 180° backen.

MAI

## Mangoldgemüse

(4 Portionen)

1 kg Mangold,  
 $\frac{3}{4}$  kg Erdäpfel,  
 2 große Zwiebeln,  
 Sauerrahm,  
 Salz,  
 Pfeffer,  
 Muskat

Die Zwiebeln würfelig schneiden und in Fett goldgelb anbraten. Den gewaschenen und in fingerbreite Streifen geschnittenen Mangold dazugeben und mitbraten, dann die Erdäpfelwürfel untermischen und alles zugedeckt auf kleiner Flamme dünsten lassen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, würzen und köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss nach Belieben Sauerrahm einrühren und noch etwas durchziehen lassen.



MAI

## Hasenfutter mit Jogurtdip

(4 Portionen)

2 Kohlrabi,  
 2 Karotten,  
 1 Becher Naturjogurt,  
 frische, gehackte  
 Kräuter (Schnittlauch,  
 Petersilie, Basilikum),  
 Salz

Das Gemüse in feine Stifte schneiden. Das Jogurt mit den Kräutern vermischen, nach Geschmack würzen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

MAI

## Hirsecreme mit frischen Erdbeeren

(4 Portionen)

110 g Hirse,	Wasser und Milch mit Vanille, Zimt und Salz
¼ l Wasser,	zum Kochen bringen und Hirse einstreuen,
¼ l Milch,	nicht umrühren! 10 Minuten zugedeckt auf kleiner
60 g Honig,	Flamme kochen lassen und ca. 15 Minuten
1 Vanillestange,	quellen lassen. Abkühlen lassen, Schlagobers
2 EL Schlagobers,	und Honig untermischen und in Dessertschalen
Salz,	portionieren. Die gewaschenen Erdbeeren
Zimt	schneiden, mit etwas Zucker oder Honig ver-
	mischen und auf die Hirsecreme geben, mit einem
	Tupfer Schlagobers dekorieren.

MAI

## Grießnockerl mit Erdbeersoße

(4 Portionen)

90 g Dinkelvollgrieß,	Butter schaumig rühren, nach und nach Ei, Salz,
45 g Butter,	Vanille dazumischen und den Grieß langsam
1 Freilandeier,	einrühren. Nach 1 Stunde Quellzeit, die Milch
1 l Milch,	mit etwas Honig und Vanille aufkochen. Nun mit
½ kg Erdbeeren,	einem nassen Teelöffel Nockerl abstechen und
echte Bourbonvanille,	in die kochende Milch einlegen. Auf kleiner
Honig,	Flamme die Nockerl ca. 5-7 Minuten ziehen las-
Salz	sen, zur Seite stellen und noch 10 Minuten
	nachquellen lassen. Die Erdbeeren pürieren, mit
	Honig süßen und mit den Nockerln servieren.

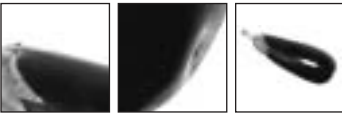
AUGUST

## Überbackene Melanzani

(4 Portionen)

800 g Melanzani,  
1 kg Paradeiser,  
1-2 Zehen Knoblauch,  
100 g Parmesan,  
frisches Basilikum

Die gewaschenen Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und stehen lassen. Knoblauch in Öl anbraten, Paradeiserwürfel dazugeben, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und Basilikum untermengen. Die Melanzanischeiben in eine gefettete Auflaufform schichten, mit der Paradeissoße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 200° etwa 30 Minuten überbacken, 15 Minuten zugedeckt dann ohne Deckel.



AUGUST

## Gefüllte Paradeiser

(6 Portionen)

6 - 7 mittlere Paradeiser,  
200 g Hüttenkäse  
Schnittlauch,  
Basilikum,  
Petersilie,  
Dille...

Von jedem Paradeiser einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit dem Käse vermischen, salzen, die feingeschnittenen Kräuter untermischen. Die Paradeiser füllen - Deckel drauf - fertig.

JULI

## Sommergemüse aus dem Backrohr

(4 Portionen)

<b>Erdäpfel, Karotten, Zucchini, Melanzani, Paprika, Zwiebeln, Paradeiser, frischer Thymian, Salz, Pfeffer</b>	Olivenöl auf einem Backblech verteilen und geviertelte Erdäpfel, grob zerkleinerte Karotten, geviertelte Paprikaschoten und geschälte Zwiebelviertel draufgeben. Das Gemüse im vorgeheizten Backrohr 15 Minuten bei 200° backen, dann längsgeschnittene Zucchini und gewürfelte Melanzani auf das Blech geben mit Pfeffer und Salz würzen, Paradeiserviertel darüber verteilen und mit viel frischem Thymian bestreuen. Weitere 15 Minuten garen.
--	---

JULI

## Zucchini & Melanzani-Antipasti

(4 Portionen)

