

Gemüserezepte

Kartoffel-Karotten-Gratin

1,00 Kilo	Kartoffel	
0,50 Kilo	Karotten	Kartoffeln u. Karotten waschen schälen und in Scheiben schneiden und in eine Jenaform geben.
	Salz, Pfeffer, Muskat	
0,36 Liter	Milch	
0,05 Kilo	Margarine	Milch, Margarine, Schlagobers und Eier verrühren u. in die Jenaform gießen.
0,12 Liter	Schlagobers	
2 Stück	Eier	Emmentaler reiben und darüber streuen.
0,15 Kilo	Emmentaler	Abschließend die Jenaform für 1 Std. ins Backrohr geben.

Gemüsekuchen

Teig:

0,20 Kilo	Mehl	Für den Teig alle Zutaten verrühren.
0,10 Kilo	Topfen 20%	
2 Stück	Eier	
1 EL	Olivenöl	
	Salz	
	Backpulver	

Belag:

1,00 Kilo	Lauch	Lauch, Brokkoli, Zucchini, Tomaten und Blattspinat waschen, zerkleinern und weich dünsten.
0,20 Kilo	Brokkoli	
1 Stück	Zucchini	Gemüse mit Eier und Gewürzen vermischen.
0,20 Liter	Gemüsesud	
0,20 Kilo	Lauch	Teig ausrollen und in die Form geben.
0,01 Kilo	Tomaten	
	Gewürze	Gemüsemasse darauf geben und mit Schlagobers übergießen und Semmelbrösel darauf streuen.
0,20 Kilo	Blattspinat	
1 Stück	Eier	50 min. bei ca. 180°C backen
0,02 Kilo	Semmelbrösel	
0,08 Liter	Schlagobers	

Gemüselasagne

0,04 Kilo	Zwiebel	Gemüse waschen, schälen und zerkleinern.
1 Stück	Knoblauchzehen	
1 Stück	Zucchini	Zwiebel braun dünsten.
0,20 Kilo	Kartoffel	
0,15 Kilo	Brokkoli	Zerkleinertes Gemüse dazu geben und würzen.
	Gewürze	
0,01 Liter	Öl	Bechamel (Butter, Milch, Mehl) herstellen.
	Oregano	
4 Blätter	Lasagneblätter	Nun schichtenweise in eine Jenaform, beginnend mit der Gemüsefülle und anschließend mit Bechamel und Lasagneblätter abwechslungsweise auslegen.
0,12 Kilo	Mozarella	
0,02 Kilo	Butter	
		Abschließend ein Lasagneblatt mit Mozarella bestreuen und für ca. 1 Std. bei 200 °C backen
Bechamel:		
0,03 Kilo	Mehl	
0,12 Liter	Milch	
	Salz	

Gemüsesuppe gebunden mit Vollkornweckerln

Suppe:

0,04 Kilo	Margarine	Gemüse waschen, schälen und zerkleinern und weich kochen und anschließend eine Einmach bereiten und die Suppe einbinden und würzen.
0,04 Kilo	Mehl glatt	
0,08 Kilo	Karfiol	
0,06 Kilo	Wurzelwerk	
0,04 Kilo	Erbsen tiefgekühlt	
0,10 Kilo	Kartoffel	
½ Bund	Petersilie	

Salz, Muskat, Pfeffer

Gebäck:

0,12 Kilo	Roggen, Korn gemahlen	Germteig herstellen. Rasten lassen. Weckerl formen. Rasten lassen, bestreichen und mit Käse bestreuen und 200°C ca. 20min. backen lassen.
	Gewürze	
0,04 Kilo	Germ	
0,10 Liter	Sauerrahm	
0,04 Kilo	Edamer 45%	

Gemüse-Zartweizen-Pfanne

0,07 Kilo	Zwiebel	Gemüse waschen, schälen und zerkleinern und weich dünsten und würzen Zwiebel braun dünsten. Ebly Zartweizen zubereiten und Gemüsemasse dazugeben.
0,01 Liter	Öl	
0,04 Kilo	Parmesan	
1 Bund	Petersilie	
0,25 Kilo	Ebly Zartweizen	
0,10 Kilo	Erbsen tiefgekühlt	
0,50 Kilo	Kohlrabi	
0,30 Kilo	Karotten	
0,70 Liter	Gemüsesud	
1 Stück	Krauthäuptel	

Essig
Kürbiskernöl

Salat herstellen.

