

Monatsthema 10/2019: Winterlager

Amarant porridge

Zutaten für 10 Personen



Teig

250 g	Amarant
5 Stk.	Äpfel oder Birnen
1 TL	Vanillepulver
1 TL	Zimtpulver

Optional

1 Packung	gefrorene Beeren oder
5 EL	Kakaopulver, ungesüsst

Zubereitung

- Den Amarant mit Wasser bedeckt über Nacht (8-10 Stunden) einweichen.
- Am nächsten Morgen mit der verbliebenen Flüssigkeit etwa 10 Minuten weichkochen. Die Gewürze (und optional das Kakaopulver) dazugeben.
- Die Äpfel oder Birnen entkernen, mit der Schale raspeln und (optional mit den gefrorenen Beeren) unterrühren.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.



Apfel-Lassi

Zutaten für 10 Personen

5 Stk.	Äpfel, geschält und klein geschnitten
2 EL	Zitronensaft
1 kg	Naturejoghurt*
6 dl	Orangensaft
4 EL	Honig
	Zimtpulver

Zubereitung

- Äpfel mit dem Zitronensaft, dem Joghurt, dem Orangensaft und dem Honig gut pürieren
- Anschliessend mit Zimt würzen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.



Apfelmuffins

Zutaten für 10 Personen (ca. 10 Muffins, je nach Grösse)

Teig

400 g	Mehl*
300 g	Zucker
6 Stk.	Äpfel, geschält, vierteln und in 2mm Scheiben schneiden
4 Stk.	Eier (Alternative: 8 EL Apfelmus)
260 g	Butter*
4 TL	Backpulver
3 TL	Zimt

Zubereitung

- Ofen auf 160°C vorheizen. Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
- Butter schmelzen und mit Zucker, 1 TL Zimt und Eier schaumig schlagen.
- Mehl mit Backpulver mischen und mit einem Holzlöffel unter die Buttermasse heben. Die eine Hälfte der Äpfel in den Teig heben und dann den Teig in die Muffinform füllen.
- Die andere Hälfte der Äpfel auf den Teig geben.
- Restlichen Zucker mit 2 TL Zimt vermengen und über die Äpfel streuen.
- Im heissen Ofen ca. 25 Minuten backen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Springlane, 2019.

Bananenbrot

Zutaten für 10 Personen (10 Stücke)



Bananenmasse

120 g	Butter, weich*
200 g	brauner Zucker (Rohrzucker)
200 g	Mehl*
50 g	Mandeln, grob gehackt
50 g	dunkle Schokolade, grob gehackt
5 Stk.	kleine Bananen, reif, zerdrückt
2 Stk.	Eier (Alternative: eine zerdrückte Banane)
100 ml	Milch*
1	Vanille Schote (oder ½ Päckchen Vanille Zucker)
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz

Zubereitung

- Ofen auf 160° C vorheizen.
- Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Vanille begeben und mixen, bis die Masse heller ist.
- Bananen, Eier und Milch darunter rühren.
- Restliche Zutaten miteinander mischen und unter die Bananenmasse mengen.
- Teig in eine vorbereitete Form füllen und ca. 55 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.



Birchermüesli

Zutaten für 10 Personen

100 g	Haferflocken*
500 g	Naturejoghurt*
500 ml	Milch*
3 Stk.	mittelgrosse Äpfel, klein geschnitten
2 Stk.	mittelgrosse Birnen, klein geschnitten
5 Stk.	Bananen, klein geschnitten
5 Handvoll	Nüsse (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, usw.), zerkleinert
5 EL	Leinsamen
	Honig, flüssig oder Agavendicksaft

Optional

1 Pack gefrorene Beerenmischung

Zubereitung

- Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Milch (oder Wasser) übergiessen.
- Joghurt, Früchte, Nüsse und Leinsamen dazugeben und alles mischen. Optional gefrorene Beeren begeben.
- Mit Honig oder Agavendicksaft nach Bedarf süssen.

