



# KLIMAKOCHBUCH FAIR COOKING

AUSGABE 1

**BIOFAIRREGIO**  
Klimaschutz in unserer Hand!



LANDKREIS  
KULMBACH

Tolle Rezepte aus regionalen  
und fairen Zutaten



LANDKREIS  
KULMBACH



# INHALTSREZEPTE

	Seite
<b>Rapunzelpesto</b> von Katharina und Birgit Distler .....	8
<b>Bärlauchpesto &amp; Walnusspesto</b> von Brigitte Soziaghi .....	9
<b>Senfblütenpesto</b> von Katharina und Birgit Distler .....	10
<b>Mangoldpesto</b> von Brigitte Soziaghi .....	10
<b>Relish aus grünen Tomaten</b> von Anja Badura-Aichberger .....	11
<b>Kräutersalz</b> von Brigitte Soziaghi .....	11
<b>Kräutersuppe</b> von Thomas Wilhelm .....	12
<b>Kürbissuppe</b> von Laura Hofbauer & Jonas Buchta .....	13
<b>Kürbisgulasch</b> von Uschi Prawitz .....	14
<b>Malfatti mit Salbeibutter</b> von Uschi Prawitz .....	15
<b>Rote Bete Carpaccio</b> von Brigitte Soziaghi .....	16
<b>Bananen-Möhren-Curry</b> von Uschi Prawitz .....	17
<b>Lauch-Schinken-Auflauf</b> von Brigitte Soziaghi .....	18
<b>Quiche</b> von Sabine Prell .....	19
<b>Frischkäse</b> von Uschi Prawitz .....	20
<b>Pastateig Grundrezept</b> von Brigitte Soziaghi .....	21
<b>Kartoffel-Zucchini-Puffer</b> von Brigitte Soziaghi .....	22
<b>Kartoffel-Zucchini-Puffer</b> von Katharina und Birgit Distler .....	22
<b>Kulmbacher Batscherla</b> von Anita Sack .....	23
<b>Pikante Kartoffeltaler mit Hanf-Dip</b> von Katharina und Birgit Distler .....	24
<b>Dreierlei Wedges</b> von Anita Sack .....	25





# INHALTSREZEPTE

	Seite
<b>Tettauer Drifterle</b> von Anita Sack .....	26
<b>Ingwershot</b> von Brigitte Soziaghi .....	27
<b>Spätzle mit Pilzsoße und Salat</b> von Anna Julia Weber .....	28
<b>Sauerkraut selber einmachen</b> von Elke Brehm .....	30
<b>Gekochtes Sauerkraut</b> von Elke Brehm .....	31
<b>Weißkrautsalat</b> von Brigitte Soziaghi .....	31
<b>Karottenmuffins</b> von Anita Sack .....	32
<b>Espresso-Schnitten</b> von Uschi Prawitz .....	33
<b>Osterhefezopf</b> von Anita Sack .....	34
<b>Osterkonfitüre/Hasenfrühstück</b> von Anita Sack .....	35
<b>Schweizer Osterkuchen</b> von Uschi Prawitz .....	37
<b>Kürbis-Pie</b> von Uschi Prawitz .....	38
<b>Gemüsekuchen</b> von Elke Brehm .....	40
<b>Karottenkuchen</b> von Lena Haas und Jan Buchta .....	42
<b>Kartoffeltorte</b> von Katharina und Birgit Distler .....	43
<b>Brötchen</b> von Brigitte Soziaghi .....	44
<b>Fitnesskekse</b> von Brigitte Soziaghi .....	44
<b>Energy Balls</b> von Uschi Prawitz .....	45
<b>Focaccia</b> von Norbert Heimbeck .....	46
<b>Staudensellerie mit Hüttenkäse</b> von Norbert Heimbeck .....	48
<b>Löwenzahnsalat</b> von Ingrid Fieger .....	49







100%  
BIOFAIR  
REGIONAL



MUSEEN  
im Mönchshof



# KOCHKURS im MUPÄZ







Ehrenbotschafter von TransFair e.V. FAIR TRADE Manfred Holz (1. v. l.)  
Landrat Klaus Peter Söllner (2.v.l.)  
Dorle Frey, FAIR-EIN Kulmbach (7. v.l.)

**Sprecherinnen der Steuerungsgruppe:**

Uschi Prawitz, Übersetzerin und Journalistin (4.v.l.)  
Anita Sack, Kreisrätin (6. v.l.)  
Brigitte Soziaghi, Kreisrätin (8. v.l.)  
Eunike Schu, Transition Town Bewegung  
Elke Brehm, Selbstständig – Dienstleistung und Handel (5.v.l.)  
Ingrid Flieger, Klimaschutzmanagement Lkr. Kulmbach (3.v.l.)

Bitte verwenden Sie wo immer  
möglich fair gehandelte,  
regionale und ökologisch  
produzierte Lebensmittel.



*„Kleine Dinge sind verantwortlich  
für große Veränderungen.“*

Paolo Coelho



# GRUSSWORT

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

der Landkreis Kulmbach wurde im September 2019 als FAIR TRADE Landkreis ausgezeichnet. Die lokale Steuerungsgruppe des Landkreises Kulmbach, der FAIR-EIN e.V. Kulmbach, der Weltladen und viele ehrenamtliche Helfer haben zu diesem Erfolg beigetragen – herzlichen Dank dafür!

Die Kochkurse, die die Sprecher der Steuerungsgruppe „FAIR TRADE“ des Landkreises Kulmbach in Kooperation mit dem MUPÄZ und den Museen im Kulmbacher Mönchshof unter dem Motto „Mach Mit – koche BioFairRegional“ initiierten, waren sehr erfolgreich. Corona stoppte vorerst diese Kochkurse und zur FAIREN Woche 2020 wurde wegen der Pandemie das Instagram-Projekt „FAIR Cooking“ – Koche ein leckeres Gericht deiner Wahl mit ökologisch produzierten, fairen und regionalen Lebensmitteln gestartet.

Und nun wird der Wunsch der Steuerungsgruppe wahr – wir veröffentlichen seitens des Landkreises auf unserer Homepage ein fortschreibbares „Klima-Kochbuch“ mit Rezepten, die mit fairen sowie regionalen und ökologischen Zutaten gekocht werden. Das Kochbuch ist ein weiteres Projekt der „BioFairRegio“-Kampagne des Landkreises Kulmbach.