Spinatstrudel

Teig:

0,12 Kilo	Mehl	Strudelteig herstellen und rasten lassen.
2 Stück	Eier	
½ EL	Olivenöl	
	Gewürze	

Fülle:

0,50 Kilo	Blattspinat	Zwiebel rösten, Geselchtes fein würfelig schneiden, Blattspinat waschen alles erhitzen und würzen.
0,07 Kilo	Zwiebel	
0,10 Kilo	Geselchtes	Strudel mit Spinatmasse und Schafkäse füllen und bei ca. 40 min. bei ca. 200°C backen.
0,20 Kilo	Schafkäse	
	Gewürze	

Kräutersalat mit Erdäpfelmarinade

Gebäck:

0,25 Kilo	Roggenmehl	
0,25 Kilo	Mehl	
	Salz	
1 TL	Kümmel	Germteig herstellen. Rasten lassen. Weckerl formen. Rasten lassen bestreichen und 200°C ca. 20min. backen lassen.
0,04 Kilo	Fenchel	
	Germ	
1,00 Liter	Bier	

Salat:

0,40 Kilo	Kartoffel	
0,50 Liter	Buttermilch	
0,04 Liter	Apfelessig	Kartoffeln waschen und weich kochen. Marinade herstellen (Buttermilch, Essig, Öl, Zwiebel, Senf, Salz, Pfeffer)
0,04 Liter	Öl	
0,07 Kilo	Zwiebel	
½ TL	Senf	Salat und restliches Gemüse waschen, zerkleinern und marinieren.
2 Stück	Knoblauchzehen	
	Salz , Pfeffer	
2 Bund	Radieschen	
0,14 Kilo	Spinat	
0,08 Kilo	Kresse	
1 Stück	Krauthäuptel	Salat waschen u. zerkleinern , Marinade herstellen und anrichten.
0,05 Liter	Essig	
0,05 Liter	Kürbiskernöl	

Spinat-Lachs-Lasagne

Fülle:

0,50 Kilo	Blattspinat	
0,07 Kilo	Zwiebel	Spinat waschen u. zerkleinern.
1 Stück	Knoblauchzehen	Zwiebel zerkleinern u. rösten , Spinat hinzufügen u. würzen.
1 EL	Olivenöl	Lachsfilet würzen u. zerkleinern u. anbraten und zum Spinat geben.
0,50 Kilo	Lachsfilet	Jenaform bestreichen.
1 Stück	Zitrone	Bechamel herstellen.
	Salz	
	Pfeffer	
0,01 Kilo	Vollkornmehl	
0,20 Kilo	Magermilch	Schichtenweise Spinat-Lachsfülle, Lasagneblätter u. Bechamel in die Jenaform geben.
9 Blätter	Lasagneblätter	Abschließend ein Lasagnenblatt mit Mozarella bedecken. Bei 200 °C 45 min. backen.
0,05 Kilo	Mozarella	
	Muskat	

Überbackene Tomaten:

1,00 Kilo	Tomaten	Tomaten waschen, halbieren u. in eine Form legen. Jungzwiebel zerkleinern u. anrösten, Knoblauch, Schafkäse dazugeben u. würzen. Tomaten mit Fülle übergießen und überbacken (bei 180°C) ca. 30 min.
0,25 Kilo	Jungzwiebel	
4 Stück	Knoblauchzehen	
0,02 Liter	Walnussöl	
0,50 Kilo	Schafkäse	
Salat:		
1 Stück	Krauthäuptel	Salat herstellen.
0,05 Liter	Essig	
0,05 Liter	Kernöl	

Gefüllte Folienkartoffeln:

1,40 Kilo	Kartoffel	Kartoffeln waschen und in Folie wickeln, ins Backrohr geben (ca.50min.) Zwiebel anrösten und restliche Zutaten dazugeben und erhitzen. Kartoffeln von Folie lösen, Kartoffeln öffnen und füllen.
0,01 Liter	Öl	
0,01 Kilo	Butter	
0,10 Kilo	Äpfel	
0,07 Kilo	Zwiebel	
0,25 Kilo	Faschiertes	
0,06 Kilo	Doppelrahmfrischkäse	
½ Bund	Petersilie	
Salat:		
1 Stück	Krauthäuptel	Salat herstellen.
0,05 Liter	Apfelessig	
0,05 Liter	Öl	
Schnittlauchsoße:		
Mayonnaise:		
2 Stück	Eidotter	Mayonnaise herstellen.
0,25 Liter	Öl	
	Gewürze	
0,12 Liter	Sauerrahm	Sauerrahm glatt rühren u. Mayonnaise u. Schnittlauch dazugeben.
2 Bund	Schnittlauch	

Pikante Crespelle:

Teig:

0,08 Kilo	Mehl glatt	Palatschinkenteig herstellen u. rasten lassen. Tomaten einschneiden, füllen, blanchieren und in Würfel schneiden. Hamburgerspeck kleinwürfelig schneiden. Zwiebel hacken. Wurzelgemüse putzen, waschen und würfelig schneiden. Hamburgerspeck mit Zwiebeln und Olivenöl anschwitzen lassen, Wurzelgemüse kurz mitrösten, Tomatenmark beifügen, mit Weißwein ablöschen.
2 Stück	Eier	
0,13 Liter	Schlagobers	
0,13 Liter	Milch	
	Salz	
0,02 Liter	Öl	
	zum Backen	

Fülle:

0,04 Kilo		Die Tomatenwürfel begeben, Knoblauch in Scheiben schneiden und beifügen. Die Sauce köcheln lassen (bis die Sauce eingedickt ist) Basilikum erst kurz vor dem Füllen beifügen.
0,05 Kilo	Zwiebel	
0,01 Kilo	Tomatenmark	
0,20 Kilo	Wurzelwerk	
1,00 Kilo	Tomaten	
2 EL	Olivenöl	
0,05 Liter	Weißwein	
½ Bund	Basilikum	
1 Stück	Knoblauchzehen	
0,08 Liter	Tomatensaft	

***Folgende Zutaten wurden bei der 1. Lebensmittelerhebung
(Gemüserezepte) bewertet:***

- Öl
- Äpfel
- Blattspinat
- Zwiebel
- Zucchini
- Zitrone
- Wurzelwerk
- Weißwein
- Topfen 20%
- Tomatenmark
- Tomaten
- Senf
- Semmeln
- Semmelbrösel
- Schnittlauch
- Schlagobers
- Schafkäse
- Sauerrahm
- Roggenmehl
- Radieschen
- Petersilie
- Oregano
- Olivenöl
- Mozzarella
- Milch
- Mehl glatt
- Lauch
- Lasagneblätter
- Lachsfilet
- Kürbiskernöl
- Kümmel
- Buttermilch
- Butter
- Brokkoli
- Basilikum
- Kresse
- Krauthäuptel
- Kohlrabi
- Knoblauchzehen
- Kartoffel
- Karotten
- Karfiol
- Jungzwiebel
- Hamburger
- Geselchtes
- Germ
- Fenchel
- Faschiertes
- Essig
- Erbsen
- Emmentaler
- Einfachbier
- Eier
- Ebly Zartweizen
- Doppelrahmfrischkäse
- Champignons

***Folgende Gemüsearten wurden bei der 2. Lebensmittelerhebung
bewertet:***

- Krauthäuptel
- Butterhäuptel
- Eisbergsalat
- Karfiol
- Karotten
- Kartoffel
- Kohlrabi
- Mangold
- Pastinak
- Radieschen
- Rhabarber
- Schalotten
- Spargel
- Zwiebel