<b>2 Zucchini, 1 Melanzani, Balsamico-Essig, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, Salz</b>	Zucchini und die Melanzani in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Rohr bei ca. 180° ungefähr 15 Minuten backen. Für die Marinade großzügig Olivenöl, Balsamico-Essig, Wasser, die gehackte Petersilie den kleingehackten Knoblauch und Salz mischen (insgesamt ca. 300 ml). Die abgekühlten Gemüsescheiben in eine Keramik- oder Glasform schichten und mit Marinade übergießen. Dann mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
---	--

JUNI

## Rhabarberauflauf

<p>1 kg Rhabarber, ¼ kg Zucker, 225 g Zwieback 2 Freilandeier, 2 P. Vanillezucker, 5 EL Butter, Bio-Zitronenschale</p>	<p>Rhabarber waschen in 3 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit etwas Zitronenschale, 125 g Zucker aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Zwieback zerbröckeln, mit 75 g Zucker und Vanillezucker vermengen und in heißer Butter goldbraun anrösten. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Rhabarber mit Zwieback hineinschichten. Das Eiweiß der beiden Eier steif schlagen und mit dem restlichen Zucker vermengen. Diese Masse auf den Auflauf geben und bei 250° backen bis die Eiweißhaube goldgelb ist.</p>
--	--

JUNI

## Brokkolisalat mit Sesam

(4 Portionen)

<p>400 g Brokkoli, 2 Freilandeier, 2 Jungzwiebeln, 2 Karotten, kaltgepresstes Olivenöl, Apfelessig, 1 TL Senf, 2 EL Sesam</p>	<p>Eier 10 Minuten hartkochen, schälen und fein würfeln. Den Brokkoli bissfest dämpfen oder im Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Brokkoliröschen mit fein geschnittenen Jungzwiebeln, (auch den grünen Teil verwenden!) Eiern, fein geraspelten Karotten und einer Marinade aus Apfelessig, kaltgepresstem Olivenöl und Senf vermischen. Den noch warmen Sesam über den Salat streuen.</p>
---	---

JUNI

## Mangoldnockerl

(4 Portionen)

150 g passierter Mangold,  
125 g Vollkornmehl,  
ca. 70 g Auszugsmehl,  
1 Freilandeier,  
1 TL Salz,  
(Knoblauch),  
würziger, geriebener  
Käse,  
Butter

Das Ei, Salz und den gepressten Knoblauch unter den passierten Mangold rühren. Das Vollkornmehl einrühren. Eventuell noch Auszugsmehl hinzugeben bis der Teig eine feste Konsistenz erlangt. Nockerl formen und im Salzwasser ca. 7 Minuten kochen, abseihen. Kurz in Butter schwenken, mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

JUNI

## Topfennockerl auf Erdbeersoße

(4 Portionen)

200 g Magertopfen,  
1/8 l Schlagobers,  
2 EL Jogurt,  
3 EL Honig,  
1 P. Vanillezucker,  
500 g Erdbeeren,  
Zimt

Erdbeeren waschen und mit 2 EL Honig pürieren. Den Topfen mit Jogurt, Honig, Vanillezucker und einer Prise Zimt glattrühren. Schlagobers sehr steif schlagen und unter die Topfenmasse heben. Mit einem Löffel Nockerl formen und portionsweise auf der Erdbeersoße anrichten. Pro Portion eine ganze Erdbeere mit Stiel zum Verzieren dazulegen.

JULI

## Polenta mit frischen Pfirsichen

(4 Portionen)

200 - 250 g grober Maisgrieß,  
2 - 3 süße, reife Pfirsiche,  
Rosinen,  
Butter

1 Liter Wasser mit Butter, Salz, Rosinen und Pfirsichspalten zum Kochen bringen, den Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren und zugedeckt kurz aufwallen lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort ausquellen lassen. Schmeckt auch gut mit Zwetschken, Äpfeln, Nüssen und Weintrauben.



JULI

## Paradeiser mit Schafkäsekruste

(4 Portionen)

1 kg reife Paradeiser,  
400 g Schafkäse,  
2 Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen,  
frischer Thymian und  
frisches Basilikum

Eine Auflaufform einfetten, die Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden, den Schafkäse grob würfeln. Die Paradeiserscheiben dachziegelartig in die Form schichten und die Schafkäsewürfel darüberstreuen. Die Zwiebeln feinwürfelig schneiden, den Knoblauch mit der Presse ausdrücken und ebenfalls darüberstreuen, zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und bei 200° ca. 15 Minuten backen. Dann die frischen Kräuter hacken und darüberstreuen und nochmals 5 Minuten im Backrohr lassen.