*Bei Allergien/Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Monatsthema 10/2019: Winterlager



Countryfries mit Ofengemüse

Zutaten für 10 Personen

1 kg	Kartoffeln oder Süsskartoffeln
5 Stk.	mittelgrosse Karotten
3 Stk.	Randen, roh
1 Stk.	Blumenkohl
2 Stk.	Fenchel
½ Stk.	Kürbis
2 Stk.	Zwiebeln, grob gehackt
100 g	Walnüsse, Pekannüsse, Mandeln oder Kürbiskerne
1 Bund	Thymian oder Rosmarin, fein geschnitten
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
	Paprikapulver, Currypulver

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Kartoffeln waschen und längs halbieren, längs vierteln und längs achteln. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit Öl beträufeln.
- Sämtliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Nüssen oder Kernen in eine grosse Schüssel geben. Mit Olivenöl, den Gewürzen und Kräutern sowie den Zwiebeln mischen. Ebenfalls auf dem Backblech verteilen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 30 Minuten backen.
- Die Countryfries und das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Joghurdip servieren.

TIPP: Reste für den Couscoussalat am nächsten Tag verwenden.

Joghurt Kräuter Dip

Zutaten für 500 g

500 g	Naturejoghurt*
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Paprika

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu den Countryfries servieren.

Haferburger

Zutaten für 10 Personen

500 g	Haferflocken, fein*
10 EL	Leinsamen
10 Stk.	Eier (Alternative: Ei-Ersatz)
3	Zwiebeln, fein gehackt
2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
4	mittelgrosse Karotten, fein geraspelt
ca. 6 TL	Kräutersalz
4 TL	Paprikapulver
	Olivenöl

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
- Die Haferflocken und die Leinsamen mit den Eiern in einer grossen Schüssel mischen und etwas quellen lassen.
- Frühlingszwiebeln, Basilikum, Karotten und Gewürze begeben und alles gründlich zu einer Masse verkneten.
- Aus der Masse Pattys formen in der Bratpfanne mit etwas Öl braten.

Burger aus schwarzen Bohnen

Zutaten für 10 Personen

2 Dosen	schwarze Bohnen (netto ca. 580 g), abgespült, abgetropft
2 Stk.	rote Zwiebeln, grob gehackt
2 Stk.	gelbe Peperoni, grob gehackt
2 Stk.	Knoblauchzehen
50 g	Panierbrot*
2 TL	Kreuzkümmelpulver
2 TL	geräucherter Paprika
2 EL	Maizena
	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- Abgetropfte Bohnen, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch mixen bis alles zerkleinert aber noch grobkörnig ist.
- Die Masse in eine Schüssel geben, Paniermehl und Gewürze darunterrühren.
- Maizena mit 2 EL Wasser anrühren und unter die Masse mischen.
- Aus der Masse mit nassen Händen Burger formen und im heissen Öl beidseitig je ca. 1 ½ Min. goldbraun braten.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Diese UGA-Rezepte wurde entdeckt bei:

Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben und Fooby, 2019.

Couscoussalat



Zutaten für 10 Personen

500 g	Couscous*
250 g	rote Linsen
5 dl	Gemüsebouillon*
2 Bund	Radieschen, klein geschnitten
5 Stk.	Karotten, klein geschnitten
1 Stk.	Süsskartoffel, klein geschnitten
500 g	Blattspinat
1 Stk.	Zwiebel, klein gehackt
1 Pack	getrocknete Cranberrys
	Diverse Kräuter, z.B. Petersilie, Minze (Alternative: getrocknet)
	Salz
	Pfeffer
	Paprika

Zubereitung

- Die Zwiebeln und die Süsskartoffel mit etwas Olivenöl andünsten.
- Die Linsen in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. bissfest kochen, abgiessen.
- Den Couscous mit der Bouillon aufkochen und zugedeckt ca. 7 Min. quellen lassen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut durchmischen und würzen.

Dressing

Zutaten für 10 Personen

8EL	Olivenöl
5EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen und über den Couscoussalat geben. Kurz ziehen lassen und bei Bedarf nochmals würzen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Crêpes

Zutaten für 10 Personen

Teig

150 g	Buchweizenmehl
250 ml	Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
20 g	Maizena
2 EL	Margarine
	Salz

Füllung

Nach Bedarf, z.B.

- Rucola, Gemüseaufstrich und Feta
- Zwiebeln, Frischkäse und Parmesan
- Hummus (siehe Hummus Rezept) und geraspelte Karotte
- [Randenaufstrich](#)
- [Karotten-Ingwer-Aufstrich](#)
- [Cannellini-Hummus](#)

Zubereitung

- Die Zutaten in einer kleinen Schüssel mit 50ml kaltem Wasser verquirlen.
- In einer Bratpfanne nacheinander in etwas Butter zu dünnen Omeletts braten.



