



Doppel  
Plus

Vorteile nützen. Klima schützen.

gesund, günstig,  
geschmackig

Klimafreundliche Rezeptideen von Woody's Schmankerlkiste  
und der Initiative DoppelPlus

gefördert von:



LIFE5 GIC/AV/000092



stadtwerke WÖRGL



[www.doppelplus.tirol](http://www.doppelplus.tirol)

# KLIMASCHUTZ GEHT DURCH DEN MAGEN



© Land Tirol, die Fotografen

Was haben kulinarische Köstlichkeiten mit Klimaschutz zu tun? Ziemlich viel, denn gerade beim Kochen treffen wir Entscheidungen, die unseren Planeten stark beeinflussen. Kaufe ich regionale Lebensmittel oder Produkte, die von Übersee eingeflogen werden? Muss es die Erdbeere im Winter sein? Und wie viel Fleisch ist gut für meine Gesundheit und das Klima?

Bei den wunderbaren Rezeptideen in diesem Kochbuch geht Klimaschutz Hand in Hand mit köstlichen Gerichten, die Lust auf mehr machen. Die regionalen Produkte sind nicht nur schmackhaft, sondern stärken auch die lokale Wirtschaft. Saisonales Gemüse ist nicht nur gesund, sondern meist auch günstiger. Und nicht zuletzt können wir durch ein paar Tricks in der Küche Energie und Kosten einsparen. Eine Win-Win-Situation für alle.

Die Initiative DoppelPlus zeigt mit dem Kochbuch und mit den kostenlosen Energie- und Klimacoachings, dass ein umweltbewusster Lebensstil gleichzeitig eine Steigerung der Lebensqualität bedeutet. Gemeinsam leisten wir so einen Beitrag zur Energiestrategie des Landes: TIROL 2050 energieautonom.

**Viel Freude beim Kochen und lasst es euch schmecken!**

Eure Ingrid Felipe

Landeshauptmannstellvertreterin und  
Landesrätin für Klimaschutz

Euer Josef Geisler

Landeshauptmannstellvertreter und  
Landesrat für Energie

# BLICK IN DIE KÜCHE

Carina und Oliver Holzapfel von Woody's Schmankerlkiste haben die Rezeptideen für dieses Kochbuch kreiert.

Unter dem Motto „Regional und saisonal ist erste Wahl“, kommt bei Carina und Oliver Holzapfel nur das auf den Tisch, was das Land in den Bergen zu bieten hat. Verwendet werden vorwiegend Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft von regionalen LandwirtInnen und AnbieterInnen. Mit ihrem mobilen Foodtruck sind sie in Innsbruck/Tirol unterwegs und verköstigen ihre Gäste mit kreativen aber auch traditionsreichen Gerichten.

*Wir verstehen uns als Handwerksbetrieb - unsere Schmankerln werden ausschließlich in liebevoller Handarbeit mit ausgewählten regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereitet - gesundes, echtes Essen für eure Teller.*



## KONTAKT

Woody's Schmankerlkiste  
[www.my-woodys.at](http://www.my-woodys.at)



Vorteile nützen. Klima schützen.

Die Initiative DoppelPlus bietet **Energie- und Klimacoachings** für **Haushalte mit niedrigem Einkommen** an. Die Menschen bekommen wertvolle Tipps für den Klimaschutz und ein kostenloses Energie-Effizienz- und Klimaschutz-Starterpaket.

Neben den Kosteneinsparungen, die sich für die Haushalte ergeben, leisten diese gleichzeitig auch einen Beitrag zur Energie- und Klimastrategie des Landes: Tirol 2050 energieautonom. Die Initiative schafft damit eine Win-Win-Situation – für die Umwelt und das eigene Haushaltsbudget.

Das von der EU-Kommission aus dem LIFE-Programm geförderte und auf vier Jahre angelegte Projekt, wird von den Projektpartnern **Klimabündnis Tirol, Energie Tirol, Komm!unity Wörgl, Caritas und Alps** koordiniert und vom Land Tirol sowie den Stadtwerken Wörgl kofinanziert.

[www.doppelplus.tirol](http://www.doppelplus.tirol)

GESUND, GÜNSTIG, GSCHMACKIG



Doppel  
Plus

Vorteile nützen. Klima schützen.



GRATIS  
Energie- &  
Klimacoaching  
für dich zu Hause

- > Unvorstellbar hohe Stromrechnung?
- > Wie kann ich Energie und Kosten sparen?
- > Was passiert mit all dem Müll im Haushalt?
- > Wie bin ich günstig mobil unterwegs?
- > Wie bleiben Lebensmittel länger haltbar?



Vorteile nützen. Klima schützen.

### BREITE PARTNERSCHAFT

Eine gemeinsame Initiative von:  
*Klimabündnis Tirol, Caritas Tirol,  
komm!unity Wörgl, alpS GmbH  
und Energie Tirol*

Gefördert von:

LIFE (EU), Land Tirol &  
Stadtwerke Wörgl GmbH

Unterstützt von:

Innsbrucker Immobilien GmbH & CoKG



### ANMELDUNGEN & INFOS

GRATIS

Energie- & Klimacoaching  
bei dir zu Hause

kontakt@doppelplus.tirol

Tel. +43 (0)699 16198337

[www.doppelplus.tirol](http://www.doppelplus.tirol)



Für dein persönliches  
Energie- und Klimacoaching  
bei dir zu Hause.

Du erhältst ein  
kostenloses Coaching



Stromrechnung senken



Heizkosten sparen



Einkaufstipps für Ernährung und  
die Dinge des täglichen Lebens



Wie bin ich am besten mobil  
unterwegs



Energiespar- und  
Klimaschutz-Starterpaket

# GRATIS ENERGIE- UND KLIMACOACHING BEI DIR ZU HAUSE

## *Was bringt es dir?*

In jedem Haushalt gibt es Möglichkeiten Energie und damit Kosten zu sparen. Die gut ausgebildeten Energie- und Klimacoaches zeigen dir clevere Tipps und Tricks. Sie beraten dich aber auch in vielen anderen Lebensbereichen wie Ernährung, Konsum und Mobilität.



## *Das doppelte Plus. GRATIS-Starterpaket*

Du erhältst ein Energiespar- und Klimaschutzstarterpaket. Es beinhaltet LED-Lampen, Thermometer, bei Bedarf eine schaltbare Steckerleiste und viele weitere nützliche Dinge, die dir helfen, bares Geld zu sparen und das Klima zu schützen.

# FÜR WEN IST DAS COACHING GEEIGNET

## *Bist du die oder der Richtige?*

Vorerst können Haushalte mit geringem Einkommen oder Bezugsberechtigte folgender Leistungen das kostenlose Angebot von DoppelPlus in Anspruch nehmen.

- + Ausgleichszulage
- + Mietzinsbeihilfe
- + Heizkostenzuschuss
- + Mindestsicherung
- + Notstandshilfe

*Die Anzahl der kostenlosen  
Haushaltscoachings ist begrenzt,  
deshalb rasch anmelden!*



Postgebühr  
bezahlt  
Empfänger

An:  
**DoppelPlus**  
Südtiroler Platz 4  
6020 Innsbruck

Bitte ausfüllen und versenden oder direkt Kontakt mit DoppelPlus aufnehmen.

.....  
Anrede

.....  
Vorname

.....  
Nachname

.....  
Adresse

.....  
PLZ / Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
Muttersprache

- Ich erfülle die Kriterien für ein kostenloses Haushaltscoaching der Initiative DoppelPlus.



