



## Rezepte aus Workshops & Apéro

NOVEMBER 2021



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Laktose-Intoleranz</b>	<b>S. 4</b>
<b>Znüni oder Zvieri</b>	<b>S. 4</b>
<b>Brötli mit Hüttenkäse</b>	<b>S. 5</b>
<b>Znüni Bündeli</b>	<b>S. 5</b>
<b>Znüni-Kette</b>	<b>S. 6</b>
<b>Znüni-Zvieri Schüttelbecher</b>	<b>S. 6</b>
<b>Apfel-Jogurtcreme</b>	<b>S. 7</b>
<b>Früchte Igel</b>	<b>S. 7</b>
<b>Aufläufe und Eintöpfe, Gratins....</b>	<b>S. 9 - 11</b>
<b>Toskanischer Brot-Gemüsetopf</b>	<b>S. 12</b>
<b>Kartoffeleintopf mit Schinkenwürfeli</b>	<b>S. 13</b>
<b>Hackbällchen-Gemüse-One-Pot-Pasta</b>	<b>S. 14</b>
<b>Ebly Gratin mit Wirz und Bergkäse</b>	<b>S. 15</b>
<b>Sellerie-Kartoffel-Gratin mit Apfel-Käse-Kruste</b>	<b>S. 16</b>
<b>Grünkern Auflauf</b>	<b>S. 17</b>
<b>Süsser Birnenauflauf</b>	<b>S. 18</b>
<b>Liebegger Kräuterzopf</b>	<b>S. 20</b>
<b>Quitten-Suppe</b>	<b>S. 21</b>
<b>Rüebli Muffins</b>	<b>S. 22</b>
<b>Feiner Apfelkuchen</b>	<b>S. 23</b>
<b>Persönliche Notizen</b>	<b>S. 24</b>

## Laktose-Intoleranz

Als Intoleranz bezeichnet man eine Lebensmittelunverträglichkeit. Es ist keine Allergie. Meist ist ein Organ davon betroffen

In Europa sind 10 – 20 % der Erwachsenen davon betroffen

Die Lactose kann nicht mehr gespalten werden, die Betroffenen können an Blähungen, Koliken, Durchfall und Aufstossen leiden

Wenn die Lactase-Aktivität abnimmt, kann die Aufspaltung der Lactose in Traubenzucker (Glucose) und Schleimzucker (Galactose) nur teilweise erfolgen, was zu den oben erwähnten Symptomen führen kann

- Wichtig ist, dass die Lactoseintoleranz vom Arzt abgeklärt ist
- Ein Ernährungstagebuch führen, das zeigt, auf welche Produkte der Körper reagiert
- Lactosefreie Produkte kaufen
- Die Zutatenliste bei den Fertig- und Halbfertigprodukten genau lesen

In der Zwischenzeit gibt es ein grosses Angebot an Lactose freien Produkten. Auf Sojaprodukte ausweichen ist nur bedingt empfehlenswert, weil Sojaprodukte wenig Calcium enthalten. Es gibt jedoch mit Calcium angereicherte Sojaprodukte.

## Was ist mit Znüni oder Zvieri gemeint?

Grundsätzlich sind beide Zwischenmahlzeiten. Je nach Land, heissen sie auch unterschiedlich.

Znüni und Zvieri" ist die schweizerische Bezeichnung für kleine Snacks zwischendurch, die für die nötige Energie bis zur nächsten Hauptmahlzeit sorgen. Gerade, wer nicht viel frühstücken mag, freut sich auf ein feines Znüni während der ersten Pause.

## BRÖTLI MIT HÜTTENKÄSE

250 g	Hüttenkäse	
½ KL	Kräutersalz	würzen
2 Rüebli	Waschen, schälen	zum Hüttenkäse raffeln und mischen
8-12	Brotschnitten	auf einen Teller legen und mit Hüttenkäse bestreichen
	<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ruchbrot oder Vollkornbrot schneiden</li><li>➤ Frische Kräuter zum Hüttenkäse mischen</li></ul>

## ZNÜNI BÜRDELI (WEDELE ODER SCHTUUDE)

FÜR CA. VIER KINDER

Material		Küchenschnur
2 Scheiben	Ruchbrot	
2	Rüebli, klein	
100 g	Tilsiterkäse	Alles in gleichmässige Stäbli schneiden
		Die Stäbli zu 6 – 8 Stuude/Bürdeli zusammenhalten, mit der Schnur sorgfältig binden und auf Teller anrichten
		Möglichst frisch geniessen
	<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Je nach Saison andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden</li><li>➤ Anstelle von Ruchbrot Grissini in Stängeli schneiden und verwenden</li><li>➤ Andere Käsesorte schneiden</li></ul>