**Wir freuen uns, wenn Sie die Rezepte nachkochen und wünschen Ihnen guten Appetit!**

**Herzliche Grüße**

Ihr



Klaus Peter Söllner

Landrat des Landkreises Kulmbach





100%  
BIOFAIR  
REGIONAL**Zutaten:**

- 60 g Feldsalat
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Parmesan
- etwas Zitronenabrieb  
einer Biozitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- 250 ml kalt gepresstes  
Olivenöl (Rapsöl,  
Senföl, Leindotteröl)
- Salz, Pfefferkörner
- etwas Chili

**Rezept von**  
**Katharina und Birgit Distler**

**RAPUNZELPESTO****Zubereitung:**

Den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen.  
In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten und abkühlen lassen, den Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab vermengen.  
Zum Schluss noch abschmecken.

Frisches Pesto schmeckt zu frischem Brot, zu Nudeln oder auch zu gekochten Pellkartoffeln. Mit Pesto lässt sich auch sehr gut würzen, wie z. B. Fisch oder Fleisch.



## Zutaten:

- 2 Bund frischer Bärlauch
- 1 EL Walnuss-, Haselnusskerne nach Wahl
- 100 ml Öl (Walnussöl, Erdnussöl oder Rapsöl)
- ca. 50 g Parmesan nach Wunsch
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

## WALNUSSPESTO

## Zutaten:

- 150 g Walnüsse (geschält)
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Tomaten (getrocknet)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Öl (Walnuss- oder Rapsöl)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Parmesan

## BÄRLAUCHPESTO

## Zubereitung:

Bärlauch gut waschen und kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl überdecken. Zu einem Brei verrühren, evtl. mit dem Stabmixer nachhelfen. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.



## Zubereitung:

Walnüsse grob hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Nüsse, Kräuter, Knoblauch im Universalzerkleinerer oder Mörser fein hacken, dabei Öl zugießen. Parmesan fein reiben und zum Schluss unter die zerkleinerte Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Nudeln, Brot oder auch Fleisch.







## Pesto

# SENFBLÜTENPESTO

### Zutaten:

- 100 g Senfblüten, Blätter oder Rucola
- 125 ml Leinöl
- 50 g Parmesan
- Zitronenabrieb einer Biozitrone
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Blüten und Blätter vom Stängel zupfen. Den Parmesan reiben. Alle Zutaten fein pürieren und zu Nudeln oder Brot genießen.

### Rezept von

**Katharina und Birgit Distler**

### Zutaten:

- 300 g Mangold
- 1-3 Knoblauchzehe(n)
- 80 g gerieb. Parmesan
- 3 Rosmarinzwige
- 1 unbehandelte Zitrone (Abrieb und Saft verwenden)
- 3 EL Kürbiskerne, ohne Fett geröstet
- 80 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer



# MANGOLDPESTO

### Zubereitung:

Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Nur die Blätter klein zupfen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Blätter im Sieb abtropfen lassen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehe(n) ebenfalls hacken. Mangold, Knoblauch, Parmesan, Rosmarin, Zitronenschale, geröstete Kürbiskerne und Öl mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer sämigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.



Rezept von **Brigitte Soziaghi**



## Zutaten:

- 3 kg Tomaten, grün
- 1 kg Zwiebeln
- 125 g Datteln
- 125 g Feigen, getrocknet
- 1 kg Zucker
- 1 L Essig
- 3 EL Senf
- 2 EL Currypulver
- 2 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ingwer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Mehl

## RELISH aus grünen Tomaten

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

### Zubereitung:

Tomaten entkernen und grob schneiden. Zwiebeln ebenfalls grob schneiden und beides mit einer Handvoll Salz und etwas Zucker über Nacht stehen lassen. Tomaten und Zwiebeln ausdrücken, mit Datteln, Feigen, Zucker, Essig und Senf etwa 1,5 Stunden offen köcheln lassen. Danach die Gewürze zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Mehl mit Wasser anrühren und das Relish damit binden. Heiß in sterilisierte Twist-off-Gläser (230 ml) füllen und verschließen.



Rezept von Anja Badura- Aichberger

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Sellerie
- Kräuter (versch.)
- 250 g Salz

## KRÄUTERSALZ

### Zubereitung:

Alles klein schneiden, pürieren oder mixen, mit Salz gut vermischen und in Gläser abfüllen. Mit einer Ölschicht bedecken. Hält sich im Kühlschrank mehrere Monate. Geeignet z. B. für Suppen und Soßen.



Rezept von Brigitte Soziaghi



Rezept von  
Thomas Wilhelmi



## KRÄUTER SUPPE

### Zubereitung:

Die Kräuter waschen, klein schneiden und mit etwas Wasser oder (vom Sonntag) Kloßbrühe ein paar Minuten köcheln lassen. Pürieren und nach Belieben würzen.

Eine Mehlschwitze anrühren und den Kräutersud hinzufügen.

In einem zweiten Topf ein paar gekochte Kartoffeln zu Stampf verarbeiten (noch besser, Reste vom Vortag. Es kann auch bewusst mehr gekocht werden.)

Nun den Stampf mit Sahne, Quark oder Frischkäse der Suppe hinzugeben.

Nochmals kurz erwärmen, fertig!

Zur Deko eignen sich Blütenblätter von Löwenzahn, Gänseblümchen und/oder Ringelblume.



### Zutaten:

**Zunächst gilt es Kräuter zu sammeln -  
und zwar solche, die man kennt!**

Knoblauchsrauke

Spitzwegerich

Lindenblätter, Brennnessel

Giersch

Vogelmiere

Bärlauch

Löwenzahn (Achtung: am Besten  
die jungen Blätter und nicht zu  
viel, da bitter)

Gänseblümchen

Petersilie

Schnittlauch



# KÜRBISSUPPE



## Zubereitung:

Hokkaidokürbis in kleine Stücke schneiden, Zwiebel und Ingwerknolle klein schneiden.

Alles zusammen in Öl anbraten und dann im Topf mit Gemüsebrühe aufgießen, bis der Inhalt bedeckt ist. Mit Kreuzkümmel und Currypulver würzen.

Im Anschluss 20 Minuten kochen lassen und abschmecken.  
Zum Schluss noch die Dose Kokosmilch dazugeben und Suppe erhitzen.