## FRÜHLING

Frühstücksmuffins

10 - 11

Buchteln mit Topfenfüllung

12 - 13

Kartoffelbraten mit Radieschen  
und Bärlauch-Pesto

14 - 17

Kräuterknödel mit Käsefüllung  
und Salbeibutter

18 - 19

Tiroler Gröstl mit Kressebutter

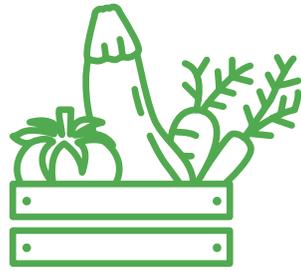
20 - 21

Salat vom Blattspinat mit  
Pilzen und Speck

22 - 23

Milchreis mit Früchten

24 - 25



## SOMMER

Focaccia

30 - 31

Faschierte Laibchen mit  
Karotten und Zucchini

32 - 33

Homemade Ketchup

34 - 35

Salat mit gebratenem Fenchel,  
Erdbeeren und Croutons

36 - 37

Moosbeernocken

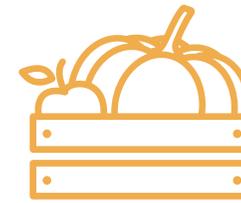
38 - 39

Pesto-Variationen

40 - 43

Brownie-Kuchen mit Topfencreme  
und Himbeeren

44 - 45



## HERBST

Bauerntoast

48 - 49

Ofenkürbis mit Schafkäse-  
Kräuter-Topping

50 - 51

Rotkraut-Apfel-  
Walnuss Suppe

52 - 53

Rohren-Schafkäse Laibchen /  
Zucchini-Bergkäse Laibchen

54 - 57

Rindsgulasch

58 - 59

Hefekranz mit Speck  
und Kohlsprossen

60 - 61

Apfel-Birnen Kompott  
mit Vanille-Eis

62 - 63



## WINTER

Warmes Frühstück mit Hirse

68 - 69

Hühnersuppe

70 - 71

Holzkechtkrapfen

72 - 73

Sauerkrauteintopf

74 - 75

Topfenknödel mit Butterbrösel  
und Frucht-Topping

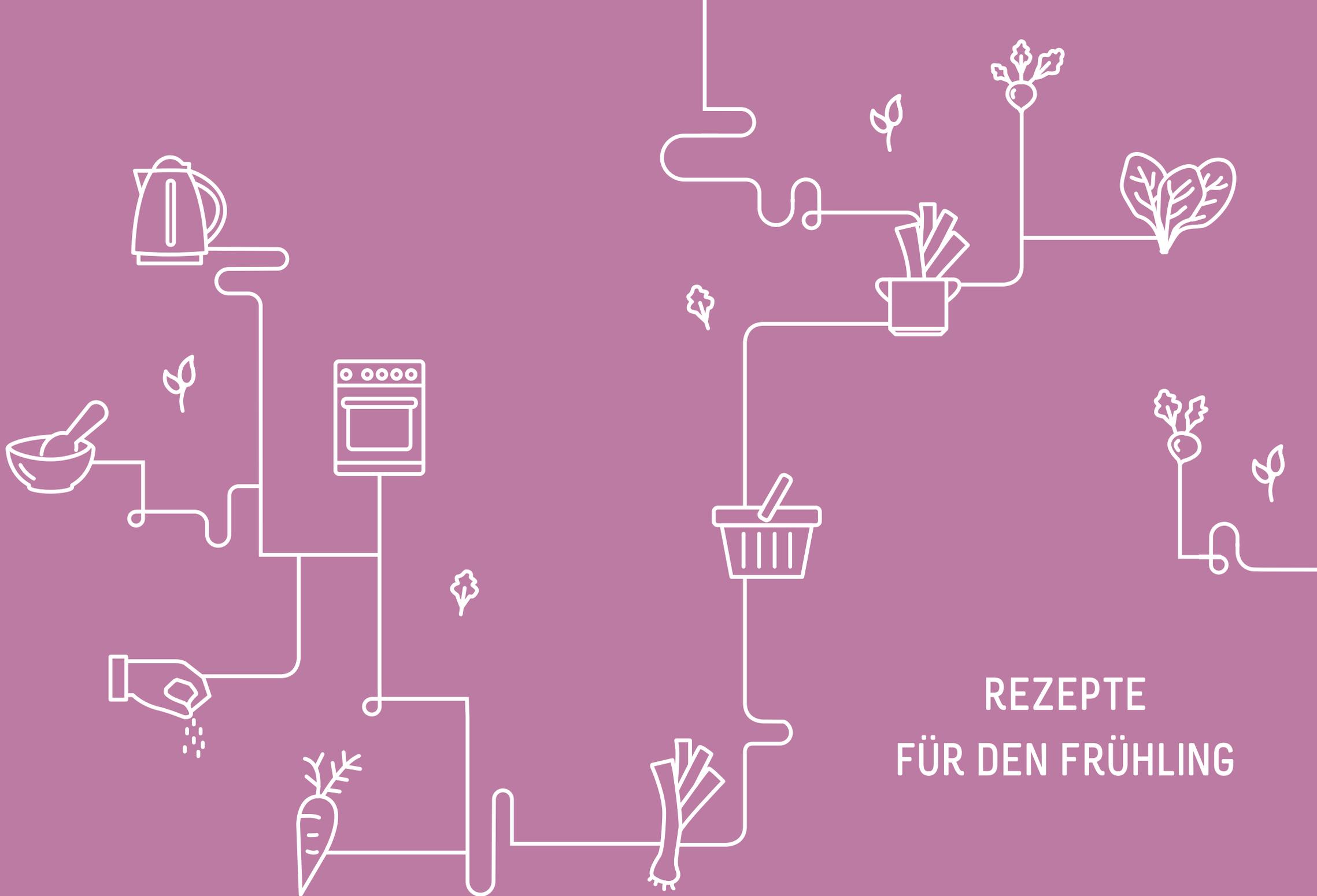
76 - 77

Rohren-Schoko Torte

78 - 79

Apfelpunsch mit Schoko-  
Hafer-Keksln

80 - 81



REZEPTE  
FÜR DEN FRÜHLING

# FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Kuchen zum Frühstück? Mit diesem Rezept kein Problem, denn unsere Frühstücksmuffins sind mit Äpfeln anstatt Zucker gesüßt und voll mit gesunden Haferflocken und Heidelbeeren. Besonders Kinder sind von dieser Frühstücksidee begeistert.

## Zutaten für 6 Muffins

2 Äpfel  
180 g Haferflocken  
1 Ei  
1 Päckchen Backpulver  
2 Esslöffel Rapsöl  
50 g Heidelbeeren

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Die Kosten für ca. 6 Muffins

ca. € 2,80

1. Die Äpfel in eine Schüssel reiben.
2. Haferflocken, Ei, Backpulver und Rapsöl dazugeben und kurz verrühren.
3. Die Heidelbeeren vorsichtig unterrühren – am besten funktioniert das mit einem Kochlöffel.
4. Den Teig in Muffinformen geben und bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.



# BUCHTELN MIT TOPFEN- FÜLLUNG



Die Buchteln mit Topfenfüllung eignen sich besonders gut für Wanderungen an der frischen Luft. Durch das Vollkornmehl sind die Buchteln nahrhaft und machen lange satt, die Topfenfüllung ist erfrischend und sorgt für die nötige Portion Eiweiß. Lasst es euch schmecken!

## Zutaten Buchteln für 4 Personen

500 g Mehl (250 g Weizenmehl hell, 250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl)  
1 Würfel Hefe  
250 ml Milch  
100 g Butter  
100 g Zucker  
2 Eier  
ca. 70-80 g zerlassene Butter zum Bestreichen der Form und der Buchteln

## Zutaten Topfenfülle

200 g Topfen  
100 g Zucker oder Honig  
Schale einer unbehandelten Zitrone.  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Ei

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung machen, Hefe einbröseln und mit etwas leicht gezuckerter, lauwärmer Milch begießen. Kurz warten, damit das „Dampfl“ gut aufgehen kann.
2. Dann die zerlassene Butter, den Zucker, die Eier und die restliche Milch beimengen, gut verkneten und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Platz für ca. eine Stunde aufgehen lassen.
3. Für die Fülle den Topfen mit dem Zucker/Honig, der Zitronenschale, dem Vanillezucker und dem Ei vermischen, kurz mixen und beiseitestellen.
4. Den fertigen Germteig mit einem Löffel portionieren, mit der Handfläche auseinanderdrücken, füllen und verschließen.
5. Eine Ofenform ausfetten, die Buchteln darin schichten und mit zerlassener Butter großzügig bestreichen. Bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten backen.

Zeitaufwand

60 Minuten

Die Kosten für 4 Personen

ca. € 5,00



# KARTOFFELFLADEN MIT RADIESCHEN & BÄRLAUCH-PESTO

Sind die kalten Wintertage vorbei, kündigen uns die ersten Bärlauchblätter den Frühling an. Mit seinem herrlich würzigen Geschmack ist Bärlauch hervorragend geeignet für ein Pesto und passt ausgezeichnet auf unsere luftigen Kartoffelfaden.