## ZNÜNI-ZVIERI-KETTE

Früchte      getrocknet

Zum Beispiel: Äpfel, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen, Poppkorn, kleine Reiswaffeln

Die getrockneten Nahrungsmittel mit einer Nadel und starkem Faden anfädeln, dann geniessen

## ZNÜNI-SCHÜTTELBECHER

Material

1 verschliessbarer Becher, transparent, ca. 3 dl Inhalt nach Belieben ein Zahnstocher

die Mengen sind pro Kind berechnet

20-30 g      Greyerzerkäse  
1 kleines    Rüebli  
wenig        Peperoni  
wenig        Kohlräbli

alles klein würfeln

Alle Würfel in den Becher füllen, verschliessen.  
Nach Belieben Zahnstocher an den Deckel kleben.  
Vor und während dem Essen darf geschüttelt werden.  
Wenn das gewünschte Würfelchen an die Oberfläche kommt, kann es mit dem Zahnstocher angesteckt oder mit den Fingern gepackt werden.

**Tipps**

- Nach Belieben andere Käsesorten und je nach Saison andere Gemüse würfeln
- Zusätzlich Brotwürfeli einfüllen
  
- Selbstverständlich kann der Schüttelbecher auch mit Früchten zubereitet werden. Dann auch Käsewürfel und Browürfeli dazu mischen

## APFEL-JOGURT-CREME

200 g	Jogurt nature	
1 ½ EL	Zucker	
1 KL	Vanillezucker	in einer Schüssel gut verrühren
½	Zitrone	Schale dazu reiben
3-4	Äpfel	waschen, halbieren, Kernhaus entfernen und zum Jogurt fein dazu raffeln, sofort mischen
1 dl	Rahm, steif	sorgfältig darunterziehen
		die Creme anrichten und je nach Saison garnieren

## FRÜCHTE-IGEL

½	Birne	waschen, Kernhaus entfernen
Verschie- dene	Früchte	in gleichmässige Würfel schneiden, an Zahnstocher stecken dann in die Birnen stecken, damit es aussieht, wie ein Igel Die Kinder können von den Früchten wählen Am Schluss die Birne in Stücke schneiden und essen



## Aufläufe und Eintöpfe, Gratins – schnelle & ausgewogene Menüs



## Ein Kessel Gutes - Eintöpfe

Gemüse Eintopf, Linseneintopf, Gulasch, Irish Stew oder Pot-au-feu – Eintöpfe werden auf der ganzen Welt gekocht. Kein Wunder, gehören sie doch zu den ersten One-Pot-Gerichten überhaupt. Das Schöne an diesen währschaften und einfachen Gerichten: Es steckt alles drin, was schmeckt und der Mensch zum gesunden Sattwerden braucht. Eintöpfe lassen sich gut vorbereiten und aufwärmen. Tatsächlich munden die meisten Schmorgerichte dann sogar besser. Egal, ob der Eintopf aus Dörrbohnen mit Rippli besteht oder ob es sich um einen Linseneintopf handelt, Eintöpfe müssen lange und langsam kochen. Die Geduld lohnt sich!

## Gratins

Gratinieren bedeutet überbacken. Gratins sind überaus vielseitige Gerichte und eignen sich als Vorspeisen, Hauptgerichte oder Beilage.

Zum Gratinieren eignen sich weite ofenfeste Formen, damit eine grossflächige Kruste entsteht. Gratiniert wird in der Mitte oder oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens bei relativ grosser Hitze.

Gratins lassen sich gut vorbereiten, Zutaten ofenfertig einschichten, rasch auskühlen, bis zur Verwendung zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Streusel erst kurz vor dem Gratinieren darüber streuen, Gratin in den kalten Ofen schieben, dabei verlängert sich die Gratinierzeit um 5-10 Minuten.

## Was steckt im Gratin?

- gekochte und vorgekochte Nahrungsmittel
- Nahrungsmittel mit kurzer Garzeit; die meisten Gemüsesorten, Reis, Kartoffeln, kleinere Fleischstücke, Fischfilets, aber auch Früchte
- Reibkäse und/oder Saucen, z.B. Bechamelsauce, Tomatensauce oder Rahm
- Streusel süss oder pikant

## Gruyère-Streusel

50g geriebener Gruyère

2 EL Paniermehl

½ EL Rapsöl

alles in einer kleinen Schüssel mischen, bis die Masse krümelig ist

## Oliven-Streusel

80g Oliven entsteint, fein gehackt

4 EL Paniermehl

1 EL Rapsöl

alles in einer kleinen Schüssel mischen, bis die Masse krümelig ist

## Nuss-Streusel pikant

3 EL Nüsse gehackt

50g Bergkäse rezent

25g Butterflöckli

alles in einer kleinen Schüssel mischen, bis die Masse krümelig ist

## **Aufläufe**

Aufläufe sind ebenso vielseitig wie Gratins. Durch den Guss werden sie kompakt und erhalten so Ähnlichkeit mit einem Kuchen. Pikante Aufläufe ergeben zusammen mit Salat eine vollständige Mahlzeit, die sich erst noch gut vorbereiten lässt.