Wer es besonders scharf möchte, kann beim Anbraten noch Chilliflocken hinzugeben.

## Zutaten:

- 1 Bio-Hokkaido
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Ingwerknolle
- Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch



Rezept von  
**Laura Hofbauer & Jonas Buchta**



100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

## Zutaten:

- 1 kg Hokkaido-Kürbisfleisch
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kümmel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Schuss Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprikaschote
- 150 g Creme Fraîche
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten



Rezept von  
Uschi Prawitz

## KÜRBISGULASCH

### Zubereitung:

Hokkaido-Kürbis entkernen und mit Schale würfeln, Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Paprika würfeln, in einem Topf in Öl kurz andünsten, Kürbisfleisch und Süßkartoffeln dazugeben, mit anschwitzen. Gewürze und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen, bis der Topfinhalt gut mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Schmoren lassen, mit Salz, Pfeffer und Creme Fraîche abschmecken. Dazu schmeckt Brot/Baguette.





# Malfatti

## mit Salbeibutter

Zutaten für 6 Portionen:



### Zubereitung:

Spinat waschen und putzen. Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf in 20 g Butter glasig dünsten. Spinat tropfnass zugeben, im geschlossenen Topf zusammenfallen lassen, kurz dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen. Den abgekühlten Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken.

Parmesan fein reiben. Die restliche Butter goldbraun erhitzen und salzen. Ricotta, 70 g Parmesan, Eier und Eigelb mit einem Holzlöffel glatrühren. Spinat untermischen und nach und nach Mehl untermischen, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse vierteln und jeweils auf der Arbeitsfläche mit reichlich Mehl locker zu 4 Rollen mit 3 cm Durchmesser formen. Davon mit einem Messer etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden und die Enden etwas spitz formen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minu-

### Zutaten:

500 g	Blattspinat
80 g	Zwiebeln
100 g	Butter
250 g	Ricotta
3	Eier
2	Eigelb
230 g	Mehl (1050)
90 g	Parmesan
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
12	Salbeiblätter

ten leise köcheln lassen. Inzwischen die Butter erhitzen, Salbeiblätter hineingeben und kurz knusprig rösten. Malfatti mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Salbeibutter beträufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen.



Rezept von  
Uschi Prawitz



100%  
BIOFAIR  
REGIONAL



## ROTE BETE - CARPACCIO

**Zutaten für 4 Portionen:**

**Zubereitung:**

Die Rote Bete in Salzwasser mit etwas Kümmel ca. 20 Min. bissfest garen.

Die Rote Bete anschließend schälen und dann in sehr dünne Scheiben schneiden – am besten hobeln. Fächerförmig auf einem Teller anrichten, dann salzen und pfeffern. Balsamico oder milden Essig darüber spritzen.

Das Olivenöl mit dem durch die Presse gedrückten Knoblauch verrühren und gleichmäßig über die Rote Bete pinseln. Bis zum Verzehr ca. 2 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Sahnemeerrettich garnieren.

Verfeinern kann man den Teller auch noch mit Walnüssen oder Rucola bzw. Feldsalat (je nach Jahreszeit) oder Feta-Käse. Ganz nach Geschmack.



### Zutaten:

- 2 Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl oder andere Ölsorte, (auch Walnuss- oder Sonnenblumenöl sind möglich)
- Kümmel (muss nicht sein, ist gut für die Verdauung)
- Salz und Pfeffer

Eventuell Sahnemeerrettich, Feta-Käse, Walnüsse, Rucola oder Feldsalat

**Rezept von Brigitte Soziaghi**

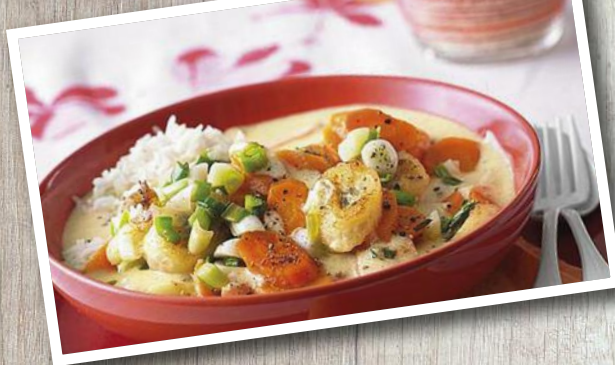




### Zutaten:

125 g	Vollkorn-Basmatireis
2	Möhren
250 ml	Gemüsebrühe
2	Bananen
1 1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Schmand
2 EL	Curry
1 EL	Rohrzucker
1 1/2 Tasse/n	Wasser
2 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Butter oder Olivenöl/Pflanzenöl
Eine Handvoll	Cashewkerne, leicht geröstet

Rezept von Uschi Prawitz



## BANANEN-MÖHREN-CURRY

### Zutaten für 2 Portionen:

### Zubereitung:

Den Reis laut Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe bissfest garen, nach Geschmack kann noch 1/2 TL Butter oder Olivenöl zugefügt werden. Den Schmand mit Zitronensaft, Wasser, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Bananen in Scheiben schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, die Bananen dazu und kurz mit anbraten. Die Möhren dazu (ohne die Brühe) und mit der Currysauce ca. 2 Minuten köcheln lassen – bis alles heiß ist. Mit dem Reis zusammen servieren.

Mit gerösteten, gehackten Cashewnüssen bestreuen.



Fairtrade-  
Landkreis

Kulmbach



## Zutaten:

3 Eier  
 250 g Frischkäse  
 200 ml Milch  
 180 g Mehl  
 600 g Lauch  
 120 g Kochschinken  
 Butter  
 Salz, Pfeffer

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

Rezept von **Brigitte Soziaghi**

## LAUCH-SCHINKEN-AUFLAUF

### Zubereitung:

Die Eier mit Frischkäse, Milch und Mehl verquirlen. Lauch in Ringe schneiden, dämpfen (oder aufgetauten Tiefkühllauch verwenden) und Schinken in Streifen geschnitten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben und bei 180 °C ca. 30-40 Minuten backen.





# QUICHE

Rezept von Sabine Prell

## Zubereitung:

Lauch putzen und waschen, die Stangen in dünne Ringe schneiden. In 20 g Butter 4-5 Min. andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Pizzateig in eine gefettete Tarte-Form legen, den Rand andrücken und überstehenden Teig abschneiden.