# KÖSTLICHE REZEPTE FÜR JEDE SAISON!

---

NOTIZEN

# Bei uns speziell für Sie:

Rezept-Homepage

Hier finden Sie weitere köstliche und umweltfreundliche Spezialitäten

[www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)



## Ich bestelle:

- BIO einkaufen & erleben!  
Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft -  
wie sie gekennzeichnet und wo sie erhältlich sind
- Saisonkalender  
Ein Überblick über Reife- und Lagerzeiten von österreichischem Obst und Gemüse
- Wildobst  
Köstliche Früchte wieder entdecken und genießen  
Umfangreiche Informationen über die einzelnen Pflanzen und exquisite Rezepte  
€ 4,20 zzgl. Versandkosten
- Kräuter  
Aroma und Duft in Garten und Küche. Mit vielen Rezepten!  
€ 5,00 zzgl. Versandkosten
- Das große Kilometerfressen!  
Den Frühstücks- und Jausen-Kilometer-Check finden Sie unter  
<http://www.umweltberatung.at/themen/ernaehrung/kilometerfressen.htm>
- Zeitung "die neue Umwelt"  
mit vielen interessanten Umweltthemen aus allen Bereichen.  
6 Ausgaben pro Jahr - plus Sondernummern und zwei mal jährlich das  
Seminarprogramm von "die umweltberatung", Abo € 16,-  
1 Probeexemplar kostenlos
- Publikationsliste  
Broschüren und Infoblätter von "die umweltberatung"

# KÖSTLICHE REZEPTE FÜR JEDE SAISON!

Bestellungen unter

"die umweltberatung" Service,  
Tel. 01 / 803 32 32, Fax DW 32  
A-1140 Wien, Linzer Straße 16/3. Stock  
e-mail: [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)  
[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)



## Bestell karte

- Bitte senden Sie mir regelmäßig Informationen über die Aktivitäten und Neuerscheinungen von "die umweltberatung"

Vorname

Name

Adresse

PLZ, Ort

Tel.

e-mail

# "die umweltberatung" Wien

"die umweltberatung" Wien wurde 1988 gegründet und informiert nach dem Motto "Vom Wissen zum Handeln" über umweltschonende, leicht durchführbare Alternativen im alltäglichen Handeln.

"die umweltberatung" steht für

- persönliches Wohlbefinden und echte Lebensqualität
- vorsorgenden Umweltschutz im Alltag
- Nachhaltigkeit im ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Sinn
- firmenunabhängige, praxisorientierte Beratung

"die umweltberatung"

Kompetenz-Zentrum Lebensmittel & Konsum

- fördert die Entwicklung nachhaltiger Produkte und Dienstleistungen
- unterstützt bei der Umstellung auf biologische Lebensmittel
- erstellt Konzepte für Umweltbildungsprojekte
- berät KonsumentInnen, MultiplikatorInnen und Betriebe
- erstellt Infomaterialien
- veranstaltet Vorträge und Seminare
- entwickelt beispielgebende Projekte

"die umweltberatung" Wien

Service

1140 Wien

Linzer Straße 16/3.Stock

Tel. 01/803 32 32, Fax 01/803 32 32 - 32

e-mail: [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

"die umweltberatung"

Niederösterreich

3109 St. Pölten

Wiener Straße 54/Stiege A/2. OG

Tel. 02742/718 29, Fax 02742/71829-120

e-mail: [niederoesterreich@umweltberatung.at](mailto:niederoesterreich@umweltberatung.at)

Impressum:

Stand 03/2003

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag<sup>a</sup>. Sabine Razzazi, Mag<sup>a</sup>. Michaela Knieli

"die umweltberatung" Wien

Linzer Strasse 16/3. Stock, 1140 Wien

Tel. 01/803 32 32 [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

Fax 01/803 32 32 32 [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Fotos: Mag<sup>a</sup>. Ulrike Zimmermann, Gestaltung: Nancy Cao,

Druck: Firma Thienel, 1120 Wien

\* Die Rezepte "Sanddorn-Quitten-Konfekt" und "Dirndl-Auflauf" wurden mit freundlicher Genehmigung der Broschüre Wildobst von "die umweltberatung" übernommen.

"die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung des Verband Wiener Volksbildung, basisfinanziert von der Umweltschutzabteilung der Stadt Wien (MA22)



Biohof  
**ADAMAH**

Hofladen & frei Haus.

Di 13.00 - 19.00

Do 13.00 - 19.00

Fr 9.00 - 19.00

Sa 9.00 - 16.00

Bio-Gemüse und

Bio-Obst wöchentlich

geliefert - im

Biohof Adamah Kistl



Biohof Adamah | T: 02248-2224 | Glinzendorf 7 | [www.adamah.at](http://www.adamah.at)



Bio vom Feinsten aus dem Naturkostfachhandel

Adressen zertifizierter Fachgeschäfte & Info: 01/480 20 47 ~ [www.vnoe.at](http://www.vnoe.at) ~ [info@vnoe.at](mailto:info@vnoe.at)

Naturkost ist Bio vom Feinsten

