

DAS KOCHABENTEUER DER SINNE

# REZEPTESAMMLUNG

Schnelle Rezepte für einen gesunden Schultag



**Klasse 1D**  
**BRG 4, Waltergasse**

**Schuljahr 2017-2018**

# Rezepte im Überblick

## Wraps und Brote **3**

Fladenbrot .....	3
Pizzabrot .....	4
Wraps.....	5
Mein Brot.....	6

## Energiebällchen **3**

Fitbits .....	7
Müslibits .....	8
Nutbits .....	9
Strongbits.....	10
Meine Energiebits.....	11

## Aufstriche **12**

El Mexicano .....	12
Italienischer Streichgenuss .....	13
Roter Streichtraum .....	14
Mein Streichgenuss .....	15

## Smoothies **16**

Frühstückssmoothie – für jede Tageszeit .....	16
Vitaminbomber.....	17
Wintersmoothie.....	18
Mein Smoothie .....	19
Mein Smoothie (2).....	20

## Getränke **21**

Golden Milch .....	21
Green Orange-Saft.....	22
Citrus-Power-Saft.....	23
Mein Saft .....	24
Mein Saft (2) .....	25

## Fladenbrot



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 2 Becher Weizenmehl glatt (~200g)
- ✓ ½ Becher Wasser
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ ~ 5g Backpulver

### Vorbereitung:

- Kochplatte sicher aufstellen!
- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz zum kneten und ausrollen ist.



### Zubereitung:

- ✗ Alle Zutaten zuerst mit dem Löffel verrühren, dann mit der Hand verkneten.
- ✗ Etwas Mehl auf dem Platzset verteilen.
- ✗ Den Teig in marillengroße Stücke teilen und noch einmal fest kneten und mit dem Teigroller kleine, ca. 1cm dicke Brote formen.
- ✗ 1 EL Öl in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Temperatur die einzelnen Fladen ein paar Minuten von beiden Seiten braten.
- ✗ Bei mittlerer Temperatur die einzelnen Fladen ein paar Minuten von beiden Seiten braten.

## Pizzabrot



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 2 Becher Weizenmehl glatt (~200g)
- ✓ ½ Becher Wasser
- ✓ 2 EL Rapsöl
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 1 TL Zucker
- ✓ 3-4g Trockenhefe/Germ

### Vorbereitung:

- ✓ Kochplatte sicher aufstellen!
- ✓ Platzsets vorbereiten.
- ✓ So, dass genügend Platz zum kneten und ausrollen ist.

*Vor dem Kochen  
Hände waschen  
nicht vergessen!*

### Zubereitung:

- X Alle Zutaten zuerst mit dem Löffel vermischen und verrühren. Dann mit der Hand verkneten.
- X Etwas Mehl auf ein Platzset streuen.
- X Den Teig in marillengroße Stücke teilen, noch einmal fest kneten und mit den Händen kleine, ca. 1 cm dicke Brote formen.
- X 1 EL Öl in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Temperatur die einzelnen Fladen ein paar Minuten von beiden Seiten braten.

## Wraps



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 2 Becher (~200g)
- ✓ ½ Becher Wasser
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 1 EL Olivenöl

### Vorbereitung:

- Kochplatte sicher aufstellen!
- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz zum kneten und ausrollen ist.



### Zubereitung:

- ✗ Alle Zutaten vermischen und verrühren und dann mit der Hand verkneten.
- ✗ In zwetschkengroße Stücke teilen.
- ✗ Etwas Mehl auf dem Platzset verteilen.
- ✗ Den Teig mit dem Nudelwalker ganz dünn ausrollen (ohne Löcher!) – Die Wraps sollten dann so groß sein wie die Pfanne.
- ✗ 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben.
- ✗ Bei mittlerer Temperatur die einzelnen Fladen ein paar Minuten von beiden Seiten braten.