Geeignet sind eher hohe ofenfeste Formen, damit der Auflauf beim Backen nicht austrocknet und – sofern er Eischnee enthält – auch aufgehen kann.

zum Backen Auflauf auf das Backblech stellen und im unteren Teil des vorgeheizten Ofens backen, da Aufläufe mit Eischnee so besser aufgehen. Bei Aufläufen mit Eiermilch wird auf diese Weise zuerst der Guss fest, ohne dass dabei die Oberfläche zu stark verkrustet.

Aufläufe lassen sich gut vorbereiten, Zutaten ohne Guss ofenfertig einschichten, auskühlen lassen. Guss im Massbecher vorbereiten, beides im Kühlschrank bis zu weiterer Verwendung zugedeckt aufbewahren. Wenn Eischnee verwendet wird, Guss erst unmittelbar vor dem Backen zubereiten, zugeben und sofort im vorgeheizten Ofen backen.

### **Was steckt im Auflauf?**

- Gekochte und vorgekochte Nahrungsmittel
- Nahrungsmittel mit kurzer Garzeit; die meisten Gemüsesorten, Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, kleinere Fleischstücke, Fischfilets, aber auch Früchte
- Aufläufe werden meist mit einem Eierguss, der sich gut zwischen den anderen Zutaten verteilt und beim Backen fest wird, gemischt
- Besonders luftig sind Aufläufe, deren Guss Eischnee enthält

### **Quellen**

- Swissmilk
- Fooby
- Betty Bossi Kochbuch "Gratins und Aufläufe"
- Annemarie Wildeisen "Kochen"

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

## TOSKANISCHER BROT-GEMÜSETOPF

2 EL	Rapsöl	erwärmen
300 g	Rüebli	
4	Selleriestangen	
2	Knoblauchzehen	
1	Zwiebel, gehackt	
6	Wirzblätter	Gemüse in Scheiben schneiden und zum Öl geben, ca. 10 Minuten andämpfen
	Salz und Pfeffer	würzen
1	Lorbeerblatt	beigeben
4	Tomaten, gewürfelt	dazu geben
300 g	Cannellini-Bohnen, gekocht	die Hälfte davon mit etwas Wasser pürieren
		den Bohnenbrei und die Bohnen zum Gemüse geben und gut mischen
	Chilipulver, Thymian	zum Würzen
		Suppe zudecken und 1 Std. köcheln lassen
4	Scheiben Brot, würfeln	
2	Knoblizehen, zerdrückt	
2 EL	Öl	
wenig	Thyminanblätter	erwärmen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten
		Brot in Suppenteller verteilen
		die Suppe darüber verteilen
	Sbrinz, gerieben	darüber streuen
	Peterli	garnieren

### **Tipp**

Anstelle von Cannellini Bohnen können auch andere weisse, gekochte Bohnen verwendet werden

## KARTOFFELEINTOPF MIT SCHINKENWÜRFELI

2 EL	Öl	in einer Pfanne erwärmen
2	Schalotten	schneiden und im Öl glasig dünsten
750 g	Kartoffeln, mehlig kochend	waschen, rüsten und in Würfel schneiden und begeben
350 g	Rüebli	waschen, schälen und in Würfel schneiden und begeben kurz mitdünsten
6	Pimentkörner, grob zerstossen	
3 TL	Koriandersamen, grob zerstossen	
ca. 15	Safranfäden	alles begeben
2,5 dl	Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
8 dl	Gemüsebouillon	zugeben
	Salz und Pfeffer	würzen zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen
1 rote	Chilischote	
1 Bund	Koriander	
1 Bund	glatte Petersilie	alle Kräuter fein hacken
1	Limette, Schale und Saft	Kräuter und Limettenschale und –Saft begeben
200 g	Schinkenwürfel	begeben
2 dl	Halbrahm	begeben, alles gut mischen, evtl. nachwürzen