Selbstgemachte Edelnutella



Zutaten für 10 Personen (600 g)

3 dl	lauwarmes Wasser
4 EL	Honig, flüssig
200 g	Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen*
5 EL	Kakaopulver (ohne Zucker 60 g)
1 TL	Zimtpulver
1 TL	Vanillepulver oder Mark einer Vanilleschote
	Salz

Tipp

Mit 3 EL saurem Halbbrhm* verfeinern, dann wird der Aufstrich sämiger. 3 EL Jemalt zugeben und damit den Mineral- und Vitalstoffgehalt maximieren.

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen und mixen
- [Rezept als Video](#)

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Eichblattsalat mit gerösteten Kernen, Rüeбли und Radiesli



Zutaten für 10 Personen

2 Köpfe	Eichblattsalat, gewaschen und gerüstet
8 Stk.	Karotten, fein geschnitten
2 Bund	Radieschen, fein geschnitten
5 EL	Sonnenblumenkerne
5 EL	Kürbiskerne

Zubereitung

- Eichblattsalat mit Karotten und Radieschen mischen.
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in der Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten und anschliessend über den Salat geben.

Balsamico Sauce

Zutaten für 10 Personen

5 TL	Senf
8 EL	Balsamico Essig
10 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Oregano frisch oder getrocknet

Zubereitung

- Die Gewürze und Kräuter mit dem Essig und dem Senf gut vermischen, dann das Öl dazugeben und nochmals verrühren.

Energiekugeln



Zutaten für 10 Personen (20 Kugeln)

150 g	gemahlene Mandeln*
100 g	Walnüsse*
100 g	Datteln, entsteint
100 g	Jemalt / Kakaopulver*
2 EL	Butter
1 TL	Zimtpulver
1 EL	Birkenzucker
3 EL	Sesam zum Wenden

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den Sesam in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben, bei Bedarf noch einen Esslöffel Wasser dazugeben und mit den Händen verkneten.
- Aus der Masse Kugeln formen. Die Kugeln im Sesam wenden – fertig!

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.



Erbsenguacamole

Zutaten für 10 Personen

800g	Erbsen (Tiefkühlware oder frisch)
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe, gerieben
ca. 120ml	Wasser
2 Stk.	Limetten, Saft und abgeriebene Schale
4 Stk.	Tomaten
ca. 1 Bund	Koriandergrün

Zubereitung

- Die ersten 4 Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 5-10 Minuten zugedeckt weich kochen. Für eine rohvegane Variante diesen Schritt auslassen.
- Mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine die Erbsen zu einer Crème pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer, sowie dem Limettensaft und der Schale abschmecken.
- Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- Das Koriandergrün waschen, hacken und nach Geschmack mit der Erbsencreme verrühren.
- Je nach Geschmack können die Tomatenstücke unter die Guacamole gerührt oder dazu gereicht werden.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Helene Holunder, 2018.

Monatsthema 10/2019: Winterlager

Früchtequark



Zutaten für 10 Personen

1500 g	Nature-Magerquark*
5 EL	Sonnenblumenkerne
5 EL	Baumnusskerne*
600 g	gefrorene Beerenmischung (ungezuckert)
5 EL	Honig

Zubereitung

- Die Kerne zerkleinern, am besten unter einem Holzbrett. Danach zum Quark geben.
- Honig dazugeben und umrühren.
- Zum Schluss die Beeren rein und nochmals, aber nun vorsichtig, mischen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.



Gemüsequiche

Zutaten für 10 Personen

Teig

750 g	Mehl*
2 TL	Salz
7 TL	Backpulver
190 ml	Olivenöl
250 ml	Wasser

Alternative:
3 Stk. Dinkel-Kuchenteig oder glutenfreier
Kuchenteig Ø 32cm

Füllung

2 Stk.	Zwiebeln, fein geschnitten
2 Zehen	Knoblauch, gepresst
6 Stk.	Karotten, klein gehobelt
4 Stk.	Lauchstangen, klein geschnitten
1 Stk.	Pastinake, klein gehobelt
1 Stk.	rohe Rande, klein gehobelt
½ Stk.	Kürbis, klein gehobelt
1 Bund	Schnittlauch oder Petersilie, gehackt (Alternative: getrocknet)