## Mein Brot

### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 2 Becher \_\_\_\_\_ (~200g)  
(Weizenmehl, Dinkelmehl, Roggenmehl, Weizenvollkornmehl,  
Dinkelvollkornmehl, Maismehl, Buchweizenmehl, Gerstenmehl)
- ✓ ½ Becher Wasser
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ ~ 5g \_\_\_\_\_ (Backpulver oder Trockenhefe/Germ)

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_

## Fitbits



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 8 getrocknete Marillen (oder getrocknete Softaprikosen)
- ✓ ⅓ Becher Haferflocken (~30g)
- ✓ 16 Mandeln (~20g)
- ✓ 2 EL Agavensirup
- ✓ 3 EL Kokosraspel (~20g)

### Vorbereitung:

- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz vorhanden ist.



*Vor dem Zubereiten  
Hände waschen nicht  
vergessen!*

### Zubereitung:

- ✗ Eine kleine Menge aller Zutaten bis auf die Kokosraspel in den Mixbehälter geben.
- ✗ Gerät einstecken.
- ✗ 10 -15 Sekunden mixen.
- ✗ Gerät abstecken und Masse entnehmen und wieder Eine kleine Menge aller Zutaten bis auf die Kokosraspel in den Mixbehälter geben.
- ✗ Aus der Masse kleine Kugeln formen.
- ✗ Kugeln in Kokosraspeln wälzen.

## Müslibits



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 10 Datteln ohne Kern
- ✓  $\frac{3}{4}$  Becher Hafer- oder Dinkelflocken (~75g)
- ✓  $\frac{1}{3}$  Becher Haselnüsse (~30g)
- ✓  $\frac{1}{2}$  Tafel Schokolade (~50g)

### Vorbereitung:

- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz vorhanden ist.



### Zubereitung:

- X Eine kleine Menge aller Zutaten in den Mixbehälter geben.
- X Gerät einstecken.
- X ~10 Sekunden mixen.
- X Gerät abstecken, Masse entnehmen und wieder eine kleine Menge aller Zutaten in den Mixbehälter geben und mixen.
- X Aus der Masse kleine Kugeln, Würfel, Riegel, ... formen.



## Nutbits



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 12 Datteln ohne Kern
- ✓ ½ Becher Haselnüsse (~50g)
- ✓ ¼ Becher Sonnenblumenkerne (~25g)
- ✓ 2 EL Honig
- ✓ 3 EL feiner Kakao

### Vorbereitung:

- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz vorhanden ist.



### Zubereitung:

- ✗ Eine kleine Menge aller Zutaten bis auf den Kakao in den Mixbehälter geben.
- ✗ Gerät einstecken.
- ✗ 10 - 15 Sekunden mixen.
- ✗ Gerät abstecken, Masse entfernen und erneut eine kleine Menge aller Zutaten bis auf den Kakao in den Mixbehälter füllen und mixen.
- ✗ Aus der Masse kleine Kugeln formen.
- ✗ Kugeln in Kakao wälzen.

## Strongbits



### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 12 getrocknete Zwetschken
- ✓ ½ Becher Walnüsse
- ✓ ¼ Becher Haferflocken
- ✓ 2 EL Agavensirup
- ✓ 2 EL Sesam (~15g)

### Vorbereitung:

- Platzsets vorbereiten.
- So, dass genügend Platz vorhanden ist.



### Zubereitung:

- X Eine kleine Menge aller Zutaten bis auf den Sesam in den Mixbehälter geben.
- X Mixbehälter aufsetzen und Gerät einstecken.
- X 10 - 15 Sekunden mixen.
- X Gerät abstecken, Massen entnehmen und wieder eine kleine Menge aller Zutaten bis auf den Sesam in den Mixbehälter geben und mixen.
- X Aus der Masse kleine Kugeln formen.
- X Kugeln in Sesam wälzen.

## Meine Energiebits

### Zutaten für 10 Kostproben:

- ✓ 10 - 15 \_\_\_\_\_  
(Datteln ohne Kern, getrocknete Feigen, getrocknete Pflaumen, getrocknete Marillen)
- ✓  $\frac{3}{4}$  Becher (~75g)  
(Haferflocken, Dinkelflocken, Gerstenflocken, Roggenflocken, Basismüsli...)
- ✓  $\frac{1}{3}$  Becher \_\_\_\_\_ (~30g)  
(Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse...)
- ✓  $\frac{1}{2}$  Tafel \_\_\_\_\_ (~50g)  
(Kochschokolade, Bitterschokolade, Milkschokolade...)

