

Impressum

Eigenverlag durch: Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld

AutorInnen: siehe Rezepte

Foto Einband: Josef Ebner für den Landgasthof Danner

Idee & Gestaltung: DI Martina Gaid

Bildquellen: jeweilige Autoren bzw. Bilddatenbank www.pixabay.com

Erscheinungsjahr: 2023 | Band 1

Vorwort

Kochen und Gesundheit stehen hoch im Kurs

Wer kennt sie nicht – köstliche, teils überlieferte Gerichte, die in den heimischen Küchen liebevoll für die Familienmitglieder zubereitet werden oder auch bei festlichen Gelegenheiten für die geladenen Gäste auf den Tisch kommen. Wir haben nun in unserem hier vorliegenden “Kochbiachl der Kleinregion Donau-Ybbsfeld” einige dieser Kochanleitungen für vielfach bewährte “Lieblings- & Lebensrezepte” aus den Familien unserer Kleinregion zusammengetragen.

Aber auch junge Rezeptideen und Eigenkreationen unserer heimischen Hobby- oder Profiköche finden im “Kochbiachl der Kleinregion Donau-Ybbsfeld” ihren Platz – häufig schon dem heutigen Trend entsprechend, auf biologische, vollwertige, vegetarische, vegane bzw. regionale Zutaten oder beispielsweise Paleo-Ernährung bei der Rezeptumsetzung Wert zu legen.

Lassen Sie sich einfach überraschen, wie viel Kreativität und Geschmacksvielfalt Sie in diesen teilweise überlieferten, aber auch jungen Rezeptideen unserer Kleinregion Donau-Ybbsfeld finden werden.

Die AutorInnen und wir wünschen gutes Gelingen beim Nachkochen!

Die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld



PS: Sie können gerne jederzeit weitere Rezepte unter <http://kochbuch.donau-ybbsfeld.at> zur online-Version unseres Kleinregions-Kochbuchs beitragen – einfach Rezept zusammenschreiben, ein Foto der fertigen Speise beifügen und unter der Mailadresse donau.ybbsfeld@gmail.com einsenden. Dieses vorliegende Kochbuch ist eine gebundene Druckausgabe der online gesammelten Rezeptideen unserer Kleinregion per Jahresende 2023.

Wir danken den AutorInnen dieser ersten Ausgabe des “Kochbiachl der Kleinregion Donau-Ybbsfeld” herzlichst für ihr Engagement bei der Vorbereitung und Umsetzung der zahlreichen Kochanleitungen, die gegebenenfalls auch mit eigenem Fotomaterial vervollständigt wurden.

Inhaltsverzeichnis

Aufstriche

Avocado Aufstrich | 2
Dinkel-Aufstrich | 2
Frühlingsaufstrich | 3
Grünkern-Aufstrich | 4
Hirse-Aufstrich | 4
Kresse-Haferflocken-Aufstrich | 5
Kürbiskern-Aufstrich | 6
Veganes Zwiebelmett | 7

Suppen

Dinkelsuppe | 10
Grünkernsuppe mit Rahm | 10
Jungzwiebel-Käsesuppe | 11
Karotten-Ingwer-Suppe | 12
Karotten-Kren-Reissuppe | 12
Kürbiscremesuppe | 13
Lauch-Quinoa-Suppe | 14
Rote Linsensuppe | 14
Rucola-Suppe | 15

Salate & Beilagen

Essigkraut | 18
Falsche Waldviertler Knödel | 18
Gefüllte Paradeiser | 19
Reisvarianten im Vogerlsalat-Feld | 20
Rohkost-Paradeisersauce im Zucchini-Nest | 20
Rohkost-Wraps | 21
Rot-Weiß-Salat | 22
Salat für Salatmuffel | 22
Sellerie-Cocktail-Salat | 23

Hauptspeisen

Burger mit selbstgemachten Brötchen | 26
Ebly-Spinat-Auflauf | 28
Fisolen-Eintopfgericht aus Zagreb | 29
Gefüllter Kürbis | 30
Gemüsecurry mit Reis | 31
Hirsepudding mit Ananaskraut | 32
Kartoffelgulasch mit Pilzen | 33
Paleo Kürbis-Burger | 34
Lauch-Quinoa-Auflauf | 35
Linseneintopf | 36
Quinoa-Gemüse-Laibchen | 37
Quinoa-Fleischlaibchen | 38
Rucola-Pesto | 39
Seitankugeln (vegan) | 40
Überbackene Koteletts | 41

Bezugsquellen

Desserts & Kuchen

Apfelbrot | 44
Apfel-Rose aus Dinkelvollkorn | 44
Apfel-Vanille Schnitte | 45
Blitz-Erdbeer-Vollkornroulade | 46
Grieß-Flammeri | 47
Grießkuchen | 48
Karottentorte | 49
Kokoswürfel | 50
Linzer Torte | 51
Marillenaufbau | 52
Marmorgugelhupf | 53
Nockerl vom Kokosmousse | 54
Nuss-Brownies | 55
Oma's Apfelstrudel | 56
Paleo Ribiseltorte | 57
Pofesen mit Apfelmus | 58
Powidl | 59
Schokolade-Gugelhupf | 60
Schwarzer Ribisel-Kuchen | 61
Selbstgemachte Milchschnitte | 62
Süße Schneebälle | 63
Süßes mit Chia-Samen | 64
Veganer Germ-Gugelhupf | 65
Veganer Milchreis | 66
Veganes Tiramisu | 67

Kekse

Dinkel-Orangen-Kekse | 70
Gesunde Haferflockenkekse | 70
Husarenkrapferln | 71
Linzer Kekse | 72
Nervenkekse nach Hildegard von Bingen | 73

Brot & Gebäck

Blitz-Vollkornweckerl | 76
Dinkel-Sesam-Kräcker | 76
Roggen-Bier-Weckerln | 77
Rote-Rüben-Knäckebrot | 78
Schnelles Vollkornbrot | 79
Zwiebel-Nussbrot | 80

Smoothies & Getränke

Vitamin-Powersaft | 82

Cocktails & Spirituosen

Birmansi | 84
Calamansi Refresher | 84
G-Mansi | 85
Schoko-Zirben Mojito | 86
Schoko-Zirben Traum | 86
Schozi Cola | 87
Nuss-Schnaps aus grünen Nüssen | 88

Suppen

Karotte-Kren-Reissuppe



AUTOR/IN
Silvia Wagner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Suppen, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



KOCHZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 5 grob zerkleinerte Karotten
- ¼ grob zerkleinerte Knollensellerie
- 1 EL Butterschmalz (Kokosöl bei veganer Variante)
- 2 EL Safranwasser
- 1 l heiße Gemüsesuppe
- ⅓ l Kokosmilch
- 3 EL kalt gewaschener Basmatireis
- 1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel
- 1 EL frisch geriebener Kren
- 1 EL gemahlener Kümmel
- als Deko: gehackte Petersilie



Zubereitung

Butterschmalz (Kokosöl bei veganer Variante) erhitzen, Gemüse, Reis, Safranwasser, Kren und Kümmel dazugeben, umrühren und mit der heißen Gemüsesuppe aufgießen. Zugedeckt weichkochen. Kokosmilch dazugeben, pürieren. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Foto ©: Silvia Wagner

Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch & einem Hauch Zitrone



AUTOR/IN
Maria-Magdalena Redl

KATEGORIE

Blindenmarkt, Suppen, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Zutaten für die Suppe

1 Hokkaido-Kürbis oder 1 Kürbis je nach Belieben
3 - 4 mittelgroße Erdäpfel
1 rote Zwiebel
ca. 1 l klare Rinds- oder Gemüsesuppe
1 Dose Kokosmilch
1 Zitrone
Salz und Pfeffer nach Belieben



Zum Servieren

Hochwertiges Kürbiskernöl
Toastbrot

Zubereitung

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Erdäpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Nun den Zwiebel schälen und in feine schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und den Zwiebel glasig dünsten. Anschließend die Erdäpfel und den Kürbis hinzufügen und kurz mitrösten. Mit der Suppe aufgießen und zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur reduzieren und leicht köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind. Nun die Suppe pürieren und die Kokosmilch hinzufügen. 1 Zitrone hineinpressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe dann noch einmal kurz aufkochen lassen. Während die Suppe kocht, das Toastbrot in Würfel schneiden und im Backrohr bei 180° Grad Heißluft goldbraun backen oder kurz in der Pfanne rösten.

Tipp: Besonders lecker schmeckt ein Schuss Kürbiskernöl in der fertigen Suppe.

Rote Linsensuppe



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Suppen, Vegetarisch

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Olivenöl
2 Karotten, würfelig geschnitten
1 kleine Stange Lauch, nudelig geschnitten
1 l Wasser
4 Kartoffeln, würfelig geschnitten
Salz, Pfeffer, Kümmel
Schuss Essig
1 TL Suppenwürze
10 dag rote Linsen



etwas Schlagobers oder Cremefine zum Verfeinern

Zubereitung

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Karotten, Lauch mitrösten und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kümmel, den Schuss Essig und die Suppenwürze hinzufügen.

Die roten Linsen einstreuen und noch ca. 15 Minuten fertigkochen. Mit dem Pürierstab mixen und mit etwas Schlagobers oder Cremefine verfeinern. Eventuell mit Wasser zusätzlich nach Belieben verdünnen.

Mit Petersil, Pinienkernen und etwas geriebener Karotte dekoriert servieren.

Foto ©: www.pixabay.com

Salate & Beilagen

Essigkraut



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Regionale Zutaten, Salate & Beilagen

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
20 Minuten

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel
1 Krautkopf, mittelgroß
1 TL Schweineschmalz (man kann auch Butterschmalz nehmen)
1 Prise Zucker
Kümmel und Salz
etwas Essigwasser
etwas Mehl zum Stauben



Zubereitung

Fein geschnittenen Zwiebel in Schmalz hellgelb rösten, Zucker mitrösten, das geschnittene Kraut dazugeben, umrühren, durchrösten. Kümmel, Salz begeben und mit Essigwasser aufgießen, weichdünsten. Mit Mehl stauben, kurz aufkochen, gut durchrühren.

Ein etwas deftiger Krautsalat, schmeckt aber köstlich, besonders zum Schweinsbraten.