### Tipp

- Weisswein durch Apfelsaft oder entsprechend mehr Bouillon ersetzen
- Chili und Koriander für Kinder weglassen

## HACKBÄLLCHEN – GEMÜSE - ONE – POT – PASTA

4 EL	Paniermehl	in eine grosse Schüssel geben
4 EL	Milch	dazu geben, kurz quellen lassen
½ Bund	Peterli	fein hacken, dazu geben
300 g	Hackfleisch	
1/ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	alles dazu geben, mischen, gut kneten bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Aus der Masse mit nassen Händen ca. 30 kleine Kugeln formen
500g	Gemüse, je nach Saison	rüsten, in gleichmässige, eher kleine Stücke schneiden
2 Stk.	Bundzwiebeln, samt dem Grün	in Ringe schneiden
2 EL	Holl Rapsöl	in einer weiten Bratpfanne mit hohem Rand erwärmen  Hackbällchen portionenweise rundum je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen  Gemüse in derselben Pfanne andämpfen
250 g	Spaghettini	in 5cm lange Stücke brechen, dazu geben
7 dl	Bouillon	Dazu giessen, umrühren, aufkochen  Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln. Während den letzten 5 Minuten die Hackbällchen begeben.
125 g	Frischkäse mit Kräutern	darunter mischen  Nach Belieben mit geriebenem Käse dazu servieren.

## EBLY GRATIN MIT WIRZ UND BERGKÄSE

---

wenig	Butter	in einer Chromstahlpfanne erwärmen
1	Knoblauchzehe geschnitten	
1	Zwiebel, gehackt	andämpfen
500 g	Wirz	in Streifen schneiden, mitdämpfen
300 g	Ebly	mitdünsten
1 dl	Weisswein	ablöschen und einkochen lassen
ca. 4 dl	Bouillon	zufügen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen
2 EL	Bergkäse, gerieben	
2 EL	Baumnüsse, gehackt	darunter mischen
	Salz, Pfeffer, Muskat	Abschmecken, in eine Gratinform geben
4 EL	Bergkäse	darüber verteilen
	<b>Gratinieren</b>	Ca. 10 Min. im auf 220°C vorgeheizten Ofen

### Tipps

- Andere Gemüsesorten verwenden
- Gemüseresten verwenden
- Raclettekäse verwenden
- Nuss-Streusel verwenden
- Gratin mit Reis oder Hörnli zubereiten

## SELLERIE-KARTOFFEL-GRATIN MIT APFEL-KÄSE-KRUSTE

---

		Eine ofenfeste Gratinform mit Butter ausstreichen
600g	Kartoffeln mehlig kochend	
600g	Knollensellerie	schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
		den Backofen auf 180°C vorheizen
	Salz, Pfeffer	die Kartoffeln und den Sellerie lagenweise dachziegelartig in die vorbereitete Form schichten, dabei jede Schicht salzen und pfeffern
	Kruste	
2 dl	Halbrahm	den Rahm an der Seite dazu giessen
50g	Baumnusskerne	grob hacken
200g	Raclettekäse	an der Röstiraffel reiben
2 Stück	Äpfel, säuerlich	waschen, ev. schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Käse und den Nüssen mischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gratin verteilen
1 EL	Butter	in kleine Flocken schneiden, auf den Gratin geben
	Backen	im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille ca. 45-50 Min., bis die Kartoffeln und der Sellerie weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Sollte die Kruste zu stark bräunen, mit Alufolie abdecken.

## GRÜNKERN AUFLAUF

---

200 g	Grünkern oder Dinkel	
5 dl	Wasser, kalt	4 - 6 Std. einweichen oder über Nacht im Kühlschrank
40 g	getrocknete Steinpilze	einweichen
3 - 4 dl	Bouillon	aufkochen eingeweichte Körner ohne Wasser und Pilze mit Einweichwasser auf kleiner Stufe ca. 40 Min. kochen lassen
wenig ½	Rapsöl Zwiebel, gehackt	erwärmen
3 ½ 1	Rüebli, in Rädli geschnitten Sellerie, gewürfelt Lauch, Streifen	Gemüse andämpfen
	Salz, Pfeffer	würzen Gemüse knapp weich garen
150 - 200 g <b>Guss</b>	Raclettekäse gerieben	
2 1 Becher 1 dl 1 Bund	Eier sauren Halbrahm Milch Schnittlauch Salz, Pfeffer, Muskat	verrühren
		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ die Hälfte des Getreides in eine Gratinform geben,</li><li>➤ Gemüse und Käse darüber verteilen</li><li>➤ mit dem restlichen Getreide bedecken</li><li>➤ Guss darüber verteilen</li></ul>
	<b>Gratinieren</b>	In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220 ° C ca. 30 Min.
	<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Raclettekäse durch Blauschimmelkäse ersetzen</li><li>➤ Gemüse durch anderes Saisongemüse ersetzen</li><li>➤ Steinpilze durch Chamignons ersetzen</li></ul>

