

Online-Ausgabe

DAS GRÜNE KOCHBUCH

Wir kochen für Hernal's.

Vegetarisch und vegan.



FÜR UNSERE QUALITÄTSKÜCHE: NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT

Die Landwirtschaft beliefert unsere Küchen. Aber nicht jede Art des landwirtschaftlichen Betriebs produziert gesunde schmackhafte Lebensmittel. Die Grünen Bäuerinnen und Bauern (GBB) stehen für bäuerliche Landwirtschaft, die nachhaltig wirtschaftet, ganz besonders natürlich für biologischen Landbau.



Foto: Archiv

Österreichs kleine bäuerliche Betriebe werden immer mehr durch Billigimporte aus extrem ausbeuterischer und umweltschädlicher Massenproduktion verdrängt. Deshalb bemühen sich die GBB um gebührende Wertschätzung der österreichischen Bäuerinnen und Bauern, die respektvoll mit den wichtigsten Produktionsmitteln – Boden, Tiere, Biodiversität – umgehen. Das muss sich auch in ihrem Einkommen niederschlagen. Wir fordern daher von der gemeinsamen Agrarpolitik der EU (GAP) von Förderungen nach Betriebsgröße auf Förderungen für ökologisch und sozial nachhaltige sowie klimafreundliche Betriebe umzuschwenken. Die neue „Farm to Fork“-Strategie („vom Hof auf den Tisch“) der EU ist ein erster Schritt dahin, aber wir machen weiter Druck, um ein umfassendes Umdenken zu erreichen.

Schon der 2009 veröffentlichte Weltagrarbericht, an dem rund 400 Expert*innen aus verschiedenen Disziplinen und verschiedensten Ländern gearbeitet hatten, kam zu dem Schluss, dass nur die bäuerliche, kleinteilige und ökologische Landwirtschaft die steigende Weltbevölkerung ernähren kann. Seither gab es weitere Studien, die zum selben Schluss kamen.

Gequälte Tiere aus Massentierhaltung, vollgestopft mit Antibiotika, liefern kein gutes, gesundes Fleisch, dafür aber höchst gefährliche multiresistente Keime – ein zunehmend ernstes Gesundheitsrisiko. Die Österreicher*innen essen mehr Fleisch, als ihnen gut tut. Weniger Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, gefüttert aus heimischer Produktion statt mit genmanipuliertem Soja, das Regenwaldflächen zerstört, wäre gesünder. Dazu mehr Gemüse aus heimischer Bioproduktion. Diese muss allerdings aufgestockt werden, wie die Corona-Krise gezeigt hat. Wir sind derzeit extrem von Gemüseimporten abhängig.

Chancengleichheit für Frauen und Männer im ländlichen Raum ist uns ebenfalls wichtig. Bäuerinnen sind extrem benachteiligt. Bis 1991 galten sie nicht einmal als berufstätig, sondern nur als Hausfrauen, was sich bis heute negativ auf ihre Pensionen auswirkt.

Die österreichische und die EU-Landwirtschaft haben viele Baustellen, die angesichts der Klimakrise dringend bearbeitet werden müssen. Hoffen wir, dass die Corona-Krise zu einer schnelleren Wende der GAP führen wird.



© Grüne Wien

EVA LACHKOVICS
Bezirksrätin in 1030 Wien

LIEBE KÖCHINNEN UND KÖCHE!

„Das gute Leben für wirklich alle“ ist Leitsatz und Gründungsmotiv des Grünen Tierschutzforums, einer jungen Netzwerkorganisation der Wiener Grünen. Für unsere Arbeit ist klar: Tierschutz kann jede*r, denn er beginnt auf dem Teller. Wir haben mehrmals täglich die Möglichkeit, uns gegen Tierleid und für eine zukunfts- und Allgemeinwohl orientierte Lebensweise zu entscheiden. Dazu gehört auch, sich selbst bewusst zu fragen, wie viele tierische Produkte müssen in meiner Ernährung unerlässlich vorkommen? Die Antwort darauf muss jede und jeder für sich selbst finden. Gewiss jedenfalls ist eine möglichst pflanzenbasierte Ernährungsweise gelebter Tierschutz, eine Wohltat für die eigene Gesundheit und die unseres gesamten Planeten. Denn Fleischproduktion und die Erzeugung anderer tierischer Produkte machen einen Löwenanteil an der globalen CO-Problematik aus. Im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln ist Fleisch beispielsweise der größte Wasserverschwender (über 10.000 Liter Wasser für 1kg Rindfleisch), Grundwasserverschmutzer (Gülle) und Ackerflächenverschwender (Stichwort Futtermittelanbau).

Die vegane Küche ist ein riesiger Abenteuerspielplatz für alle, die gerne experimentieren. Auch nach 12 Jahren Veganismus lerne ich stetig neue Produkte und Speisen kennen. Veganer Parmesan oder Mozzarella auf Cashewbasis (Tipp: Cashewbert – veganer Camembert!), selbst geknetete Weizenschnitzel, pflanzlicher Streichkäse und täuschend ähnliche Eierspeise (Tipp: Kala Namak – geschwefeltes Salz!) können am Speiseplan stehen, wenn man Appetit auf altbekannten Gerichte hat. Muss es doch einmal schnell gehen, drängt sich eine gigantische Palette an Fleisch- und Milchalternativen in den Regalen. Nie war der Umstieg von tierische auf pflanzliche Kost so einfach und vielfältig wie heute. Geschmackvolle Nuggets auf Erbsenbasis, Biotofu in allen Geschmacksvariationen, Hafermilch und Co. werden seit Jahren erfolgreich in Österreich gepflanzt und verarbeitet und sind dadurch nicht nur tierfreundlich sondern auch ökologisch eine kluge Wahl.

Gemeinschaftlich tragen wir die Verantwortung, diese Welt als einen lebenswerten Ort für alle Individuen zu gestalten. Dazu zählen Menschen wie Tiere.



Die Vegane Gesellschaft Österreich ist eine erstklassige Ansprechpartnerin, will man sich über gesundheitliche, ökologische und tierschutzrelevante Aspekte einer pflanzenbasierten Lebensweise gründlich informieren.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Erkunden der Pflanzenküche!

Cosma Stöger
Obfrau Grünes Tierschutzforum

Linktipps:

Vegane Gesellschaft Österreich: www.vegan.at

Grünes Tierschutzforum Wien: www.tierschutzforum.at



DIE LIEBLINGSGERICHTE DER HERNALSER GRÜNEN

Suppen

Erika Bsuchner
KAROTTENCREMESUPPE - mit oder ohne Ingwer 10

Florian Preusche
ZWEI SUPPEN - für heiße oder kalte Tage
TOMATENSUPPE / KARTOFFELSUPPE 12

Huon Otero García
KARTOFFELSUPPE DER ANDEN (Ajiaco-Santafereño) 14

Vorspeisen

Lona Gaikis
CHICOREE PIZZA 18

Edvin Resic
VEGETARISCHER BRENNESSELSTRUDEL - mit Feta und Joghurtsoße 20

Karin Prauhart
EIER SCHWAMMERLQUICHE MIT BUNTEN SALATEN 22

Lona Gaikis
NO-WASTE-QUICHE 24

Corinna Christl
ZUCCHINI-LÄIBCHEN - VEGAN 26

Hauptgerichte

Matthias Kandler
NUDELN „SCHNELL UND FRISCH“ 30

Martin Nothegger
GRIECHISCHER REISNUDEL-EINTOPF (Kritaraki mit Spinat) 32

Paul Felder
BUNTE GEMÜSEPFANNE A LÁ PAULI 34

Sabine Lasar
GEMÜSE, GEMÜSE UND NOCHMAL G... 36

Sepp Neustifter
GEMÜSE MIT REIS & HUMUS ODER FRISCHKÄSE 38

DIE LIEBLINGSGERICHTE DER HERNALSER GRÜNEN

Marion Kogler
EIN CURRY - JEDEN TAG ANDERS 40

Richard Heuberger
ZUCCHINI-CURRY 42

Julia Mayr-Duffner
ZUCCHINI - CORDON BLEU 44

Corinna Christl
ERDÄPFELGULASCH - VEGAN 46

Max Hartmuth
FAMILIEN-DHAL MIT REIS 48

Daniel Simon
NUDELAUFLAUF VON URGROSSMUTTER 50

Zwischendurch

Maria Schönschwetter
LAUWARMES KÄSEBROT MIT PFEFFERONI UND EINEM WEICHEN EI 54

Iris Hajicsek
DER NACHHALTIGE SNACK: SCHAFSKÄSE-VARIATIONEN 56

Salate

Katharina Wegan
MEIN LIEBLINGS-PICKNICK-SALAT 60

Erika Bsuchner
WÄLDER BAUERN-SALAT - mit oder ohne Speck 62

Nachspeisen

Stephan Renner
MÜHLVIERTLER ERDÄPFELNUDELN 66

Lisa Lehner
AUSGEZOGENER APFELSTRUDEL - OBERÖSTERREICH EDITION 68

Victoria Horvat
POFESEN - SELBST ZUBEREITET 70

Suppen



**ERIKA
BSÜCHNER**

Karottencremesuppe - mit oder ohne Ingwer

Zutaten:

- 1 kg frische Karotten
- ein wenig Speiseöl
- Salz, Pfeffer, Kümmel oder frischen Koriander
- Suppenwürze oder Suppenwürfel
- Wasser
- Milch
- Rahm oder Schlagobers



Zubereitung:

Karotten waschen und in Scheiben schneiden, im Suppentopf ein wenig Öl erhitzen und die geschnittenen Karottenscheiben darin kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kümmel oder Koriander. Suppenwürze würzen und mit Wasser bedeckt aufkochen, dann kleiner drehen und zugedeckt dahinköcheln lassen, bis die Karotten weich, aber nicht zu weich sind.