Foto ©: www.pixabay.com

Falsche Waldviertler Knödel



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Regionale Zutaten, Salate & Beilagen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
20 Minuten

Zutaten

60 dag frisch gekochte Erdäpfel
10 dag Kartoffelmehl
3 EL Gries
etwas Salz

Zubereitung

Kartoffel gekocht, gehäutet und noch im heißen Zustand gepresst oder fein gerieben, mit Kartoffelmehl, etwas Salz und Grieß durchkneten. Knödel formen – nicht zu fest drücken und mindestens 1 Stunde rasten lassen.
In kochendes Salzwasser ca. 20 Min. kochen lassen.



Gefüllte Paradeiser



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE

Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan, Vorspeise



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach



KOCHZEIT
10 Minuten

Zutaten

150 g Bulgur
etwas Suppenwürze
100 ml Wasser
3 Paprika (rot, gelb, grün)
etwas Petersilie
1 Pkg Räuchertofu
4 große Paradeiser
Salz, Pfeffer
Saft einer Zitrone
etwas Olivenöl und Balsamico-Essig
Dekoration: Petersil, Thymian und Borretsch-Blüten



Zubereitung

Bulgur in Wasser und Suppenwürze kochen und auskühlen lassen. Paprika und Tofu würfelig schneiden und mit allen anderen Zutaten sowie mit dem Bulgur vermischen (außer Paradeiser). Paradeiser an der flachen Seite abschneiden, Fruchttinneres entfernen und mit dem Salat füllen, mit Petersilien-/Thymian-Blättern und Borretsch-Blüten garnieren.

Rezeptquelle: Veganer Haubenkoch Siegfried Kröpfl
Foto ©: Eva Maria Klaus

Reisvarianten im Vogerlsalat-Feld



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
10 Minuten

 **KOCHZEIT**
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Basmati-Reis
Reis, rot
Suppenwürze
Erbsen, Karotten, Maiskörner
Vogerlsalat



Zubereitung

Weißes Basmati-Reis und roten Reis separat in Suppenwürze garen, Gemüse wie Erbsen, Karotten und Mais knackig gegart vorbereiten. Puddingformen kalt ausspülen, mit Gemüse bedecken, mit noch warmen frischen Reis auffüllen und leicht andrücken, auskühlen lassen und auf ein Tablett stürzen, Vogerlsalat rundherum streuen.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Rohkost-Paradeisersauce im Zucchini-Nest



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan, Vorspeise

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

1 große Zucchini
etwas Salz

Paradeiser-Sauce

3 große Paradeiser (oder entsprechende Anzahl kleine)



1 reife Avocado
5 getrocknete Tomaten (eingelegt in Öl)
3 Datteln (oder 2 frische Feigen)
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Lauch (oder 1 kleine Zwiebel)
Paprikapulver, edelsüß
Mandel-Plättchen

Zubereitung

Die Zucchini mit dem Spiralschneider schneiden, einsalzen und nach einiger Zeit leicht ausdrücken. Alle Zutaten für die Sauce im Mixer pürieren. In Schalen anrichten und mit Mandel-Plättchen garnieren.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Rohkost-Wraps



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
10 Minuten

 **KOCHZEIT**
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

1 Pkg Wraps

Creme

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe, gepresst
Schnittlauch und/oder Garten- und Wildkräuter (z.B. Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundelrebe, etc.), alles fein gehackt

Fülle

1 - 3 große Salatblätter
2 kleine Paradeiser
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
1 saftige Birne
1 Jungzwiebel



Zubereitung

Für die Creme Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Kräuter und Knoblauch einrühren. Für die Fülle Salatblätter und Paradeiser in Scheiben schneiden, Karotten und Petersilienwurzel mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und die Birne und Jungzwiebel ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Wraps kurz rasch und sehr heiß in einer Pfanne (ohne Öl oder Margarine) anbraten, sofort mit Creme bestreichen und befüllen, einrollen, mit Zahnstocher befestigen und in der Mitte diagonal durchschneiden.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Rot-Weiß-Salat



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE

Blindenmarkt, Regionale Zutaten, Salate & Beilagen, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

250 g Sauerkraut, fein geschnitten
250 g Rote Rüben, geraspelt
250 g Äpfel, geraspelt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
5 EL hochwertiges Öl
Kümmel, Salz und Pfeffer
etwas Kren zum Abschmecken
Marinierte Salatblätter oder ausgestochene Apfel- bzw. Krautformen zur Dekoration

Zubereitung

Sauerkraut, Rüben, Äpfel und Zwiebel vermengen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren und mit geriebenen Kren abschmecken. Auf Salatblättern oder mit Apfel- bzw. Krautformen dekoriert servieren.

Foto ©: Martina Gaid



Salat für Salatmuffel



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE

Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- ½ Eissalat, in Streifen geschnitten
- 3 Tomaten, in Achteln geschnitten
- ½ Paprika, würfelig geschnitten
- 1 Apfel (Elstar oder Jonagold), fein würfelig geschnitten

Marinade

- 4 EL hochwertiges Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Zucker
- Salz nach Bedarf
- etwas Bio-Senf



Zubereitung

Gewaschenen und geschnittenen Eissalat in Salatschleuder trocken schleudern, Tomatenspalten, Paprika- und Apfelwürfel hinzufügen. Marinade herstellen, gut verrühren und über Salat gießen. Etwas nachziehen lassen und bei Bedarf nachbessern.

Tipp: im Winter können die Tomaten durch Cherry-Tomaten ersetzt werden. Besonders lecker schmeckt der Salat mit nudelig geschnittenem Lauch und geriebenen Karotten.

Foto ©: Claudia Fuchs

Sellerie-Cocktail-Salat



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Salate & Beilagen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 1 mittelgroße Sellerie
- 100 g Walnüsse grob gehackt oder fein gerieben
- Saft einer halben Zitrone
- Ananas-Kompott & -Saft
- Gewürnelkenpulver
- ¼ l Patisserie Creme (nicht aufgeschlagen!)
- Walnuss-Hälften zum Verzieren

Zubereitung

Sellerie fein reiben, mit Walnüssen, Zitronensaft, etwas Gewürnelkenpulver und Patisserie Creme sowie Saft vom Ananaskompott vermischen, den angerichteten Salat mit Ananasstückchen garnieren.



Foto ©: www.pixabay.com

Hauptspeisen

Burger mit selbstgemachten Brötchen



AUTOR/IN

Maria-Magdalena Redl

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Regionale Zutaten

🕒 **ZUBEREITUNGSZEIT**
30 Minuten

🕒 **KOCHZEIT**
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Fortgeschritten

Zutaten

Zutaten für 10 - 12 Hamburgerbrötchen

200 ml warmes Wasser
4 EL Milch
1 Würfel frische Hefe
35 g Zucker
8 g Salz
1 Ei
80 g weiche Butter
500 g Mehl Typ W700

Zum Bestreichen

2 EL Milch
2 EL Wasser
1 Ei
Sesam

Zutaten für Burger-Patties (2 Personen)

400 g Rinderfaschiertes
Salz und Pfeffer

Schnittlauch-Knoblauchsoße

1 Becher Joghurt
1 Becher Crème fraîche
1 Knoblauchzehe
gehackter Schnittlauch nach Belieben
Salz und Pfeffer

oder wahlweise Cocktailsoße

2,50 EL Sauerrahm
5 EL Ketchup
1 EL scharfes Ketchup
1 TL Senf
1 kleine Zwiebel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hamburgerbrötchen

Zuerst gibt man das warme Wasser und die 4 EL Milch in eine Schüssel, mischt den Zucker unter und bröseln den Hefewürfel hinein. Das Ganze lässt man jetzt 5 Minuten stehen.
Anschließend gibt man die restlichen Zutaten des Teiges hinzu: Mehl, Salz, ein Ei und die weiche (oder flüssige) Butter und verknetet alles zu einem geschmeidigen Teig.
Den Teig lässt man jetzt abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen. Nach dieser Stunde formt man aus dem Teig die Buns. Man nimmt ca. 80-90 Gramm Teig pro Bun.
Man nimmt jetzt also den Teig und rollt diesen in den Handinnenflächen zu einer gleichmäßigen runden Kugel und presst diese dann auf



einem mit Backpapier belegtem Backblech zu einer flachen Scheibe. Der Teig ist nach dem Gehen meist sehr klebrig, daher sollte man immer etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben, damit es nicht so klebt.

Die Teiglinge müssen jetzt nochmal eine Stunde gehen. Das ist besonders wichtig, denn sonst bekommt man keine fluffigen Buns. In der Zwischenzeit verquirlt man ein Ei mit 2 EL Wasser und 2 EL Milch. Nachdem dieser Stunde, werden sie mit dem verquirlten Ei bestrichen und mit Sesam bestreut.

Jetzt schiebt man die Buns in den auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen und lässt sie etwa 16-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Jetzt noch auskühlen lassen und fertig sind die Hamburgerbuns!

Tipp: Meistens sind 12 Hamburgerbrötchen zu viel, den Rest nach dem Backen einfach auskühlen lassen und einfrieren. Je nach Bedarf einfach aus der Gefriertruhe nehmen und nochmal kurz frisch aufbacken.

Burger-Patties

Das Faschierte mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach zu gleichmäßigen Patties formen. Danach in einer Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten.

Tipp: Sobald die Patties fertig gebraten sind, den Käse darauf verteilen, mit Alufolie zudecken und noch einige Minuten am Herd stehen lassen bis der Käse geschmolzen ist.

Sobald die Buns fertig sind und die Patties gebraten sind, den Burger anschließend je nach Belieben füllen z.B. Speck, Zwiebelringe, Salat, Tomaten, etc.

Schnittlauch-Knoblauchsoße

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Cocktailsoße

Alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Tipp: Wer es gern etwas schärfer hat, kann noch Chiliflocken hinzufügen. Ebenso passt Knoblauch gut in die Soße.

Foto ©: Maria-Magdalena Redl

Ebly-Spinat-Auflauf



AUTOR/IN
Gabriele Lindtner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegetarisch



ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten



KOCHZEIT
50 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

220 g Gouda
200 g Sauerrahm
150 g Ebly (Zartweizen)
300 g Blattspinat (frisch)
150 g Tomaten
10 g Öl
2 g Knoblauchzehe
1 g Pfeffer
1 g Salz
150 ml Wasser
100 g Zwiebeln



Zubereitung

Für den Ebly-Spinat-Auflauf zunächst Ebly nach Anleitung kochen.