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_

## El Mexicano



### Zutaten für 30 Kostproben:

- ✓ 2 Becher essfertige Bohnen (~400 g, aus der Dose oder Glas)
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ Saft von ½ Zitrone
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ Salz, Pfeffer, Chilligewürz und Kräuter (z.B. Thymian) nach Geschmack
- ✓ 1 Apfel als Belag/Deko

### Vorbereitung:

- Platzsets und Schneidbretter vorbereiten
- So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.



### Zubereitung:

- X Bohnen abtropfen lassen.
- X Knoblauch schälen und schneiden.
- X Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren bis der Aufstrich cremig ist.
- X Brote bestreichen und mit Apfelscheiben dekorieren.

### Hinweis:

Pürierstab am besten senkrecht halten.

Rücksicht auf die nehmen, die es nicht so scharf mögen - evtl. eine Portion scharf, den Rest mild.

## Italienischer Streichgenuss



### Zutaten für 15 Kostproben:

- ✓ 1½ Becher Sonnenblumenkerne (~150g)
- ✓ 4 EL Öl
- ✓ Saft von ½ Zitrone
- ✓ 1 Stange Sellerie (Stangensellerie nicht Knollensellerie)
- ✓ 8 getrocknete Tomaten in Öl (70g)
- ✓ 1 Zwiebel

Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack

### Vorbereitung:

- Platzsets und Schneidbretter vorbereiten.
- So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.



### Zubereitung:

- X Sonnenblumenkerne 10 Minuten in heißes Wasser (Leitungswasser heiß aufdrehen) einlegen, dann Wasser abgießen.
- X Stangensellerie, getrocknete Tomaten und Zwiebel klein schneiden.
- X Alles in einer Schüssel pürieren, bis der Aufstrich cremig ist.
- X Nach Geschmack würzen und noch einmal mit dem Löffel verrühren.

### Hinweis:

Pürierstab am besten senkrecht halten und am Anfang etwas Wasser hinzugeben.

## Roter Streichtraum



### Zutaten für 15 Kostproben:

- ✓ 1½ Becher Sonnenblumenkerne (~150g)
- ✓ 3 EL Öl
- ✓ 1 EL Wasser
- ✓ Saft von ½ - 1 Zitrone
- ✓ 2-3 (ca. 150 g) essfertige rote Rüben
- ✓ ½ Knoblauchzehe
- ✓ Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Vorbereitung:

- Platzsets und Schneidbretter vorbereiten.
- So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.



### Zubereitung:

- X Sonnenblumenkerne 10 Minuten in heißes Wasser (Leitungswasser heiß aufdrehen) einlegen, dann Wasser abgießen.
- X Alle Zutaten schneiden und in einem Gefäß pürieren, bis der Aufstrich cremig ist.

### Hinweis:

Pürierstab am besten senkrecht halten und am Anfang etwas Wasser hinzugeben.

## Mein Streichgenuss

### Zutaten für 15 Kostproben:

- ✓ 1½ Becher Sonnenblumenkerne (~150g)
- ✓ 4 EL \_\_\_\_\_ Öl  
(Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl...)
- ✓ Saft von ½ \_\_\_\_\_  
(Orange, Zitrone)
- ✓ \_\_\_\_\_  
(1 Stange Sellerie, 2 geriebene rote Rüben, 2 fein geriebene Karotten, 10  
fein geriebene Radieschen, 10 getrocknete Tomaten in Öl)
- ✓ \_\_\_\_\_  
(1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe)
- ✓ Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Geschmack (z.B Basilikum, Thymian,  
Oregano, Paprikapulver...)

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_

#### Hinweis:

Pürierstab am besten senkrecht halten und am Anfang etwas Wasser hinzugeben.

## Frühstückssmoothie – für jede Tageszeit ☑



### Zutaten für 5 Kostproben:

- ✓ 1 Banane
- ✓ ½ Apfel
- ✓ 1 EL Haferflocken (~7g)
- ✓ 3 Datteln
- ✓ ½ TL Zimt
  
- ✓ 150-200 ml Wasser, Milch oder pflanzlicher Drink (ungesüßt)

Für extrasüße: 1 EL Kakao

### Vorbereitung:

- ✓ Platsets und Schneidbretter vorbereiten.
- ✓ So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.