Mit dem Pürierstab pürieren, mit Milch und Wasser nach Belieben aufgießen und aufkochen. Entweder mit Schlagobers oder Sauerrahm noch cremiger machen. Wer will, kann die Suppe vor dem Servieren mit dem Schneebesen aufschäumen.

In der kalten Jahreszeit gebe ich gern klein gehackten frischen Ingwer dazu. Es wird dann ein bisschen scharf und pikanter. Ingwer stärkt ausserdem die körperliche Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten.

Tipp: Selbstgemachte Suppen lassen sich portionsweise in kleinen Gefrierbeuteln einfrieren und sind das perfekte gesunde, kleine Mittag- oder Abendessen!



Foto: Archiv



**FLORIAN
PREUSCHE**

Zwei Suppen für heiße oder kalte Tage

Tomatensuppe

(Für 6 Personen)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Margarine
- 2 Dosen Tomaten bzw. Tetrapack
à 400 Gramm Wasser (ca. 400 ml)
- 2 Gemüse-Suppenwürfel
- ½ Tube Tomatenmark 3-fach
konzentriert
- Oregano, Majoran

Wer mag:

- 1/8 l Milch oder Schlagobers
- Altes Schwarzbrot in Würfel
geschnitten
- 3 Esslöffel Olivenöl zum Rösten der
Brotwürfel



Foto: Archiv

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden und in einem Topf in Margarine anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Die Tomaten hinzufügen und eine Dose/Tetrapack mit Wasser anfüllen (damit gleich die Reste lösen) und in dem

Topf zum Kochen bringen. Tomatenmark hinzufügen und danach die Suppenwürfel einbröseln und alles gut vermischen. Mit Oregano und Majoran abschmecken und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit (gerne auch hart gewordenes) Schwarzbrot in Würfel schneiden und mit Olivenöl anrösten.

Wer die Suppe etwas weniger „tomatig“ mag, kann vor dem Servieren noch die Milch/das Schlagobers einrühren. Mit den Schwarzbrot-Würfeln servieren.

Kartoffelsuppe

(Für 5 Personen)



Foto: Archiv

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Margarine
- 1,5 kg Kartoffeln
- Wasser
- 3 Gemüse-Suppenwürfel
- 3 Esslöffel Kümmel

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden und in einem Topf in Margarine anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Die Kartoffelstückchen hinzufügen und mit so viel Wasser aufgießen, dass die Kartoffeln ausreichend bedeckt sind. Alles zum Kochen bringen und die Suppenwürfel einbröseln. Kümmel hinzufügen und alles gut vermischen. Zugedeckt leicht köcheln lassen, bis die Kartoffelstückchen gar sind. Die Kartoffelsuppe mit einem Stabmixer so lange zerkleinern, dass eine sämige Konsistenz erreicht wurde und trotzdem noch einige Kartoffelstückchen ganz geblieben sind.



**HUEM
OTERO GARCÍA**

Kartoffelsuppe der Anden (Ajiaco Santafereño)

Ich bin ja ein Kind der Anden, daher liefere ich ein Rezept aus meiner Geburtsstadt Bogotá. Es handelt sich um eine Kartoffelsuppe, die mit drei unterschiedlichen lokalen Sorten zubereitet wird. Da es diese Sorten in Europa nicht gibt, greifen wir auf mehlig und speckig kochende Kartoffeln zurück. Die Suppe enthält in ihrem Originalrezept 2 kg Hühnerfleisch, aber darauf können wir getrost verzichten, denn was den besonderen Geschmack dieser Mahlzeit ausmacht, ist das Franzosenkraut – auch Knopfkrout genannt (*Galinsoga parviflora*). Das ist eine ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze, die wir im Garten, auf Feldern und oft am Straßenrand vorfinden und, meiner Meinung nach, völlig zu Unrecht als Unkraut bezeichnet wird. Wer keine Möglichkeit hat, Franzosenkraut selbst zu ernten, kann es in getrockneter Form im Exotik-Supermarkt Prosi unter seiner kolumbianischen Bezeichnung „Guasca“ finden.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kg speckig kochende Kartoffeln
- 4 Maiskolben
- 2-3 Jungzwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Franzosenkraut (getrocknet ca. 5 gr.)
- Kapern (eingelegt)
- Schlagobers

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zubereitung:

Die Maiskolben in ca. 5 cm breite Scheiben schneiden und mit 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Karoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Maiskolben dazugeben. Jungzwiebel waschen und ohne zu schneiden dazugeben.

Das Ganze so lang auf kleiner Flamme kochen, bis die mehligten Kartoffeln zergehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss das Franzosenkraut dazugeben und noch 5 Minuten kochen.

Servieren:

Zwiebeln entfernen und die Suppe servieren. Dazu kommt je ein Esslöffel Schlagobers und eingelegte Kapern dazu.

Die Suppe sollte dickflüssig sein. Dazu kannst du einen halben Liter aus dem Topf entnehmen (Achtung, dass keine Maiskolben dabei sind!), pürieren und wieder in den Topf geben. Da diese Suppe eher ein Wintergericht ist, kannst du die frischen Maiskolben auch durch Dosenmais ersetzen.



Vorspeisen



**LONA
GAIKIS**

Chicoree Pizza

Diese Pizza Bianca ist einfach zu gut ...

Pizza für 2-4 Personen

Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 2 MSP Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- ca. 100 ml warmes Wasser
- Mehl zum Auspudern des Blechs



© privat

Belag:

- 125 g Crème fraîche
- Schale einer ½ Zitrone
- 2 EL Milch oder Schlagobers zum Glattrühren
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 2 Chicorée Knospen (mittelgroß, weiß oder rot)
- Nach Belieben 50 g Kapern
- 1 Mozzarella in feine Scheiben geschnitten
- Pfeffer

Diese Pizza Bianca war ruckzuck aufgegessen! Eine unkonventionelle Köstlichkeit, und ganz einfach zubereitet!

Den Hefeteig ca. 1 Stunde im Voraus ansetzen. Hefe, Zucker und Salz in das Mehl zunächst trocken unterrühren. Wasser hinzugeben und mit einem Backlöffel einrühren, dann mit der Hand gut verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach etwas Mehl hinzugeben. Bevor der Teig geht, empfiehlt es sich, eine kleine Handvoll Mehl zuerst in die Schüssel zu geben. Abgedeckt mind. 30 min. ruhen lassen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und wiederum eine kleine Handvoll Mehl aufstreuen. Den Teigballen auf dem Blech mit der Hand oder einem Nudelholz ausbreiten. Das Mehl verhindert, dass der Teig unten auf dem Papier kleben bleibt. Während dieses Schrittes kann es gut sein, dass immer wieder Mehl dazugegeben werden muss. Die Teigmenge sollte für eine dünne Pizza auf einem mittelgroßen Blech ausreichen.

Crème fraîche, Zitronenschale und Schlagobers in einer Schale verrühren. Nach Geschmack salzen und mit einem Löffel auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Frühlingszwiebeln in Ringe hacken, den Chicorée längs in 4-5 Scheiben aufschneiden. Naturgemäß wird er teilweise zerfallen, was in unserem Fall nicht schlimm ist. So haben wir genug Blätter zum Verteilen und man wird trotzdem an genug Stellen das dekorative Innere der Knospe auf der Pizza sehen. Zuerst die Zwiebeln, dann den Chicorée gleichmäßig verteilen.

Zum Schluss den Mozzarella aufschneiden und in der Hand in kleine Stücke reißen. Die komplette Fläche damit auslegen. Den Backofen auf 180° vorheizen, auf der untersten Ebene ca. 30-45 min. backen. Voila!