Guss

500 ml	Halbrahm *
5 Stk.	Eier (Alternative: 250 g Seidentofu pürieren)
100 g	Sbrinz, gerieben
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Alle Teig-Zutaten mischen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ruhen lassen, während man die Füllung zubereitet.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen, dann das Gemüse zugeben. Kurz anbraten und dann ca. 10-15 Min. mit etwas Wasser dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schnittlauch oder Petersilie dazugeben. Pfanne von der Platte nehmen.
- In einem Gefäss den Rahm mit den Eiern verquirlen und Käse beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- Den Teig ausrollen und anschliessend in eine gefettete Springform legen und mit den Fingern am Rand hochdrücken. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.
- Das Gemüse gleichmässig verteilen und mit dem Guss übergiessen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C Umluft 35-45 Min. backen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.
Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.



Gerstensuppe

Zutaten für 10 Personen (2 Liter)

3 Tassen	Rollgerste*
3 l	Wasser
3 EL	Bouillon
2 Stk.	Lauch-Stangen, in kleine Ringe geschnitten
2 Stk.	grosse Zwiebeln, klein gehackt
3 Stk.	Rüebli, geschält, in kleine Würfel geschnitten
2 Stk.	Sellerie-Knollen, geschält, in kleine Würfel geschnitten
2 EL	Butter*
ca. 200 ml	Halbrahm*
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Bouillon in einem Liter Wasser auflösen.
- Butter in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen.
- Lauch und Zwiebeln dazu geben und bei kleiner Hitze andünsten.
- Restliches Gemüse und Gerste beimischen und alles unter ständigem Rühren kurz mitdünsten.
- Mit der Bouillon ablöschen und während einer Stunde zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Zum Schluss mit etwas Rahm verfeinern und würzen.
- Die fertige Gerstensuppe in eine Thermosflasche abfüllen. So ist die Suppe in den nächsten 12 Stunden schön warm und parat für dein Picknick.

TIPP:

- Nimm ein Stück Käse mit und schneide kurz vor dem Verzehr einige Würfel hinein. Dies gibt deiner Gerstensuppe noch mehr Geschmack.
- Wenn du keine zwei Stunden zum Kochen aufwenden willst, lege die Rollgerste über Nacht in Wasser oder Bouillon ein. Sie wird aufquellen und braucht dann nur noch ca. 45 Minuten zum Kochen mit den restlichen Zutaten.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Gorilla Riegel



Zutaten für 10 Personen (ca. 10 Stück)

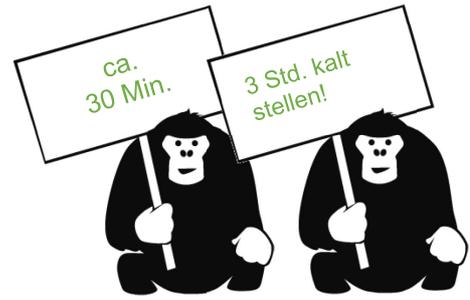
65 g	getrocknete Datteln
65 g	getrocknete Feigen
65 g	getrocknete Beeren (Goji, Cranberries etc.)
65 g	Cashewnüsse*
195 g	Haferflocken*
65 g	Kokosflocken/ -raspel
65 g	Kokosnussöl
5 EL	brauner Zucker (Rohrzucker)
3 EL	Honig

Zubereitung

- Alle Zutaten zusammenfügen und mixen (eventuell mit den Händen noch durchkneten – falls zu trocken noch mit 2-5 Esslöffeln Wasser vermischen und verkneten).
- Müeslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Die angegebene Masse reicht ungefähr für eine Fläche von 20 x 20 Zentimetern. Wer ein ganzes Blech backen möchte, sollte die Menge verdoppeln.
- Bei 150°C 20 Min. backen. Noch warm in etwa 10 Riegel schneiden.
- Auskühlen lassen. Die Riegel halten in einer Blechdose zwei bis drei Wochen. Einfach die Sport Riegel einzeln in Butterbrotpapier verpacken und mitnehmen.
- [Rezept als Video](#)

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Griessköppli mit warmen Beeren



Zutaten für 10 Personen

600 ml	Milch*
1 Stk.	Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
1 Stk.	Zitrone, davon abgeschälte Zitronenschale
150 g	Hartweizengriess*
120 g	Zucker
120 g	Crème fraîche*
1 Pack	gefrorene Beeren