## KARTOFFELFLADEN

Zutaten Kartoffelfladen  
für 4 Personen  
1 kg Kartoffeln  
60 g Butter  
200 g Mehl  
5 Esslöffel Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und gar kochen.
2. Fertig gekochte Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Etwas abkühlen lassen. Butter, Mehl und Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss untermengen und dann soviel Milch zugeben (ca. 5 EL), dass ein formbarer Teig entsteht.
3. Mit mehligten Händen 10 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach drücken, so dass in der Mitte eine Vertiefung entsteht. Eure Fladen sollten nun ca. 1 cm dick und ca. 10 cm im Durchmesser sein.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten goldbraun backen.

#### Zutaten Bärlauch-Pesto

120 g Bärlauch  
3 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Salz  
Radieschen

#### Zeitaufwand

1 Stunde

#### Die Kosten für 4 Personen

ca. € 4,50

### BÄRLAUCH-PESTO

1. Die Bärlauch-Blätter waschen, trocknen und grob hacken.
2. Blätter in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl und das Salz dazugeben.
3. Die Masse nun mit dem Pürierstab zerkleinern bis nach ca. einer Minute ein hellgrünes, cremiges Pesto entsteht.
4. Das Pesto mit einem Pinsel oder einem Löffel auf die Kartoffelfladen streichen.
5. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf den Fladen verteilen.

*Unser Tipp: Ein paar Kartoffelfladen mehr machen für den nächsten Tag. Die Fladen schmecken auch kalt noch sehr gut und sind ein einfacher und gesunder Pausensnack, der mit allerlei Köstlichkeiten belegt werden kann.*





# KRÄUTERKNÖDEL MIT KÄSEFÜLLUNG & SALBEIBUTTER

Die Kräuterknödel sind schnell zubereitet und eignen sich hervorragend als Restküche, weil ihr altes Brot dafür verwenden könnt. Experimentierfreudige können gerne auch frische Löwenzahn- oder Spitzwegerichblätter als Frühlingskräuter in die Knödel geben.

## Zutaten für 4 Personen

200 g fertiges Knödelbrot  
oder 5 altbackene Brötchen

200 ml Milch

3 Esslöffel frische Kräuter  
(z.B. Thymian, Basilikum,  
Rosmarin, Petersilie)

1 kleingehackte Zwiebel

3 Eier

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1 gehäufter Esslöffel Mehl

1 Knoblauchzehe, gehackt

80 g Käse im Stück

50 g Butter

7-8 Salbeiblätter

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 4,30

1. Wenn ihr altbackenes Brot verwendet, die Brötchen mit einem guten Brotmesser kleinwürfelig schneiden. Die Milch mit den 3 Eiern, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutern in einem Gefäß verquirlen und über die Brotmasse gießen. Leicht durchmischen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebel in etwas Öl kurz glasig anbraten. Den Käse in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden.
3. Mehl, Knoblauch und Zwiebel zur Brotmasse geben und vermengen. Mit feuchten Händen Knödelmasse entnehmen, flach drücken, 1 Stück Käse in die Mitte geben und einen Knödel formen.
4. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Knödel in das wallende Wasser geben und ca. 10 -15 Minuten garkochen.
5. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf langsam erhitzen, Salbeiblätter dazugeben und kurz mitbraten – nur auf kleiner Stufe, die Butter sollte nicht dunkel werden.
6. Die fertigen Knödel mit der Salbeibutter auf einem Teller anrichten.



# TIROLER GRÖSTL MIT KRESSEBUTTER

Kaum ein anderes Gericht ist so sehr mit Tirol verbunden wie das Gröstl. Kartoffeln, Zwiebel, frische Kräuter, Salz, Pfeffer und Butter – was so einfach beginnt, wird in einer Pfanne, gut gebraten, zu einer herrlichen Mahlzeit.

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Kressebutter

50 g Butter

1 Handvoll Kresse

Salz, Pfeffer

### Für das Gröstl

1 große Zwiebel

500 g gekochte, ausgekühlte

Kartoffeln

2 Esslöffel Rapsöl

Salz, Pfeffer, Petersilie,

Majoran, Schnittlauch

### Wer mag

1 Ei,

100 g Speck und/oder

gekochtes Rindfleisch

1. Für die Kressebutter 50 g zimmerwarme Butter, Kresse, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen. Die Kressebutter in den Kühlschrank geben.
2. Für das Gröstl die Zwiebeln klein würfelig schneiden, Kartoffeln blättrig schneiden. Die Zwiebel in Rapsöl goldgelb anbraten, die geschnittenen Kartoffeln dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie würzen. Das Gröstl in der Pfanne so lange braten bis es eine goldbraune Kruste entwickelt hat. Mit frischer Petersilie und Schnittlauch bestreuen.
3. Die Kressebutter darübergeben und in der Pfanne oder auf einem Teller anrichten.
4. Wer mag: kann ein Spiegelei darübergeben oder mit den Zwiebeln Speck und/oder gekochtes Rindfleisch mitbraten.

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 4,20 mit Speck

ca. € 7,20 mit

gekochtem Rindfleisch



# SALAT VOM BLATTSPINAT MIT PILZEN UND SPECK

Dieser Salat schmeckt nicht nur außergewöhnlich gut,  
er ist auch ein perfekter Begleiter für die Mittagspause.

## Zutaten für 4 Personen

500 g frischer junger  
Blattspinat (alternativ geht  
auch frischer Rucola)  
200 g Champignons  
100 g Speck  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Esslöffel Raps- oder  
Olivenöl  
Essig  
1 Teelöffel Senf  
Salz, Pfeffer

## Wer mag

Frisch geriebener Bergkäse

## Zeitaufwand

20 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 5,00

ca. € 6,50 mit Bergkäse

1. Den jungen Blattspinat waschen, putzen und in eine große Schüssel geben. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch, den Speck und die Zwiebel klein würfelig schneiden und in einer Pfanne mit den Champignons und ein wenig Rapsöl scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Für das Salat-Dressing Essig mit Öl und dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Spinat auf Tellern verteilen, die Speck-Pilz Mischung darübergeben, mit dem Dressing beträufeln und eventuell mit frisch geriebenem Bergkäse bestreut servieren.

*Unser Tipp: Wenn ihr den Speck lieber weglasst,  
könnt ihr stattdessen gehackte Nüsse verwenden.*



# MILCHREIS MIT FRÜCHTEN

**Last minute Verwertung: Milch und verschiedenes Obst.**  
Milchreis ist ein hervorragendes Rezept um Obst zu verwerten. In der Übergangszeit wärmt er mit Zimt, Zucker und Früchten. An warmen Tagen ist gekühlter Milchreis mit Früchten eine willkommene und leichte Erfrischung.

## Zutaten für 4 Personen

1 Liter Milch  
250 g Rundkornreis oder  
Milchreis  
1 Prise Salz  
Obst nach Wahl

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 2,90

1. Die Milch, den Reis und eine Prise Salz unter ständigem Rühren aufkochen lassen und anschließend bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Wichtig ist, den Reis bei geringer Hitze zu kochen und regelmäßig umzurühren, da er leicht anbrennt.
2. Das Obst in kleine Stücke schneiden und über den fertigen Milchreis geben. Ein warmer Milchreis schmeckt besonders gut mit etwas Zimt und Zucker.

**Unser Tipp:** Egal welches Obst ihr zuhause habt – ihr könnt einen bunten Fruchtsalat zubereiten, denn zu Milchreis passt fast jede Variation.

# KLIMAFREUNDLICH KOCHEN

## *Saisonal*

Kennt ihr diese Situation? Ihr steht im Supermarkt vor dem Obst- und Gemüseregal und fragt euch, welche Produkte eigentlich gerade in Tirol wachsen. In den letzten Jahrzehnten ist das Angebot so sehr gewachsen, dass wir den Blick dafür verloren haben, was gerade auf unseren Feldern und Wiesen zu finden ist. Der Preis für Lebensmittel, die von weit herkommen, sind lange Transportwege, die die Umwelt belasten. Die Alternative: Kochen und Essen im Einklang mit den Jahreszeiten – Probiert es mal aus!

### Saisonale Lebensmittel

- ... sind abwechslungsreich und gesund
- ... schützen die Umwelt
- ... sind meistens günstiger



Saisonkalender  
am Ende des Buchs!

## *Regional*

Wer regional produzierte Lebensmittel kauft, schützt nicht nur das Klima, sondern unterstützt damit auch Bauern und Bäuerinnen in der Region – eine Win-Win-Situation für alle. Außerdem ist die Qualität bei regionalem Obst und Gemüse oft besser, weil die Früchte reif geerntet werden können und keine langen Transportwege hinter sich haben, wenn sie am Teller landen.