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden



Foto: Archiv



**EDVIN
RESIC**

Vegetarischer Brennesselstrudel mit Feta und Joghurtsoße

Wildpflanzen und -kräuter haben es in sich. Sie beinhalten durchschnittlich zwanzig mal mehr Nährstoffe als unser Kulturgemüse, welches in der Regel in Monokulturen und unter Einsatz von giftigen Chemikalien angebaut wird. Dabei sind unsere Wälder voll mit regionalen, natürlichen und lecker schmeckenden Nährstoffwundern.

Das folgende Rezept soll dich motivieren, sich ein wenig mit Wildpflanzen auseinanderzusetzen. Dadurch erschließt sich eine neue kulinarische Welt für dich, welche nachhaltig und sehr gesund ist.

Die Brennessel hat nicht nur einen interessanten Eigengeschmack, sondern verfügt über einen sehr hohen Eisengehalt, was bei einem Eisenmangel Abhilfe schaffen kann. Ich gehe regelmäßig in den Wald und nutze jeden Besuch, um mir Tee aus Wildkräutern herzustellen oder gesunde Speisen zu kochen.

Ich wünsche viel Spaß beim Entdecken. Erkundige dich vorher im Internet darüber, wie du die Brennessel bestimmst, erntest und in der Küche verarbeitest.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Frische Brennessel
- 150g Bio-Feta
- 3 Stk Bio-Knoblauchzehen
- 1 Knolle Bio-Zwiebel
- 1 Stk Blätterteig
- 3 Prisen Salz
- 1 Prise Oregano
- 1 EL Olivenöl
- 1 Stk Bio-Ei

Zubereitung:

Den Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Brennesselblätter und Triebspitzen waschen und blanchieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Drehe die Temperatur ein wenig herunter, gib die Brennessel und Salz dazu und dünste ca. 5-8 Minuten unter verschlossenem Deckel. Den Feta in kleine Würfel schneiden, dann den Blätterteig ausrollen, die Brennesselmasse und den Feta darauf verteilen. Den Teig sofort verschließen und auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Eigelb den Strudel bestreichen. Bei 180 °C für ca. 20 Minuten backen, bis der Teig eine leicht bräunliche Färbung bekommt. Eine selbstgemachte Joghurtsoße mit Kräutern und Gewürzen rundet das Gericht ab.



© privat



→ Tipp von Cosma Stöger, Obfrau Grünes Tierschutzforum

Veganer Feta selbst gemacht: 200gr Naturtofu in Würfel schneiden. 140ml Olivenöl mit jeweils 1 TL Majoran, Oregano, Basilikum, Thymian, ½ TL Paprikapulver, ¾ TL Salz und Saft einer ½ Zitrone zu einer Marinade mischen. Tofuwürfel mit der Marinade bedecken und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.



**KARIN
PRAUHART**

Eierschwammerlquiche mit bunten Salaten

Als Vor- oder Hauptspeise im Herbst – ein vegetarisches Festessen

Zutaten:

Mürbteig:

- 100g BIO-VollkornWeizenmehl
- 100g BIO-Dinkelmehl
- 100g BIO-Butter, kalt in Stücken
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- Salz

Zubereitung:

Mehl vermengen, kalte Butterstücke hineinschneiden und salzen. Mit dem lauwarmen Wasser rasch zu einem Teig verarbeiten. Die Teigkugel mit Mehl bestreuen und 20 min. im Kühlen zugedeckt rasten lassen. Dann den Teig mit dem Nudelwalker auf 3-5 mm Dicke ausrollen, mehrmals falten und wieder ausrollen (den Teig rasch verarbeiten, damit er nicht zu warm wird). Die befettete und gestaubte Quicheform mit dem kreisförmigen Teig auslegen, Ränder gut festdrücken und den Teigboden mehrmals mit einer Gabel anstechen.



Foto: Archiv

Zutaten:

Guss:

- 2-3 Echalotten gehackt
- 250 g Eierschwammerl, geputzt und fein geschnitten
- ein Bund Petersilie
- 4 Dotter, BI Freilandeier
- Schnee von 4 Eiklar
- 1/4 l BIO-Schlagobers oder Kaffeeobers
- 1 Schuss BIO-Milch
- 200 g BIO-Hartkäse gerieben
- Muskatnuss
- frischer Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die Echalotten fein hacken, in Butter anschwitzen, die geputzten und zerkleinerten Eierschwammerl beimgen und in Weißwein oder Wasser dünsten. Die Flüssigkeit vorsichtig bei offenem Deckel verdunsten lassen, damit die Masse relativ trocken wird, salzen und abkühlen lassen.

Die Eier trennen, Schnee schlagen, die Dotter mit Schlagobers und Milch verquirlen, Schnee unterheben, mit Muskatnuss würzen und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die gedünsteten Eierschwammerl untermengen, die fein gehackten Petersilie einarbeiten.

Die Eierschwammerlmasse in die ausgelegte Form gießen und mit geriebenem Hartkäse fein bestreuen. Im Rohr- bei Ober- und Unterhitze, 180° C auf unterster Schiene 45 bis 55 min. backen. Mit bunten Salatblättern (Lollo Rosso, Rukola, Vogelsalat) und einem Dressing aus steirischem Kürbiskernöl, mit französischem Senf und Balsamico lauwarm servieren.

Meinen steirischen Verwandten erscheint diese Rezept ebenso vertraut wie exotisch zu sein, die französische Familie meines Mannes sieht das ähnlich.

Ein französisches Rezept mit österreichischen Eierschwammerl und steierischem Salat mit Kürbiskernöl und Senf aus Dijon, das bei uns zu Hause wirklich allen schmeckt!



**LONA
GAIKIS**

No-Waste-Quiche

Zu schade zum Wegschmeißen: Das Blattwerk von Gemüse.

Zutaten für 1 Quiche, die auch vegan zubereitet werden kann:

Teig:

- 125 g Butter/vegane Margarine
- 250 g Mehl (Vollkorn bis Glatt)
- 1 Ei/vegane Ei-Ersatz
- Salz nach Geschmack
- 1 Stück Butter/Margarine zum Einfetten
- 1 EL Mehl zum Auspudern

Füllung:

- 1 Bund Blattwerk von Roter Bete (Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat, Mangold, Radicchio, Catalonga etc.)
- 1 kleiner Bund Dill (saisonale Kräuter)
- 250 ml Schlagobers
- 3 Eier
- ½ TL Dillsamen

Ersetze dies für deine vegane Quiche mit

- 200 ml Hafer- oder Soja-Cuisine
- 200 g Seidentofu
- 1 EL Kichererbsen Mehl
- 2 TL Hefeflocken
- 1 Zwiebel in der Pfanne anrösten und der Füllung beimischen
- Salzen und pfeffern



© privat

Frisches Gemüse aus dem Garten kommt oft mit mehr essbaren Bestandteilen aus, als wir es aus der täglichen Küche gewohnt sind. Auch auf dem Markt werden Rote Bete, Kohlrabi oder Blumenkohl immer öfter samt vollem Blattwerk angeboten – daraus lässt sich im Sommer eine ganz feine Quiche machen!

Zubereitung:

Die Butter bei Raumtemperatur in einer Schüssel weich werden lassen (ca. 30 min). Mehl, 1 Prise Salz und das Ei hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen verkneten und zu einer Kugel formen. 15-30 min. zur Seite stellen. In der Zwischenzeit Blätter und Kräuter für die Füllung waschen und in 1-2 cm dicke Streifen hacken.

Die Backform ausfetten und pudern. Die Teigkugel hineinlegen und mit der Faust auf den Boden drücken. Nach und nach den Teig mit den Fingern ausbreiten und mit einem ca. 2 cm hohen Rand ausformen.

Das geschnittene Blattgemüse samt Kräutern in die Form hineingeben. Die Mixtur aus Schlagobers, Eiern und Gewürz mit einem Schneebesen verquirlen, bzw. die Zutaten für die vegane Alternative im Mixer zu einer cremigen Masse mixen und gleichmäßig über das Grün schütten.

Den Backofen auf 180° vorheizen und ca. 1 Stunde backen.

Vorbereitung und Kochzeit: ca. 2 Stunden.



© privat



**CORINNA
CHRISTL**

Zucchini-Laibchen

VEGAN

Zutaten:

- 1,50 kg Zucchini
- 500g Haferflocken
- 1 EL Mehl
- 6 EL Seitanmehl (Gluten)
- 1 Stk Zwiebel
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 2 TL Majoran
- 1 TL Kümmel



Zubereitung:

Eine Hälfte der Zucchini fein und die andere gröber reiben und etwas Wasser ausdrücken, aber nicht zuviel. Zwiebel sehr fein hacken, mit den Haferflocken hinzugeben und gut durchkneten. Mehl und Seitanmehl dazu geben, dann die Gewürze. Die Mischung ca. 10 min stehen lassen, bevor die Laibchen geformt werden. In reichlich Öl in einer Pfanne beidseitig frittieren, bis die Laibchen schön goldbraun sind. Dazu passt eine Joghurtsoße mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Saison.