Die Zwiebel in Öl leicht anrösten und den Blattspinat dazu geben und mitrösten - nach Geschmack würzen und den Sauerrahm einrühren.

Den gekochten Ebly mit der Spinat-Rahm-Mischung vermengen und in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Tomatenscheiben belegen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 180 Grad Celsius ca. 50 Minuten überbacken. Den Ebly-Spinat-Auflauf gleich servieren.

Foto ©: Gabriele Lindtner

Fisolen-Eintopfgericht aus Zagreb

[cooked-recipe id="833"]

(recipe not found or in draft status)

Gefüllter Kürbis



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
20 Minuten

 **KOCHZEIT**
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

pro Person ein kleiner Kürbis

Füllung je nach Geschmack: Reis, Bulgur, Grünkern, Buchweizen, Hirse, etc. und nach Wunsch auch gemischt mit Gemüse

Zubereitung

Die obere Kappe des Kürbisses abschneiden, Kürbis und Deckel auf ein gefettetes Blech legen und im Backrohr ca. 20 Minuten garen lassen, in der Zwischenzeit die gewünschte Füllung kochen, Kürbisse gleich füllen, garnieren und sofort servieren.

Foto ©: Eva Maria Klaus



Gemüsecurry mit Reis



AUTOR/IN
Gabriele Lindtner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegetarisch



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten



KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

200 g Hokkaido-Kürbis
100 g Kartoffeln
80 g Zwiebeln
2 - 3 Zehen Knoblauch
20 g Paprikaschoten (rot, orange oder gelb)
80 g Melanzani
Pfefferoni (oder Chili nach Geschmack)
1 EL Currypulver
1 TL Kurkuma Latte Mischung (z.B. Sonnentor)
1 EL Honig
200 ml Kokosmilch
200 ml Wasser
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
120 g Langkornreis
1 EL Petersil (gehackt)



Zubereitung

Für das Gemüsecurry das Gemüse in Würfel schneiden. Knoblauch und Pfefferoni oder Chili fein hacken. Alle Zutaten in einen ausreichend großen Topf geben und mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Den Reis auf zwei Tellern verteilen, Curry darauf schöpfen und mit Petersil bestreuen.

Foto ©: Gabriele Lindtner

Hirsepuffer mit Ananaskraut



AUTOR/IN
Silvia Wagner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegan, Vegetarisch



ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



KOCHZEIT
45 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

1 ½ Tassen Hirse
½ l Gemüsesuppe
2 TL Olivenöl
2 Zwiebeln
Meersalz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL Majoran
1 Bund Schnittlauch
2 Eier
Haferflocken zum Binden

Für die Panier

Vollkornbrösel
Öl zum Ausbacken

Für das Ananaskraut

2 EL Butter oder Butterschmalz (Kokosöl bei veganer Variante)
1 Zwiebel
4 Scheiben Ananas
½ kg Sauerkraut
2 Tassen Gemüsesuppe
1 TL grüne Pfefferkörner
2 EL Honig
1 Tasse Kästchen Kresse

Zubereitung

So wird's gemacht

Hirse waschen, in die kochende Gemüsesuppe geben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten quellen lassen.

Die feingehackten Zwiebeln im Öl goldgelb braten und unter den Hirsebrei mischen

Mit Meersalz, Pfeffer und Majoran würzen, den feingeschnittenen Schnittlauch und die Eier unter die erhaltete Masse ziehen und mit den Haferflocken binden.

Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Puffer formen, in den Vollkornbröseln wenden und im heißen Öl goldgelb braten.

Für das Kraut die Butter (Kokosöl bei veganer Variante) erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin anbraten.

Die in kleine Würfel geschnittene Ananas und das Kraut dazugeben, mit Gemüsesuppe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Pfefferkörnern



würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ½ Stunde köcheln lassen.
Nochmals abschmecken, mit dem Honig süßen und zum Schluss die verlesene Kresse unterziehen.
Die Hirsepuffer anrichten, das Ananaskraut darüber verteilen und sofort servieren.

Foto ©: Silvia Wagner

Kartoffelgulasch mit Pilzen



AUTOR/IN

Silvia Wagner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Regionale Zutaten, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach



KOCHZEIT

30 Minuten

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 200 g Pilze (wahlweise Austernpilze, Herrenpilze oder Eierschwammerln)
- 700 g Kartoffeln
- 3 EL Sonnenblumenöl (oder Kokosöl)
- 3 EL süßes Paprikapulver
- 2 EL scharfes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 3 EL Balsamico-Essig
- ½ l Gemüsesuppe
- 1 EL Majoran
- 1 EL Kümmel
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Zwiebeln grob schneiden, Knoblauch halbieren, Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden, die Pilze putzen und in große Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl mäßig erhitzen, Paprikapulver, Majoran, Kümmel und Pfeffer reingeben und umrühren. Dann die Zwiebeln dazugeben und bräunen, dann die Kartoffeln dazugeben und auch bräunen.

Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit dem Essig ablöschen, Tomatenmark dazugeben. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, die Knoblauchstücke dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Paprikastücke und Pilze darunter mischen und in weiteren 15 Minuten fertigköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Mit Kresse oder Petersilie dekorieren, dazu Vollkornbrötchen.

Foto ©: Silvia Wagner

Paleo Kürbis-Burger



AUTOR/IN
Silke Rametsteiner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen



ZUBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



KOCHZEIT

25 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach

Zutaten

- 400 g Bio Rinderhack
- 1 Apfel
- 1 Stange Lauch
- 4 Scheiben Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 4 Handvoll Rucola

Für die Marinade

- 1 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Sonnentor Kräuter 'Alles im Grünen'
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Rinderhack mit der Marinade vermischen
- Burger formen und auf den Kürbis Talern anrichten
- Apfel und Lauch kleinschneiden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL Olivenöl vermengen und dann auf den Bürgern anrichten
- Kürbisburger bei 180 Grad Grill im Backrohr ca. 25 Minuten garen
- Rucola auf Teller verteilen und mit dem Burger anrichten

Foto ©: Silke Rametsteiner



Lauch-Quinoa-Auflauf



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegetarisch

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

15 dag Quinoa, heiß ab gespült
350 ml Wasser
1 TL Bio-Suppenwürze
3 dag Sonnenblumenkerne
1 Stange Lauch, fein nudelig geschnitten
2 Eier
125 g Crème fraîche
Muskatnuss, gemahlen
Salz, Pfeffer
geriebener Käse



Zubereitung

Quinoa in dem Wasser und der Suppenwürze ca. 15 Minuten kochen. In einer Pfanne ohne Fett die Sonnenblumenkerne rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Das geschnittene Lauch mit dem Quinoa und den Sonnenblumenkernen vermengen. Ein Gemisch aus Eiern, der Crème fraîche, Muskatnuss, Salz und Pfeffer unterrühren. In eine befettete Form füllen und mit reichlich geriebenem Käse bedecken. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Mit einer warmen Soße oder gemischtem Salat servieren.

Foto ©: www.pixabay.com

Linseneintopf



AUTOR/IN
Herta Grurl

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Regionale Zutaten, Vegetarisch



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach



KOCHZEIT
25 Minuten

Zutaten

- 250 g Linsen
- 750 ml Wasser
- 3 Karotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Petersilienwurzel
- 3 Erdäpfel, geschält
- 1 TL Salz, unjodiert
- 2 MS Majoran
- 2 MS Pfeffer
- 2 MS Kümmelpulver
- 2 EL Butter
- 2 EL Obst- oder Weinessig
- 3 - 4 EL frische Kräuter fein gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran)



Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Das zerkleinerte Gemüse mit den Linsen zum Kochen bringen. Bei Minimalhitze ca. 25 min. köcheln lassen. Danach mit Salz, Essig, Butter und den frischen Kräutern würzen. Man kann auch gerösteten Speck untermischen.

Foto ©: Martina Gaid

Quinoa-Gemüse-Laibchen



AUTOR/IN
Gabriele Lindtner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegetarisch

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

250 g Quinoa
370 ml Gemüsesuppe
1 Schalotte
2 Karotten
½ rote Paprikaschote
½ Stange Lauch
2 Eier
Sesamöl
1 EL Petersilie (fein gehackt)
1 EL Semmelbrösel zum Binden
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Für die Quinoa-Gemüse-Laibchen den Quinoa mit Suppe oder Wasser in einen Topf geben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Von der Kochstelle ziehen, einige Minuten ausquellen lassen.

Die Schalotte fein hacken. Karotten schälen und fein reiben. Paprikaschote waschen, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch sorgfältig waschen und klein schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten anrösten. Das Gemüse dazugeben und gut durchrösten. Von der Kochstelle ziehen. Quinoa, Petersilie und Eier untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Semmelbrösel binden.

Aus der Masse mit nassen Händen Laibchen formen und in einer Mischung aus gehackten Kürbiskernen und Semmelbröseln wälzen. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Quinoa-Gemüse-Laibchen von beiden Seiten herausbacken und mit Kräuterdip und grünem Salat servieren.

Foto ©: Gabriele Lindtner

Quinoa-Fleischlaibchen



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen

ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten

KOCHZEIT
35 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

15 dag Quinoa, heiß abgespült
300 ml Wasser
1 TL Bio-Suppenwürze
40 dag Faschiertes
1 Ei
12,50 dag Crème fraîche
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer, etwas Majoran
1-2 EL Semmelbröseln
Öl zum Herausbraten



Zubereitung

Quinoa in 300 ml Wasser und der Bio-Suppenwürze ca. 15 Minuten weich kochen, danach überkühlen lassen.

Faschiertes mit dem Ei, Crème fraîche, fein gehackter Zwiebel und Knoblauch, Salz, Pfeffer und Majoran vermengen und den Quinoa unterrühren. Mit den Semmelbröseln binden und aus der Masse Laibchen formen.

In heißem Öl die geformten Laibchen beidseitig braten und nach Belieben mit Kartoffelpüree und Salat servieren. Schmeckt auch mit einer Pfeffersauce sehr gut.