## SÜSSER BIRNEN - AUFLAUF

---

Ein wunderbares Zvieri nach einem Winterspaziergang im Schnee

**6 Portionen**

Ofenfeste Auflaufform ausbuttern

Ofen auf 220°C vorheizen

6 Scheiben Zopf oder Brot

in die vorbereitete Form geben

400g Birnen  
1 TL Zitronensaft

waschen, rüsten, an der Röstiraffel raffeln  
Zugeben, mischen

4 Stk. Eier  
3 EL Milch  
2 EL Zucker  
Wenig Nelken, oder Zimtpulver

in einem Massbecher gut zusammen verrühren  
nach Belieben dazu geben

### **Backen**

in der Mitte des vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten  
backen. Heiss oder lauwarm servieren.

### **Tipps**

Äpfel verwenden  
Zopf durch Toastbrot ersetzen



## LIEBEGGER KRÄUTER ZOPF

---

1 kg	Mehl
100 g	Butter
6 dl	Milch
30 g	Hefe
1 EL	Salz
200 g	Kräuter je nach Saison
	z.B.
	- Petersilie
	- Thymian
	- Schnittlauch
	- Knoblauch
	- Basilikum
	- etc.

Alles zu einem glatten Teig kneten, etwa 2 Stunden  
aufgehen lassen

Teig zu einem Zopf formen

Mit einem Ei bestreichen

Backofen auf 220°C vorheizen

10 Minuten bei 220°C backen, danach noch ca. 35  
Minuten bei 180°C fertig backen

**Die Backzeit ist je nach Backofen unterschiedlich.**

## QUITTEN-SUPPE

---

½	Zwiebel	fein schneiden
wenig	Olivenöl	in eine Chromstahlpfanne geben
300 g	Quitten	mit der Bürste waschen, dann schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden
150 g	Rüebli	waschen, schälen und in Stücke schneiden, alles andämpfen
2 cm	Ingwer, gerieben	kurz mitdämpfen
9 dl	Bouillon	ablöschen Zugedeckt ca. 50 Min. weich garen Für die Ganitur einige Rüebli und Quittenstücke herausnehmen, bei Seite stellen Suppe pürieren
1,5 dl	Halbrahm	
wenig	Salz und Pfeffer	zufügen, Suppe aufkochen und abschmecken

## RÜEBLI MUFFINS

---

4 EL	Rapsöl	
2 Stk	Eier	
1 dl	Orangensaft	in einer Schüssel zusammen mit dem Schwingbesen gut verrühren
120 g	Rüebli, fein geraffelt	beigeben und mischen
130 g	Zucker	
¼ TL	Salz	
150 g	Haselnüsse gemahlen	
120g	Mehl	
1 TL	Backpulver	
½ TL	Natron	restliche Zutaten mischen, darunterziehen Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen
	<b>BACKEN</b>	In der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofens ca. 30 Min. backen

### **Variante** Puderzuckerglasur

75 g	Puderzucker	
1 EL	Orangensaft	Puderzucker und Orangensaft verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Glasur mit einem Löffel auf Muffins verteilen, verzieren.

## FEINER APFELKUCHEN

---

6	Eier	
500 g	Zucker	
1 Päckli	Vanillezucker	rühren, bis die Masse cremig und hell ist
4 dl	Rapsöl	
200 g	Baumnusskerne	fein hacken
800 g	Apfelstückli	alles zusammen begeben, sorgfältig mit der Kelle mischen
600 g	Mehl	
2 Kl	Backpulver	begeben, mischen und auf einem mit Blechreinpapier ausgelegten Kuchenblech verteilen
	<b>Backen</b>	Auf der untersten Rille des auf 180° C vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, auskühlen lassen.
	<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anstelle von gehackten Baumüssen können auch gehackte Haselnüsse oder Mandeln beigemischt werden.</li><li>• Anstelle von Apfelstückli können auch Rhabarberstückli darunter gemischt werden.</li><li>• Die Masse kann auch in Muffin Formen abgefüllt werden. Achtung Backzeit verkürzt sich dadurch.</li></ul>

### Quellen:

Verschiedene Zeitschriften wie Le Menu, Saisonküche

Buch: Food Pops

Betty Bossi

Archiv Liebegg

Buch: Denken beim Essen