Unser Tipp: Aus diesen Teigresten ein paar dünne Stangen rollen, mit Olivenöl und Gewürzen oder Käse bestreuen, salzen und ebenfalls backen. Die Backzeit beträgt maximal 15 Minuten – am besten erst in der zweiten Hälfte in den Ofen geben.

Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und den abgekühlten Lauch darauf verteilen. Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Thymianblättchen (oder

andere Kräuter) abzupfen und fein hacken, mit Eiern, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, gut abschmecken. Jetzt den geraspelten Käse unterheben und über die Lauchmischung gießen. Auf einem Rost 40-45 Min. backen. Zur Hälfte der Backzeit am besten die Quiche mit einem Backpapier abdecken, sodass der Teig nicht zu sehr bräunt.

In der Form etwas abkühlen lassen, so wird die Quiche schön kompakt und lässt sich sehr gut schneiden. Dazu passt sehr gut Blattsalat und ein fränkischer, trockener Rotwein oder ein Kulmbacher Bier.



## Zutaten:

- 1 Pack. Pizzateig (oder selbst gemachten Pizzateig)
- 750 g Lauch
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz, Pfeffer
- 70 g geriebener Mozzarella (oder wer es kräftiger mag, Bergkäse)
- Kräuter nach Geschmack (z. B. Thymian)





### Zutaten:

- 2 L frische Vollmilch  
(keine haltbare Milch)
- 1-2 Zitronen (je nach Größe)
- 1 TL Salz

Rezept von  
**Uschi Prawitz**



## FRISCHKÄSE

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

### Zubereitung:

Milch in einem Topf erhitzen (dabei rühren) und kurz bevor sie kocht vom Herd nehmen.

Zitronensaft und Salz dazugeben. Vorsichtig umrühren und warten, bis die Milch flockt. Wenn es nicht gut funktioniert, noch etwas Zitrone hinzugeben.

Ein Sieb mit Käsetuch (oder Mulltuch/Küchenleinen) auslegen, den Käse hinein schöpfen und abtropfen lassen. Je mehr Molke abtropft bzw. ob der Käse auch noch ausgedrückt wird, desto weicher oder fester wird er. Nach Belieben Kräuter untermischen.



# PASTATEIG GRUNDREZEPT

Zutaten für 4-6 Portionen:

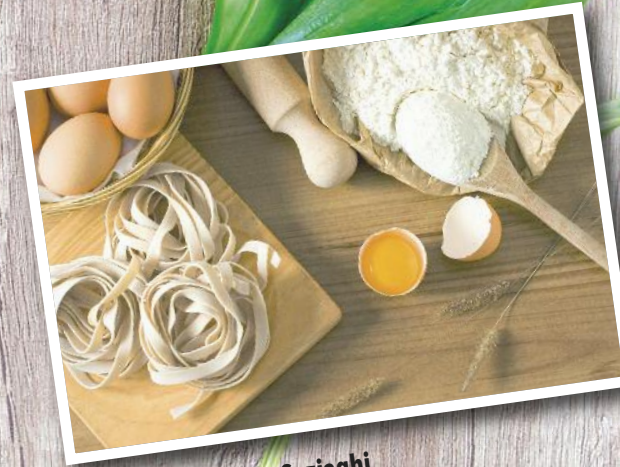


## Zubereitung:

Das Mehl mit einer Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier und das Olivenöl in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Einfacher ist es, den Teig in zuerst in einer Schüssel zu vermengen. Es entsteht eine krümelige Masse. Dann den Teig mit den Handballen auf einer bemehlten Tischplatte weiter kneten, bis der Teig elastisch ist und glänzt. Das dauert ca. 10 Minuten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzufügen und immer wieder etwas Mehl auf die Hände geben. Bei einem klebrigen Teig Mehl zugeben. Ein guter Teig darf nicht an den Händen kleben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie gewickelt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Pastateig dünn ausrollen und in Streifen schneiden oder z. B. Schmetterlinge formen.

## Zutaten:

400g	Mehl Type 405 oder 550
4	Eier
2 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
	Wasser nach Bedarf
	Mehl für die Arbeitsfläche



Rezept von Brigitte Soziaghi



### Zutaten:

- 500 g Kartoffel(n),  
vorw. festkochend
- 1 Zucchini
- 4 Ei(er)
- 1 Zwiebel(n)
- 3 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- etwas Petersilie

Rezept von Brigitte Soziaghi

## KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER

Zutaten für 4 Portionen:

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Zucchini schälen und raspeln. Die Zwiebel in feine Stückchen schneiden. Die Eier und die Petersilie sowie Salz, Pfeffer und Mehl unterrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen und ca. zwei gehäufte Esslöffel der Masse für einen Puffer hineingeben, leicht flach drücken und von beiden Seiten einige Minuten braten, bis die Puffer goldbraun sind.



Weiteres Rezept  
**Kartoffel-Zucchini-Puffer**  
von Katharina und  
Birgit Distler

### Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffel(n),
- 3 Ei(er)
- 1 1/2 TL Salz
- 3 EL Kartoffelmehl
- 100 g Käse gerieben
- Butterschmalz

### Zubereitung:

Die Zucchini und die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gut vermischen. Etwas ruhen lassen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und kleine Puffer ausbacken. Mit Apfelmus servieren.





# KULMBACHER BATSCHERLA

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

## Kartoffelpuffer

### Zutaten:

750 g Kulmbacher Kartoffeln  
3 Eier  
4 EL Mehl  
Salz  
Muskat  
Butterschmalz

### Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.  
Mehl, Eier, Salz und Muskat zugeben.  
Ausbacken. Dazu schmeckt Apfelmus.



Rezept von Anita Sack



### Zutaten für die Taler:

250 g	gekochte Kartoffeln, durchgedrückt oder gerieben
250 g	Butter
250 g	Mehl
1 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver süß
1	Ei geriebener Käse

### Zutaten für den Dip:

250 g	Schmand
100 g	Joghurt
1-2	Knoblauchzehen
1 kleine	Gurke ca. 100 g Salz, Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL	Hanföl kalt gepresst

Rezept von Katharina und Birgit Distler

## PIKANTE KARTOFFELTALER mit Hanf-Dip

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

### Zubereitung der Kartoffeltaler:

Kartoffeln, Butter, Mehl, Salz und Paprika zu einem Teig verkneten. Den Teig kurz kühl stellen. In der Zwischenzeit zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den geriebenen Käse etwas feiner hacken. Das Ei in ein kleines Gefäß geben und verquirlen. Den Teig in zwei Portionen teilen und zu einer Rolle formen. Dünne Taler abschneiden, auf das Backblech legen, mit Ei bestreichen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 °C Heißluft etwa 10 Minuten goldgelb backen.