### Regionale Lebensmittel

- ... schmecken meistens besser
- ... sind klimafreundlicher
- ... sind gut für die Wirtschaft in der Region

## *Biologisch*

Bauern und Bäuerinnen, die sich für eine biologische Landwirtschaft entscheiden, arbeiten im Kreislauf mit der Natur. Das heißt beispielsweise, dass Tiere nur selbst produzierte Futtermittel bekommen und möglichst wenig zugekauft wird. Außerdem ist bio gesünder für den Boden und die Lebewesen, die in und um die Felder wohnen, weil keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel verwendet werden.

### Biologische Lebensmittel

- ... fördern die Artenvielfalt in der Umgebung
- ... achten das Tierwohl
- ... verzichten auf Gentechnik



REZEPTE  
FÜR DEN SOMMER



# FOCACCIA

Focaccia ist ein traditionelles italienisches Rezept. Das Brot schmeckt unglaublich luftig und knusprig zugleich. Gerade für Wanderungen oder Ausflüge ist das Brot bestens geeignet, denn es lässt sich sowohl gefüllt als auch leer gut genießen.

## Zutaten für 4 Personen

1 Würfel Hefe  
ca. 500 ml Wasser  
1 Teelöffel Zucker  
1000 g Weizenmehl  
(Typ 700)  
140 ml Olivenöl  
32 g Salz  
Rosmarin, grobes Salz  
(z.B. Fleur de Sel)  
Tomaten/Käse

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 2,80

1. Die Hefe mit lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Das Weizenmehl und das Olivenöl mit dem lauwarmen Wasser vermischen.
2. Anschließend gut kneten. Am besten die Hände davor mit ein bisschen Olivenöl einfetten. Der Teig sollte glatt und geschmeidig werden. Nun das Salz dazugeben und für weitere 3 Minuten gut kneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben.
3. Den fertigen Teig abdecken und für mindestens 1,5 Stunden an einem warmen, trockenen Ort gehen lassen. Anschließend den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Die Hände nochmals einfetten und den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Oberfläche der Focaccia mit Olivenöl bestreichen. Danach mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Mit grobem Salz und Rosmarin bestreuen und anschließend für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
5. Nach Wunsch mit Tomaten oder Käse belegen.



# FASCHIERTE LAIBCHEN MIT KAROTTEN UND ZUCCHINI

Die faschierten Laibchen schmecken hervorragend zu Bratkartoffeln und sind auch eine wunderbare und handliche Jause für eine Bergtour.

## Zutaten für 4 Personen

250 g Faschiertes gemischt

(Rind/Schwein)

1 Zwiebel

2 Karotten

1 kleine Zucchini

1 Ei

80 g Mehl

Salz, Pfeffer, Majoran

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 4,20

1. Das Faschierte in eine Schüssel geben, die Zwiebel fein hacken und dazugeben.
2. Die Zucchini und die Karotten mit dem Reibeisen fein hobeln und zum Faschierten geben.
3. Ei und Mehl untermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
4. Mit der Hand werden nun alle Zutaten gut vermengt.
5. Die Laibchen-Masse 15 Minuten ziehen lassen.
6. Hände nass machen und Laibchen formen.
7. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten oder im Rohr bei ca. 200 Grad für 20 Minuten backen.

*Unser Tipp: Ihr könnt die Laibchen auch als Füllung für einen gesunden Burger verwenden.*



# HOMEMADE KETCHUP

Zu Pizza, Pommes und beim Grillen – viele von uns lieben Ketchup und können sich die meisten Mahlzeiten ohne die rote Sauce nicht vorstellen.

Habt ihr euch schon einmal die Zutatenliste von handelsüblichem Ketchup angeschaut? Jeder Menge Zucker, künstliche Aromastoffe und Konservierungsmitteln. Aber es geht auch anders: Macht euch ein aromatisches und leckeres Ketchup einfach selbst! Wir zeigen euch wie einfach das geht.

## Zutaten für 1 Liter

- 1 kg reife/vollreife Tomaten
- 80 g Apfelessig
- 1 große Zwiebel
- 60 ml Rapsöl
- 80 g Honig
- 50 g Tomatenmark
- 2 gehäufte Teelöffel Salz

## Wer mag

- 2 Knoblauchzehen,
- eine Prise Chili-Pulver
- für die Schärfe

## Zeitaufwand

50 Minuten

## Kosten für ca. 1 Liter Ketchup

ca. € 3,00

1. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einen Topf geben. 40 g Apfelessig dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
2. Auf niedriger Stufe für ca. 25 Minuten köcheln lassen.
3. Die restlichen 40 g Apfelessig, Rapsöl, Honig, Tomatenmark, bei Bedarf Chili und Salz dazugeben und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Mischung solange einkochen bis sie dickflüssig und gebunden wird. Dabei immer wieder rühren.
5. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren.

Wenn ihr euer Ketchup in Einmachgläser abfüllt, könnt ihr es problemlos für 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren. Die Einmachgläser müssen dafür sauber sein und zuvor in kochendem Wasser sterilisiert werden.

***Unser Tipp:** Überreife Tomaten lassen sich für dieses Rezept hervorragend verarbeiten und geben deinem Ketchup einen unvergleichlichen Geschmack.*



# SALAT MIT GEBRATENEM FENCHEL, ERDBEEREN UND CROUTONS

Fenchel ist eine wahre Nährstoffbombe: Habt ihr gewusst, dass Fenchel doppelt so viel Vitamin C enthält wie eine Orange? Zudem viele wichtige Mineralstoffe. Wir haben euch einen Sommer-Salat zusammengestellt, in dem der Fenchel die Hauptrolle spielt. Begleitet wird er von saftigen Erdbeeren und knusprig gebratenem Brot.

## Zutaten für 4 Personen

1 Salatkopf  
200 g Erdbeeren  
2 Fenchelknollen  
50 g Butter  
Petersilie  
Salz, Pfeffer  
eine Handvoll altes Brot  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Essig

## Zeitaufwand

20 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 7,20

1. Den Salat waschen und in eine Schüssel geben. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln, die harten Strünke entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen, den Fenchel dazugeben und leicht dünsten, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und beiseitestellen.
2. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl anbraten, beiseitestellen.
3. Für das Salat-Dressing, das Olivenöl und den Essig mit Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.
4. Den gewaschenen Salat auf Tellern anrichten, den in Butter geschwenkten Fenchel auf den Salat geben, die geschnittenen Erdbeeren darüber, dann das Dressing auf den Tellern verteilen und zum Schluss die Croutons über den Salat streuen.

***Unser Tipp:** Altes Brot lässt sich super verwerten, indem man daraus knusprige Croutons herstellt.*



# MOOSBEERNOCKEN

Moosbeernocken sind ein ganz besonderes Tiroler Schmankerl. An heißen Sommertagen, wenn man sich zur Abkühlung in den Wald zurückzieht, kann man die schmackhaften Beeren zuhause pflücken und naschen. Sollten einige Beeren auch zuhause ankommen, kann man sich die herrlichen Moosbeernocken frisch zubereiten.

## Zutaten für 4 Personen

280 g Mehl

2 Eier

200 g Zucker

1/8 Liter Milch

1 kg selbstgepflückte Moosbeeren

1 Prise Salz

etwas Butter

Zucker zum Bestreuen

**Wer mag**

Vanilleeis oder Schlagsahne

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 2,50

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit den Eiern, der Milch, dem Zucker und einer Prise Salz zu einem Teig verrühren.
2. Die Moosbeeren vorsichtig waschen und langsam in den Teig einrühren. Wichtig ist, ganz vorsichtig zu rühren, damit die Moosbeeren ganz bleiben und nicht zerdrückt werden.
3. In einer Pfanne Butter zergehen lassen und mit einem Schöpfer so viel Teig in die Pfanne geben, dass kleine Nocken entstehen.
4. Die Nocken von beiden Seiten gut anbraten, herausnehmen und auf einem Teller anrichten. Mit Staubzucker bestreuen.

***Unser Tipp:** Ihr wollt eure Moosbeernocken noch luftiger? Dann schlagt die Eier und den Zucker separat auf und hebt anschließend vorsichtig das Mehl und die Milch unter.*



## PESTO-VARIATIONEN

Last minute Verwertung von Käse und verschiedenem Gemüse. Eine unserer liebsten Arten Lebensmittel zu verwerten ist, daraus ein frisches Pesto zu machen. Das funktioniert besonders gut mit Käse und Gemüse aller Art. Ihr könnt selbst kreativ werden und euch ein Pesto ganz nach eurem Geschmack zusammenstellen. Wir stellen euch als Inspiration hier 3 Pestos vor und wünschen gutes Gelingen!