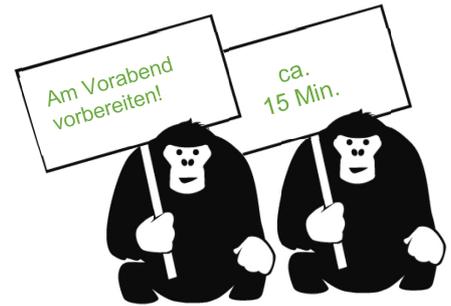
Zubereitung

- Milch mit Vanillestängel und -samen sowie Zitronenschale aufkochen.
- Griess einrühren, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln.
- Vanillestängel entfernen. Zucker und Crème fraîche darunterrühren.
- Griess in Formen (oder Becher, Tassen) einfüllen und auskühlen.
- Ca. 3 Std. kühl stellen.
- Vor dem Servieren: Beeren in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Griessköppli auf Teller stürzen, Beeren dazu servieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.

Basilikum-Limetten-Hummus



Zutaten für 10 Personen

500g	Kichererbsen (Alternative: Kichererbsen aus der Dose)
4 EL	Olivenöl
4 EL	Tahini (Sesampaste)*
4 EL	Wasser
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Basilikum
4 EL	Limettensaft
2 Stk.	Knoblauchzehe

Zubereitung

- Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.
- Am nächsten Morgen das Einweichwasser wegschütten und die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, Sesampaste und Wasser gut pürieren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- Einige Basilikumblättchen für die Garnitur beiseitestellen.
- Hummusmasse mit Limettensaft, restlichem Basilikum und Knoblauch gut pürieren.
- Masse in eine Schüssel füllen, Öl darüber träufeln, mit beiseitegestellten Basilikumblättchen garnieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.
Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Migusto, 2017.



Kürbiscremesuppe

Zutaten für 10 Personen

1 Stk.	Kürbis, in Würfel geschnitten (ca. 1kg)
600 g	mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln
15 dl	Gemüsebouillon*
250 ml	Halbrahm*
2 Stk.	Zwiebeln, grob gehackt
2 Stk.	Äpfel, in Würfeln
2 TL	milder Curry
	Olivenöl
	Kürbiskerne, fein gehackt
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne erwärmen.
- Zwiebeln, Kürbis, Kartoffeln, Äpfel und Curry ca. 3 Min. andämpfen.
- Bouillon dazu giessen, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.
- Rahm dazu giessen. Suppe pürieren und würzen.
- Suppe anrichten, Kürbiskerne darüber streuen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.



Marroni-Cake

Zutaten für 10 Personen, ergibt 600 g

150 g	Butter, weich*
150 g	Zucker
8 g	Vanillezucker (1 Beutel)
4 Stk.	Eier (Alternative: 8 EL Maizena und 12 EL Wasser mischen, oder 200 g Seidentofu pürieren)
440 g	tiefgekühltes Marroni-Püree, aufgetaut
1 EL	Jemalt / Kakaopulver*
100 g	gemahlene Haselnüsse*

Zubereitung

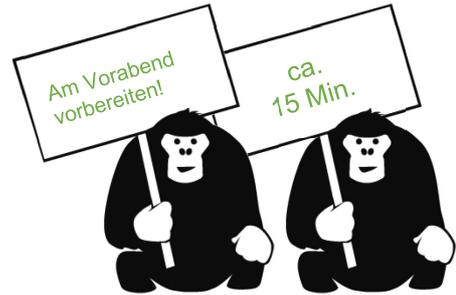
- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Butter weich rühren. Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelbe begeben, rühren, bis die Masse schaumig ist.
- Marroni-Püree, Kakaopulver und Haselnüsse darunter rühren.
- Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen. Masse in die vorbereitete Form füllen.
- Ca. 1 Stunde in der Mitte des Ofens backen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.