### Zubereitung des Hanf-Dips:

Die Gurke in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch fein würfeln, alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Hanföl verfeinern. Dazu schmeckt ein Gläschen Weißwein oder Federweißer.





Rezept von Anita Sack

# DREIERLEI WEDGES



## Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Mit Öl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Kräftig würzen und 40 Minuten bei 200 °C backen.

## Zutaten für den Dip:

250 g körniger Frischkäse  
3-4 EL Sauerrahm  
1 rote Zwiebel  
½ Apfel  
2 Essiggurken  
Salz, Pfeffer

## Zutaten:

250 g Bamberger Hörnla (Kartoffelsorte)  
250 g blauer Schwede (Kartoffelsorte)  
250 g Sieglinde (Kartoffelsorte)  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung des Dips:

Friskäse mit Schmand verrühren. Zwiebel schälen, Apfel waschen und entkernen. Beides klein würfeln. Essiggurke ebenfalls würfeln. Alles unter den Friskäse ziehen.





## TETTAUER DRIFTERLE

Rezept für 1 Bratpfanne:

### Zubereitung:

Die kleinen Kartoffeln sehr schön sauber bürsten, halbiert in eine Bratpfanne legen. Mit Butterflocken bestreuen. Gewürze hinzufügen. 25-30 Minuten im Ofen bei 200 °C backen, dann mit einer Gabel ganz leicht zerdrücken. Speckwürfel, Zwiebelwürfel und Sauerrahm zugeben und hellbraun backen.



100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

### Zutaten:

- 1 kg kleine neue fränkische Biokartoffeln (am Besten eine Sorte mit dünner Schale)
- Butterfett
- 250 g Speck
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Kümmel

Rezept von Anita Sack



# INGWERSHOT

(ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS)

## Zutaten:

100 g	Ingwer, geschält und gewürfelt
	Saft von 2 Zitronen
50 ml	Apfelsaft
50 ml	Wasser
50 ml	Honig
½ Teel.	Kurkuma

## Zubereitung:

Alles mixen, eventuell filtern  
und täglich ein Schnapsgläschen  
genießen.

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL



Rezept von Brigitte Soziaghi



**Zutaten für die Spätzle:**

300 g Mehl  
200 ml Wasser  
3 Eier



Rezept von Anna Julia Weber

# SPÄTZLE mit Pilzsoße und Salat

**Zubereitung der Spätzle:**

Alle Zutaten miteinander verrühren, der Teig darf nicht zu fest werden, damit er gut durchs Sieb tropft.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb in das kochende Wasser geben. Alternativ Teig durch eine Spätzlepresse drücken oder schaben. Aufkochen lassen, wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser überbrausen und zur Seite stellen.

Wenn die Soße fertig ist: Etwas Butter oder pflanzlichen Ersatz in der Pfanne erhitzen. Spätzle darin anbraten, bis sie wieder heiß sind.







### Zutaten für die Soße:

- ☑ frische Pilze  
(Steinpilze, Maronen)
- ☑ Zwiebel
- ☑ Knoblauch
- ☑ Hafersahne (alternativ Bio-Sahne)
- ☑ Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zutaten für den Salat:

- 1 Karotte
- 1 Knollensellerie
- 1 Apfel
- 5 Walnüsse
- Honig
- Essig, Öl
- Salz
- Kräuter

### Zubereitung der Soße:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Pflanzenfett anbraten. Dann geschnittene Pilze dazugeben, kräftig anbraten. Mit Hafersahne ablöschen, nach Belieben kann mit etwas Wasser oder Brühe verdünnt werden. Pilze mindestens 15 Minuten garen! Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.

### Zubereitung des Salates:

Karotte, Knollensellerie und Apfel grob reiben, Walnüsse schälen und in grobe Stücke teilen.  
Für das Dressing etwas Honig mit Weisweinessig, Öl, Salz und Kräutern nach Belieben mischen. Alles mischen und etwas durchziehen lassen.



Rezept von Anna Julia Weber



# SAUERKRAUT selber einmachen



## Zutaten:

- ☑ Steinguttopf, Schraubgläser/Einweckgläser
- ☑ Deckel für Gärtopf/Gläser
- ☑ Gummiringe (für die Einweckgläser)
- ☑ Reibe oder Krauthobel
- ☑ Krautstampfer oder Kochlöffel
- ☑ Gewichte zum Beschweren, kleine Tasse oder Schale

Rezept von Elke Brehm

## Zubereitung:

Zunächst Zubehör abkochen. Sauberkeit ist super wichtig. Alle Dinge spülen und mit heißem Wasser sterilisieren. **Wichtig:** Das Zubehör muss abkühlen, bevor das Sauerkraut eingefüllt wird!

**Weißkohl-Köpfe** von den äußeren Blättern befreien, ein paar schöne zum Abdecken zur Seite legen. Restlichen Weißkohl reiben, pro Kilo 20 g Salz (1 gehäufte EL) zugeben und vermischen. Jetzt stampfen, bis soviel Zellsaft ausgetreten ist, dass das Gemüse im eigenen Saft steht.

**Mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter vermischen** und in **sterile Gläser** oder **Gärtopf füllen**. Immer 10 cm einfüllen und dann feststampfen, um Luftschlüsse zu vermeiden.

Falls das Kraut nicht mit eigenem Saft bedeckt sein sollte, mit 2%iger Salzlake (20 g Salz auf 1 L Wasser aufkochen und abkühlen lassen) aufgießen.

**Gläser zu 2/3 füllen, bei Gärtöpfen ca. 15 cm Platz bis zum Rand lassen.** Das Sauerkraut muß immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mit den Weißkohlblättern abdecken, dann mit den Gewichten oder der Tasse bei den Gläsern beschweren.

Die Schraubgläser nur locker zudrehen, Einweckgläser mit Gummiring und Federn verschließen. **Bei Zimmertemperatur 7-10 Tage stehen lassen.** Anschließend an einem kühlen Ort 2-3 Wochen reifen lassen.