Sowohl Erdäpfel (*Rezept Erdäpfelgulasch bei Hauptspeisen*) als auch Zucchini sind regional super zu bekommen. Ich hatte einige Jahre verschiedene Selbsterntefelder am Stadtrand in Wien und habe u.a. diese zwei Gemüsesorten von Mai bis Oktober selbst geerntet und verarbeitet.

Tierschutz ist für uns ein Thema mit besonderer Priorität. Wir Grüne erkennen Tiere als Individuen an, deren Bedürfnisse geachtet und geschützt werden müssen. Für uns sind Tiere keine Ware. Für uns müssen Tiere nicht profitabel sein. Wir wollen endlich raus aus den tierquälerischen Praktiken der Massentierhaltung.

Zum Tierschutzforum: Ich habe die neue Webseite erstellt, die Anfang Mai online ging. Gerne könnt ihr da mal drauf schauen und im besten Fall auf eurer Webseite dazu verlinken: <https://www.tierschutzforum.at/>



Fotos: Archiv

Hauptspeisen



**MATTHIAS
KANDLER**

Nudeln „schnell und frisch“

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- ½ - 1 Flasche Passata
- ½ - 1 Packung Feta
- 1 Esslöffel Schlagobers
- 1 Teelöffel Honig
- 300-400g Pasta (Penne/Spirali/Spaghetti)

Zubereitung:

Zuerst Wasser aufsetzen; und damit es schneller geht, nehme ich den Wasserkocher und lasse dann den Deckel auf dem Topf, das spart auch Energie. Das Nudelwasser salzen und etwas Olivenöl oder Butter zugeben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel ins heiße Öl geben und bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Umrühren brutzeln lassen. Die Zwiebel braucht ein paar Minuten, in dieser Zeit schneide ich den Feta in grobe Würfel und gebe dann die Nudeln ins kochende Nudelwasser, ca. 100 g pro Person.

Beinahe das Wichtigste: die Zwiebel lange bei geringer Hitze anbrutzeln, bis sie ganz durch sind und eine goldene



© privat

Anmutung haben. Dann erst kommt wahlweise weiteres kleingeschnipseltes Gemüse dazu, oder in der Standard-Version der Esslöffel Schlagobers (ich bin da eher großzügig) und der gewürfelte Feta.

Der Feta-Käse braucht heißes Schlagobers, sonst schmilzt er nicht, sondern brennt an. Wenn das Schlagobers verdunstet ist, gebe ich einen Löffel Honig und in kleinen Einheiten Passata dazu, nicht zu viel auf einmal, damit die Sauce nicht abkühlt. So kann ich nach „Gusto“ bestimmen, wie rot oder rosa die Sauce wird. Nach ungefähr der selben Zeitspanne von 10-15 Minuten, die die Nudeln im Wasser verbracht haben, sollten sie beinahe zeitgleich mit der Sauce fertig sein. Auf dem Teller geriebener Grana kommt bei den Kindern toll an, wahlweise können auch ein paar Paradeiserscheiben und Basilikumblätter die Teller zieren, aber das mögen meine Kinder leider nicht!

Als Vater eines Kindergarten- und eines Volksschulkindes bin ich immer bemüht frisch gekochtes Essen auf den Tisch zu stellen. Das ist eine schöne Herausforderung, die mich gerade jetzt, wo viel zuhause gegessen wird, zu allerlei Variationen von „Nudeln mit roter Sauce“ verleitet. Hier stelle ich mein Standard-Rezept vor, das jederzeit mit allen Sorten Gemüse erweitert werden kann.

Wir haben das Biokistl abonniert, so kommt jede Woche frisches Gemüse der Saison von regionalen Betrieben direkt zur Haustür geliefert. Was ich mir für mein Grätzl, vom Rupertusplatz bis zum Waldrand wünsche, ist eine Belebung als Wirtschaftsstandort. Der Durchzugsverkehr hat stark zugenommen in den letzten Jahrzehnten, aber wir könnten es schaffen, hier attraktive Schanigärten zu ermöglichen, den geplanten Bauernmarkt zu etablieren und vielleicht auch neue Geschäfte wieder anzusiedeln. Ich bin stolz auf die mutigen Geschäftsleute von Dornbach & Neuwaldegg und bin sicher, unser Grätzl kann wieder florieren!





MARTIN
NOTHEGGER

Griechischer Reismudel-Eintopf (Kritharaki) mit Spinat

Zutaten:

- 250g Kritharaki (Reismudeln)
- 2 Karotten
- 3 Selleriestangen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 braune Champignons
- 100g Babyspinat
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- ca 1l Gemüsebrühe
- Thymian
- Oregano
- Rosmarin
- Parmesan
- Olivenöl



Foto: Archiv

Zubereitung:

Gemüse putzen, Zwiebeln, Karotten und Sellerie klein schneiden, Knoblauch pressen, Champignons in Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, danach Knoblauch, Karotten, Sellerie und Champignons mit anbraten, nach 5 Minuten Reismudeln, Tomaten, Gewürze in den Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15 Minuten kochen, bis die Reismudeln gar sind, dann noch den Spinat unterheben. In tiefen Tellern mit geriebenem Parmesan servieren.

Auf meinen jährlichen Reisen nach Griechenland konnte ich immer wieder die Gastfreundschaft und die mediterrane Küche Griechenlands kennen lernen. Wenn ich zu Hause koche, hole ich mir die schönen Erinnerungen an ein interessantes Land zurück. Die Gerichte der griechischen Küche sind meist einfach zu kochen, aber dennoch reich an Variation. Das Rezept mit den griechischen Reismudeln kann mit anderen Zutaten variiert werden. Mit einfachen, biologisch produzierten Zutaten gelingt es, ein gesundes und vitaminreiches Essen für die ganze Familie in wenigen Minuten zu kochen.





**PAUL
FELDER**

Bunte Gemüsepfanne à la Pauli

Gesunder Eintopf, einfach zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 kleine Zucchini
- 2 bunte Paprika
- 2 Paradeiser
- 2 größere Erdäpfel (festkochend)
- 2 mittlere rote Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chilischoten



© privat

Zubereitung:

Zuerst die Erdäpfel kochen (1/2 Std.). Inzwischen Zucchini, Paradeiser und Zwiebel in Scheiben, Paprika in Streifen und Knoblauch würfelig schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann zuerst Zwiebeln und Knoblauch anbraten, anschließend das restliche Gemüse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und ca. 10 Minuten weich dünsten, Umrühren nicht vergessen! Währenddessen die gekochten Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden, salzen und in etwas Olivenöl anbraten. Das fertige Gemüse mit den Erdäpfeln vermengen und servieren.

Vorbereitung und Kochzeit: ca. 1 Stunde



© privat



© privat

Mein Wohn- und Arbeitsbereich an der Bezirksgrenze Veronikagasse liegt in Sichtweite des Yppenplatzes in Ottakring als Schlusspunkt des Brunnenmarktes. Erst in den 80er Jahren zum Leben erwacht, ist er heute der längste Straßenmarkt Europas.

Internationales Flair, unzählige Lokale mit seinen Schanigärten, ein vielfältiges Warenangebot, dass es sonst nur am Naschmarkt gibt. In jedem Reiseführer ist er zu finden. Jeder Samstag, nicht nur in der so genannten Nordzeile, ist ein Fixpunkt für regionales Einkaufen. Hier zahlt es sich buchstäblich aus, ein wenig mehr als im Supermarkt zu bezahlen. Alle regionalen Zutaten, die ich für meine Gemüsepfanne brauche, gibt es hier am Yppenplatz. Ich genieße es jedesmal, zuerst einen Rundgang zu machen, wo ich fast immer auf Bekannte treffe und ausreichend Gelegenheit habe, das Angebot zu sondieren. Ein Geheimtipp: Die Bio-Karotten und rote Erdäpfel vom Yppenplatz sind wärmstens zu empfehlen.



**SABINE
LASAR**

Gemüse, Gemüse und nochmal G...

Zutaten:

Gemüse: Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Champignons oder andere Pilze, auch getrocknet, Chicoree, Süsskartoffel, Fenchel, Kohlsprossen usw. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Granatapfelkerne, Datteln, Kapern.

Gewürze: Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Gomasio, Kurkuma und nach Lust und Laune andere... vor allem Grünes.

Zubereitung:

In Bratöl Kreuzkümmel, Sesam und Kurkuma kurz bräunen, dann Zwiebel und Knoblauch anbraten. Zuerst Pilze dazugeben, dann restliches, zerkleinertes Gemüse. Würzen und zusätzlich mit Kapern, Granatapfelkernen, Datteln usw. ergänzen. Höchstens 10 Minuten braten, dann zugedeckt noch 5 Minuten auf klein garen lassen.

Dazu passt natürlich jedes Getreide, Reis oder auch Nudeln und/oder Salat aus Frühlingswildkräutern.