Monatsthema 10/2019: Winterlager

Amarant Hafer Pancakes



Zutaten für 10 Personen

Teig

100 g	Amarant
100 g	Hafer*
4 Stk.	Eier (Alternative: 20 g Maisstärke und 250 ml pflanzliche Milch)
2 TL	Salz
3 EL	Butter zum Braten*

Zubereitung

- Am Vorabend den Amarant in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen (ca. 2cm hoch überdecken) und über Nacht 8-10 Stunden quellen lassen.
- Am nächsten Tag den Amarant in ein feines Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.
- Den Amarant mit Hafer, Eiern und Salz in den Standmixer geben und alles zu einer luftigen Masse mixen.
- Den Teig in einer Bratpfanne in etwas Butter braten.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Polenta mit Winter-Ratatouille



Polenta

Zutaten für 10 Personen

2 ½ l	Gemüsebouillon*
500 g	feiner Maisgriess
250 g	geriebener Käse (z.B. Parmesan, Sbrinz, Appenzeller)*
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Bouillon aufkochen, Maisgriess unter ständigem Rühren nach und nach ins siedende Wasser geben. Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten zu einem dicken Brei köcheln.
- Je länger die Polenta kocht, desto besser schmeckt sie. Wird die Polenta zu fest, wenig kochendes Wasser einrühren.
- Käse darunter rühren, bis der Käse geschmolzen ist, würzen.

TIPP:

Aus den Resten können am nächsten Tag Polenta-Fries zu den Countryfries und dem Ofengemüse serviert werden. Dazu die (ausgekühlte) Polenta in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens backen, bis die Fries knusprig sind. Evtl. das Blech die letzten Minuten in das obere Drittel schieben.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Monatsthema 10/2019: Winterlager

Ratatouille

Zutaten für 10 Personen

- 2 Stk. Zwiebeln, geviertelt
- 8 Stk. mittelgrosse Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Stk. mittelgrosser Kürbis, grob gewürfelt
- 250 g Champignons, in Viertel geschnitten
- 1 Bund Lauch, schräg in ca. 5 mm breite Ringe geschnitten
- 2 Dosen geschälte, gehackte Tomaten à 280g
- 1 Flasche Tomatenpassata (à 360g)
- 1 Bund Thymian oder Rosmarin, fein geschnitten (Alternative: getrocknet)
- Olivenöl
- Rotwein (Alternative: Gemüsebouillon)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Champignons kurz in etwas Öl anbraten und dann herausnehmen.
- Restliches Gemüse in einem Topf mit etwas Öl kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Rotwein oder Gemüsebouillon ablöschen.
- Hitze reduzieren, die Tomaten, Passata, Kräuter und Champignons dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Ratatouille auf Polenta anrichten und servieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.



Quinoa salat

Zutaten für 10 Personen

400 g	Quinoa
1 Stk.	Zwiebel, klein geschnitten
3 Stk.	Karotten, klein geschnitten
1 Stk.	Kohlraben, klein geschnitten
300 g	Feta*
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten (Alternative: getrocknet)
1 Bund	Petersilie, fein geschnitten (Alternative: getrocknet)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa mit dreifacher Menge Wasser weichkochen. Erst danach mit Salz und Pfeffer würzen (verkürzt die Kochzeit).
- Das weich gekochte, gewürzte Quinoa mit dem Gemüse, den Kräutern und dem Feta in eine Schüssel geben und mit der Salatsauce servieren.

Balsamico Sauce

Zutaten für 10 Personen

5 TL	Senf
8 EL	Balsamico Essig
10 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Oregano, frisch oder getrocknet

Zubereitung

- Die Gewürze und die Kräuter mit dem Essig und dem Senf gut vermischen, dann das Öl dazugeben und nochmals verrühren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Randen-Apfel-Salat



Zutaten für 10 Personen

1.5kg	Randen, gekocht
6 Stk.	Äpfel, gewaschen, entkernt
1 Pack	Walnüsse (à 100g)*

Zubereitung

- Randen und Äpfel mit der Röstiraffel in eine Schüssel raspeln.
- Die Nüsse nach Wunsch in einer Bratpfanne ohne Öl leicht anrösten, um das Aroma zu intensivieren, und ebenfalls in die Schüssel geben.