## Zutaten:

- 1 kg Sauerkraut
- 1 große Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 1 große Kartoffel
- Butterschmalz oder Schweinefett
- Brühe
- Salz
- Zucker

# GEKOCHTES SAUERKRAUT

Rezept von Elke Brehm

## Zubereitung:

Die Zwiebel kleingeschnitten in Butterschmalz oder Schweinefett andünsten, das Sauerkraut dazugeben und mit Brühe aufgießen. Etwas Salz, 2 Lorbeerblätter und 10 Wacholderbeeren dazugeben und 45 Minuten kochen lassen. 15 Min. vor Ende der Garzeit die Kartoffel reiben und unterrühren. Mit Zucker abschmecken – Fertig!



100%  
BIOFAIR  
REGIONAL



Rezept von Brigitte Soziaghi

## Zutaten:

- 1 Kohlkopf/  
Spitzkohl
- 2 Karotten
- 5 Walnüsse
- Essig, Öl
- Salz, Pfeffer

# WEISSKRAUTSALAT

## Zubereitung:

Den Kohlkopf/Spitzkohl dünn hobeln oder schneiden. Die Möhren raspeln. Walnüsse schälen und in grobe Stücke teilen. Alles mischen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.



## Zutaten:

60 g	Pflanzenöl
1	Ei
100 g	Zucker,
200 g	Buttermilch
150 g	Karotten
200 g	Dinkelmehl (1050)
2 TL	Backpulver
50 g	Speisestärke
1 TL	Orangenschale
50 g	gem. Haselnüsse
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
200 g	Puderzucker
1	Orange
	Muffinsförmchen

**Rezept von Anita Sack**



# KAROTTENMUFFINS

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

## Zubereitung der Spätzle:

Ei, Pflanzenöl, Zucker und Buttermilch schaumig rühren. Geraspelte Karotten, Mehl, Backpulver, Speisestärke, Orangenschale, Haselnüsse, Salz und Zimt dazugeben und verrühren.

In Muffinsförmchen füllen, ca. 25 Minuten bei 180 °C backen, auskühlen lassen. Puderzucker plus Orangensaft mischen und auf die gebackenen Muffins streichen, mit geraspelter Orangenschale dekorieren.



**Zutaten für die Schnitten:**

250 g	Butter
180 g	Rohrzucker
2 Pck.	Vanillezucker
4	Eier
250 g	Mehl (1050)
1 TL	Backpulver
100 ml	Espresso
100 g	gehackte, dunkle Schokolade
100 g	Haselnuss (gemahlen)

**ESPRESSO-SCHNITTEN****Rezept für 1 Blech:****Zubereitung der Schnitten:**

Butter cremig rühren, abwechselnd Zucker, Vanillezucker und Eier zufügen. Das mit Backpulver vermischte Mehl, Espresso und Nüsse unterrühren. Schokotropfen unterrühren.

Teig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech glatt streichen und backen. Backzeiten: Heißluft (150-170 °C) etwa 25-30 Minuten. Ober-/Unterhitze (180- 200 °C) etwa 20-25 Minuten.

**Zubereitung des Gusses:**

Puderzucker mit Espresso glattrühren. Nach dem Backen den noch leicht warmen Kuchen mit dem Guss bestreichen. Guss kurz trocknen lassen. Kuchen in Schnitten teilen.

**Zutaten für den Guss:**

200 g	Puderzucker
4 EL	Espresso

Rezept von Uschi Prawitz





### Zutaten:

250 g	Sahne
500 g	Dinkelmehl (630 oder 1050)
1 Stein	Hefe
50 g	Zucker
1	abger. Zitrone
	Salz
3	Eier
100 g	gehackte Mandeln

### Zum Bestreichen:

1	Ei
1 EL	Milch

Rezept von Anita Sack



## OSTERHEFEZOPF

100%  
BIOFAIR  
REGIONAL

### Zubereitung:

Mehl mit Zucker, Zitrone, Salz, Eiern, lauwarmer Sahne – der Würfel Hefe ist darin aufgelöst – verkneten. 5 Min./Knethaben. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Backblech mit Backpapier belegen. Gegangenen Teig nochmals durchkneten und 80 g gehackte Mandeln einarbeiten. Teig dritteln und 3 Rollen formen (je 40 cm lang). Zopf flechten, mit Eigelb bestreichen, mit restl. gehackten Mandeln bestreuen und nochmals gehen lassen. Bei 180 °C 35 Minuten backen.



# OSTERKONFITÜRE - HASENFRÜHSTÜCK

## Zutaten:

500 g	Möhren
2	Äpfel
20 g	Ingwer
1	Orange
1	Zitrone
1 Pack.	Gelierzucker 2:1



## Zubereitung:

Möhren, Äpfel und Ingwer schälen und fein reiben. Saft und Schale von Orange und Zitrone zugeben. Gelierzucker zugeben. Zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen. Evt. mit dem Pürierstab mixen. Noch heiß in Gläser füllen oder gleich warm genießen, z. B. mit Butter auf dem Osterzopf.



Rezept von Anita Sack



## Zutaten:

150 g	Butter, zimmerwarm
170 g	Rohrzucker
	Salz
4	Eier (Kl. M, 3 getrennt)
250 g	Mehl (1050)
500 ml	Milch
80 g	Grieß
60 g	getrocknete Aprikosen
100 g	Mandelkerne, gehackt
3 Tropfen	Backaroma Bittermandel
30 g	Mandelblättchen
50 g	Puderzucker
1 El	Zitronensaft



Rezept von Uschi Prawitz

## SCHWEIZER OSTERKUCHEN







## SCHWEIZER OSTERKUCHEN

Rezept für 1 Blech:



Rezept von Uschi Prawitz

### Zubereitung:

Butter, 70 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers glatt rühren.  
1 Ei schnell unterarbeiten. Mehl zugeben und unterkneten. Mit den Händen zu einer Kugel formen.  
In Folie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

Milch aufkochen. Grieß einrieseln lassen und bei milder Hitze unter ständigem Rühren 3 Min. quellen lassen.  
In eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Aprikosen fein hacken, mit gehackten Mandeln,  
3 Eigelb und Backaroma unter den etwas abgekühlten Grieß rühren. 3 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen,  
dabei 90 g Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiterschlagen.