Und wer sich jetzt denkt, das ist ja nichts Besonderes: Ja genau!



Foto: Archiv

Ich möchte es einfach, schnell, gesund, regional eingekauft und natürlich weitgehend biologisch. Das Gemüseangebot bestimmt die Saison. Ich lasse mich viel aus der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) inspirieren, wo die Nahrung auf die thermische Qualität, auf die Jahreszeit und das körperliche Befinden abgestimmt wird. Keine Tomaten, Gurken, Paprika, wenn es draußen, aber auch mir selbst, kalt ist. Generell wenig bis gar keine Milchprodukte, Fleisch hin und wieder. Viele die Milz wärmende und stärkende Nüsse und Gewürze. In diesem Gericht sind leberfreundliche Bitterstoffe, wie Chicoree oder Radicchio enthalten.

Ich bin überzeugt, dass eine auf den natürlichen Kreislauf von Mensch und Natur abgestimmte Ernährung einerseits zum Gleichgewicht in den Menschen, als auch auf dem ganzen Planeten beiträgt. Darum ist es wichtig, natürliche und regionale Landwirtschaft zu fördern, aber auch den Menschen das Wissen um gesunde Ernährung näherzubringen. Sich gut zu ernähren muss wirklich nicht kompliziert sein oder gleich in Diäten ausarten.



© privat



**SEPP
NEUSTIFTER**

Gemüse mit Reis & Humus oder Frischkäse

Zutaten:

- Karotten
- Sellerie
- Äpfel – eher saure Sorten
- Knoblauch
- Zwiebel
- Naturreis
- Olivenöl

Bio und Fairtrade wäre optimal

Zubereitung:

Gemüse und Obst je nach Härte zuerst waschen, putzen, in Stückchen schneiden und im Topf bei geringer Wärme und mit einem Schuss Öl dünsten. Nach Lust und Laune experimentieren, z.B. mit roten Rüben im Winter, Kartoffeln, Zwetschken, Ingwer, Kräutern und Gewürzen, z.B. Curry. Ist das Gemüse am Dünsten, mach ich das Reinderl mit Naturreis.

Auf den Teller kommt dazu noch Humus oder Frischkäse, Bio-Fisch oder Bio-Presswurst. Oder Chutney, Joghurt oder Haferflocken – es ist für Experimente offen!

Ich koche in der Früh

Es ist Frühstück, Mittag- oder Abendessen, es hält sich ein paar Tage frisch und macht nicht viel Mist! Es ist absolut umweltfreundlich, schmeckt Sommer und Winter, ist sehr gesund für Magen und Darm, macht nicht dick und hin und wieder sogar glücklich!



© privat



© privat



© privat

→ Tipp von Cosma Stöger, Obfrau Grünes Tierschutzforum

Veganer Frischkäse selbst gemacht: Einen Becher Sojajoghurt ungesüßt (!) in ein mit Küchenrolle ausgelegtes Sieb geben. Das Sieb über eine Schüssel hängen und das Joghurt 24 Stunden im Kühlschrank austropfen lassen. Wasser weggleeren, die verbliebene Masse mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Kräutern nach Geschmack vermengen. Für die perfekte Konsistenz 1-2 EL vegane Creme Fraîche aus dem Supermarkt unterrühren





**MARION
KOGLER**

Ein Curry - jeden Tag anders

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Bockshornklee, Ingwer, Chilli, Gelbwurz, und was sonst noch zu finden ist, in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Erdäpfel, Lauch, Sellerie, Zucchini, Karotten, Pastinaken geschält und zerkleinert in die Pfanne mischen.

Den Pfanneninhalt mit Wasser oder Milch aufgießen. Nach regelmäßigem Umrühren sollte die Masse sämig oder soßiger werden.

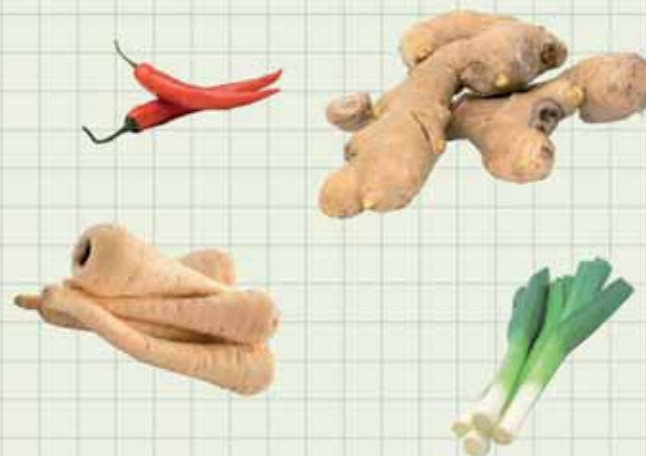
Mit Oliven, Ziegenkäse, Sauerrahm, Joghurt, Reis oder Brot schmeckt das ganze oho!



© privat



© privat





**RICHARD
HEUBERGER**

Zucchini-Curry

Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 2 EL Öl (Erdnuss, Raps, Sonnenblume)
- 200g Tofu (Alternativ: Grillkäse)
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 große Paradeiser
- Salz
- Chili
- frischer Koriander
- Garam Masala Gewürzmischung

Zubereitung:

Öl in einem Wok auf mittlere Hitze erwärmen, geschnittenen Knoblauch darin glasig werden lassen. Gewürfelten Zucchini (etwa 1,5 cm Würfel) darin anbraten, gewürfelten Tofu hinzufügen (bei Verwendung von Grillkäse zuerst den Käse und dann den Zucchini). Anbraten lassen, bis der Zucchini durch ist. Mit Garam Masala, Chilli und Salz nach Belieben würzen, dann gewürfelte Paradeiser hinzufügen und dünsten lassen, bis die Flüssigkeit der Paradeiser verkocht ist. Mit frischem Koriander nachwürzen bzw. garnieren. Dazu passt vorzüglich Reis oder Couscous.



Mir ist Ernährung mit frischen Zutaten und der Auseinandersetzung mit Lebensmitteln wichtig. Eine frische Zucchini, selbstgemischte Gewürze, frische, fleischige Paradeiser sind ein großer Gewinn dieses Rezepts. Wichtig ist dabei das Gefühl für die Lebensmittel: das Rezept passt im Grunde immer, aber je nachdem wie viel Aufmerksamkeit man den einzelnen Bestandteilen und Zubereitungsarten schenkt, verändert sich der Geschmack. Besonders schätze ich die Anpassungsfähigkeit, je nach Lust und Laune lassen sich andere Gemüsearten Gewürze und andere Bestandteile hinzufügen und kombinieren – aber wie gesagt, das Grundkonzept passt eigentlich immer.



Foto: Archiv



**JULIA
MAYR-DUFFNER**

Zucchini-Cordon-Bleu

Ich möchte euch mit einem Rezept aus meiner Kindheit verzaubern. Wir hatten in Oberösterreich, wo ich aufgewachsen bin, immer sehr viele Zucchini im Garten. Deshalb wurden diese in allen möglichen Variationen zubereitet. Als Cordon-Bleu haben sie uns Kindern am allerbesten geschmeckt, und dieses Rezept ist auch jetzt noch mein Favorit.

**Für die Zucchini-Cordons-Bleus
für 4 Personen benötigt ihr:**

- 3 mittelgroße Zucchini
- einige Blätter Schinken
- einige Blätter Käse (ich habe Gouda verwendet)
- Holzzahnstocher
- Mehl
- 2 große Eier (verquirlt, eventuell auch mit einer Prise Salz)
- Semmelbrösel
- Pflanzenöl, das zum Braten geeignet ist (z.B. Rapsöl)



© privat

Zubereitung:

Die gewaschenen Zucchini werden in etwas weniger als 1 cm dicke Scheiben geschnitten und nach Belieben mit Schinken und Käse gefüllt. Die gefüllten Cordon-Bleu-Stücke nun mit dem Holzzahnstocher feststecken und die Enden der Zahnstocher eventuell kürzen. Nun werden die Cordons bleus paniert: mit Mehl bestäuben, danach in Ei tunken und sodann in den Bröseln wälzen. Bei mittlerer Stufe werden die Cordons bleus nun in der Pfanne goldgelb gebraten. Zwischendurch bitte öfters

wenden. Um zu prüfen, ob die Cordons-Bleus fertig sind, könnt ihr die Stücke mit einem übriggebliebenen Zahnstocher anstechen. Wenn er einfach hineingesteckt werden kann, sind die Cordons-Bleus fertig. Während der Zubereitung der fertigen Cordons-Bleus eventuell bereits fertige Beilagen im Rohr warmhalten. Wenn die letzten Cordons-Bleus in der Pfanne sind und euch etwas von der Panade übrig bleibt, könnt ihr diese mit Salz, Pfeffer und etwas Parmesan vermischen und als kleine Laibchen ebenfalls herausbraten. Schließlich anrichten, Zahnstocher rausgeben und genießen! Lasst es euch gut schmecken! Als Beilage empfehle ich übrigens Kartoffeln und einen Kräuter-Knoblauch-Dip.