Balsamico Sauce

Zutaten für 10 Personen

5 TL	Senf
8 EL	Balsamico Essig
10 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Oregano frisch oder getrocknet

Zubereitung

- Die Gewürze und die Kräuter mit dem Essig und dem Senf gut vermischen, dann das Öl dazugeben und nochmals verrühren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Reisbowl



Zutaten für 10 Personen

350 g	Vollkornreis
2 Stk.	Karotten (120 g)
½ Stk.	Kürbis (300 g)
2 Stk.	Randen, roh (ca. 400 g)
1 Pack	Champignons (250g)
2 Stk.	Süßkartoffeln, mittelgross (600g)
2 Stk.	Zwiebeln
1 kg	Poulet oder Tofu
	Olivenöl
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Kreuzkümmel und/oder Kurkumapulver

Alternative:
Reste von der Woche

Zum Garnieren

2 EL	Walnüsse, klein gehackt*
2 TL	Sesam, nach Wunsch geröstet*
	Basilikum, gehackt (Alternative: getrocknet)

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf aufsetzen und mit etwas Salz etwa 40 Min. ohne Umrühren weichkochen. Dann abgiessen und abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Das Poulet oder den Tofu nach Wahl ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und den Gewürzen mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ungefähr 30 Min. weich backen.
- Dann alle Zutaten in einer Bowl mischen. Mit Nüssen, Sesam und Basilikum garnieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.



Rüeblicake

Zutaten für 10 Personen

Teig

5 Stk.	Eier (Alternative: 10 EL Apfelmus oder 2.5 Stk Bananen)
250 g	Zucker
5 Stk.	Karotten, fein gerieben
250 g	gemahlene Mandeln*
1 Stk.	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
80 g	Mehl*
2 TL	Backpulver

Glasur

250 g	Puderzucker
1 Stk.	Zitrone, davon ca. 3 EL Zitronensaft

Optional

10 Stk.	Marzipanrübli*
---------	----------------

Zubereitung

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Eigelbe und Zucker ca. 5 Min. mit den Schwingbesen rühren, bis die Masse schaumig ist.
- Karotten, Mandeln, Zitrone, Mehl und Backpulver unter die Masse mischen.
- Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen.
- Teig in eine mit Backpapier belegte Form geben.
- Ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen und danach abkühlen lassen.
- Puderzucker und Zitronensaft gut verrühren und auf den Cake giessen. Optional mit Marzipanrübli verzieren und trocknen lassen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.

Winter Smoothie



Zutaten für 10 Personen (2 Liter)

5 Stk.	kleine Birnen, klein geschnitten
5 Stk.	kleine Karotten, klein geschnitten
1 l	Wasser
2 Stk.	Zitronen, gepresst
5 EL	Leinöl

Optional

1 Stk.	Ingwerwurzel, in dünne Scheiben geschnitten
--------	---

Zubereitung

- Alle Zutaten mixen und geniessen.

Spaghetti mit Linsen-Bolognese



Zutaten für 10 Personen

1.5 kg	Spaghetti**
125 g	Parmesan, gerieben**
2 Dosen	gehackte, geschälte Tomaten à 280g
500 g	gekochte grüne Linsen*
3 EL	Tomatenpüree
2 Stk.	Zwiebeln, gehackt
1 EL	Mehl**
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
	Rotwein (Alternative: Gemüsebouillon)

Optional

Diverses Gemüse, fein geschnitten den Zwiebeln zu Beginn beifügen.

Zubereitung

- Zwiebel hacken und in Öl andünsten.
- Tomatenpüree und Mehl begeben, kurz mitdünsten und die Tomaten beimengen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen und danach mit etwas Rotwein ablöschen.
- Linsen abspülen, begeben und ca. 10 Minuten mitköcheln.
- Linsen-Bolognese mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

- Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Spaghetti mit Linsen-Bolognese anrichten. Parmesan darüber hobeln.

Klassische Bolognese

*Linsen mit 1.5 kg Hackfleisch (z.B. Rind) ersetzen und zu Beginn mit Zwiebeln andünsten.

**Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Tomatenrisotto



Zutaten für 10 Personen

1 kg	Risottoreis
2 ½ l	Gemüsebouillon, heiss*
2 ½ dl	Rotwein
1 Pack	Cherry-Tomaten, halbiert (ca. 300g)
2 Stk.	Zwiebeln, fein gehackt
5 EL	Tomatenpüree
1 Pack	geriebener Parmesan (à 250 g)*
	einige Thymianzweige
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel andämpfen, Reis und Tomatenpüree begeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist.
- Den Wein dazu giessen, vollständig einkochen.
- Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 25 Min. köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist.
- Nach 15 Min. die Cherry-Tomaten daruntermischen.
- 2/3 des Parmesans daruntermischen, würzen.
- Risotto anrichten, mit restlichem Parmesan und Thymian garnieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.