



FV Netzwerk und Weiterbildungstreffen Rezepte von Apéro

SEPTEMBER 2024

Inhaltsverzeichnis

BLITZ-BRÖTCHEN	S. 4
MAIS-LAUCH-PLÄTZCHEN	S. 5
KÜRBIS-APFEL-SALAT	S. 6
FEDERKOHL-APFEL-SALAT	S. 7
LEINSAMEN-ZWETSCHGEN-MUFFINS	S. 8
GRANOLA-RIEGEL	S. 9
PERSÖNLICHE NOTIZEN	S. 10

BLITZ-BRÖTCHEN

Für 10 Stück

250 g	Ruchmehl	
1 ½ TL	Backpulver	
½ TL	Paprikapulver edelsüß	
1 TL	Salz	
1 Bund	Schnittlauch	Fein hacken.
100 g	Frischkäse	
1 ½ dl	Milch + 1 EL Milch zum Bestreichen	Schnittlauch, Frischkäse und 1 ½ dl Milch zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit bemehlten Händen in ca. 10 Portionen teilen . Daraus runde Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
1 ½ EL	Hartkäse gerieben	Die Teiglinge mit 1 EL Milch bestreichen und nach Belieben mit dem Hartkäse bestreuen. Im Ofen bei 200 °C Umluft 15- 20 Minuten goldbraun backen.
	Tipps	<ul style="list-style-type: none">➤ Die Kräuter können je nach Saison ausgetauscht werden, z.B. im Frühling anstelle von Schnittlauch Bärlauch➤ Für süsse Brötchen, Paprikapulver, Schnittlauch und Hartkäse gegen eine Handvoll Rosinen oder Preiselbeeren und grob gehackte Nüsse austauschen.

Die folgenden Rezepte sind, sofern nichts anderes erwähnt wird, für 4 Personen berechnet.

MAIS-LAUCH-PLÄTZCHEN

5	Eier	
100 g	Ruch- oder Vollkornmehl	
1 ½ TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	
2 Prisen	Muskat	Eier und das Mehl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
1 Stange	Lauch	In sehr feine Streifen schneiden, in einer Bratpfanne weich dünsten
350 g	Maiskörner aus der Dose	Maiskörner und Lauch in die Eimasse geben und alles mischen
2 EL	Holl Rapsöl	in einer weiten Bratpfanne mit hohem Rand erwärmen Pro Plätzchen etwa 2 Esslöffel Teig in die Bratpfanne geben und alle Plätzchen in jeweils frischem Öl rundum goldbraun braten.
	Serviertipp	Mit einem Kräuter-Quark Dip servieren Zu den Mais-Lauch-Plätzchen passt ein frischer Salat oder Ofengemüse

KÜRBIS-APFEL-SALAT

6 EL	Apfelessig	
1 EL	Wasser	
1 EL	Milder Senf	
1 TL	Gemüsebouillonpulver	
1 TL	Birnel (Birndicksaft)	
8 EL	Rapsöl	
1 TL	Salz	
wenig	Pfeffer aus der Mühle	Für die Sauce alle Zutaten bis einschliesslich Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit dem Mixer gut verrühren, damit sie emulgieren kann.
450 g	Hokkaido-Kürbis	Die Kürbis halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Kürbisfleisch in eine Schüssel raspeln
2 Stk.	Äpfel	Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stäbchen schneiden. Zu dem Kürbis in die Schüssel geben. Sauce dazu geben und alles mischen.
5 EL	Cranberries getrocknet	Vor dem Servieren Cranberries und Kürbiskerne über den Salat streuen
5 EL	Kürbiskerne	

FEDERKOHL-APFEL-SALAT

1 ½ TL	Milder Senf	
1 EL	Birnel	
3 EL	Apfelessig	
0.8 dl	Wasser	
1 dl	Rapsöl	
1 TL	Haselnussöl	
	Salz, Pfeffer	Für die Sauce alle Zutaten bis einschliesslich Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit dem Mixer gut verrühren, damit sie emulgieren kann.
3 Stk.	Äpfel	Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Schnitze schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft mischen.
2 Stk	Zitronen	Frisch pressen
350 g	Federkohl	Federkohl rüsten, harte Blattrippen entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Federkohl in eine Schüssel geben, Salatsauce von Hand einmassieren.
5 EL	Haselnüsse	Haselnüsse grob hacken. Apfelschnitze unter den Salat mischen , mit den gehackten Nüssen bestreuen.
	Tipp	Durch das Einmassieren der Salatsauce werden die Federkohlblätter schön weich und nehmen die Sauce gut auf. Anstelle des von Haselnussöl, Kürbiskernöl oder Walnussöl verwenden.

LEINSAMEN-ZWETSCHGEN-MUFFINS

Für 12 Stück

280 g	Dinkelmehl	
2 TL	Backpulver	
1 Prise	Salz	Mehl mit Backpulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen
4	Frische Zwetschgen	Die frischen Zwetschgen entsteinen und in kleine Würfel schneiden.
60 g	Zwetschgen getrocknet	Fein hacken
1 EL	Leinsamen	
6 EL	Rapsöl	
250 ml	Sojadrink	
2 EL	Birnel	
1 ½ dl	Apfelsaft	Früchte zusammen mit Leinsamen, Oel, Sojadrink, Birnel und Apfelsaft in einem hohen Gefäss mit dem Mixer pürieren.
1 Stk.	Zitrone unbehandelt	Schale abreiben und zur Mehlmischung geben. Flüssigkeit und Mehlmischung rasch zusammen verrühren und den Teig umgehend in Muffinförmchen verteilen.
	Backen	Ca . 40 Min. in der Mitte des auf 170°C vorgeheizten Ofens. Die Muffins sofort in den vorgeheizten Ofen geben (sonst gehen sie nicht auf).
	Tipp	Anstelle von Zwetschgen können Aprikosen verwendet werden.

GRANOLA-RIEGEL

3 EL	Leinsamen	Leinsamen in 2 EL Wasser 10 Minuten einweichen
5 Stk.	Aprikosen getrocknet	Fein hacken
3 EL	Cranberries getrocknet	Fein hacken
5 EL	Kürbiskerne	Fein hacken
30 g	Baumnüsse	Fein hacken
100 g	Honig	
2 EL	Nussmus	
180g	Haferflocken	Honig, Nussmus, Hafeflocken und die eingeweichten Leinsamen begeben und alles gut verrühren
		Ein Brownie-Backblech (28 x 18 cm) mit Backpapier auslegen
		Die Masse auf das Backpapier streichen
	Backen	Umluft 160 ° C 25 – 30 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
		Sobald alles abgekühlt ist, die Masse mit einem schafen Messer in breite Riegel schneiden.
	Tipps	Die Riegel halten sich in einer Frischhaltebox mind. 1 Woche. Anstelle von Honig kann auch Birnel verwendet werden

Quellen:

Buch: Green Topf

Buch: Klima Topf

Archiv Liebegg