Beim Kochen versuche ich so oft wie möglich, Bio-Produkte zu verwenden, weil ich keine Rückstände von Spritzmitteln und Chemikalien im Familienessen haben möchte. Außerdem schütze ich mit dem Kauf von Produkten aus biologischer und regionaler Landwirtschaft die Artenvielfalt und verringere meinen CO2-Fußabdruck. Ganz besonders freue ich mich darüber, dass meine Familie und ich seit Anfang des Jahres eine Wohnung mit kleinem Garten haben. Dort haben wir nun selbst etwas Gemüse angepflanzt und unsere beiden Kinder freuen sich sehr, auf diese Weise direkt vor der Wohnung Natur beobachten und die Entstehung unserer Nahrung hautnah miterleben zu können.



© privat



© privat



**CORINNA
CHRISTL**

Erdäpfelgulasch

VEGAN

Zutaten:

- 2 kg Erdäpfel
- 5 EL Paprikapulver
- 150 ml Wasser
- 3 EL Apfelessig
- 2 l Suppe
- 3 EL Majoran
- 3 EL Kümmel
- 1 EL Senf
- 4 EL Tomatenmark
- 6 Stk Knoblauchzehen
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 cup Petersilie



Foto: Archiv

Zubereitung:

Grob geschnittene Zwiebeln in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Immer wieder wenden, bis sie (sehr) dunkel geröstet sind. Mit Paprikapulver bestäuben und sofort mit Essigwasser ablöschen (sonst kann der Paprika bitter werden).

Optional: Schuss Portwein/Rotwein. Mit Suppe aufgießen und 20 min. dünsten. Danach pürieren und etwas abkühlen lassen. Majoran, Kümmel, Senf, Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die grob geschnittenen Erdäpfel dazugeben und im Gulaschsaft weich kochen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben.

Optional: Sojawürfel mit den Erdäpfel hinzufügen.

Am Schluss frische Petersilie unterrühren und mit Salzstangerl oder Semmelknödel servieren.



Foto: Archiv



MAX
HARTMUTH

Familien-Dhal mit Reis

Würzig, aber nicht scharf, für 4 Hungrige.

Zutaten:

- 3 Kartoffel
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwerwurzel
- Rote Linsen (200g)
- Basmati-Reis
- Gemüsebrühe (<100g)
- Frischer Koriander (optional)
- 1 Limette (optional)
- 1 Apfel (optional)
- 1 Becher „griechischer“ Joghurt (optional)
- Gewürze:
Curry-Pulver,
Kurkuma,
Senfkörner,
Kreuzkümmel,
Paprikapulver,
Salz



© privat

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Tomaten klein schneiden, desgleichen drei mittelgroße Kartoffel in Würfelgröße, frischen Ingwer zerreiben (Menge für 1 Esslöffel).

Gewürzmischung vorbereiten: 3 Teelöffel mildes Curry-Pulver, ½ Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Senfkörner, ½ Teelöffel Kreuzkümmel und 1 Teelöffel Paprikapulver, mindestens 1 Teelöffel Salz.

Zwei Esslöffel Kokosöl in Topf auf mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen, dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Gewürzmischung einwerfen. Etwas Wasser dazu-geben, wenn anhaftend. Bei ständigem Rühren kochen, bis Zwiebeln weich sind.

Gewürfelte Kartoffel und 200 Gramm gut gewaschene rote Linsen dazugeben, gefolgt von Gemüsebrühe (1 Esslöffel in 0,7 L. kochendem Wasser gut vermischt), danach Hitze stark reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. In der Zwischenzeit Reis zubereiten: 1 großes Kaffeehägerl Reis gut waschen, dann mit 2 Kaffeehägerl Wasser in einem Topf langsam zum Kochen bringen.

Dhal servieren mit Reis, optional Limetten zum Beträufeln, frischem Koriander, Apfel-Streifen und (optional, aber empfohlen) 1 Esslöffel Joghurt am Teller.



© privat



**DANIEL
SIMON**

Nudelauflauf von Urgroßmutter

Zutaten für 4 Personen:

- 400 Gramm Makkaroni
- 3 TL Salz
- Paniermehl, Butter oder Magarineflocken auf die Nudeln geben.
- 8 Eier
- 400 ml Milch
- Pflaumen
- Maizena



Zubereitung:

Die Makkaroni in gut gesalzenem Wasser (3 TL Salz) – sodass es nicht nüchtern schmeckt – kochen. Die Nudeln in eine geeignete Auflaufform geben. Die Milch verquirlen, einen TL Salz zugeben. Diese Mischung über den Auflauf gießen.

1,5 Stunden bei 180 Grad garen, ggfs. auf 160 Grad herunterschalten, damit es nicht zu braun wird. Parallel dazu Pflaumen aufkochen, mit Maizena andicken, mit Zucker abschmecken und als Topping servieren.



Foto: Archiv



→ Tipp von Cosma Stöger, Obfrau Grünes Tierschutzforum

Vegane Variante für Fülle und zum Überbacken ist eine vegane Bechamelsauce. 125ml Rapsöl erhitzen, mit 2-3 EL glattem Mehl zu einer Einbrenn verrühren. 500ml ungesüßte (!) Sojamilch mit einem Schneebesen in die Einbrenn einmengen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und genügend Muskatnuss würzen. Kurz köcheln lassen und weiter rühren. Auflauf damit bedecken.

Zwischendurch



MARIA
SCHÖNSWETTER

Lauwarmes Käsebrod mit Pfefferoni und einem weichen Ei

Kleine, deftige Mahlzeit, leicht nachgemacht und vielseitig einsetzbar.

Zutaten für 4 Brote

- 4 Scheiben Schwarzbrot vom Vortag
- 1/4 weiße Zwiebel
- ca. 150-250g Rotschimmelkäse oder andere Käsesorten
- 4 milde oder scharfe Pfefferoni
- 4 weichgekochte Eier (Freilandeier oder Eier vom Bauern nebenan)
- Pfeffer



© privat

Zubereitung:

Zuerst den Käse in viele gleich dicke Scheiben schneiden, danach wird der Zwiebel feinblättrig geschnitten. Die Pfefferoni werden in gleich große Teile geteilt, je nach Schärfe und Geschmack. Das Backrohr kurz vorheizen (3-4 Min.). In der Zwischenzeit die Schwarzbrotsscheiben belegen. Zuerst mit der feinblättrigen Zwiebel. Als zweite Schicht kommt der Käse gleichmäßig verteilt auf die Brotscheiben, und ganz am Schluss die Pfefferoni oben drauf. Das Brot kommt für 7-9 Minuten in das Rohr bei 180 Grad. Die letzten 3-4 Minuten auf 220 Grad im Ofen bräunen und auf die Farbe achten, den Käse schön zerlaufen lassen.

Eier:

In der Zwischenzeit bringen wir einen Topf mit Wasser zum Kochen und stechen die vier rohen Eier an. Je nach Größe der Eier werden sie 3-4 Minuten gekocht und ordentlich abgeschreckt und in passende Eierbecher servieren.

Wir nehmen das Brot aus dem Rohr, lassen es kurz auskühlen und schneiden es in vier gleich große Teile, legen es auf einen passenden Teller, stellen ein Ei dazu, und schon ist das Mahl fertig. Guten Appetit!

Vorbereitung und Kochzeit: ca. 20-35 Minuten.



© privat



**IRIS
HAJICSEK**

Der nachhaltige Snack: Schafskäse-Varianten

Manches begleitet eine Person ein Leben lang! Und damit es in meinem Fall nicht der Hunger ist, begleitet mich seit der Schulzeit der Snack, auf den ich immer wieder zurückkomme: Schafskäse mit Kräutern, Oliven- oder Kernöl und Fladenbrot.

Organisieren Sie die Zutaten im Supermarkt – wenn Sie keine Zeit haben – beim mediterranen Greißler oder am Brunnenmarkt, wo es wohl die größte Auswahl speziell bei den Schafkäse-sorten gibt.

Nehmen Sie, wenn Sie Variation schätzen, mehrere Sorten Schafkäse. Dazu nur ein kaltgepresstes Kern- oder Olivenöl, ganz nach Geschmack, zum nicht exzessiven Darübertropfen. In der Kernölvariante zeigt sich übrigens eine sympathische kulturelle Konvergenz von mediterraner und steirischer Lebensart.