Foto ©: www.pixabay.com

Rucola-Pesto



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegan

ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

5 dag Pinienkerne
20 dag Rucola
15 Basilikum-Blätter
4 EL Olivenöl
Salz, Galgant

Zubereitung

Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. In einem hohen Gefäß alle Zutaten mit den gerösteten Pinienkernen mit einem Stabmixer pürieren.

Passt ausgezeichnet zu Dinkel-Vollkornnudeln.

Foto ©: Claudia Fuchs



Seitankugeln (vegan)



AUTOR/IN

Eva Maria Klaus

KATEGORIE

Blindenmarkt, Hauptspeisen, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



KOCHZEIT

10 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach

Zutaten

- ½ kg Dinkel-Seitan, frisch
- 2 EL Buchweizen- oder Pfeilwurzelmehl (als Ei-Ersatz)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver, Petersilie, Majoran
- Dinkelbröseln
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Seitan faschieren und mit Buchweizen- oder Pfeilwurzelmehl, 1 fein geschnittene Zwiebel, gepressten Knoblauch, etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie vermischen, kleine Kügelchen formen und in Brösel wälzen, frittieren und sofort mit Garnierung, zum Beispiel Cocktail-Tomaten, Vogerlsalat, etc. servieren.



Foto ©: Eva Maria Klaus

Überbackene Koteletts



AUTOR/IN
Martina Weiß

KATEGORIE
Blindenmarkt, Hauptspeisen

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

4 Karree oder Schopfscheiben
1 Zwiebel
1 Tomate
8 Speckscheiben
250 g Camembert
Pizzagewürz
Fett zum Anbraten

Zubereitung

Fleisch in einer Pfanne anbraten, zugedeckt dünsten lassen, bis es weich ist. Dann in Ringe geschnittene Zwiebel und Tomate auf dem Fleisch verteilen und mit Pizzagewürz bestreuen. Je 2 Scheiben Speck darauf legen und den Camembert in Scheiben schneiden und auch drauflegen. Den Deckel wieder schließen und bei schwacher Hitze so lange braten, bis der Käse weich ist.

Foto ©: Martina Weiß



Desserts & Kuchen

Apfelbrot



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Brot & Gebäck, Desserts & Kuchen, Vegan, Vegetarisch

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
1 Stunde

Zutaten

1,50 kg Äpfel
30 dag Nüsse
30 dag Feigen
30 dag Rosinen
30 dag Zucker oder Honig
1 Schuss Rum
3 TL Lebkuchengewürz
2 große Prisen Salz
Zitronenschale, Zimt, eventuell Nelkenpulver
1 kg Weizenmehl
2 Pkg Backpulver



Zubereitung

Alles gut durchmischen und über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag mit Weizenmehl und Backpulver vermischen, einen Wecken formen und mit Wasser glattstreichen. Bei 175° ca. 1 Stunde backen.

Foto ©: www.pixabay.com

Apfel-Rose aus Dinkelvollkorn



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
40 Minuten

Zutaten

200 g Alsan (vegane Margarine)
100 g Zucker
280 g feines Vollkorn-Dinkelmehl
2 TL Patisserie Crème
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
Füllung: Apfelmus



Zubereitung

Aus den Zutaten rasch einen Mürbteig herstellen und mindestens 2 Stunden kühl rasten lassen. Eine Rosenform (auch andere Form: Gugelhupf, etc.) einfetten und bemehlen (außer Silikon-Form), den Teig vorsichtig mit bemehltem Nudelwalker ausrollen (er ist sehr weich!) und einen Teil davon in die Form legen, mit Apfelmus bestreichen, wieder eine Teigplatte darüberlegen usw. Abschließen mit einer Teigplatte. Im Rohr bei 200° ca. 40 Minuten backen, Stäbchenprobe machen.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Apfel-Vanille Schnitte



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach



KOCHZEIT
15 Minuten

Zutaten

6 Eier
20 dag Rohrzucker
20 dag Dinkelweißmehl
Marillenmarmelade
2 Pkg Vanille QimiQ
Zucker nach Belieben
2 Becher Schlagobers, geschlagen
2 Pkg Sahnesteif
3-4 Äpfel, geschält & gerieben
Zimtpulver zum Bestreuen



Zubereitung

Für das Biskuit:

Eier mit Rohrzucker ca. 5 Minuten mixen und Dinkelweißmehl unterheben. Auf Blech (ausgelegt mit Backpapier) streichen und bei 180 Grad hellbraun backen. Wenn Biskuit erkaltet, dünn mit Marillenmarmelade bestreichen.

Für die Creme:

Vanille QimiQ mit Zucker nach Belieben glatt rühren und das geschlagene Obers (mit dem Sahnesteif gemixt) unterheben. Zum Schluss 3-4 geschälte, geriebene Äpfel vorsichtig einmengen. Auf den vorbereiteten Teig streichen und mit Zimtpulver großzügig bestreuen.

Foto ©: www.pixabay.com

Blitz-Erdbeer-Vollkornroulade



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Regionale Zutaten



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



KOCHZEIT
12 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

6 Eier
18 dag Feinkristallzucker
12 dag Vollkornmehl
1 Becher Schlagobers
1 Pkg Sahnesteif
etwas Zucker

Zubereitung

6 Eiklar mit 18 dag Feinkristallzucker zu einem sehr festen Schnee schlagen. Die 6 Dotter einzeln mit dem Mixer auf kleinster Stufe vorsichtig einmixen. Zum Schluss 12 dag Vollkornmehl unterrühren. Auf ein Blech (mit Backpapier ausgelegt) streichen und bei 210 Grad ca. 12 Min. backen. Gleich danach auf ein zweites Backpapier stürzen und das obere Backpapier vorsichtig abziehen, danach eingerollt erkalten lassen.

Nach dem Erkalten mit 1 Becher Schlagobers, mit Sahnesteif und Zucker nach Belieben steif geschlagen, füllen. Mit Erdbeerstückchen sehr dicht belegen und einrollen, mit Staubzucker bestreuen und gut durchkühlen. Mit einigen Erdbeeren dekoriert servieren.



Foto ©: www.pixabay.com

Grieß-Flammeri



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

375 ml Milch
6 dag Zucker
6 dag Dinkelgrieß, fein
2 Dotter
6 Blatt Gelatine
¼ l Schlagobers
Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren für die Garnitur



Zubereitung

Milch mit Zucker und Dinkelgrieß unter oftmaligem Umrühren ca. 5 Minuten verkochen. Vom Herd nehmen und die 2 Dotter einrühren.

Die Gelatine-Blätter in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die heiße Grießmasse einrühren. Wenn die Masse ausgekühlt ist, das geschlagene Schlagobers einrühren.

Eine Rehrückenform oder wahlweise Pudding-Förmchen mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse einfüllen. Einige Stunden kühlen, dann stürzen. Mit Erdbeer-, Himbeer- oder Heidelbeersauce und frischen Früchten dekorieren.

Foto ©: www.pixabay.com

Grießkuchen



AUTOR/IN
Gabriele Lindtner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
50 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg Weinsteinbackpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 100 g Grieß
- 250 g Mandeln (gemahlen)
- 200 g Honig
- 125 ml Sahne
- 125 ml Wasser
- 2 Stk Eier
- 1 Prise Salz
- 1 TL Anis
- 1 TL Zimt
- 2 Stk Äpfel



Zubereitung

Für den Grießkuchen den Backofen auf 180°C vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen und Honig untermengen.

Sahne, Wasser und Eier verquirlen, die Äpfel klein würfeln.

Sahne-Ei-Mischung und die Äpfel zu den trockenen Zutaten geben, gut durchrühren.

Den Teig in eine befettete und bemehlte Springform geben und bei 180°C ca. 45-50 Minuten backen (Stricknadeltest).

Foto ©: Gabriele Lindtner

Karottentorte



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
50 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

5 Eier
11 dag Rohrohrzucker
10 dag Rohrohrzucker (für den Ei-Schnee)
20 dag Karotten, fein gerieben
17 dag geriebene Mandeln (oder geriebene Haselnüsse)
13 dag Dinkelvollmehl
1 Pkg Backpulver
1 Prise Salz
eventuell Vanillezucker
geriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
Marmelade



Zubereitung

Eier trennen und die Dotter mit 11 dag Rohrohrzucker cremig rühren. Die Eiklar mit 10 dag Rohrohrzucker steif schlagen. Eine Teigkarte voll Ei-Schnee in den Dotterabtrieb einmischen. Karotten abwechselnd mit einem Gemisch aus Mandeln, Dinkelvollmehl und dem Backpulver einrühren. Prise Salz, evtl. Vanillezucker und die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Zum Schluss den restlichen Schnee unterheben.

Eine Tortenform (Durchmesser 24 cm) mit Backpapier am Boden auslegen und die Torte bei 170° ca. 50 Minuten backen (Nadelprobe). Nach dem Erkalten horizontal durchschneiden und mit Marmelade bestreichen.

Foto ©: www.pixabay.com

Kokoswürfel



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

5 Eier
15 dag Rohrohrzucker
20 dag weiche Butter
10 dag erweichte Kochschokolade
25 dag Dinkelweißmehl
15 dag Zucker
20 dag Kokosette
evtl. einen Becher Schokoladeglasur und Kokosette zum Bestreuen der Würfel



Zubereitung

5 Dotter mit Rohrohrzucker schaumig mixen. Weiche Butter und erweichte Kochschokolade hinzufügen. Zum Schluss Dinkelweißmehl unterrühren. Auf Blech streichen und eine Masse aus 5 Eiklar (zu Schnee geschlagen) mit Zucker und Kokosette (vorsichtig untergezogen) bestreichen. Wer möchte, kann zwischen den 2 Massen auch eine dünne Schicht Marmelade einstreichen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen. Noch halbwarm in Würfel schneiden. Erkaltete Würfel nach Bedarf mit Schokoladeglasur überziehen und in Kokosette wälzen.