1/3 vom Eischnee unter den Grieß rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Teig auf einem Blech mit  
Backpapier zu einem Ei (ca. 40x28 cm) ausrollen, dabei einen kleinen Rand formen. Teig mehrfach einstechen.  
Grießmasse darauf streichen. Mit Mandelblättchen und 10 g Zucker bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 35- 40 Min. backen. Abkühlen lassen.

Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren, in einen Einweg-Spritzbeutel füllen, eine kleine Spitze abschneiden  
und das Ei mit Zuckerguss garnieren.





Rezept von Uschi Prawitz  
**KÜRBIS-PIE**

**Zutaten für den Teig:**

- 315 g Mehl
- 1 TL Salz
- 115 g kalte Butter
- 95 g kaltes Pflanzenfett  
(z. B. Biskin)
- 120 ml Eiswasser



**Zubereitung des Teiges:**

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Trockenzutaten vermischen. Butter und Pflanzenfett in Würfel darauf geben, „unterhacken“, bis eine Art Streuselteig entsteht. Dann Esslöffelweise das Eiswasser unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Eine Kugel formen, in zwei Teile teilen, flach drücken, etwa 1/2 Stunde in den Kühlschrank.

Teig ausrollen und eine gefettete Form damit auslegen. Mit Backpapier auslegen, Linsen oder Reis aufstreuen und etwa 12 Minuten lang blind vorbacken. Backpapier entfernen und weitere 5 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Alle Füllungszutaten gut miteinander verrühren. In die vorgebackene Teigform einfüllen und etwa 45-50 Minuten bei gut 200 °C backen.

Dazu schmeckt Schlagsahne oder Vanilleeis.







Rezept von Uschi Prawitz

## KÜRBIS-PIE

### Zutaten für die Füllung:

1 Tasse	brauner Zucker
1 EL	Mehl
1/2 TL	Salz
1 TL	Zimt
1 TL	gemahl. Ingwer
1/2 TL	gemahl. Muskatnuss
1/8 TL	gemahl. Nelken
3	große Eier
425 g	Kürbispüree (siehe Extrazubereitung)
1 1/4 Tassen	Kondensmilch (alternativ Schlagsahne)
	Linsen oder Reis zum Blindbacken



### Zubereitung des Kürbispürees:

Einen Kürbis auf ein tiefes Backblech legen und mehrfach mit der Gabel einstechen. Bei 135 °C etwa 2,5 bis 3 Stunden backen, bis er weich ist.

Kürbis abkühlen lassen, das Kürbisfleisch entnehmen und zu feinem Püree verarbeiten.  
Zum Aufbewahren portionsweise einfrieren.



### Zutaten für den Mürbteig:

250 g Mehl  
125 g kalte Butter  
1 Msp. Salz  
1 Ei  
3 EL kaltes Wasser

### Zutaten für den Belag:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Öl  
750 g Gemüse  
(Möhren, Lauch,  
Brokkoli, Paprika,  
Zucchini)

Rezept von Elke Brehm

## GEMÜSEKUCHEN

### Zubereitung des Mürbteigs:

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen.

### Vorbacken des Mürbteigs:

Den Teig ausrollen und in die gefettete Quicheform legen, mit Backpapier abdecken, darauf getrocknete Erbsen verteilen und 10 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen. Dann das Füllmaterial entfernen und bei gleicher Hitze nochmal 5 Minuten backen.

### Zubereitung des Belags:

Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Möhren, Lauch, Brokkoli, Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden, dazugeben und knackig garen.







Rezept von Elke Brehm

## GEMÜSEKUCHEN



### Zutaten für den Guss:

3	Eier
100 ml	süße Sahne
100 ml	saure Sahne
200 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer, Paprika
	ger. Muskatnuss
	evtl. Kräuter

### Zubereitung des Gusses:

Eier, süße Sahne, saure Sahne, geriebenen Käse und Kräuter verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, und Muskatnuss würzen.

Das erhaltete Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und mit der Eiersahne-Käsemischung übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 50 Minuten backen.

Dazu passt eine Joghurtsöße. Joghurt, saure Sahne, etwas Zitronensaft und Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.



### Zutaten für den Kuchen:

3	Eier
	Butter
75 g	Vollrohrzucker
100 g	heller Rohrohrzucker
200 g	Mehl
2 TL	Backpulver
150 ml	Sonnenblumenöl
60 g	Haselnüsse
60 g	Rosinen
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Ingwer
1 Prise	Salz
250 g	gerasp. Karotten

### Zutaten für die Glasur:

50 g	weiche Butter
250 g	Frischkäse
50 g	Puderzucker

Rezept von Lena Haas und Jan Buchta

## KAROTTENKUCHEN

### Zubereitung des Kuchens:

Haselnüsse grob hacken. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Den Rohrzucker, den Rohrohrzucker und das Öl dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und ebenfalls dazugeben.

Geraspelte Karotten, Rosinen und 3/4 der Haselnüsse mit Zimt, Ingwer und Salz dazugeben und alles gut vermischen. In einer gefetteten Backform bei 165 °C 40 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

### Zubereitung der Glasur:

Die Butter mit dem Frischkäse und dem Puderzucker vermengen und auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Den Rest der Haselnüsse in der Pfanne mit Zucker karamellisieren und auf die Glasur streuen.





## Zutaten:

- 500 g gek. Kartoffeln fein gerieben oder durchgedrückt
- 9 Eier
- 200 g Zucker
- 2 Päck. Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1 Biozitrone geschält und Saft
- 35 g Rapsöl
- 60 g gehackte Walnüsse
- 1 Päck. Backpulver
- 1 Vanillepudding  
Butter zum Ausfetten
- 50 g Walnüsse zum Ausstreuen  
Puderzucker zum Verzieren



## KARTOFFEL TORTE

Rezept von Katharina und Birgit Distler

### Zubereitung:

Eine Springform gut ausfetten und mit geriebenen Walnüssen ausstreuen. Das Eiweiß steif schlagen, die Hälfte des Zuckers zufügen und kurz weiterschlagen, anschließend kühl stellen.

Das Eigelb mit dem restlichen Zucker, dem Rapsöl, den Gewürzen und dem Zitronensaft zu einer Schaummasse verrühren. Die Eischaummasse, das Eiweiß, die Kartoffeln, das Backpulver, das Vanillepuddingpulver und die Walnüsse vorsichtig zu einem lockeren Teig unterheben.