**Achtung:** Behälter erst direkt vor dem Mixen aufsetzen!



### Zubereitung:

- X Bananen, Äpfel und Datteln grob schneiden.
- X Der Mixbehälter darf nur bis zur Maximallinie gefüllt werden - also nur die Menge für ungefähr 10 Kostproben auf einmal einfüllen - auch an das Wasser/Drink/Milch denken!
- X Mixbehälter aufsetzen und für eine halbe Minute mixen.
- X Nach einer halben Minute Pause wieder für eine halbe Minute mixen.
- X Den Vorgang solange wiederholen bis der Smoothie cremig ist.
- X Wieder von allen Zutaten die entsprechende Menge in den Mixbehälter geben und wieder mixen.



## Vitaminbomber



### Zutaten für 5 Kostproben:

- ✓ 1 Orange
- ✓ 1 mittelgroße Karotte
- ✓ 2 cm Scheibe Ingwer
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 2 Becher Wasser oder Kokosmilch (~180ml)

### Vorbereitung:

- ✓ Platzsets und Schneidbretter vorbereiten.
- ✓ So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.

**Achtung:** Behälter erst direkt vor dem Mixen aufsetzen!



### Zubereitung:

- X Orange und Ingwer schälen, Karotte waschen und in kleine Stücke teilen.
- X Der Mixbehälter darf nur bis zur Maximallinie gefüllt werden - also nur die Menge für ungefähr 10 Kostproben auf einmal einfüllen - auch an Wasser/Kokosmilch denken!
- X Mixbehälter aufsetzen und für eine halbe Minute mixen.
- X Nach einer halben Minute Pause wieder für eine halbe Minute mixen.
- X Den Vorgang solange wiederholen bis der Smoothie cremig ist.
- X Nächste Portion der Zutaten in den Mixbehälter und mixen ...

## Wintersmoothie



### Zutaten für 5 Kostproben:

- ✓ ½ Birne
- ✓ ½ Apfel
- ✓ 1 handvoll Vogerl- oder anderen Salat
- ✓ 1 EL Rosinen (~10g)
- ✓ 2 cm Scheibe Ingwer
- ✓ 200-300 ml Wasser

### Vorbereitung:

- Platzsets und Schneidbretter vorbereiten.
- So, dass genügend Platz zum Schneiden vorhanden ist.

**Achtung:** Behälter erst direkt vor dem Mixen aufsetzen!



### Zubereitung:

- X Obst und Gemüse waschen und grob klein schneiden.
- X Der Mixbehälter darf nur bis zur Maximallinie gefüllt werden - also nur die Menge für ungefähr 10 Kostproben auf einmal einfüllen - auch an das Wasser denken!
- X Mixbehälter aufsetzen und für eine halbe Minute mixen.
- X Nach einer halben Minute Pause wieder für eine halbe Minute mixen.
- X Den Vorgang solange wiederholen bis der Smoothie cremig ist.
- X Nächste Portion in den Mixbehälter geben und mixen ...

## Mein Smoothie

### Zutaten für 5 Kostproben:

- ✓ \_\_\_\_\_  
(1 Orange, 3 Mandarinen, 1 Apfel...)
- ✓ \_\_\_\_\_  
(1 mittelgroße Karotte, 1 halbe Gurke)
- ✓ 1 Handvoll \_\_\_\_\_  
(2cm Scheibe Ingwer, frische Minze, frischer Basilikum)
- ✓ 1 TL \_\_\_\_\_  
(Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Birkenzucker)
- ✓ 2 Becher (~180ml) \_\_\_\_\_  
(Wasser, Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder Kokosmilch)

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_



## Mein Smoothie (2)

### Zutaten für 5 Kostproben:

- ✓ ½ \_\_\_\_\_  
(Birne, Apfel, Orange, Mango)
- ✓ ½ \_\_\_\_\_  
(Birne, Apfel, Orange, Mango)
- ✓ 1 handvoll \_\_\_\_\_  
(frische Minze, Vogelsalat, frischer Basilikum )
- ✓ 1 EL \_\_\_\_\_  
(Rosinen, getrocknete Cranberrys, getrocknete Pflaumen, getrocknete Physalis)
- ✓ 200 - 300 ml Wasser