### BROKKOLI PESTO

#### Zutaten für 4 Personen

1 Kopf Brokkoli  
80 g Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
oder Bergkäse  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g geriebener Parmesan

1. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in einem Topf mit heißem Wasser für ca. 6 Minuten garen.
2. Petersilie waschen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen.
3. Den gekochten Brokkoli, Petersilie, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Käse in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer kurz pürieren.

***Unser Tipp:** Das Pesto eignet sich nicht nur für Nudeln, es schmeckt auch herrlich als Brotaufstrich, als Salatdressing oder auf einem Pizzateig.*

## TOMATEN-SCHAFKÄSE PESTO

### Zutaten für 4 Personen

2-3 große Tomaten oder  
2 Handvoll kleiner Tomaten  
200 g Schafkäse  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
Kräuter wie Oregano,  
Basilikum, Rosmarin  
1 Messerspitze Chili  
Salz, Pfeffer

1. Die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Den Schafkäse mit der Hand in die Schüssel bröseln, 1 Knoblauchzehe klein schneiden und dazugeben.
3. Olivenöl, Kräuter, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

## BIRNEN-RUCOLA PESTO

### Zutaten für 4 Personen

1 Birne  
1 Handvoll Rucola  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
2 Esslöffel Nüsse  
Salz, Pfeffer

1. Die Birne in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Den Rucola waschen, klein schneiden und in die Schüssel geben.
3. Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl, dem Salz und dem Pfeffer in die Schüssel dazugeben.
4. Alle Zutaten mit einem Stabmixer kurz pürieren bis ein cremiges Pesto entsteht.

### Zeitaufwand

20 Minuten

### Ein Pesto kostet für 4 Personen

ca. € 3,00





# BROWNIE-KUCHEN MIT TOPFENCREME & HIMBEEREN

Ein Kuchen, zu dem nichts gesagt werden muss. Genießt ihn in vollen Zügen!

## Zutaten Brownie-Boden (1 Backblech)

500 g Schokolade  
100 g Butter  
100 g Zucker  
4 Eier  
130 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz

## Zutaten Topfencreme

250 ml Schlagobers  
200 g Topfen  
100 g Staubzucker  
1 Päckchen Vanillezucker

## Belag

250 g Himbeeren

## Zeitaufwand

50 Minuten

## Dieser Kuchen kostet

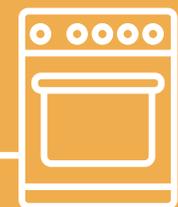
€ 11,00 ihr bekommt  
ca. 12 Stück heraus

1. Rohr auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Schokolade, Butter und Zucker in einen Topf geben und auf niedriger Stufe unter Rühren erwärmen, bis eine glatte Masse entsteht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die abgekühlte Schokolademasse in eine Schüssel geben und die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz unterheben. Den fertigen Teig auf dem Blech verstreichen (ca. 30 mal 30 cm) und im Rohr (mittlere Schiene) bei Umluft ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Für die Topfencreme das Obers steif schlagen. Topfen, Zucker und Vanillezucker mixen und das steif geschlagene Obers unterheben. Topfencreme auf dem ausgekühlten Brownie-Kuchen verstreichen und mit den Himbeeren belegen.

*Unser Tipp: Habt ihr verschiedene Schokotafeln übrig? Vielleicht noch Schokolade von Weihnachten oder Ostern? Ihr könnt die Schokolade wunderbar in diesem Kuchen verarbeiten. Einfach die gesammelte Schokolade, wie im Rezept beschrieben, im Topf zusammenschmelzen.*



REZEPTE  
FÜR DEN HERBST





# BauernTOAST

Last minute Verwertung: altes Brot, Käse, verschiedenes Gemüse, Wurst

Unser Lieblingsrezept um altes Schwarzbrot oder Vollkornbrot zu verwerten ist der Bauerntoast. Denn der schmeckt erst richtig gut, wenn das Schwarz- oder Vollkornbrot hart ist. Toll an diesem Restrezept ist auch, dass verschiedenes Gemüse, Wurst oder Käse darauf passen, die so auch vor der Mülltonne gerettet werden können.

## Zutaten

ein paar Scheiben altes  
Schwarz- oder Vollkornbrot

Pesto oder Butter zum  
Bestreichen

Gemüse wie Paprika, Gurke,  
Tomate, Zucchini

Käse

Salz, Pfeffer, Kräuter

## Wer mag

Einige Scheiben Schinken  
oder Wurst

## Zeitaufwand

10 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 2,50

1. Die Brotscheiben mit Pesto oder Butter bestreichen.
2. Gemüse klein aufschneiden und darauflegen.
3. Den Käse reiben oder in Scheiben auf das Brot legen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
4. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 5 - 10 Minuten im Ofen überbacken.



# OFENKÜRBIS MIT SCHAFKÄSE-KRÄUTER-TOPPING

Im Spätsommer werden in Tirol die Hokkaido Kürbisse geerntet. Dieser Kürbis begeistert uns mit einem leicht nussigen, etwas an Kastanien erinnernden Aroma und seinem saftigen, faserarmen Fruchtfleisch. Mit diesem Rezept habt ihr im Handumdrehen ein schnelles, leichtes und gesundes Gericht zubereitet. Dazu passt helles Brot oder Kartoffeln.

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 200 g Schafkäse
- Rosmarin
- Basilikum
- 100 g Olivenöl oder Rapsöl
- 2 Esslöffel Wasser

## Zeitaufwand

20 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 5,20

1. Rohr auf 180 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Den gewaschenen Kürbis mit Schale halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Die Kürbishälften dann in jeweils 6 gleichgroße Spalte schneiden.
2. Die Kürbisspalten auf das Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und ein wenig Salz und Pfeffer darüber streuen. Für ca. 15 – 20 Minuten (je nach Größe der Kürbisspalten) backen bis sie eine schöne goldbraune Kruste entwickeln.
3. Während dem Backen könnt ihr das Schafkäse-Kräuter-Topping vorbereiten. Dazu gebt ihr einfach den Schafkäse, 100 g Olivenöl, 2 Esslöffel Wasser, Rosmarin und Basilikum in eine Schüssel und püriert alles mit einem Pürierstab.
4. Die fertigen Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller legen. Mit dem Schafkäse-Kräuter-Topping dezent übergießen.

*Unser Tipp: Die Schale vom Hokkaido-Kürbis kann man problemlos mitessen.*



# ROTKRAUT-APFEL- WALNUSS SUPPE

Allein die Farbe dieser schmackhaften Suppe wird euch begeistern. Passend zum Herbst sind in dieser Suppe 3 saisonale Tiroler Zutaten vereint - saftige Äpfel, das erste Rotkraut und knackige Walnüsse.

## Zutaten für 4 Personen

30 g Butter  
2 Teelöffel Zucker  
1 Apfel  
60 g Walnüsse  
2 Esslöffel Essig  
1 kleiner Kopf Rotkraut  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Schlagobers  
Salz, Pfeffer, Zimt

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 3,40

1. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin langsam schmelzen (karamellisieren) lassen.
2. Die Apfelwürfel und Walnüsse dazugeben (ein paar gehackte Walnüsse für die Dekoration zur Seite legen).
3. Unter Rühren 1 Minute kurz und vorsichtig anbraten.
4. Dann das dünn geschnittene Rotkraut, 2 Esslöffel Essig und die Gemüsebrühe in den Topf geben und 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.
5. Mit einem Stabmixer fein pürieren, die Sahne dazu gießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit den restlichen Walnüssen bestreut servieren.

# ROHNEN-SCHAFKÄSE LAIBCHEN

Rohren (Rote Beete) sind ein wahres regionales Superfood. Reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirken sie blutreinigend, entsäuern den Organismus, senken den Bluthochdruck und regen den Stoffwechsel an. Sie sind sehr gut lagerbar, können vielseitig eingesetzt werden und schmecken – richtig zubereitet – einfach nur köstlich.