Dann Oregano oder auch Kräutermischungen wie Kräuter der Provence, um den Tupfen auf das I vom „Imbiss“ zu setzen. Dieses „I ist groß und braucht keinen Tupfen? – Egal, dann setzen Sie eben den Tupfen auf das „i“ von „immer köstlich“. Fladenbrot ganz nach Ge-



schmack, ein gutes Olivenbrot geht auch, dazu ein paar Oliven als Abrundung. Die können grün oder schwarz sein. Die entkernte Variante verhindert das Risiko, voller Genuss irrtümlich auf einen Kern zu beißen und einen Zahn zu verletzen. Ein Ereignis, dem ich im Alter von 24 mit dentistischen Folgen leider nicht entgangen bin. Damals war der Hunger und der Genuss einfach ein bisschen zu groß.



Salate



**KATHARINA
WEGAN**

Mein Lieblings-Picknick-Salat

Sobald es jedes Jahr schön und warm wird, zieht es mich mit meiner Familie hinaus. Am liebsten machen wir einen Ausflug mit den Rädern entlang der Donau oder gehen schwimmen. Auf das Picknick freuen sich dann immer alle: Bei uns hat Essen einen hohen Stellenwert. Dabei muss es nicht teuer oder luxuriös sein. Wichtig ist, dass es schmeckt – in Fragen der Qualität und mit Blick auf die Produktionsbedingungen. Lebensmittel, die unter Ausbeutung von Mensch, Tier und Natur hergestellt werden, verderben mir den Appetit. Darum sind wir vor Kurzem der Foodcoop „Rübenzahl 17“ beigetreten: Ab nun kommt das Essen von den Bäuer*innen direkt zu uns.



© privat

Sobald die ersten Tomaten reif sind, werden wir also dazu noch Hirse oder Reis, Gurken, Paprika, Jungzwiebel, Ziegen- oder Schafkäse, Oliven und eventuell Kichererbsen bestellen und daraus unseren Lieblings-Picknick-Salat zaubern.

Zubereitung:

Dazu weiche ich – wenn ich rechtzeitig dran denke – die Kichererbsen am Vorabend in ausreichend Wasser ein und koche sie tags darauf gar. Gleichzeitig koche ich die Hirse im Verhältnis 1 Teil Hirse zu 3 Teilen Wasser mit Gemüsebrühe, einem Schuss Olivenöl und Salz vor. Sobald die Kichererbsen und die Hirse ausgekühlt sind, schneide ich Tomaten, Gurken, Paprika und Käse in mundgerechte Stücke und die Jungzwiebeln fein. Wenn ich Zeit habe, entsteine ich die Oliven, ansonsten verwende ich sie mit Kern. Anschließend vermische ich das geschnittene Gemüse mit der Hirse, salze nach Bedarf und würze alles – wenn möglich – mit frischen Kräutern (Thymian, Oregano, Rosmarin, ...) und Pfeffer (oder Chili). Am Schluss bereite ich die Marinade je nach Laune aus Dijonsenf, Olivenöl und Rotweinessig oder nur aus Olivenöl und Balsamicoessig und mische alles gut durch. Voilà! Guten Appetit!



Tipps:

- Bei Hirse gebe ich acht, dass ich ausreichend Marinade habe, damit sie nicht zu trocken schmeckt.
- Ich verwende statt Hirse auch gerne Reis, Nudeln, Couscous, Bulgur oder Gerste. Das Verhältnis zum Wasser muss entsprechend angepasst werden.
- Achtung: Im Kühlschrank werden die Tomaten oft „baad“. Wenn wir nicht aufessen, klauben wir deshalb die Tomaten raus und essen zumindest sie auf. Alle anderen Zutaten lassen sich problemlos auch am nächsten Tag verzehren.



**ERIKA
BSÜCHNER**

Wälder Bauernsalat - mit oder ohne Speck

Zutaten für 2 bis 3 Portionen:

- 1 Bund Suppengemüse (Karotte, Gelbe Rübe, Petersilienwurzel, Lauch, Sellerie)
- 1 kleinere bis mittelgroße Zwiebel
- ein wenig Speiseöl, zB Olivenöl, Rapsöl o.a.
- Salz, Pfeffer
- Essig, zB dunklen oder hellen Balsamico, Apfelessig oder andere
- Zusätzlich Gemüse nach Belieben oder Vorhandensein bzw Saison, zB Pilze, Champignons, Stangensellerie, Paprikaschoten u.a.
- Pro Portion ca eine Handvoll Blattsalate
- Speck, würfelig geschnitten, wer es nicht vegetarisch mag
- Frisch gehackte Petersilie
- Brot als Beilage



Fotos: Archiv

Zubereitung:

Gemüse waschen und in feine Scheibchen oder kleinwürfelig schneiden, je nach Gemüse. In der Pfanne ein paar Esslöffel Öl erhitzen und das Wurzelgemüse darin leicht anbraten, immer wieder wenden. Lauch und Zwiebel sowie weiches Gemüse wie Pilze, erst zum Schluss nur kurz mitbraten, mit Essig löschen, mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen. Blattsalate mit Essig/Öl-Dressing am Teller anrichten, heißes, gebratenes Gemüse draufgeben. Wer ohne Fleisch nicht satt wird, schneidet Speck würfelig, brät ihn dann in einer zweiten Pfanne knusprig an und streut die Würfelchen über den fertig angerichteten Salat.

Tipp: Gemüse einmal anders, in einer sehr schmackhaften Variante! Dieser Salat macht satt, ersetzt durchaus eine Hauptspeise, wahrscheinlich weil er heiß gegessen wird, und ist obendrein sehr preisgünstig (knapp über 1 Euro pro Portion, ohne Speck!)



Nachspeisen



**STEPHAN
RENNER**

Mühlviertler Erdäpfelnudeln

Das Wichtigste zuerst: für einen Erdäpfelteig braucht es kein Ei! Und man macht die Nudeln am besten mit Kindern. Ich habe vier Kinder, aber mehr als zwei lasse ich nie gleichzeitig in die Küche! Die Kinder können die Erdäpfel stampfen, kneten, zu Schlangen formen, in Stücke schneiden und in Butter tunken und auflegen. Nur sollten man genug Zeit dafür einplanen, weil alles immer ein wenig länger dauert, und man die Kinder ja nicht hetzen kann.

Also, ein Kilo nicht zu frische Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß auf mehli-ger Fläche zerstampfen. Inzwischen das Rohr auf 220°C vorheizen. Dann großzügig Mehl dazugeben und den Teig kneten. Etwas Salz dazu geben. So lange kneten und mit Mehl bestäuben, bis der Teig nicht mehr klebt und ein schöner Klumpen daraus geworden ist. Dann einen Teil abschneiden und durch Wälzen mit der flachen Hand etwa 1-2 cm dicke Schlangen formen (das ist wie Plastilin). Wenn die Schlangen geformt sind, 3 cm lange Nudeln abschneiden. In einem weiten Reindl etwa 100 Gramm (oder mehr) Butter im schon heißen Rohr zergehen lassen. Das heiße Reindl aus dem



© privat

Rohr nehmen, jede Erdäpfelnudel rundum in der flüssigen Butter eintunken, und nebeneinander auflegen. So lange im Rohr lassen, bis die Nudeln goldbraun sind. Dabei immer wieder mit einem Holzlöffel durchrühren, damit sie nicht verkleben. Sobald die Nudeln eine schöne Farbe angenommen haben, kann man für die letzten Minuten im Rohr noch ein paar Löffel Rahm dazugeben und gut durchmischen (muss man aber nicht).

Erdäpfelnudeln eignen sich als Beilage zu Fleischgerichten oder zu Sauerkraut. Sie sind heiß serviert mit Zucker und Apfelmus oder Marillenmarmelade vor allem aber eine nahrhafte und leckere Mehlspeise.

Ich hole mir die Erdäpfel jeden Samstag am Bauernmarkt am Yppenplatz. Dort kaufe ich alles für die ganze Woche ein, um möglichst selten in den Supermarkt gehen zu müssen: Kärntner Kasnudeln, Biomartin, Vorarlberger Käs vor dem Staud's. Ich gebe dabei nicht mehr Geld aus, als alles im Supermarkt kosten würde. Ich liebe den Samstagvormittag auf diesem Platz.

Auch in Hernals hätte ich gerne einen lebendigen Platz wie den Yppenplatz. Der Dornierplatz war vor dem Garagenbau so und sollte es wieder werden. Auch in Dornbach und Neuwaldegg möchten wir die regionale Lebensmittelversorgung mit Märkten verbessern. Dazu müssen die Plätze vom Verkehr befreit werden und Märkte geschaffen werden. Marktamt, Genehmigungen, alles nicht so leicht mit unserem Magistrat. Aber mir sind regionale und saisonale Lebensmittel wichtig.



© privat



**LISA
LEHNER**

Ausgezogener Apfelstrudel Oberösterreich Edition

Zutaten:

Strudelteig

- 25 dag Mehl
- Salz (Prise)
- 1/8 l Wasser (lauwarm)
- 1 EL Öl
- (1 Ei)

Zubereitung:

Das Mehl abmessen und auf ein Brett oder eine saubere Unterlage sieben. In der Mitte des Mehlhäufchens mit der Hand eine Grube formen, in die nach und nach die weiteren Zutaten eingearbeitet werden. Das geschieht am besten mit einem Buttermesser. Es ist aber auch möglich den Teig in einer Küchenmaschine zuzubereiten (langsame Stufe, zb. mit Knezhaken).