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_

## Golden Milch



### Zutaten für 1,5 Liter (10 Portionen):

- ✓ 1 Pkg. Mandelmilch (1 L)
- ✓ 1 Becher Wasser
- ✓ 4-5 TL Kurkuma
- ✓ 4-5 TL Zimt
- ✓ 3 TL Ingwergewürz oder 2cm Scheibe Ingwer frisch
- ✓ 3 EL Ahornsirup

### Vorbereitung:

- ✓ Tischdecke über den Tisch ausbreiten.
- ✓ Kochplatte sicher aufstellen!



### Zubereitung:

- ✗ Mandelmilch und Wasser erwärmen.
- ✗ Kurkuma, Zimt, Ahornsirup und Ingwergewürz einrühren (oder die Scheiben frischen Ingwer dazugeben).
- ✗ Etwas einziehen und abkühlen lassen.
- ✗ Ingwerscheiben entfernen und servieren.

## Green Orange-Saft



### Zutaten für 1,5 Liter (10 Portionen):

- ✓ 4 Beutel Brennnessel Tee (oder Brennnessel-Zitronengras-Tee)
- ✓ Saft einer Orange
- ✓ 2 El Agavensirup EL Honig
- ✓ 7 Becher Wasser

### Vorbereitung:

- ✓ Tischdecke über den Tisch ausbreiten.
- ✓ Kochplatte sicher aufstellen!



### Zubereitung:

- ✗ Wasser im Wasserkocher aufkochen.
- ✗ Vorsichtig in den Krug umfüllen und Teebeutel hineinhängen.
- ✗ Nach 8-10 Minuten den Teebeutel entfernen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- ✗ Orange auspressen.
- ✗ Orangensaft und Agavensirup zu dem abgekühlten Tee geben.

## Citrus-Power-Saft



### Zutaten für 1,5 Liter (10 Portionen):

- ✓ 3 daumendicke Scheiben Ingwer
- ✓ Saft einer Zitrone
- ✓ 1 EL Honig
- ✓ 7 Becher Wasser

### Vorbereitung:

- ✓ Tischdecke über den Tisch ausbreiten.
- ✓ Kochplatte sicher aufstellen!

*Vor dem Kochen:  
Hände waschen  
nicht vergessen!*

### Zubereitung:

- ✗ Ingwer in daumendicke Scheiben schneiden.
- ✗ Ingwerscheiben mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten warten, dann auf Zimmertemperatur abkühlen (Kühlschrank oder Fensterbrett)
- ✗ Zitrone auspressen.
- ✗ Zitronensaft und Honig dem Ingwerwasser hinzufügen.

## Mein Saft

### Zutaten für 1,5 Liter (10 Portionen):

- ✓ 3 daumendicke Scheiben Ingwer
- ✓ Saft einer \_\_\_\_\_  
(Orange, Zitrone)
- ✓ 1 EL \_\_\_\_\_  
(Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Birkenzucker)
- ✓ 7 Becher heißes Wasser

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_



## Mein Saft (2)

### Zutaten für 1,5 Liter (10 Portionen):

- ✓ 4 Beutel \_\_\_\_\_ Tee  
(Brennnessel, Zitronengras, Pfefferminz, Roibusch, Kräuter... )
- ✓ Saft einer \_\_\_\_\_  
(Orange, Zitrone...)
- ✓ 2 El \_\_\_\_\_  
(Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Birkenzucker)
- ✓ 7 Becher Wasser

### Zubereitung:

- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_
- X \_\_\_\_\_

## Erstellt von:



---

## Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Mario Überwimmer, Mag. Andreas Harbich, Äktsch`n

Fotos: Mag. Andreas Harbich, Äktsch`n

Grafischer Entwurf: Mag. Alexander Parz, Äktsch`n

Grafische Umsetzung: Mag. Alexander Parz, Äktsch`n

1. Auflage: Februar 2018