## Zutaten für 8 Laibchen

700 g Rohren  
170 g Schafkäse  
190 g grobe Haferflocken  
1 Ei  
1 große Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
30 g Sojasauce  
Frisches Basilikum  
Salz, Pfeffer  
Butterschmalz

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 8 Rote- Bete-Schafkäse Laibchen

ca. € 4,80

1. Die rohen Rohren waschen und mit einer Reibe raspeln.
2. Den Schafkäse mit den Händen fein zerbröseln und in eine Schüssel geben.
3. Die Zwiebeln fein schneiden, Haferflocken, Ei, Sojasauce, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben.
4. Die Zutaten gut vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Am nächsten Tag von Hand Laibchen formen und in einer Pfanne in Butterschmalz herausbacken.
6. Wer Fett sparen will, kann die geformten Laibchen auch im Backrohr 12 Minuten bei 180 Grad Umluft backen, sie anschließend wenden und für weitere 10 Minuten backen.

# ZUCCHINI-BERGGÄSE LAIBCHEN

Zucchini sind äußerst zuverlässig gedeihende Gemüsepflanzen, die unkompliziert im eigenen Garten gezogen werden können. Kaum ein Gemüse ist so vielseitig kulinarisch verwertbar. Mit dem geringen Kalorien- und vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt stellen Zucchini eine herrliche Bereicherung für die gesunde Küche dar.

## Zutaten für 8 Laibchen

700 g Zucchini  
200 g Bergkäse  
190 g grobe Haferflocken  
1 Ei  
1 große Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Majoran, Salz, Pfeffer  
Butterschmalz

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 8 Zucchini- Bergkäse Laibchen

ca. € 5,30

1. Die Zucchini waschen und mit einer Reibe raspeln, den Bergkäse ebenfalls raspeln.
2. Die Zwiebel fein schneiden und alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Die Zutaten gut vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag von Hand Laibchen formen und in einer Pfanne in Butterschmalz herausbacken.
4. Wer Fett sparen will, kann die geformten Laibchen auch im Backrohr 12 Minuten bei 180 Grad Umluft backen, sie anschließend wenden und für weitere 10 Minuten backen.

*Unser Tipp: Ihr könnt die Laibchen vielseitig einsetzen – zum Grillen, für vegetarische Burger, zum Salat oder als Begleitung zum Kartoffelpüree.*



# RINDSGULASCH

Das Rindsgulasch ist ein fixer Bestandteil der Österreichischen Küche. Eigentlich stammt es aus Ungarn und ist ein typisches Hirtenessen - das Fleisch wurde zusammen mit Paprika und Kartoffeln im Kessel weichgekocht. Anfang des 19. Jahrhunderts kam das Rezept nach Wien. Dort wurde in den Küchen so lange getüftelt, bis das heute gängige Wiener Rindsgulasch seinen Weg in die Herzen und Mägen fand.

Für die vegetarische Variante kann statt dem Rindfleisch auch ein Kürbis verwendet werden.

## Zutaten für 4 Personen

500 g Rindfleisch  
500 g Zwiebel  
6 Esslöffel Rapsöl  
3 Esslöffel Paprikapulver  
2 Esslöffel Essig  
400 ml Gemüsebrühe  
100 g Tomatenmark  
2 Teelöffel Kümmel  
4 Teelöffel Majoran  
Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer

## Zeitaufwand

Vorbereitung 40 Minuten,  
Kochzeit ca. 3 Stunden

## Kosten für 4 Personen

ca. € 8,50

1. Das Rindfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfelig schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig braten, das Fleisch dazugeben und für ca. 1 Minute mitbraten.
3. Dann das Paprikapulver, den Essig und die Gemüsebrühe dazugeben.
4. Knoblauch klein schneiden. Kümmel, Majoran, Petersilie, Tomatenmark, Pfeffer und Salz in den Topf geben und verrühren.
4. Für ca. drei Stunden auf kleiner Flamme köcheln.

*Unser Tipp: Das Rindsgulasch schmeckt am nächsten Tag, noch einmal aufgekocht, fast noch besser. Also unbedingt etwas mehr kochen und das Gulasch 2 Tage hintereinander genießen.*



# HEFEKRANZ MIT SPECK UND KOHLSPROSSEN



Ein Hefekranz, der mit Kohlsprossen, Speck und einer würzigen Sauce gefüllt ist. Wir haben ihn als treuen Abenteuerbegleiter ins Herz geschlossen – und hoffen, es geht euch genauso!

## Zutaten Hefeteig für 4 Personen

- 1 Würfel Hefe
- 500 g Vollkornmehl aus Weizen oder Dinkel
- 250 - 300 ml Wasser
- 4 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl
- 1 Esslöffel Salz

## Zutaten Füllung

- 50 ml Oliven- oder Rapsöl
- 2 Esslöffel Senf
- Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Honig
- 400 g Kohlsprossen
- 200 g Speck
- 1 Ei zum Bestreichen

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben. Den Hefewürfel in lauwarmem Wasser auflösen und in die Schüssel leeren. Das Öl dazugeben, salzen und zu einem glatten Teig verkneten, der sich gut vom Schüsselrand lösen lässt. Den Hefeteig 1 Stunde rasten lassen.
2. Für die Füllung das Öl in eine Schüssel geben. Senf, Kräuter, gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben und gut miteinander verrühren. Die Kohlsprossen waschen und vierteln. Den Speck klein würfelig schneiden. In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und den Speck und die Kohlsprossen darin leicht hellbraun rösten und beiseitestellen.
3. Eine Arbeitsfläche bemehlen und den Hefeteig darauf ca. 0,5 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllung mit den Kohlsprossen und dem Speck auf dem Teig verteilen. Den Hefeteig wie eine Schnecke der Länge nach einrollen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten und die Teigrolle darauf zu einem Kranz formen. Den Hefekranz mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei 180 Grad Umluft für ca. 35 Minuten im Ofen backen.

Zeitaufwand

20 Minuten

Kosten für 4 Personen

ca. € 3,80



# APFEL-BIRNEN KOMPOTT MIT VANILLE-EIS

Dieses Rezept lässt sich am besten an den ersten kalten Herbsttagen genießen. Die reifen Äpfel und Birnen lassen mit einer Prise Zimt den herannahenden Winter erahnen und das cremige Vanilleeis lässt uns in süßen Erinnerungen an den Sommer schwelgen.

## Zutaten für 4 Personen

1 großer Apfel  
2 Birnen  
1 Esslöffel Honig  
1 Prise Zimt  
Vanilleeis

## Zeitaufwand

15 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 3,30

1. Den Apfel und die Birnen waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Einen Topf bei mittlerer Stufe auf den Herd stellen, Äpfel und Birnen hineingeben, Honig und Zimt dazu und langsam bei kleiner Hitze für ca. 5 -10 Minuten dünsten.
3. Das Vanilleeis in Schüsselchen geben, das noch warme Apfel-Birnen-Kompott darüber verteilen und gleich servieren.

# ESSENSVERSCHWENDUNG IST MIST!

Durch einen sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln können wir Energie und Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schonen.

## Wusstet ihr, dass...

... in Österreich durchschnittlich 40 Kilogramm Lebensmittel pro Haushalt und Jahr im Müll landen? Das entspricht einem Wert von 300 Euro.

## TIPPS FÜR LÄNGERE FREUDE AN LEBENSMITTELN

1. Plant voraus: Eine wohlüberlegte Einkaufsliste hilft dabei, nur die Lebensmittel zu kaufen, die auch wirklich benötigt werden.
2. Großpackungen sind oft günstiger. Damit sie aber auch wirklich aufgebraucht werden, könnt ihr mit Bekannten oder Verwandten teilen.
3. Bereits Aufgetautes kann ohne Probleme wieder tiefgefroren werden. Achtet nur darauf, die Produkte langsam aufzutauen und die Reste schnell wieder einzufrieren.
4. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht unbedingt das „Wegwerfdatum“! Verlasst euch auf eure Sinne und prüft den Zustand der Lebensmittel, bevor ihr sie wegwerft. Aber Achtung: Fisch und Fleisch gelten als leichtverderbliche Nahrungsmittel. Bei ihnen solltet ihr das Haltbarkeitsdatum einhalten.



In diesem Buch findet ihr Rezepte aus der Restküche. Schnell verderbliche Lebensmittel, wie Milchprodukte, Obst oder Gemüse können damit auf vielfältige Weise verwertet werden.