Den Teig kneten oder abschlagen, bis er weich und glatt ist. Er fließt nun quasi von Hand zu Hand, klebt aber nicht. Bemehlt und mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt, rastet dieser Teig in etwa eine halbe Stunde. Diese Menge eignet sich für zwei separate Strudel, daher den Teig vor den weiteren Schritten teilen.

Anschließend wird der Teig auf einem großen sauberen bemehlten Tuch zu etwa Zeitungsgroße ausgerollt. Für das Ausziehen des Teigs eignet sich ein großer Tisch, der gut zu umrunden ist, und eventuell ein bis mehrere weitere Personen die mit-helfen. Ausgehend von der Mitte wird der Teig schrittweise zu einem „papierdünnen“ Rechteck oder Quadrat ausgezogen. Dabei ist darauf zu achten, nicht zu stark zu ziehen, um Löcher im Teig zu vermeiden. Meiner Erfahrung nach funktioniert es am einfachsten, wenn die bemehlten Finger locker unter den Teig gelegt werden, der Daumen von oben minimal festhält und die Hände in dieser Weise langsam ziehend Runde um Runde um den Teig wandern.

Füllung (für halbe Strudelteigmasse)

- ¾ kg Äpfel (geschält und gepulvert) vom eigenen Baum oder Obsthändler*in deines Vertrauens
- 8 dag Zucker
- Zimt/Kardamom, Zitronenschale, (Rosinen)

Zubereitung:

Die dünn blättrig geschnittenen Äpfel werden mit den weiteren Zutaten in einer Schüssel vermischt. Ca. 2/3 des fertigen Strudelteigs mit der vorbereiteten Füllung belegen und von der befüllten Seite her mit Hilfe des Tuchs einrollen. Vor dem Backen kann die Oberseite noch mit etwas verquirltem Ei, zerlassener Butter, oder Öl, bestrichen werden. Nach etwa einer ¾ Stunde im Backrohr (Heißluft oder Ober-Unterhitze ca. 200°C) ist der Apfelstrudel fertig. Dazu kann jeweils ein Glas Milch serviert werden. Natürlich eignet sich dieser Teig auch für andere Füllungsideen (zb. Rhabarber, Topfen, etc.).

Gelernt habe ich dieses Rezept von der Mutter eines Freundes im Mühlviertel.

Da diese eine Landwirtschaft mit Milchkühen betreiben, gibt es zum Apfelstrudel öfters auch gestockte Ei-Milch. Dazu wird etwa ¼l Milch mit Ei und Zucker verquirlt und der Strudel gegen Ende des Backens damit übergossen.

Am liebsten beziehe ich meine Zutaten direkt von befreundeten bzw. verwandten Landwirt*innen, bzw. in Wien freue ich mich auch über überschüssige (Apfel-) ernten von (Gemeinschafts-)gärten und über Zufallsfunde im fairTeiler des „JETZT“. Rund um die Apfelernte stellen immer wieder Menschen Kisten mit überzähligen Äpfeln vor ihre Gärten, ein Spaziergang durch Hernals Richtung Wienerwald eignet sich wunderbar, um diese zu entdecken.



**VICTORIA
HORVAT**

Pofesen - selbst zubereitet

Z'haus ist nicht gleich Dahoam.

Mittlerweile lebe ich seit 14 Jahren in Wien. Wien ist so bunt, vielfältig und mittlerweile mein Zuhause. Ich bin Oberösterreicherin und komme ursprünglich aus dem Innviertel. Ich lebe gerne hier und genieße das Stadtleben. Doch ehrlich zugegeben, es gibt so manches, was mir fehlt.

Keine Frage, die Eitrigle mit Buckel und 16er Blech ist ein kulinarischer Höhenflug. Aber hast Du schon mal eine Bosna gegessen? Eine richtige Bosna? So wie sie in Oberösterreich und Salzburg gemacht wird. Die Geschichtsquellen sind sich uneinig, ob sie ursprünglich aus Bulgarien oder aus Ex-Jugoslawien kommt. Egal, Hauptsache sie ist da. Wenn es nach der Bosna dann noch eine Pofese gibt, dann ist die Welt in Ordnung. Die besten Pofesen gibt's auf den Weihnachts- und Bauernmärkten. Oder Du machst sie selber.

Das Rezept ist für acht Portionen. Lade doch Deine Nachbar*innen ein und plaudert über Wien, Oberösterreich und die Welt. Was ist Z'haus und ab wann bist Dahoam?

Zutaten:

- Weißbrot (am besten vom Vortag)
- 50g Powidl marmelade (alternativ ist auch Marille möglich, je nach Geschmack, ich find Powidl am besten)
- Schuss Rum (oder Rumaroma),
- 2 Bio Eier,
- 250ml Bio Milch (alternativ Hafer- oder Reismilch),
- 150g Butterschmalz,
- Staubzucker,
- Prise Salz



Zubereitung:

Powidl-Marmelade mit dem Rum vermischen. Eier und Milch verquirlen und die Prise Salz hinzugeben. Schneide den Weißbrotwecken in Scheiben und bestreiche eine Seite fett mit Powidl und klebe sie mit einer anderen zusammen. Dann die zusammengeklebten Scheiben in die Eier-Milch-Mischung geben, bis sie sich gut vollgesogen haben, aber nicht ganz – sonst wird's „batzat“.

Jetzt wird es spannend: Die Pofesen in die vorgeheizte Pfanne mit dem Butterschmalz. Vorsicht, nicht ganz heiß. Rausbacken, mehrmals wenden, und nach guten fünf Minuten sind die ersten fast fertig. Wenn sie goldbraun sind, lege sie auf eine Küchenrolle, damit sie abtropfen können. Noch lauwarm mit dem Staubzucker bestreuen und am besten sofort genießen.



Fotos: Archiv

DEMETER ALS LEBENS-LANDWIRTSCHAFT



Demeter ist der einzige weltumspannende Bioverband. Die Richtlinien des biodynamischen Landbaus gelten seit bald 100 Jahren, sie beruhen auf dem anthroposophischen Weltbild Rudolf Steiners und seinen Anregungen für eine Lebens-Landwirtschaft.

In Österreich bewirtschaften über 250 Demeter-Landwirt*innen mehr als 7.000 Hektar Grund. Weltweit wird in über 62 Ländern von etwa 6400 Bauern mit rund 210.000 Hektar Fläche nach Demeter-Richtlinien biologisch-dynamisch gewirtschaftet.



Die Natur erforschen, respektieren und achtsam kultivieren, Tiere wesensgerecht behandeln – so entwickeln Demeter-Bäuerinnen und Demeter-Bauern wertvolle Lebensmittel. Was sie erschaffen haben, wird in der Demeter-Verarbeitung behutsam veredelt. Demeter-Mühlen, -Bäckereien, -Molkereien, -Kellereien und andere setzen auf handwerkliches Können, authentischen Geschmack und beste Grundprodukte.

Demeter ist ein Weg, eine Einstellung für lebendige Vielfalt mit Tiefgang. Davon überzeugen herausragende LEBENSmittel, vor allem aber die Menschen, die dahinterstehen. In der Demeter-Landwirtschaft und -Verarbeitung werden eigene Maßstäbe gesetzt:

Landwirtschaft:

Lisa Dyk

© Gabriele Moser

- Der gesamte Betrieb wird auf biodynamische Wirtschaftsweise umgestellt
- Tierhaltung auf jedem Demeter-Bauernhof (oder Betriebskooperation bei Futter bzw. Mist)
- 100% Bio-Futter für die Tiere am Hof (davon mindestens 50% in Demeter-Qualität, möglichst vom eigenen Hof)
- Verzicht auf Enthornen und Schnabelkürzungen
- Regelmäßiger Einsatz biodynamischer Präparate aus Kräutern, Mineralien und Kuhmist
- Biodynamische und gentechnikfreie Saatgutzüchtung
- Ausschließlich Verwendung von samenfesten Getreidesorten

Verarbeitung:

- Die Kette vom erzeugten bis zum fertigen Produkt ist transparent und jährlich kontrolliert
- Keine Homogenisierung der Milch
- Weitgehender Verzicht auf Zusatzstoffe und Hilfsstoffe in der Verarbeitung
- Einsatz von echten Aromaextrakten, aber keine synthetisch hergestellten Aromen
- Kein Einsatz von Ascorbinsäure und phosphathaltigen Triebmitteln
- Kein Nitritpökelsalz, keine Jodierung, kein Fluor, keine Rieselhilfen



© Gabriele Moser