Foto ©: www.pixabay.com

Linzer Torte



AUTOR/IN

Isabell Jany & Ulrich Rechenmacher

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten



KOCHZEIT
50 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

300 g Mehl (glatt)
300 g Haselnüsse (gerieben)
220 g Kristallzucker
½ TL Nelkenpulver
1 TL Zimtpulver
½ Zitrone (unbehandelt, Saft und Schale davon)
2 EL Vanillezucker
1 Ei
1 Eidotter
300 g Butter (kalt)
etwas Mehl für die Arbeitsfläche



Für den Belag

1 Tortenoblate (groß, weiß, oder 1 Päckchen kleine Oblaten)
1 Glas Ribiselmarmelade
1 Eidotter
2 - 3 EL Schlagobers
40 g Mandeln (gestiftelt)
Staubzucker (zum Bestreuen)

Zubereitung

Zuerst den Teig zubereiten: dafür Mehl, Nüsse und Kristallzucker mit Nelkenpulver, Vanillezucker und Zimt vermischt auf ein Backbrett häufen. In die Mitte eine Mulde drücken und Ei, Eidotter sowie Zitronensaft und -schale hineingeben. Die kalte Butter in kleinen Flocken auf dem Mehtrand verteilen und alles mit einem breiten Messer zerhacken. Mit möglichst kalten Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.

Etwa zwei Drittel des Teiges auf die Größe einer Springform mit 26 cm Durchmesser ausrollen und damit auslegen. Oblate so auf den Teig legen, dass ein fingerbreiter Außenrand bleibt. Oblate großzügig mit Ribiselmarmelade bestreichen. Aus dem restlichen Teig bleistiftdicke Rollen formen und diese gitterförmig auflegen. Eine etwas dickere Rolle als Rand rundum legen und gut festdrücken.

Eidotter mit Obers verquirlen und das Teiggitter damit bestreichen. Die Zwischenräume mit den Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C etwa 50 Minuten backen. Überkühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Foto ©: www.pixabay.com

Marillenauflauf



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Regionale Zutaten

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
20 Minuten

 **KOCHZEIT**
40 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

6 Eier
15 dag Zucker
15 dag Butter
2 Pkg Magertopfen
10 dag Dinkelvollkornmehl
Entkernte Marillen

Zubereitung

Eier, Butter, Zucker verrühren, Magertopfen und Dinkelvollkornmehl unterheben. In eine befettete Auflaufform füllen, dicht mit entkernten Marillen belegen und bei 180° C ca. 40 Minuten backen. Wahlweise auch mit anderen Früchten genießen.

Foto ©: www.pixabay.com



Marmorgugelhupf



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
45 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

25 dag Rohrohrzucker (30 dag)
4 Eier (5 Stk)
⅓ l Öl (150 ml)
⅓ l Wasser (150 ml)
25 dag Weizenvollmehl (30 dag)
1 Pkg Vanillezucker
½ Pkg Backpulver (Reinweinsteinpulver) (3/4 Pkg)
Kakao nach Belieben
etwas Butter (oder Öl) und Bröseln für die Form

Zubereitung

Eier trennen, Schnee zubereiten. Zucker, Vanillezucker mit Dottern, Wasser und Öl schaumig rühren. Danach Mehl und Backpulver einrühren und zum Schluss den Ei-Schnee vorsichtig unterheben. In Gugelhupf-Form (gefettet und mit Bröseln ausgestreut) 2/3 des Teigs einfüllen und 1/3 des Teigs mit Kakao vermengen. Schließlich dunklen Teig in die Form einfüllen und vorsichtig in die helle Masse unterheben. Bei 190° ca. 45 Minuten backen (Nadelprobe).



Angaben für mittlere Gugelhupf-Form - Angaben in Klammern für große Gugelhupf-Formen.

Foto ©: www.pixabay.com

Nockerl vom Kokosmousse



AUTOR/IN
Johann Danner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

10 dag Kokospüree
1 dl Kokosmilch
2 dag Kokosraspel
1 - 2 Blätter Gelatine
4 dag Staubzucker
1 Schuss Malibu
Zitronensaft
1,50 dl Schlagobers
2 Bananen
etwas Karamellsauce

Zubereitung

Kokospüree, Kokosmilch, Staubzucker, Malibu und Zitronensaft vermengen und mit dem Schneebesen verrühren. Die eingeweichte Gelatine am Herd zergehen lassen und rasch in die Kokosmasse einrühren. Kokosraspel hinzufügen und im Kühlschrank leicht anziehen lassen. Den bereits geschlagenen Obers unterheben und die Masse in eine passende Form, mit einer Höhe von etwa 8 cm, geben. Das Kokosmousse im Kühlschrank drei bis vier Stunden stocken lassen.

Kurz vor dem Servieren werden die Bananen geschält und in einer beschichteten Pfanne leicht angebraten. Aus dem Kokosmousse werden mithilfe eines Löffels Nockerl gestochen und auf die gebratenen Bananen gesetzt. Schließlich wird das Dessert mit Karamellsauce und geschlagenem Obers garniert.

Foto ©: Josef Ebner



Nuss-Brownies



AUTOR/IN

Gabriele Lindtner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT

15 Minuten



KOCHZEIT

25 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach

Zutaten

375 g Butter

375 g Kochschokolade

6 Eier

200 g Honig

500 g Mehl

250 g Mandeln (gemahlen)

1 TL Backpulver

50 g Haselnüsse (gehackt)



Zubereitung

Für die Nuss-Brownies Butter und die Schokolade zusammen in einem Topf schmelzen lassen.

Eier und Honig schaumig schlagen.

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Mandeln, die Schokoladenmasse und Eier zusammen rühren.

Zum Schluss die Haselnüsse unterheben. Die Brownies-Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (28 cm Durchmesser) oder ein eckiges Backblech füllen.

Bei Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 20 bis 25 min backen.

Foto ©: Gabriele Lindtner

Oma's Apfelstrudel



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

35 - 40 dag Mehl
1 Ei
etwas Salz
¼ kg Butter
½ l Sauerrahm
1 EL Essigwasser
Zimt und Zucker zum Bestreuen



Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Prise Salz, Butter, Sauerrahm, Essigwasser einen Teig bereiten, 2 Stunden oder über Nacht rasten lassen, Teig in 4/4 teilen, auswalken, mit geraspelten Äpfel belegen, Zimt und Zucker bestreuen, einrollen und mit versprudelten Ei bestreichen. Backzeit ca. 30 Min bei 180°.

Man kann den Teig auch für Topfenstrudel usw. verwenden.

Foto ©: www.pixabay.com

Paleo Ribiseltorte



AUTOR/IN

Silke Rametsteiner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



KOCHZEIT
45 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Boden:

80 g Weidebutter
3 EL MCT Öl
4 Eier
60 g Kokosblütenzucker
60 g Xylit (Birkenzucker)
100 g gemahlene Mandeln



Topping:

250 g Ribisel
3 Eiweiß
2 EL Xylit (Birkenzucker)

Zubereitung

Zubereitung Boden:

- Butter schmelzen, Eier trennen
- Eidotter mit Xylit und Kokosblütenzucker schaumig rühren
- Butter und MCT Öl unterrühren, Mandeln beimengen
- Eiweiß steif schlagen und unterheben
- Tortenform mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen und für 30 Minuten bei 190 Grad backen

In der Zwischenzeit Topping zubereiten:

- Eiweiß mit Xylit steif schlagen und Ribisel unterheben
- Auf Kuchenboden verteilen und nochmals für 15 Minuten fertig backen

Foto ©: Silke Rametsteiner

Pofesen mit Apfelmus



AUTOR/IN
Mathilde Wenisch

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten

KOCHZEIT
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

20 Toastscheiben (für 6 Personen)
Heidelbeermarmelade
Öl zum Herausbacken

Für den Teig:

4 Eier
1 Prise Salz
250 ml Milch
160 g Mehl
1 Pkg Vanillezucker

Für das Apfelmus:

1 kg Äpfel, geschält und geviertelt
1 Zimtrinde
6 Gewürznelken
Zitronenschale, unbehandelt
1 Pkg Vanillezucker

Zubereitung

Teig:

Eier, Salz, Milch, Mehl und Vanillezucker gut vermischen.

Apfelmus:

Äpfel in Wasser mit Zimtrinde, Gewürznelken, Zitronenschale und Vanillezucker weich kochen. Wasser in Schüssel abseihen, Äpfel pürieren und mit dem abgeseihten Wasser auf die richtige Konsistenz bringen.

Pofesen

2 Toastscheiben mit Heidelbeermarmelade bestreichen und jeweils 2 zusammenfügen. Halbieren und in den Teig tauchen. In Öl herausbacken, vor dem Servieren mit Staubzucker und Zimt bestreuen.



Powidl



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Regionale Zutaten, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



KOCHZEIT
5 Stunden

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 5 kg entkernte Zwetschgen
- 1 kg Zucker
- ¼ Essig (nicht zu stark, evtl. mit Wasser verdünnen)

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, in einen Kochtopf geben und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag 4 – 5 Stunden, je nach Dicke – OHNE UMRÜHREN !!! – köcheln lassen, fein pürieren und heiß abfüllen. Statt Zucker kann auch Birkenzucker verwendet werden, es muss dann nur länger köcheln.



Foto ©: www.pixabay.com

Schokolade-Gugelhupf



AUTOR/IN
Zdenka Crha

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
1 Stunde

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

15 dag Butter
15 dag Zucker
4 Eier
7 dag weiche Schokolade
1 Becher Vollmilch-Kuvertüre
10 dag glattes Mehl
7 dag geriebene Nüsse
1 Pkg Vanillezucker
1 Pkg Backpulver
1/16 dl Milch

Zubereitung

Butter, Zucker und 4 Eigelb schaumig rühren. Schokolade im Wasserbad aufweichen und dazu rühren. (Wasser erhitzen und ein Gefäß mit der Kuvertüre hineinstellen). Mehl, Nüsse, Vanillezucker und Backpulver vermischen und zu der oben genannten Masse einrühren. 1/16 dl Milch begeben und zum Schluss Ei-Schnee unterheben.

Backrohr auf 175 Grad vorheizen, ca. 60 Min. backen. Abschließend mit der Kuvertüre glasieren.