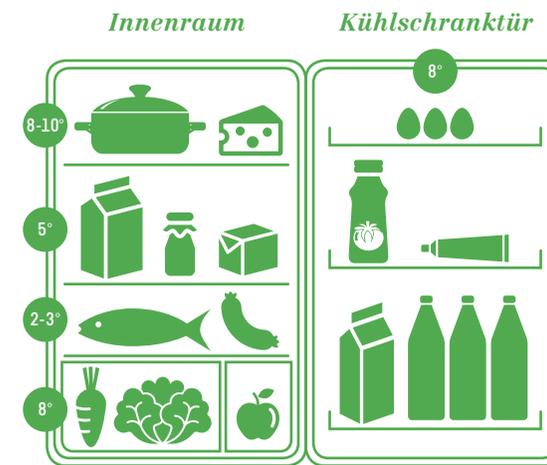
## DIE RICHTIGE LAGERUNG MACHT'S AUS!

Die meisten Lebensmittel bevorzugen eine Lagerung an dunklen, kühlen und trockenen Orten.

Richtet euch einen kleinen Vorratsschrank mit den wichtigsten Lebensmitteln ein – richtig gelagert und übersichtlich!

Das spart Geld und Zeit beim Planen des Einkaufs.

Sauberkeit zahlt sich aus! Reinigt euren Kühlschrank und andere Schränke regelmäßig. Dadurch lassen sich Schädlinge vermeiden, die gelagerte Lebensmittel schnell unbrauchbar machen.



Im Kühlschrank ist es unten am kältesten und die Temperatur steigt nach oben hin. Lagert daher gekochte und gebackene Lebensmittel oben, Milchprodukte wie Käse und Joghurt mittig und Fleisch, Wurstwaren und Fisch unten.

Die meisten heimischen Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank. Ausnahmen sind Tomaten, Kartoffeln, Zucchini und Kürbisse.



REZEPTE  
FÜR DEN WINTER



## warmes Frühstück MIT HIRSE

In vielen Ländern der Welt, auch in Tirol, wird zum Frühstück Brot gegessen. Das ist herrlich. Uns begeistert aber gerade in der kalten Jahreszeit ein warmes Frühstück. Habt ihr es schon einmal ausprobiert? Es ist ein bisschen mehr Aufwand am Morgen aber es lohnt sich. Nach dem Frühstück fühlt man sich wohligh warm und das Sättigungsgefühl hält den ganzen Vormittag an.

### Zutaten für 4 Personen

200 g Hirse  
600 ml Wasser oder Milch  
2 Esslöffel Honig  
1 Prise Zimt  
Obst nach Belieben: Äpfel,  
Birnen, Beeren

### Zeitaufwand

10 Minuten

### Kosten für 4 Personen

ca. € 4,15

1. Die Milch oder das Wasser aufkochen lassen, die Hirse, den Honig und den Zimt einrühren und 10 Minuten lang bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.
2. Immer wieder umrühren damit nichts anbrennt.
3. In der Zwischenzeit das Obst klein schneiden.
4. Die warme Hirse mit einem Löffel aus dem Topf nehmen und auf kleinen Tellern oder Schüsselchen anrichten.
5. Das geschnittene Obst darübergeben und servieren.

# HÜHNERSUPPE

Winterzeit ist auch Erkältungszeit. Und da hilft nichts besser als die gute, alte Hühnersuppe. Dass diese wirklich gesund ist, haben kürzlich Wissenschaftler aus Nebraska in einer Studie bestätigt: Hühnersuppe hilft unserem Immunsystem bei der Abwehr schädlicher Keime und hemmt entzündliche Prozesse im Körper.

## Zutaten für 4 Personen

2 Hühnerbrust-Filets oder ein anderes Teil vom Huhn

1 Zwiebel

2 Karotten

1 halber Knollensellerie

2 große Kartoffeln

1 Pastinake

1 Bund Petersilie

1 Liter Gemüsesuppe

Salz, Pfeffer

4 Lorbeerblätter

6 Wacholderbeeren

4 Gewürznelken

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 8,20

1. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotten, Sellerie, Pastinaken, Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hühnerfilets waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel in etwas Rapsöl anbraten. Dann Karotten, Sellerie, Pastinaken, und Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Das Hühnerfleisch dazugeben und auch noch 1-2 Minuten mitbraten. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Gewürze dazugeben.
3. Einen Deckel auf die Suppe geben und bei kleiner Hitze leicht wallend für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Wenn gewünscht, könnt ihr die abgezählten Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Gewürznelken vor dem Servieren aus der Suppe nehmen und noch frische Petersilie darüber streuen.

***Unser Tipp:** Wir essen die Hühnersuppe gerne an Tagen, die man vielleicht lieber aus dem Kalender streichen möchte. Dann hilft nur mehr: In eine Decke einwickeln, Hühnersuppe löffeln und dem Ganzen trotzdem ein Lächeln abgewinnen.*



# HOLZKNECHTKRAPFEN

Ein typisches Zillertaler Gericht – einfach, klar und unglaublich guat!

## Zutaten Palatschinken

für 4 Personen

250 g Mehl

500 ml Milch

1 Prise Salz

4 Eier

Butter oder Rapsöl

## Zutaten Füllung

2-3 große Kartoffeln

250 g Graukäse

1 Zwiebel

100 g Topfen

1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Majoran

2-3 Esslöffel Milch

## Zeitaufwand

30 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 8,50

1. Für die Palatschinken zuerst Mehl, Milch, Eier und Salz mit dem Schneebesen in einer Schüssel glatrühren. Den Teig für ca. 10 Minuten stehen lassen, er dickt noch nach. Nochmals gut durchrühren. In einer Pfanne etwas Butter oder Rapsöl erhitzen. Den Teig mit einer Schöpfkelle in die heiße Pfanne gießen. Die Pfanne dabei immer wieder schwenken, damit der Boden gleichmäßig mit dem Teig bedeckt ist. Die Palatschinken mehrmals wenden und von beiden Seiten goldgelb backen.
2. Für die Fülle die Kartoffeln kochen, schälen und mit der Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die gepressten Kartoffeln in eine Schüssel geben. Den Graukäse in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel klein schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne glasig anbraten. Nun Graukäse, Topfen, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran, Milch und Schnittlauch zu den Kartoffeln geben und mit der Hand oder einem Kochlöffel gut vermengen bis eine geschmeidige Masse entsteht.
4. Die fertigen Palatschinken mit der Fülle ca. 1-2 cm dick bestreichen, einrollen und in einer mit Butter eingefetteten Form im Backrohr für 5-10 Minuten bei 160 Grad Heißluft überbacken.

**Unser Tipp:** Wenn ihr Palatschinken macht, backt euch einige mehr heraus. Dann könnt ihr an einem Tag gefüllte Palatschinken mit Marmelade und Staubzucker machen und am nächsten Tag Holzknechtkrapfen.

# Sauerkrauteintopf

Sauerkraut wird in Tirol schon seit Jahrhunderten als Vitaminspender für den Winter genützt. Durch die natürliche Kraft der Fermentation wird das Weißkraut haltbar gemacht und in Sauerkraut verwandelt. Hier ein Rezept für einen wärmenden, wohlschmeckenden Sauerkrauteintopf, der am besten nach einem Winterspaziergang schmeckt.

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
300 g Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl  
800 ml Gemüsebrühe  
400 ml passierte Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenmark  
400 g Sauerkraut  
Salz, Pfeffer  
Kümmel, 6 Wacholderbeeren,  
4 Lorbeerblätter  
1 Bund Petersilie

## Zeitaufwand

20 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 4,20

1. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Raps- oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln darin 5 Minuten bei milder Hitze goldbraun anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Sauerkraut, Salz, Pfeffer, Kümmel, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und ca. 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Petersilie klein schneiden und kurz vor dem Servieren über den Sauerkrauteintopf streuen.



# TOPFENKNÖDEL MIT BUTTER- BRÖSEL & FRUCHT-TOPPING

Diese luftigen Topfenknödel sind ein geniales Rezept um altes Weißbrot und Topfen zu verwerten. Besonders im Winter schmecken die süßen Knödel mit Brösel und einem Überguss aus warmen Früchten herrlich.