Den Teig in die Springform geben und bei 180 °C 1,5 Stunden backen. Sollte die Torte zu dunkel werden, einfach mit Backpapier abdecken.

Am besten schmeckt die Torte, wenn sie ein bis zwei Tage durchgezogen ist. Dazu passt Zwetschgenmus oder Zwetschgenkompott und etwas Sahne.





### Zutaten:

500 g Mehl  
350 ml Wasser lauwarm  
1 Würfel Hefe in Wasser  
auflösen  
1 1/2 TL Salz



### Zutaten:

2 Bananen  
80 g Haferflocken

Rezept von Brigitte Soziaghi

## BRÖTCHEN

### Zubereitung:

Alle Zutaten verkneten, 60-90 Minuten gehen lassen.  
12 große oder 24 kleine Brötchen formen.  
Nochmal 15 Minuten gehen lassen, bei 220°C Ober-/Unterhitze  
ca. 20-25 Minuten backen. Eine Schüssel Wasser in den Backofen stellen.



Rezept von Brigitte Soziaghi

## FITNESSKEKSE

### Zubereitung:

Dazu je nach Geschmack: Schokostücke, Nutella, Obst, Nüsse,  
Kokos oder Kakao.

Backzeit 12-15 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze.





## ENERGY BALLS

Für ca. 20 Stück:



### Zutaten:

- 150 g getrocknete (ungeschwefelte) Aprikosen
- 50 g getrocknete Sauerkirschen (alternativ auch Datteln)
- 150 g Nussmischung
- 50 g Zartbitterschokolade
- 80 g Mischung verschiedener Kerne: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chia Samen, etc.
- Kokosflocken zum Wälzen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und klein hacken. Die klebrige Masse zu Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.



Rezept von Uschi Prawitz



## Zutaten:

600 ml lauwarmes Wasser  
8 g Trockenhefe  
15 g brauner Zucker  
800 g Mehl Type 550  
1 El Salz  
50 ml Olivenöl  
plus etwas Olivenöl  
für das Blech und  
zum Bearbeiten

Rezept von Norbert Heimbeck

## FOCACCIA GARTEN

### Zubereitung:

Das Mehl, die Hefe, den Zucker, das Wasser, Salz und Öl in eine Rührschüssel geben. Jetzt entweder mit der Küchenmaschine oder mit der Hand zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Darauf achten, dass der Teig schön viel Luft beim Kneten bekommt.

Den Teig zugedeckt etwa drei Stunden gehen lassen. (Man kann den Teig auch am Abend vorher zubereiten und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank gehen lassen).

Das Backblech mit etwas Öl einstreichen oder mit Backpapier auslegen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit etwas Öl bepseln. Dann den Teig Stück für Stück in die Breite ziehen, bis er fast das ganze Blech bedeckt (er sollte nicht zu dünn sein, also lieber nicht das ganze Blech ausnutzen). Dann darf er zugedeckt nochmals 30 Minuten ruhen. Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.







Rezept von Norbert Heimbeck

## FOCACCIA GARTEN



Focaccia

In der Zwischenzeit den Belag für den Focaccia-Garten vorbereiten, das heißt Gemüse schnippeln, Kräuter schneiden oder zupfen, Obst in Form schneiden.

Mit den Fingerspitzen jetzt die typischen „Focaccia-Löcher“ in die Teigoberfläche bohren, sodass kleine Mulden entstehen. Mit etwas Salz bestreuen. Jetzt ist der Teig so weit, dass man ihn mit den „Gemüse- und Kräuterblumen“ hübsch belegen kann.

Den Belag nochmals mit Öl bepinseln und die Focaccia in den Ofen schieben. Nach etwa 25-30 Minuten ist das duftende Kunstwerk fertig. Am allerbesten schmeckt die Focaccia, wenn sie noch etwas warm ist – aber natürlich kann man sie auch kalt essen.





# Salat

## Zutaten:

150 g	Edelpilzkäse
600 g	Hüttenkäse
300 g	Sahne
6 - 7 EL	Estragonessig
	Honig nach Geschmack
	Meersalz
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	Cayennepfeffer
	frisch geriebener Ingwer
1200 g	Staudensellerie
12	Tomaten
300 g	frische Champignons
	Saft von 1 ½ Zitronen
3 Bund	Zitronenmelisse



## STAUDENSELLERIE MIT HÜTTENKÄSE

Für 12 Personen

### Zubereitung:

Den Edelpilzkäse mit der Gabel zerdrücken, den Hüttenkäse und die Sahne unterziehen und mit Estragonessig, Honig, Meersalz und den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Staudensellerie putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den grünen Stielansatz entfernen, die Tomaten vierteln und in Würfel schneiden.

Die Champignons putzen, in Zitronenwasser kurz waschen, gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten mit der fein gehackten Zitronenmelisse und der Sauce mischen.



Rezept von Norbert Heimbeck



Rezept von Ingrid Flieger

# LÖWENZAHN- SALAT



## Zutaten:

- 300 g frisch gepflückte Löwenzahnblätter
- 1 Strauchtomate
- 1 Mozzarella
- Verschiedene Gewürze
- Salz und Pfeffer
- Estragon-Essig
- Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

## Zubereitung:

Für den Löwenzahnsalat werden zuerst die Löwenzahnblätter auf einer Biowiese (oder im eigenen Garten) gepflückt und verlesen.

Dann mit einem nassen Küchentuch feucht gereinigt. Nicht direkt mit Wasser abspülen, sonst werden die Blätter schnell abgewelkt. Dann die Blätter, die klein geschnittene Strauchtomate und den klein gewürfelten Mozzarella in eine Schüssel geben.

## Für das Dressing:

Salz, Pfeffer, Zucker, Rapsöl, Estragon-Essig und Knoblauch in einem Gefäß verrühren. Haben sich das Salz und der Zucker komplett aufgelöst, kann das Dressing über den Salat gegossen werden. Der Salat kann mit Löwenzahnblüten dekoriert werden.

**Guten Appetit**







# KLIMAKOCHBUCH FAIR COOKING



**Ansprechpartner:**  
Klimaschutzmanagement des Landkreises Kulmbach  
Ingrid Flieger, Tel. 09221/707-148  
E-Mail: [flieger.ingrid@landkreis-kulmbach.de](mailto:flieger.ingrid@landkreis-kulmbach.de)