Foto ©: Ewald Crha



Schwarzer Ribisel-Kuchen



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 6 Dotter
- 6 Eiklar (zu Schnee geschlagen)
- 21 dag Butter
- 21 dag Zucker
- ½ Pkg Vanillezucker
- 21 dag Mehl
- ½ Pkg Backpulver
- 2 EL Rum
- 21 dag erweichte Schokolade
- 1 Tasse Ribisel
- 1 Becher Zitronenglasur



Zubereitung

Butter, Zucker und Vanille, Eidotter, Rum, Schokolade cremig rühren, den Schnee, Mehl mit Backpulver begeben.
Die Masse auf ein befettetes Backblech streichen mit Ribisel belegen und backen. Den fertigen Kuchen noch lauwarm mit Zitronenglasur beträufeln.

Kann wahlweise auch in Muffinförmchen gebacken werden.

Foto ©: www.pixabay.com

Selbstgemachte Milchschnitte



AUTOR/IN
Andrea Funk

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Kuchen

5 Eier
9 dag Zucker
1 Pkg Vanillezucker
9 dag Mehl
3 dag Kakao
½ Pkg Backpulver

Creme

¼ l Schlagobers
1 Pkg Sahnesteif
25 dag Mascarpone
3 EL Honig
1 Pkg Vanillezucker
Staubzucker nach Bedarf



Zubereitung

Eier, Zucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen; Mehl mit Kakao und Backpulver vorsichtig unterheben; Teig auf ein Blech streichen und 15 min bei 160° Heißluft backen. Für die Creme Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen; Mascarpone, Honig und Vanillezucker vorsichtig unterheben; Nach Bedarf mit Zucker süßen; Den ausgekühlten Kuchen halbieren, mit Creme bestreichen und mit dem zweiten Kuchenteil abdecken.

Foto ©: Andrea Funk

Süße Schneebälle



AUTOR/IN
Martina Weiß

KATEGORIE

Blindenmarkt, Desserts & Kuchen



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



KOCHZEIT
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 7 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 Pkg Vanillezucker
- 200 g Zucker
- 200 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 250 g Magertopfen
- 1 Becher Crème fraîche
- ⅛ l Amaretto-Likör
- 50 g Zucker
- 2 Becher Schlagobers
- 1 Pkg Sahnesteif
- 150 g Kokosette



Zubereitung

Eiweiß, Salz und 5 EL Wasser schlagen. 1 Pkg Vanillezucker und 200 g Zucker dazu geben und weiterschlagen. Eigelb einrühren. Mehl und Backpulver darübersieben und unterheben. Im E-Herd bei 175° C ca. 25-30 min backen. Biskuit auf ein Tuch stürzen.

Topfen, Crème fraîche, Amaretto und 50 g Zucker in einer großen Schüssel glatt rühren. Obers mit Sahnesteif schlagen und darunterheben. Biskuit zerbröseln und mit der Topfenmasse mischen und Knödel formen und in Kokosette wälzen.

Wahlweise mit Fruchtsauce anrichten.

Foto ©: www.pixabay.com

Süßes mit Chia-Samen



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Vegan

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

½ l Soja-Vanille-Milch
2 EL Chia-Samen
Dekoration: Brombeeren, Borretsch-Blüten, Minze-Blätter

Zubereitung

Chia-Samen mit Soja-Vanille-Milch verrühren und mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) stehen lassen, vorzugsweise auch gleich in Schälchen gefüllt. Erkalte mit Brombeeren und Blüten garnieren.

Foto ©: Eva Maria Klaus



Veganer Germ-Gugelhupf



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Vegan

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
40 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Kuchenteig

500 g fein ausgesiebtetes Dinkelmehl
1 Pkg Trockengerme
100 g Alsan (Margarine aus Rapsöl)
150 g Rapsöl
1 Pkg Vanillezucker
etwas Löwenzahnhonig (vegan)
1 Prise Salz
geriebene Zitronenschale

Fülle

1 Pkg geriebene Walnüsse
Zimtpulver
etwas Löwenzahnhonig (vegan)



Zubereitung

Germteig zubereiten und warm stehen lassen, damit er gut gehen kann, danach auswalken mit der Fülle bestreichen (Fülle vorher abmischen), einrollen und vorsichtig in die Gugelhupf-Form hineinlegen, nochmals gehen lassen und danach bei 180° langsam im Rohr backen, ca. 40 Min. (abhängig von Kuchenform) – Stäbchenprobe machen.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Veganer Milchreis



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Vegan

ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

KOCHZEIT
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

¼ kg Rundkornreis
½ l Mandel-, Reis- oder Sojamilch
1 Vanilleschote
1 TL Curcuma
etwas Zimt
Obst nach Saison

Zubereitung

Reis im Milchtopf gemeinsam mit der pflanzlichen Milch und der Vanilleschote gar werden lassen, Schote entfernen, Reis in Schälchen anrichten, mit Zimt bestreuen und mit Obst garnieren.

Varianten: Gut dazu schmeckt auch ein wenig Ingwer, zum Garnieren eignen sich im Sommer/Herbst frische Blüten bzw. im Winter auch getrocknete Blütenmischungen.

Foto ©: Eva Maria Klaus



Veganes Tiramisu



AUTOR/IN
Silvia Wagner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Desserts & Kuchen, Vegan

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

Für die veganen Biskotten:

250 g Mehl
5 EL Stärke
1 Pkg Backpulver
120 g Birken- oder Rübenzucker
Vanillemark einer Vanilleschote
Geriebene Schale einer Bio-Orange
90 ml Öl
210 ml Mineralwasser

Für die vegane Tiramisu-Creme:

1 Dose Kokosmilch, über Nacht in den Kühlschrank gestellt
400 g Seidentofu
Birken- oder Rübenzucker nach Bedarf

Für die zubereiteten Biskotten

1 Tasse kalter Kaffee oder Kakao (mit Hafer-Reis-oder Sojamilch)
Kakao zum Bestreuen

Zubereitung

Den Ofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die trockenen Zutaten (Mehl, Stärke, Backpulver, Zucker, Vanillemark, geriebene Schale) miteinander versieben und mit den flüssigen Zutaten (Öl, Wasser) vermischen. Einen Dressierbeutel mit einer etwas größeren Lochtülle (Nr. 9) vorbereiten und den Teig zu Biskotten aufdressieren. Der Teig läuft noch etwas auseinander, deshalb darauf achten, dass die Biskotten nicht zu eng aufgetragen werden. Die Biskotten mit bisserl Birken- oder Rübenzucker bestreuen und ca. 10 Minuten bei 180° backen.

Die Dose Kokosmilch öffnen und nur den festen Anteil herauslöffeln und in einen Mixbecher geben. Mit dem Handmixer ca. 5 Minuten aufschlagen bis eine schöne feste Sahne entstanden ist. Bei der Halbzeit den Zucker einrieseln lassen. Den Seidentofu untermischen.

Die Biskotten in den kalten Kaffee / Kakao eintauchen und in eine Form geben, bis der Boden bedeckt ist. Nun die Hälfte der Creme darauf verteilen, wieder eine Schicht Biskotten und dann nochmals die Creme. Mit Kakaopulver bestreuen und ab in den Kühlschrank.



Kekse

Dinkel-Orangen-Kekse



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Kekse

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
15 Minuten

Zutaten

60 dag Dinkelmehl
15 dag geriebene Mandeln
1 Ei
20 dag Rohrzucker
35 dag Butter
1 Prise Salz
1 Pkg Vanillezucker
geriebene Schale von 3 Orangen
eventuelle Orangenmarmelade oder Schokoladeglasur



Zubereitung

Mürbteig aus Dinkelmehl, geriebenen Mandeln, dem Ei, Rohrzucker, Butter, Salz, Vanillezucker und der Orangenschale zubereiten. 30 min rasten lassen. Teig ausrollen und Kekse ausstechen und bei 160 Grad ca. 10-15 Minuten backen. Auskühlen lassen und entweder mit Orangenmarmelade füllen oder nur einfach den halben Keks in Schokoladeglasur tunken

Foto ©: www.pixabay.com

Gesunde Haferflockenkekse



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Kekse

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

 **KOCHZEIT**
15 Minuten

Zutaten

12,50 dag weiche Butter
12 dag Kokosblütenzucker
1 Ei
7,50 dag fein gehackte Walnüsse
12,50 dag Haferflocken
6 dag Dinkelweißmehl
1 TL Backpulver



Zubereitung

Die weiche Butter mit dem Kokosblütenzucker cremig mixen. Dann das Ei einrühren und die Walnüsse sowie die Haferflocken ebenfalls fein einrühren. Zum Schluss das Dinkelweißmehl und das Backpulver hineinmengen.

Mit einem Löffel Häufchen in ausreichendem Abstand auf das Bleck setzen, da die Kekse in die Breite gehen und nicht in die Höhe. Bei 170° Heißluft ca. 15 Minuten backen.

Foto ©: www.pixabay.com

Husarenkrapferln



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Kekse

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

🕒 KOCHZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

25 dag Butter
12,50 dag Zucker
4 Dotter
etwas echten Vanillezucker
1 EL geriebene Zitronenschale
37,50 dag Dinkelvollkornmehl
etwas Marmelade zum Füllen

Zubereitung

Butter, Zucker, Dotter, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Dinkelvollkornmehl einrühren. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Kleine Kugeln formen und mit dem Kochlöffel eine Mulde hineindrücken und diese mit Marmelade ausfüllen. Bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten backen. Wenn erkaltet, mit etwas Staubzucker bestreuen.

Foto ©: www.pixabay.com



Linzer Kekse



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Kekse, Regionale Zutaten

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

KOCHZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

40 dag Dinkelvollkornmehl
20 dag Staubzucker
2 Eier
1 Prise Salz
10 dag geriebene Haselnüsse
24 dag Butter
Marmelade zum Füllen

Zubereitung

Mürbteig aus Dinkelvollkornmehl, Staubzucker, Eiern, Haselnüssen, Butter zubereiten. 2 Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Danach 3 mm dick ausrollen und Kekse ausstechen. Bei 180 Grad Heißluft ca. 8-10 Minuten backen. Wenn erkaltet, mit Marmelade füllen und anzuckern.



Foto ©: www.pixabay.com

Nervenkekse

nach Hildegard von Bingen



AUTOR/IN

Herta Grurl

KATEGORIE

Blindenmarkt, Kekse



ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten



KOCHZEIT

10 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach

Zutaten

1000 g Dinkelvollmehl
500 g Butter
300 g Vollrohrzucker oder Honig
4 Eier
100 g Süße Mandeln, gemahlen
45 g Muskatpulver
45 g Zimtpulver
10 g Gewürznelken gemahlen



Zubereitung

Alle Zutaten auf ein Brett und Teig kneten, auswalken und Kekse ausstechen. Nicht zu dunkel backen.

Die Kekse schmecken natur pur sehr gut. Natürlich auch mit Marmelade zusammengesetzt und mit Schokoglasur glasiert – ein köstlich-gesunder Traum!

Weitere Alternative: Mit Marzipan füllen und in Schokoglasur tunken.

Anmerkung: Wie viele Kekse, so sind auch die Nervenkekse direkt nach dem Herausnehmen aus dem Backofen noch nicht vollkommen fest. Das ändert sich, sobald sie abgekühlt sind. Dann werden sie herrlich knusprig.

Foto ©: www.pixabay.com

Brot & Gebäck

Blitz-Vollkornweckerl



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Brot & Gebäck, Regionale Zutaten

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

KOCHZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

25 dag Dinkelvollkornmehl
25 dag Magertopfen
1 Ei
1 Pkg Reinweinstein-Backpulver
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz
1 EL Leinsamen

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Knethaken durchrühren. Mit feuchten Händen 6 Weckerlformen und bei 170° C ca. 20 Minuten backen.

Foto ©: www.pixabay.com



Dinkel-Sesam-Kräcker



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Brot & Gebäck

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
13 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

30 dag Dinkelvollkornmehl
1 TL Salz
5 dag Sesam

5 dag zerlassene Butter
¼ l kaltes Wasser

Zubereitung

Das Dinkelvollkornmehl, Salz, Sesam, Butter mit dem kalten Wasser verkneten (Mixer). Den Teig 15 Minuten rasten lassen. Drei Bleche mit Backpapier auslegen und den Teig sehr dünn ausrollen. Mit dem Messer oder einem Teigrad kleine Rechtecke einschneiden und bei Heißluft mit 180° Grad ca. 13. Minuten backen. Noch warm auseinander brechen.

Foto ©: www.pixabay.com



Roggen-Bier-Weckerln



AUTOR/IN

Eva Maria Klaus

KATEGORIE

Blindenmarkt, Brot & Gebäck, Regionale Zutaten, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



KOCHZEIT

35 Minuten

SCHWIERIGKEIT

Einfach

Zutaten

½ kg Roggenmehl
1 EL Salz
2 EL Brotgewürz
½ l Bier
1 Pkg Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und da es ein sehr patziger Teig wird, mit 2 EL in Mehl Kugerln formen und am Backblech, mit Backpapier ausgelegt, ca. 35 Minuten bei 190° backen – Wasser in das Rohr stellen.

Foto ©: www.pixabay.com



Rote-Rüben-Knäckebrot



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE
Blindenmarkt, Brot & Gebäck, Vegan

ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

KOCHZEIT
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

1 gekochte und geschälte mittlere rote Rübe
200 g feines Dinkelmehl
120 g Weizengrieß
1 Pkg Trockenhefe
1 EL Salz
100 ml Olivenöl
Dekoration: wahlweise Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn



Zubereitung

Die rote Rübe mit dem Olivenöl im Standmixer fein pürieren (evtl. etwas warmes Wasser dazugeben), danach mit allen anderen Zutaten vermischen, warm stehen lassen bis der Germteig schön aufgegangen ist. So dünn wie möglich auf ein eingöltes Backblech auswalken, mit Öl bestreichen, bestreuen und Streifen radeln oder schneiden, oder Muster mit Keksausstecher – an diesen Stellen brechen sie dann ganz leicht.
Im vorgeheiztem Backrohr bei 200° ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen und erst danach brechen, trocknen lassen und direkt genießen oder in Dosen aufbewahren.

Varianten: Kann natürlich auch mit anderen Gemüsearten gefärbt werden oder ganz weggelassen werden, je nach Geschmack.

Foto ©: Eva Maria Klaus

Schnelles Vollkornbrot



AUTOR/IN
Claudia Fuchs

KATEGORIE
Blindenmarkt, Brot & Gebäck

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

KOCHZEIT
1 Stunde

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

3 dag Germ
1 TL Zucker
250 ml lauwarmes Wasser
500 g Weizenvollmehl
2 EL Brotgewürz
2,50 TL Salz
4 dag Sonnenblumenkerne
4 dag Leinsamen
4 dag Sesam
200 ml lauwarmes Wasser
2 EL Buttermilch



Zubereitung

Germ mit Zucker verflüssigen, 250 ml Wasser hinzufügen. Das Ganze in das Weizenmehl - vermengt mit Brotgewürz, Salz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und 200 ml Wasser - einrühren. Zum Schluss die Buttermilch einmischen. Den Teig in eine gefettet Kastenform füllen. Ins kalte Rohr stellen und bei 210° eine Stunde backen.

(Ergibt ca. 1 kg Brot)

Foto ©: www.pixabay.com

Zwiebel-Nussbrot



AUTOR/IN
Eva Maria Klaus

KATEGORIE

Blindenmarkt, Brot & Gebäck, Regionale Zutaten, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten



KOCHZEIT
45 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

200 g Weizenvollkornmehl
200 g Roggenvollkornmehl
1 EL Salz
1 Pkg Trockengerm
Kümmel ganz oder gemahlen
¼ l warmes Wasser
gehackte Walnüsse
grob geschnittene Zwiebel

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, evtl. mehr Wasser dazu mischen, je nach Mehl; zu einem Laib formen, rasten und aufgehen lassen; noch einmal verkneten, Zwiebel oder Nüsse dazu und in zwei gefetteten Kastenformen legen, nochmals gehen lassen und danach im vorgeheiztem Backrohr auf der Mittelschiene ca. 40 – 50 Minuten bei 200° backen. Eine Schüssel Wasser in das Rohr stellen, damit genug Luftfeuchtigkeit im Backrohr ist und die Rinde schön knusprig wird.



Foto ©: Eva Maria Klaus

Smoothies & Getränke

Vitamin-Powersaft



AUTOR/IN

Claudia Fuchs

KATEGORIE

Blindenmarkt, Smoothies & Getränke, Vegan



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 1 Zitrone, gepresst
- 1 Grapefruit rosé, gepresst
- 1 Grapefruit gelb, gepresst
- 3-5 Orangen, gepresst
- 500 ml Mangosaft
- 1-2 EL Traubenzucker, nach Bedarf

Zubereitung

Ergibt ca. 1 l Saft, nach Belieben mit Wasser verdünnen

Foto ©: www.pixabay.com



Cocktails & Spirituosen

Birmansi



AUTOR/IN

Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE

Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

- 3 cl Gin
- 3 cl Zehethofer Calamansi Likör
- 1 cl Limettensaft
- 4 cl Birnensaft
- 2 cl Läuterzucker

Garnitur

- 1 Kletznbirne

Zubereitung

Alle Zutaten auf Eiswürfel shaken, danach in einen mit frischen Eiswürfel befüllten Tumbler abseihen.

Produktfoto: © Robert Leeb



Calamansi Refresher



AUTOR/IN

Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE

Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

- ¼ frische Orange
- 1 gestrichener Barlöffel feiner Rohrzucker
- 5 cl Zehethofer Calamansi Likör
- 4 cl Ginger Ale

Garnitur

Orangenschlange & Rosmarin

Zubereitung

Ein Viertel einer Orange in 4 oder 5 kleine Scheiben schneiden, die Orange mit dem Zucker im Glas leicht anstoßen, sodass die Flüssigkeit aus der Frucht kommt, auf keinen Fall zu fest anstoßen, sonst wird der Drink bitter.

Anschließend mit Crushed Ice, Calamansi und dem Ginger Ale auffüllen und schön verrühren.

Produktfoto: © Robert Leeb



G-Mansi



AUTOR/IN
Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE
Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

3 cl Gin
2 cl Zehethofer Calamansi Likör
2 cl Lime Juice
6 Tropfen frischer Limettensaft

Garnitur

½ Limettenscheibe
eventuell Thymianzweig

Zubereitung

Alle Zutaten in ein mit 2/3 Eiswürfel befülltes Rührglas geben und etwa 5 Sekunden kalt rühren. Anschließend ohne Eis mit einem Sieb ins Glas seihen.

Produktfoto: © Robert Leeb



Schoko-Zirben Mojito



AUTOR/IN

Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE

Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

4 cl Zehethofer Schoko-Zirbenlikör
2 cl Limettensaft
2 Minzezweige
1 gestrichener Barlöffel feiner, brauner Rohrzucker
5 cl Sodawasser

Garnitur

1 Minzezweig

Zubereitung

Die Minze und den Zucker in einem Tumbler leicht anstoßen, das Glas mit Eiswürfel befüllen und alle restlichen Zutaten hinzufügen.

Alles schön kalt rühren und mit einem Minzezweig dekorieren.

Produktfoto: © Robert Leeb



Schoko-Zirben Traum



AUTOR/IN

Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE

Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

4 cl Zehethofer Schoko-Zirbenlikör
2 cl Zehethofer Calamansi Likör

- 2 cl Obers
- 3 cl frisch gepresster Orangensaft
- 1 mittelgroße Messerspitze Lebkuchengewürz
- 1 mittelgroße Messerspitze Kakaopulver

Garnitur

Orangenschlange und Kakaopulver

Zubereitung

Alle Zutaten auf Eiswürfel ordentlich shaken und mit einem Barsieb in ein Martiniglas abseihen.

Produktfoto: © Robert Leeb



Schozi Cola



AUTOR/IN

Birgit & Patrick Zehethofer

KATEGORIE

Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

Zutaten

- 3 cl Zehethofer Schoko-Zirbenlikör
- 1 cl Limettensaft
- 15 cl Cola

Garnitur

1 Limettenscheibe

Zubereitung

Alle Zutaten in einem mit Eiswürfel gefüllten Tumbler schön kalt rühren.

Produktfoto: © Robert Leeb



Nuss-Schnaps aus grünen Nüssen



AUTOR/IN
Elfriede Bruckner

KATEGORIE
Blindenmarkt, Cocktails & Spirituosen

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Einfach

Zutaten

- 9 grüne Nüsse (Ende Juli)
- ½ kg Kandiszucker
- ½ l Kornschnaps
- 6 Gewürznelken
- 6 Pfefferkörner
- 1 TL Calmuswurzel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange

Zubereitung

In ein Glas mit weiter Öffnung die grünen Nüsse in Scheiben schneiden. Gewürznelken, Pfefferkörner, Calmuswurzel (aus der Apotheke) dazugeben. Zitrone und Orange gut abwaschen und samt der Schale in Scheiben schneiden und zum Schluss den Kandiszucker und Schnaps darüber geben. Das Glas verschließen, 3 Wochen in die Sonne stellen. Abseihen. Einige Zeit stehen lassen – gewinnt an Wohlgeschmack.

Foto ©: Elfriede Bruckner



Bezugsquellen

Fleischerei Weiß

Blindenmarkt

Die Fleischerei Weiß ist ein Familienbetrieb. Hier wird nach alt überlieferten Familienrezepten in echter Handwerkstradition produziert. In unserer Wurst- und Schinkenproduktion werden nur beste Zutaten verwendet, deren Einkauf streng kontrolliert wird.

Sie werden es schmecken: Feine Naturgewürze bester Qualität und eine genaue Überwachung der Fleischauswahl – ÖSTERREICHISCHER HERKUNFT – worauf wir größten Wert legen. In unserem Shop befindet sich ein Imbissbereich, der zum Verzehr des Gekauften einlädt.

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Martina & Christian Weiß / Blindenmarkt



Fleischerei Weiß
Hauptstraße 36
3372 Blindenmarkt Telefon: 07473 / 2366
Telefax: 07473 / 2366
e-Mail: office@fleischereiweiss.at
Web: www.fleischereiweiss.at

Rezepte von Martina Weiß

[Alle Rezepte ansehen](#)

Überbackene Koteletts

Von Martina Weiß

Süße Schneebälle

Von Martina Weiß

Landgasthof Danner “Zum Ausee”

Blindenmarkt

Wirtsleut' mit Herz und Seele...

Unmittelbar am Übergang zum Erholungsgebiet der Auseen liegt dieser schöne Landgasthof auf historischem "Wirtshausboden". Die stimmige Speisekarte wird saisonal mit Spezialitätenwochen (Wild, Kürbis, etc.) angereichert. Für Sonntage steht den Gästen eine gemütliche Terrasse zur Verfügung und nach dem Mahl lädt die malerische Umgebung ganzjährig zu einem Spaziergang um die Blindenmarkter Auseen ein.

Familie Danner freut sich auf Ihren Besuch!



Landgasthof Danner 'Zum Ausee'
Auhofsiedlung 1
3372 Blindenmarkt Telefon: 07473 / 2150
Mobil: 0676 / 503 94 24
e-Mail: danner.johann@gmail.com
Web: www.gasthof-danner.blindenmarkt.at

Öffnungszeiten
Montag & Dienstag: Ruhetag
Mittwoch bis Sonntag: ab 10 Uhr durchgehend

Rezepte von Johann Danner

[Alle Rezepte ansehen](#)

Nockerl vom Kokosmousse

Von Johann Danner

Obst & Gemüse Kralovec

Blindenmarkt

Ausgewählte, vor allem regionale und wertvolle biologische Produkte bieten wir in unserem Geschäft an. Bei uns gibt es inländisches Obst und Gemüse unserer Bauern und Gärtner ab Saisonstart bis Saisonende. Neben dem Verkauf in unserem Geschäft beliefern wir auch Großküchen und Gastronomiebetriebe in den Bezirken Melk, Scheibbs und Amstetten.

Besonders wichtig ist uns und unseren Mitarbeitern das persönliche Gespräch und eine umfassende Kundenbetreuung. So können wir unsere Kunden ständig mit neuen Rezepten oder auch mit einem Getreide-Mahlservice versorgen.

Aber auch Holzbriketts, Pellets, Buchenholz in Raummeterkisten, Rindenbriketts und Kohlenbriketts sind bei uns erhältlich. Jedes Jahr von April bis Ende Juli gibt es für unsere Kunden eine Einlagerungsaktion. Hauszustellung innerhalb Blindenmarkts gratis!

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Reinhard Kralovec & Claudia Fuchs / Blindenmarkt



Obst & Gemüse Kralovec
Hauptstraße 7
3372 Blindenmarkt

Telefon: 07473 / 2320
Telefax: 07473 / 2320
e-Mail: reinhard.kralovec@a1business.at
Web: www.obst-kralovec.blindenmarkt.at

Rezepte von Claudia Fuchs

[Alle Rezepte ansehen](#)

Husarenkräpferln

Von Claudia Fuchs

Linzer Kekse

Von Claudia Fuchs

Apfelbrot

Von **Claudia Fuchs**

Quinoa-Fleischlaibchen

Von **Claudia Fuchs**

Rote Linsensuppe

Von **Claudia Fuchs**

Marmorgugelhupf

Von **Claudia Fuchs**

Grieß-Flammeri

Von **Claudia Fuchs**

Salat für Salatmuffel

Von **Claudia Fuchs**

Kürbiskern-Aufstrich

Von **Claudia Fuchs**

Rucola-Suppe

Von **Claudia Fuchs**

Rucola-Pesto

Von **Claudia Fuchs**

Dinkel-Aufstrich

Von **Claudia Fuchs**

Seitanerei Eva Maria Klaus

Blindenmarkt

1999 habe ich zum ersten Mal etwas von Seitan gehört und war sehr neugierig, was das denn wäre: „Mehl auswaschen?“ – es hat mich einfach begeistert und sehr inspiriert, kreativ damit in meiner Küche Speisen und vollwertige vegetarische Menüs herzustellen.

Mittlerweile biete ich vegane Produkte wie selbstgemachten Seitan aus Dinkel-Vollkorn, sowie vielfältige Produkte daraus her: verschiedenste Burger, fertiges Gulasch und Chili, Seitan-Suppe, Aufstriche und einmal etwas ganz anderes: Süße Seitan-Rohkost-Torten. Eine umfassende Produkt-Broschüre kann gerne bei mir angefordert werden.

Enthalten sind in dieser Zusammenstellung auch meine Angebote außerhalb der Seitanproduktion: vegane Bratfett, veganes Zwiebelmett, sowie Buffets, Catering, Verkostungen, Kochworkshops, etc. ebenfalls gerne auf Anfrage.

Ich freue mich auf ihren Besuch bei unserem Sonntagsbrunch!

Eva Maria Klaus



SEITANEREI

Eva Maria Klaus

Fürholz 3

3372 Blindenmarkt

Telefon: 07473 / 5085

e-Mail: office@fuerholz.at

Web: WWW.FUERHOLZ.AT

Rezepte von Eva Maria Klaus

[Alle Rezepte ansehen](#)

Veganer Germ-Gugelhupf

Von Eva Maria Klaus

Apfel-Rose aus Dinkelvollkorn

Von **Eva Maria Klaus**

Roggen-Bier-Weckerln

Von **Eva Maria Klaus**

Veganes Zwiebelmett

Von **Eva Maria Klaus**

Zwiebel-Nussbrot

Von **Eva Maria Klaus**

Gefüllter Kürbis

Von **Eva Maria Klaus**

Reisvarianten
im Vogerlsalat-Feld

Von Eva Maria Klaus

Rohkost-Paradeisersauce
im Zucchini-Nest

Von Eva Maria Klaus

Seitankugerln (vegan)

Von Eva Maria Klaus

Rohkost-Wraps

Von Eva Maria Klaus

Rote-Rüben-Knäckebrot

Von Eva Maria Klaus

Sellerie-Cocktail-Salat

Von Eva Maria Klaus

Patrick W. Zehethofer Likörmanufaktur | Genussladen

Blindenmarkt



Genussladen Zehethofer

Hauptstraße 33

3372 Blindenmarkt

T +43 / 676 / 380 280 1

E genuss@likoere-zehethofer.com

W www.likoere-zehethofer.com

Öffnungszeiten:

Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Freitag:Samstag: 9.00 bis 12.00 Uhr und

15.00 bis 18.00 Uhr

9.00 bis 12.00 Uhr

Genuss in Vollendung für ihre Kunden zu kreieren und zu kredenzen, ist oberstes Gebot von Patrick und Birgit Zehethofer. Dies wird bei den Edellikören schmeck-, als auch im liebevoll gestalteten Genussladen in Blindenmarkt erlebbar. Für die erlesenen Likörkreationen werden ausschließlich vollreife Früchte verwendet, die vorwiegend aus der Gegend stammen. Reine Frucht und sonst nichts! Nur so viel Zucker wie notwendig wird den Früchten zugesetzt, um das jeweilige charakteristische Fruchtaroma bestmöglich zur Entfaltung zu bringen. Das Portfolio umfasst heute an die 40 Sorten von klassisch-traditionell bis experimentell-exotisch.

Die Zehethofer Edelliköre sind Hauptzutat für unverwechselbar gute Cocktails, die für Kunden in einer kleinen Cocktail-Rezept-Karte zusammengefasst wurden. Die Cocktails wurden exklusiv für die Likörmanufaktur Zehethofer von Diplom-Sommelier Norbert Moser kreiert.

Sie suchen erlesene Schmankerl, besondere Gaumenfreuden oder ausgefallene Geschenke? Dann sind Sie im Genussladen Zehethofer in Blindenmarkt bestens aufgehoben. In diesem kleinen Laden werden eine Vielfalt feinsten Köstlichkeiten angeboten, wie Gewürze, Saucen, Marmeladen, Weine, Balsamicospezialitäten, Öle oder auch schokoladige Köstlichkeiten.

Fotocredits:



© InShot GmbH

Rezepte von Birgit & Patrick Zehethofer

[Alle Rezepte ansehen](#)

Schoko-Zirben Traum
Weihnacht im Glas.

Von Birgit & Patrick Zehethofer

Birmansi
Bodenständig anders.

Von Birgit & Patrick Zehethofer

Calamansi Refresher
Exotisch erfrischend.

Von Birgit & Patrick Zehethofer

Schoko-Zirben Mojito
Klassiker neu.

Von Birgit & Patrick Zehethofer

Schozi Cola
Austria libre.

Von Birgit & Patrick Zehethofer

G-Mansi
Frucht total.

Von Birgit & Patrick Zehethofer