## Zutaten Knödel für 4 Personen

250 g Topfen  
2 Eier  
50 g weiche Butter  
20 g Zucker  
100 g altes Weißbrot, entrindet oder Knödelbrot  
1 Esslöffel Grieß  
1 Prise Salz  
Die Schale einer unbehandelten Zitrone

## Zutaten Frucht-Topping

Früchte nach Wahl wie  
Birnen, Äpfel, Beeren,  
Orangen Zucker nach Bedarf

## Zutaten Brösel

50 g Butter  
100 g Brösel  
40 g Zucker

1. Für die Knödel den Topfen mit Butter und Eiern verrühren und die restlichen Zutaten für die Knödel nach und nach einrühren. Masse in eine Schüssel füllen und abgedeckt im Kühlschrank für 3-4 Stunden ruhen lassen.
2. In einem großen Topf Wasser mit ein wenig Salz zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen kleine Knödel formen. Die Knödel in das leicht wallende Salzwasser legen, Hitze zurückschalten und je nach Größe 12 bis 15 Minuten mehr ziehen als wallend kochen lassen. Die Knödel mit einem Löffel vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller gut abtropfen lassen.
3. Für das Frucht-Topping werden die Früchte klein geschnitten, in einem kleinen Topf erwärmt und für ca. 5 Minuten gedünstet. Je nach Bedarf wird etwas Zucker dazugegeben.
4. Für die Butterbrösel die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Brösel und den Zucker dazugeben und bei kleiner Hitze leicht bräunen. Die Knödel vorsichtig in den Butterbröseln wälzen, mit Staubzucker bestreuen, das Frucht-Topping auf den Knödeln verteilen und warm servieren.

Zeitaufwand

30 Minuten

Kosten für 4 Personen

ca. € 7,00



# ROHNEN-SCHOKO TORTE

Rohren (Rote Beete) in einer Torte? Das haben wir uns am Anfang auch verwundert gefragt – bis wir gekostet haben. Noch nie haben wir so einen saftigen und aromatischen Schokoladekuchen gegessen, der durch das Vollkornmehl, den Kakao und die Rohren auch a bisserl gesund ist. Ein zweites Stück? Gerne!

## Zutaten

250 g Dinkel-Vollkornmehl  
150 g Zucker  
50 g Kakaopulver  
1 Päckchen Backpulver  
3 Eier  
1 Prise Salz  
400 g Rohren, gekocht  
100 g Schokolade  
150 ml Rapsöl  
1 Becher Schokoglasur

## Zeitaufwand

50 Minuten

## Dieser Kuchen kostet

€ 5,50, ihr bekommt  
ca. 8-12 Stück heraus

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine, runde Kuchenform mit etwas Butter einfetten.
2. Dinkelmehl, Zucker, Kakaopulver und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen und beiseitestellen. Die Eier mit dem Salz aufschlagen. Die Rohren fein reiben und ebenso zur Seite stellen. Anschließend die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
3. Nun die Rohren, die Schokolade und das Rapsöl vermischen, die Mehlmischung einrühren und zum Schluss die aufgeschlagene Eimasse vorsichtig unterheben. Den Kuchenteig in die Form füllen und 45 Minuten backen. Danach den Kuchen komplett abkühlen lassen und mit Schokoladenglasur überziehen.

*Unser Tipp: Wer die Torte außergewöhnlich verzieren möchte, kann Rohren-Scheiben über die Schokoladenglasur legen. Einfach ganz dünne Scheiben von den Rohren herunterschneiden, auf ein Backblech legen und zum Beispiel mit der Nachwärme des ausgeschalteten Ofens trocknen.*



# APFELPUNSCH MIT SCHOKO-HAFER-KEKSLN

Der warme Apfelpunsch und die süßen Keksln sind eine perfekte Jause für jeden Winterausflug im Freien. Der Apfelpunsch wärmt von innen und die Keksln geben genügend Energie um noch eine Runde den Rodel- oder Skihang hinunterzusausen.

## Zutaten Apfelpunsch für 4 Personen

750 ml Apfelsaft  
250 ml Orangensaft oder den  
Saft von 2 frisch gepressten  
Orangen  
1 Zimtstange  
4 Gewürznelken  
1 Esslöffel Honig

## APFELPUNSCH

1. Den Apfelsaft mit dem Orangensaft aufkochen, die Zimtstange, die Gewürznelken und den Honig dazugeben und zugedeckt auf kleiner Hitze 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Gewürznelken und die Zimtstange herausnehmen und den Apfelpunsch noch warm in eine Thermoskanne füllen.

## Zutaten Schoko-Hafer-Keksln

150 g weiche Butter  
200 g Zucker  
1 Ei  
1 Päckchen Vanillezucker  
125 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Haferflocken  
150 g gehackte Schokolade

## SCHOKO-HAFER-KEKSLN

1. Die zimmerwarme Butter zusammen mit dem Zucker cremig rühren. Ei und Vanillezucker hinzufügen und so lange rühren bis die Masse hell und cremig ist. Das dauert ca. 10 Minuten. Das Mehl mit Backpulver und Salz vermengen, zur Butter-Ei-Mischung dazugeben und alles gut verrühren.
2. Die Schokolade grob hacken und mit den Haferflocken zum Teig geben. Alles noch einmal gut miteinander verrühren bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, mit der Hand flach drücken und die fertigen Keksln auf das Backblech legen. Für etwa 20 Minuten backen und anschließend gut auskühlen lassen.

## Zeitaufwand

40 Minuten

## Kosten für 4 Personen

ca. € 7,00

		JÄN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
OBST	Äpfel	🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Birnen								🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Erdbeeren					🍓	🍏	🍏	🍏				
	Heidelbeeren							🍏	🍏	🍏			
	Himbeeren						🍏	🍏	🍏	🍏			
	Kirschen						🍏	🍏					
	Marillen							🍏	🍏				
	Rhabarber					🍏	🍏	🍏	🍏				
	Ribisel/Johannisbeeren						🍏	🍏	🍏				
	Stachelbeeren						🍏	🍏	🍏				
	Zwetschken							🍏	🍏	🍏	🍏		
GEMÜSE	Bohnen							🍏	🍏	🍏	🍏		
	Brokkoli						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Chinakohl	🍏	🍏	🍏						🍏	🍏	🍏	🍏
	Endiviensalat									🍏	🍏	🍏	🍏
	Erdäpfel	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Fenchel					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Freilandgurken						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		
	Glashausgurken				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Jungzwiebeln				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Karfiol						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Karotten	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kohl						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kohlrabi					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kraut	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kren	🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kresse	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kürbis								🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Mangold						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Paprika						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Pastinaken	🍏	🍏	🍏					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Petersilie				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Porree	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Radicchio						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Radieschen				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Rettich						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Rohnen	🍏	🍏	🍏						🍏	🍏	🍏	🍏
	Rucola				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Salat / Vogerlsalat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Schnittlauch				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Schwarzer Rettich	🍏	🍏	🍏						🍏	🍏	🍏	🍏
	Sellerie	🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Spargel				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Spinat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Sprossenkohl	🍏	🍏	🍏						🍏	🍏	🍏	🍏	
Stangensellerie							🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
Tomaten				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
Zucchini						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
Zuckerhut Salat	🍏	🍏	🍏							🍏	🍏	🍏	
Zuckermis							🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
Zwiebeln	🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	

🍏 Tirol  
🍏 Rest-österreich

## KOSTENGÜNSTIG UND KLIMAFREUNDLICH DURCHS JAHR

28 geschmackige und gesunde Rezeptideen zum Nachkochen.  
Vom frischen Sommersalat bis zum herzhaften Wintereintopf –  
Kommt mit auf diese klimafreundliche Reise durch die Jahreszeiten.

*Das doppelte Plus: Regionale und saisonale  
Zutaten sind nicht nur gesund und günstig,  
sondern auch gut für Mensch und Umwelt.*

*Was wächst vor der Haustüre?  
Saisonkalender für Obst und Gemüse im Buch.*



Vorteile nützen. Klima schützen.



Initiative DoppelPlus / [kontakt@doppelplus.tirol](mailto:kontakt@doppelplus.tirol)

[www.doppelplus.tirol](http://www.doppelplus.tirol)

Medieninhaber und Herausgeber: Klimabündnis Tirol, Mollerstr. 6/7, 6020 Innsbruck, Tel.: (0512) 582558, E-Mail: [tirol@klimabuendnis.at](mailto:tirol@klimabuendnis.at)  
und Energie Tirol, Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck, Tel.: (0512) 589913, Fax/DW 30, E-Mail: [office@energie-tirol.at](mailto:office@energie-tirol.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Andrea Stöger, Klimabündnis Tirol und Di Bruno Oberhuber, Energie Tirol | Konzept und Redaktion: Klimabündnis Tirol  
Rezepte: Canina und Oliver Holdapfel, Fotos: Florian Lehner, Layout: West Werbeagentur GmbH, Inns  
Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei K&S-chenbrenner GmbH, UVV-Nr. 873



gefördert von:

