



Tu dir was Gutes - Genussvoll Essen



Bild: © Fotolia.com, Monkey Business

Kochkurs

mit Donautal-aktiv und dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Nördlingen-Wertingen

Rezeptheft

Herzlichen Glückwunsch,

das Team von Donautal-Aktiv und das AELF Nördlingen-Wertingen gratulieren Ihnen zu dem Gewinn des Kochkurses! Danke, dass Sie sich an der Umfrage beteiligt haben. Sie unterstützten damit das Projekt „Leben und Wohnen auf dem Land“ von Donautal-Aktiv, das mit EU-Mitteln gefördert wird.

Unter Anleitung von Katharina Durst, Fachlehrerin an der Landwirtschaftsschule und unter Assistenz von Leo Schrell dürfen Sie jetzt unsere genussvollen Rezepte ausprobieren!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Vorspeisen:

Brotchips

1 Stange	Altes Weißbrot
	Pflanzenöl z.B. Raps-, Oliven-, Chili- oder Knoblauchöl
1 TL	Salz
1-2 EL	Frische oder getrocknete Kräuter z.B. Rosmarin, Oregano, Basilikum...
1 Zehe	Knoblauch

So wird's gemacht:

Das Brot in sehr dünnen (ca. 2-3 mm) Scheiben schneiden und auf einem Backblech auslegen. Die Brotscheiben mit Öl bepinseln. Knoblauchzehe schälen und die Brotscheiben damit einreiben. Salz und gehackte Kräuter vermischen und auf die Brotscheiben streuen. Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze 15-20 Minuten backen.

Käsecreme

200 g	Frischkäse Natur
300 g	Feta
80 g	Getrocknete Tomaten in Öl
5 Zehen	Knoblauch
3 EL	Rapsöl
1-2	Rote Peperoni (je nach schärfe)
	Salz und Pfeffer
	z.B. mit Kirschtomaten verzieren

So wird´s gemacht:

Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Die Peperoni aufschneiden und die Kerne entfernen.

Den Knoblauch grob zerkleinern. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mixen und abschmecken. Falls die Masse zu fest ist, etwas mehr Rapsöl dazugeben.

Italienischer Brotaufstrich

250 g	Feta
250 g	Frischkäse Natur (oder trockener Quark)
½ Bund	Basilikum
4-5	Knoblauchzehen
3 EL	Kalt gepresstes, natives Olivenöl
	Pfeffer, Salz

So wird´s gemacht:

Den Knoblauch grob zerkleinern. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mixen und abschmecken. Falls die Masse zu fest ist, etwas mehr Rapsöl dazugeben.

Hauptspeisen:

Fleisch

Mozzarella-Hackbällchen-Spieß

50 g	Feta
200 g	Rinderhackfleisch
1-2	Eier
1	Zwiebeln
1 Handvoll	Frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie)
1 EL	Rapsöl
16	Mozzarellakugeln
8	Getrocknete Datteln entsteint
16	Kirschtomaten
1 Handvoll	Basilikumblätter

So wird´s gemacht:

Den Feta in 16 Stücke würfeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Hack mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Ei, Salz Pfeffer und den frischen Kräutern mischen. Aus der Masse 16 kleine Bällchen formen und jeweils einen Fetawürfel in die Mitte geben. Die Fetabällchen in Rapsöl anbraten.

Die fertigen Bällchen mit Mozzarellakugeln, getrockneten Datteln, Kirschtomaten und Basilikumblätter auf einen Spieß reihen

Tipp: der Spieß kann lauwarm oder kalt gegessen werden. Etwas frisch gepresster Zitronensaft macht den Spieß noch fruchtiger.

Salzkartoffeln

1 kg	Vorwiegend, festkochende Kartoffeln
	Wasser zum Dämpfen oder Kochen
1-2 EL	Salz
	Frische Petersilie
<p>So wird's gemacht: Kartoffeln schälen, der Länge nach in gleichmäßig große Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf geben und ca. zur Hälfte mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, salzen und zugedeckt garkochen. Garzeit ca. 20-30 Minuten. Restliches Wasser abgießen in einer vorgewärmten Schüssel anrichten, nach Belieben mit Petersilie bestreuen.</p>	

Grillgemüse

2	Paprika
1-2	Zucchini
8	Kirschtomaten
1	Aubergine
	Salz (z.B. Meersalz, Kräutersalz...), Pfeffer
	Kreuzkümmel, evtl. Kurkuma
½ EL	Olivenöl
<p>So wird's gemacht: Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden dann vierteln. Paprika in ca. 2x2 cm Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Gemüse und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und auf ein Blech verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 5 – 10 Min. grillen.</p>	

Putenmedaillons im Speckmantel

700 g/12	Putenfilets oder fertig geschnittene Medaillons
12 dünne Scheiben	Geräucherter Speck
12	Kräuterzweige z.B. Bärlauch, Thymian, Salbei... je nach Saison und Geschmack
	Pfeffer, Salz
<p>So wird´s gemacht: Die Filets in 12 Medaillons schneiden. Medaillons mit je einem Kräuterzweig und einer Scheibe Räucherschinken umwickeln (evtl. mit einem Zahnstocher fixieren). Die Medaillons mit Pfeffer leicht würzen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und im Ofen etwa 6 Minuten bei 160°C nachgaren lassen.</p>	

Gnocchi

	Nach Packungsanleitung zubereiten
<p>Tipp: Gnocchi können mit vielen verschiedenen gebratenen oder gedünsteten Gemüse und Pestos zubereitet werden.</p>	

Zucchini alla Scapese

4 mittelgroße	Zucchini
2	Zitronen (Saft)
80 g	Dinkelvollkornmehl
50 ml	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
	Etwas Pfeffer
½ Tasse	Milden Balsamicoessig
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie

So wird´s gemacht:

Die Zucchini in mittelgroße Scheiben (ca. 0,5 cm) schneiden und mit Zitronensaft beträufelt zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend im Vollkornmehl wenden und in heißem Öl ausbacken. Die Zucchini in eine Form schichten.

Im restlichen Öl den Knoblauch anbraten, mit Essig ablöschen, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchinischeiben mit dem Sud übergießen und zugedeckt ziehen lassen

Tipp: kann auch als Vorspeise serviert werden und lässt sich sehr gut vorbereiten.

Fisch

Fisch im Kräutermantel

4	Fischfilet (tiefgefroren, aber aufgetaut oder frisch)
1	Zitrone
1 TL	Schnittlauch frisch
1 TL	Petersilie frisch
1 TL	Basilikum frisch
1 TL	Kerbel frisch
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Öl
1 TL	Salz
1 TL	Grober Pfeffer

So wird´s gemacht:

Marinade herstellen: Kräuter waschen, abschütteln und fein hacken, Knoblauch pressen alles in eine Schüssel geben.

Salz, grober Pfeffer und Öl dazugeben und verrühren. Zitrone waschen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Fischfilet in eine Auflaufform legen, Marinade darüber verteilen.

Zitronenscheiben auf den Fischen gleichmäßig verteilen.

Auf mittlerer Schiene und Umluft 180°C, 25 Minuten garen.

Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio

1 großer	Kohlrabi (etwa 400 g)
1 Bund	Radieschen
100 g	Hartkäse in Scheiben (hauchdünn)
100 g	Saure Sahne
1 TL	Würziger Senf (Dijonsenf)
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer (aus der Mühle) und Salz
	Zum Verziehen z.B. Schnittlauch, Kresse... je nach Jahreszeit

So wird´s gemacht:

Den Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Die gewaschenen Radieschen ebenfalls in zarte Scheiben hobeln. Den Kohlrabi, die Radieschen und die Käsespäne fächerförmig auf einer Platte anrichten.

Für die Soße die saure Sahne mit dem Dijonsenf, dem Rapsöl und den Gewürzen verrühren.

Durch die leichte Säure des Dijonsenf ist die Zugabe von Essig nicht notwendig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Carpaccio träufeln. Mit frischen Kräutern verzieren.

Tomatenreis

1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
300 g	Vollkornreis
500 g	Passierte Tomaten
125 ml	Wasser
150 g	Erbsen (tiefgefroren)
	Salz, Pfeffer

So wird´s gemacht:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen.

Reis dazugeben und mit Wasser und Tomaten ablöschen.

Aufkochen, dann bei schwacher Hitze köcheln bis der Reis gar ist, ca. 5 Minuten vor Garzeitende Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch im Schiffchen

4	Fischfilet (tiefgefroren, aber aufgetaut oder frisch)
1	Zitrone
1	Frühlingszwiebel
2 große	Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Öl
1 TL	Salz
1 TL	Grober Pfeffer
4x 20cm Streifen	Backpapier
	Bindfaden

So wird´s gemacht:

Marinade herstellen: Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pressen, alle in eine Schüssel geben, mit Salz Pfeffer und Öl verrühren.

Tomaten in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Fische auf das Backpapier legen und mit Marinade bestreichen.

Tomaten gleichmäßig verteilen, auf jeden Fisch ein Rosmarinzwig legen. Backpapier zu einem Schiffchen an den kurzen Seiten zusammenbinden.

Auf mittlerer Schiene und Umluft 180°C, 25 Minuten garen.

Gemischter Sommersalat mit Melone

1 Kopf	Salat z.B. Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo rosso...
1 kleine	Melone
1 Päck.	Feta
125 g	Oliven
Marinade:	
2 EL	Zitronensaft oder Essig nach Wahl
¼ TL	Salz
Etwas	Pfeffer
¼ TL	Zucker oder Honig
3-5 EL	Öl
1 TL	Senf
2 EL	Gehackte frische Kräuter

So wird´s gemacht:

Marinade herstellen: Zitronensaft/Essig, Salz und Zucker/Honig verrühren, bis sich Salz und Zucker/Honig vollständig aufgelöst haben. Restliche Zutaten dazugeben und gut durchrühren, oder mit dem Stabmixer aufschäumen

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, gut abtropfen lassen oder schleudern. Melone vierteln von der Schale befreien und in ca. 1x1 cm Stücke schneiden. Feta mit den Händen zerbröseln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Marinade darüber geben und vermengen.

Kräuterreis

1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
300 g	Vollkornreis
600 ml	Wasser
1 Handvoll	Verschiedene Kräuter z.B. Petersilie, Liebstöckel, Oregano, Zitronenmelisse, Bohnenkraut, Salbei...
	Salz, Pfeffer

So wird´s gemacht:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen. Reis dazugeben und mit Wasser ablöschen. Aufkochen, dann bei schwacher Hitze köcheln bis der Reis gar ist. Kräuter fein hacken, nach der Garzeit dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegetarisch

Rote Linsen Bolognese

1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Stange Sellerie
1	Rapsöl
1 EL	Karotte
2 EL	Tomatenmark
60 g	Rote Linsen
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Tomaten stückig
	Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
200 g	Vollkornspagetti (oder Hülsenfrüchtepasta)

So wird´s gemacht:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch, Zwiebel, Karotte und Sellerie in der Pfanne mit etwas Rapsöl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze etwas anbraten.

Tomatenmark dazugeben und kurz mitanbraten. Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen und mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Soße bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind.

Spagetti derweilen nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.

Tipp: bei Vollkornnudeln besonders auf den richtigen Garpunkt achten, da die Nudeln etwas kürzer brauchen und schnell weich werden.

Nachtisch:

Quarkcreme mit Knuspermüsli

250 g	Magerquark
1 EL	Zucker
1 Päck.	Vanillezucker
150 g	Crème fraiche
1 EL	Zitronensaft
125 g	Sahne steif geschlagen
250 g	Knuspermüsli

So wird´s gemacht

Quark, Zucker, Vanillezucker und Crème fraiche mit dem Handrührgerät verrühren, mit Zitronensaft abschmecken und die steifgeschlagene Sahne unterheben. Auf Gläschen verteilen, Knuspermüsli gleichmäßig auf den Gläsern verteilen.

Griechischer Joghurt mit Beeren (6 Portionen)

1 kg	Griechischer Joghurt
Ca. 300 g	Beeren frisch oder tiefgefroren
6 TL	Brauner Zucker oder Honig
	Zitronenmelisse

So wird´s gemacht

ca. 2/3 der Beeren in Schälchen abfüllen, den Joghurt darüber geben. Mit den restlichen Beeren, dem braunen Zucker und z.B. mit Zitronenmelisse verzieren.

Joghurtcreme mit Erdbeeren

200 g	Erdbeeren
40 g	Zucker
100 g	Raffaello
250 g	Naturjoghurt
250 g	Sahne

So wird´s gemacht:

Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Joghurt und Zucker miteinander verrühren. Sahne steifschlagen und unter den Joghurt heben.

Raffaello in einer Auflaufform verteilen, Joghurt darüber streichen und dann das Erdbeerpüree darauf verteilen, kalt stellen bis serviert wird.

An unseren **Fachschulen für Ernährung und Haushaltsführung** an den Standorten Nördlingen und Wertingen lernen Sie in Theorie und Praxis einen **Haushalt fachkundig zu führen**, im privaten oder landwirtschaftlichen Bereich oder für eine Erwerbstätigkeit in der Hauswirtschaft.

Der Unterricht in **Teilzeit** ist ein nebenberufliches Angebot für alle Interessierten ohne hauswirtschaftlichen Abschluss. Die ca. 600 Unterrichtsstunden erstrecken sich über knapp 2 Jahre.

Start Nö Sept 24, Start We Sept 25

Nähere Informationen:

www.aelf-nw.bayern.de

AELF NW, Oskar-Mayer-Str. 51, 86720 Nördlingen

