

Kochen & Genießen

So schmeckt NÖ

Genuss, Qualität und Herkunft

Bei Lebensmitteln wird es immer wichtiger, auf Herkunft und Qualität zu achten. Mit der Initiative „So schmeckt Niederösterreich“ soll Bewusstsein für die regionalen Köstlichkeiten Niederösterreichs geschaffen und über heimische Produkte informiert werden.

Die Kulinarik-Offensive für Genuss, Qualität und Herkunft aus Niederösterreich möchte die Konsumentinnen und Konsumenten darauf hinweisen, wie sie durch bewusste Kaufentscheidungen für regionale Produkte Einfluss auf ihre Lebensqualität haben können.

Frühlingsküche

Holen Sie sich mit Löwenzahn, Giersch und Vogelmiere etwas Grün auf Ihren Teller.

Wildkräuterküche

Essbare Kräuter und Pflanzen aus der Natur.

Rhabarber

Verlängern Sie die kurze Rhabarber-Saison.

Erdbeeren

Tipps und Rezepte zum Haltbarmachen von Erdbeeren.

Gegrillte Gemüsevariationen

Bunte Gemüsevielfalt für den Grillabend.

Sommerküche

Die Gemüsehighlights im Sommer - Paradeiser, Paprika und Zucchini.

Eis selbst gemacht

Vegane Eiskreationen.

Paradeiser & Zucchini

Paradeiser und Zucchini haltbarmachen.

Beeren

Vitamine für den Winter konservieren.

Zwetschken & Hollerbeeren

Fruchtiges im Glas - Marmelade, Röster, Sauce, Senf und Chutney.

Herbstküche

Kürbis, Schlehen & Rote Rüben sind die kulinarischen Herbstboten.

Weihnachtsbäckerei

Weihnachtsbäckerei einmal anders.

Hülsenfrüchte

Aufstriche aus Linsen, Kichererbsen & Co.

Bitter-Orangen Schokolade

Zutaten (für ca. 250 g Schokolade): 1 Kaffeetasse (KT) Bio-Kakaobohnen (gemahlen), 1 KT Bio-Kakaopulver, 1 KT Bio-Kakaobutter, 2 EL Honig oder Zucker, 2 EL Bio-Orangenschalen (gerieben) bzw. 2 Tropfen Orangenöl, Mark einer Vanilleschote, 1 Prise Salz

Tipps: Bevorzugen Sie Kakao, Kakaobutter und Gewürze aus biologischer Produktion und fair gehandelte Zutaten.

Zubereitung: Kakaobutter im Wasserbad schmelzen. Orangenschalen abreiben, alle trockenen Zutaten vermischen. Kakaobutter langsam einfließen lassen und gut durchrühren. Masse in Schokoladegießformen (Silikonförmchen, Metallförmchen) füllen und fest werden lassen.

Rezeptideen für das Silvesterbuffet

23.05.2022

(Zutaten für jeweils ca. 6 Portionen, falls nicht anders angegeben)

Erdäpfelkäse

Zutaten: Kürbiskernbrot oder Vollkornbrot, 8 mittelgroße Erdäpfel, 1 Zwiebel, 4 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, etwas Schnittlauch, 1 Karotte

Zubereitung: Erdäpfel kochen, schälen und mit Gabel zerdrücken. Zwiebel fein hacken, zu den Erdäpfeln geben und mit Sauerrahm verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch würzen. Karotten fein würfeln oder Formen ausstechen und Brote damit garnieren.

Salat „Kunterbunt“

Zutaten: 500g Spiralnudeln, 1 Zwiebel oder etwas Porree, 100g milder Käse, 100g Schinken, 250g gedünstete Erbsen und Karotten 3 EL Apfelessig, 1/4l Joghurt, Paradeisermark, Salz, Pfeffer, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung: Spiralnudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen und abseihen. Erbsen, Karotten, fein würfelig geschnittenen Käse und Schinken in einer Schüssel vermengen. Zwiebel oder Porree fein schneiden und unterrühren. Für die Marinade Joghurt, Essig, Paradeisermark, Gewürze und Kräuter verrühren. Nudeln mit Gemüse und Marinade vermischen, kühl stellen und einige Zeit ziehen lassen.

Partyigel

Zutaten: 1 Krautkopf, 30-40 Holzspieße (halbiert oder bunte Spieße), 6-7 Scheiben Vollkorntoastbrot, 100 g Hartkäse, 1 Glas eingelegte Silberzwiebeln, 2 Karotten, Oder 2. Variante: 100 g Camembert, 10 Stk. Dörrzwetschken, Silberzwiebel

Zubereitung: Vom Krautkopf ein Stück abschneiden bzw. eine Seite etwas abflachen, damit dieser gut stehen bleibt. Die Zutaten in größere Würfel schneiden und abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Die fertigen Spieße rundherum in den Krautkopf stecken.

Gefüllte Eier

Zutaten: 2 kleine Karotten, 4 Eier, 80 g Butter, 250g Gervais, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, etwas Schnittlauch

Zubereitung: Karotten in ca. 0,5 cm dicke und 2 cm lange Stücke schneiden und kurz dünsten. Eier kochen, kalt abschrecken, schälen und der Länge nach halbieren. Eihälften am Boden leicht abflachen, damit sie gerade liegen. Warme Butter cremig rühren, Dotter aus den Hälften lösen und mit Gervais unter die Butter rühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und gehacktem Schnittlauch würzen. Masse anstelle der Dotter in die Eihälften füllen und mit Karottenstiften garnieren.

Erdäpfelgulasch - der Mitternachtssnack

Zutaten: 800g Erdäpfeln (mehlig kochend), 4 EL Paprikapulver (edelsüß), 4 EL Rapsöl, 200g Zwiebel(n), 1 EL Essig, 1 EL Kümmel, 2 Stück Knoblauchzehen, 1-2 EL Majoran, 250 ml

Rindssuppe bzw. Gemüsesuppe, Salz, Schwarzer Pfeffer, 2-3 EL Sauerrahm

Zubereitung: Zwiebel schälen, fein hacken. Erdäpfel schälen, in große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun rösten, Paprikapulver dazugeben, durchrühren und sofort mit dem Essig ablöschen. Mit der Suppe aufgießen. Kümmel, den gepressten Knoblauch und Majoran begeben, die Erdäpfel begeben, salzen und unter mehrmaligem Umrühren weich kochen, bis der Saft durch die Erdäpfelstärke sämig wird und mit Sauerrahm verfeinern.

Schokolade Muffins

Zutaten für ca. 12 Stück: 250 g Mehl, 200 g Bitterschokolade, 30 g Kakaopulver, 50g Mandeln (gerieben), 100g Butter, 1/8l Milch, 2 Eier, 100 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ Pkg. Backpulver, 4 EL geriebene Bio Orangenschale, Schokoladetalen oder Marzipan-Glücksbringer zum Verzieren

Zubereitung: Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Kakaopulver und geriebene Orangenschale vermischen. Backrohr auf 180°C vorheizen und Muffinsförmchen mit wenig Butter ausfetten. Eier, Milch und zerlassene Butter verschlagen und langsam einrühren. Schokolade in kleine Stücke zerbrechen bzw. grob hacken und unter die Masse rühren. Ein paar Stückchen aufheben und nach dem Einfüllen in die Förmchen darüber streuen. Muffins etwa 20 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Mit Glücksbringern dekorieren.

Weihnachtsmenü mit 4 Gängen

Zutaten für jeweils 4 Portionen

Vorspeise: Wintergemüse vom Ofen mit Dip

Zutaten: 4 mittelgroße Bio-Erdäpfel, 4-5 Karotten, 3-4 Pastinaken, etwas Sonnenblumenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1 Prise Kümmel oder Paprikapulver, Salz,

Dip: ¼ l Sauerrahm, 1 Knoblauchzehe, Kräuter

Zubereitung: Erdäpfel waschen und mit der Schale in kleine Spalten schneiden. Karotten und Pastinaken putzen und in längliche Stücke schneiden. Backrohr auf 180°C vorheizen, Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Öl und gehacktem Rosmarin bepinseln. Etwa 30 Minuten backen, wenden und zuletzt mit Salz, Kümmel oder Paprikapulver würzen und mit dem Dip servieren.

Selleriecremesuppe mit Mohn-Brot-Croutons

Zutaten: 1 Knolle Sellerie, ½ Becher Sauerrahm, Wasser, Suppengewürze, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Schwarzbrot, 1 EL Mohn, etwas Butter

Zubereitung: Sellerie schälen, in Stücke schneiden und mit Wasser aufkochen. Gewürze zugeben und weich kochen lassen. Sellerie pürieren, mit Sauerrahm binden und nach Bedarf Wasser zugießen. Aufkochen lassen und abschmecken.

Für die Suppeneinlage Brot in Würfel schneiden, mit Butter in einer Pfanne anrösten und in

Mohn schwenken.

Hauptspeise: Karpfenfilet mit Walnuss-Petersilien-Kruste

Zutaten: 4 Karpfenfilets (wahlweise Forellenfilets), 150 g Walnüsse, 2 Bund Petersilie, 1 Bio-Zitrone, 120 ml Weißwein, 120 ml Sauerrahm, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fischfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft marinieren. Nüsse und Petersilie grob hacken und mit Sauerrahm verrühren. Filets auf der Hautseite in einer Pfanne scharf anbraten, mit Wein löschen und einige Minuten dünsten. Filets nun auf der Hautseite mit der Nuss-Masse großzügig bestreichen, in eine Auflaufform legen. Im Backrohr bei 200°C etwa 5 Minuten überbacken bis eine leicht bräunliche, knusprige Schicht erkennbar ist.

Erdäpfel-Vogersalat

Zutaten: 400g Erdäpfel, 200 g Vogersalat, 1 Zwiebel, Marinade: Apfelessig, Sonnenblumenöl, etwas Senf, Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Erdäpfel kochen, schälen und lauwarm in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, zugeben und mit Marinade verrühren. Salat kalt stellen. Vogersalat waschen und kurz vor dem Essen dem Salat zugeben.

Nachspeise: Bratapfel-Vanille Dessert

Zutaten: 4 mittlere Äpfel, 1/2l Milch, 4 EL Zucker, Bio-Vanillepuddingpulver, Ribisel- oder Preiselbeermarmelade, Prise Zimt

Zubereitung: Die Äpfel waschen ggf. schälen und Kernhaus ausstechen. Im Backrohr in einer Auflaufform bei 200°C etwa 30 min braten, bis sie weich sind. Inzwischen Vanillepudding kochen. Fertige Bratäpfel auf Desserttellern anrichten und mit einem Löffel Marmelade das Kernhaus auffüllen. Äpfel mit Pudding übergießen, mit etwas Zimt bestreuen und noch heiß servieren.

Wintergemüse

Rezeptideen für Kraut, Karotten, Pastinaken & Co

Kräutersalz und Pesto selbst gemacht

Mit Kräutern können Sie ein selbst gemachtes Kräutersalz oder Pesto zubereiten und so größere Mengen auf Vorrat anlegen.

- Rezept: Gemischtes Kräutersalz

Zutaten: Getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Majoran, Oregano

Zubereitung: Kräuter fein hacken, mit naturbelassenem Salz vermischen - etwa im

Verhältnis 5 Teile Kräuter und 1 Teil Salz – und in Gläser abfüllen.

- Rezept: Petersilpesto

Zutaten: 1 Bund Petersilie, 2 EL fein gehackte Walnüsse, ca. 1/8l Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Walnüsse hacken und zugeben. Mit Öl, Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das Pesto hält sich verschlossen und mit einer Schicht Öl bedeckt einige Monate.

Rezepte für Schokopralinen

Himbeer-Pralinen

Zutaten: 200g weiße Schokolade, 100g Himbeeren (TK), 4 EL Schlagobers, 1 EL Himbeerlikör

Zubereitung: Tiefgekühlte Himbeeren auftauen, gut abtropfen lassen und pürieren. Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit Schlagobers verrühren. Himbeermus mit Likör unter die Schokolade rühren. Masse mit einem Spritzbeutel in die Pralinenform füllen und einige Stunden bzw. über Nacht kühl stellen.

Cappucinotrüffel

Zutaten: 100 g Bitterschokolade, 150g Mokkaschokolade, 40 ml Kaffee, 40 ml Schlagobers, nach Geschmack: geriebene Nüsse oder Schokoladenblättchen

Zubereitung: Beide Schokoladesorten im Wasserbad schmelzen. Butter zerlassen, mit Schlagobers, Zucker und Kaffee verrühren. Zur Schokolademasse geben, einrühren und diese einige Zeit kalt stellen. Von der festeren Schokolademasse Stücke abschneiden und Pralinenkügelchen formen. Hände dazwischen befeuchten.

Die Kügelchen noch nach Geschmack in geriebenen Nüssen oder Schokoladenblättchen wälzen, in Papiermanschetten legen und kühl stellen.

Baileys-Pralinen

Zutaten: 100g Bitterschokolade (70%), 50 g Vollmilkschokolade, 125g Butter, 125g Puderzucker, 3 EL Kakaopulver, 6 cl Bailey´s Irish Cream, kandierte Veilchenblüten (zum Verzieren)

Zubereitung: Beide Schokoladesorten im Wasserbad schmelzen. Butter im Topf schmelzen und Zucker mit dem Schneebesen einrühren. Kakaopulver einrühren und löffelweise die Schokolade und Bailey´s zugeben und etwa 15 Minuten kalt stellen. Masse in einen Spritzbeutel und Sternentülle füllen und Schokolasse portionsweise in Pralinenmanschetten spritzen. Mit je einer Veilchenblüte verzieren und über Nacht im Kühlschrank fest werden

lassen.

Herzpralinen mit Marillen

Zutaten: 40 g getrocknete Marillen, 2 TL Rosen Blütenblätter oder andere Blüten, 2 EL Marillen Brand, 3 EL Schlagobers, 120 g weiße Schokolade

Zubereitung: Marillen in kleine Stücke schneiden. Schokolade im Wasserbad schmelzen und Schlagobers und Marillen Brand einrühren. ½ der Pralinenform mit Schokolade ausgießen, einige Marillenstücke darauf legen und mit Schokolade ausgießen. Mit Rosenblättern bestreuen. Die Pralinen in der Form im Kühlschrank fest werden lassen.

Rezepttipp: Gefülltes Landbrot

Bio-Zutaten: Teig: 150 g Roggenmehl, 450 g Weizenvollmehl, 30 g Germ, 3/8 l lauwarmes Wasser, 1 TL Honig, 1-2 TL Salz, Sonnenblumenkerne (zum Bestreuen), etwas Wasser (zum Bestreichen); Fülle: 5 gekochte, geviertelte Eier, 100 g geschnittener Käse, (wahlweise 100 g geschnittener Rohschinken), ½ Stange Porree, 200 g saisonales Gemüse (z.B. Radieschen, Spinat, Zucchini, Melanzani), 100 g getrocknete Paradeiser, 2 EL Sonnenblumenöl, Kräuter wie Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Germ und Honig in lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl (vermischt) und den übrigen Zutaten zu einem Teig kneten. Teig 30 min ruhen lassen und wieder durchkneten. Für die Fülle Porree in etwas Öl anschwitzen, geschnittenes Gemüse dünsten und würzen. Käse, Schinken und getrocknete Paradeiser in Streifen schneiden und zugeben. Aus dem Teig ein Rechteck in Backblechgröße auswalken und auf einer Hälfte den Teig mit der Fülle belegen. Mit gekochten, geviertelten Eiern belegen und mit gehackten Kräutern bestreuen. Zusammenklappen, mit etwas Wasser bestreichen und mit einigen Sonnenblumenkernen bestreuen. Etwa 45 min backen und nach der Hälfte der Backzeit auf 200°C reduzieren.

Tip: Für eine weichere Kruste ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser auf den Backrohboden stellen.

Holunderblüten-Rezepte

Holunderblütensaft

Zutaten: 12 Holunderblütendolden, 5 l Wasser, 5 Bio-Zitronen, 600 g Zucker

Zubereitung: Holunderblütendolden säubern. Zitronen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker in der halben Wassermenge auflösen, restliches Wasser, die in Scheiben geschnittenen Zitronen und die Holunderblüten zugeben. Den Ansatz ca. 5 Tage an einem warmen, sonnigen Platz stehen lassen, dabei öfters umrühren. Bilden sich Bläschen, den Saft durch ein sauberes Tuch abseihen und in Flaschen füllen. Gut verschlossen und kühl

gelagert hält sich der Sirup bis zu 2 Monate. Mit Zugabe von zusätzlicher Zitronensäure kann die Haltbarkeit verlängert werden.

Gebackene Holunderblüten

Zutaten: 12-14 Holunderblütendolden, 1/8 l Milch, 1 Ei, 100 g Weizenmehl, etwas Vanillezucker, 1 Prise Salz, Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitung: Dolden säubern. Für den Backteig Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Milch, Eidotter, Vanillezucker und Prise Salz verrühren und Mehl einrühren. Eischnee unterheben. Die Blütendolden in Backteig tauchen und in heißem Öl knusprig backen. Mit Küchenrolle Fett abtupfen und heiß servieren. Dazu schmeckt auch ein Vanillejoghurt zum Dipen.

Holunderblüten-Erdbeer-Muffins

Zutaten: 6 Holunderblütendolden, 200 g Erdbeeren, 420 g Roggenmehl, 3 TL Backpulver, 250g Butter, 3 Eier, 150 g Zucker, 1/8 l Buttermilch, 1/8 l Joghurt, 1 Hand voll Holunderblüten (zum Bestreuen)

Zubereitung: Backrohr auf 200 °C vorheizen und Holunderblüten abzupfen. Erdbeeren waschen, in kleine Würfel schneiden. Mehl und Backpulver vermischen. Butter und Eier schaumig rühren, Zucker, Buttermilch und Joghurt nach und nach unterrühren. Mehlgemisch unterheben und zum Schluss die Erdbeerenstücke und Holunderblüten untermischen. Papierförmchen in das Muffinblech einsetzen. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Holunderblüten bestreuen.

Knabbersacks

Knabbersnacks selber machen!

Essbare Blüten

Blütenpracht am Speiseteller!

Brotrezepte

Bio Karotten-Walnuss Brot

Zutaten: 1 Pkg. Trockenhefe oder ½ Würfel frische Bio-Germ, 420g Wasser, 365g Bio-Roggenmehl (Type 960), Bio-Dinkelmehl glatt (Type 700), 11g Salz, 5 g Bio-Gerstenmalzmehl, 30 g Bio-Roggenvollkornsauerteig, 80 g Bio-Karotten, 80 g Bio-Walnüsse, Bio-Leinsamen zum Bestreuen

Zubereitung: Karotten grob raspeln und Walnüsse hacken und beides in einer Schüssel

vermengen. Wasser auf 32°C temperieren und die Germ darin auflösen. Die weiteren Zutaten vermischen und mit dem Germ-Wasser-Gemisch zu einem geschmeidigen Teig etwa 10 Minuten kneten. Am Ende Karotten und Walnüsse langsam unterheben.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt 30 Minuten rasten lassen. Danach den Teig rund und dann zu einem Wecken formen. Oberfläche mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit Leinsamen bestreuen.

Brotwecken mit dem Schluss nach unten in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 min gehen lassen. Backofen auf 250°C vorheizen und ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser auf den Backrohrboden stellen. Wenn das Brot im Ofen ist, dann die Hitze auf 185°C reduzieren und etwa 50-55 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit das Brot aus der Kastenform stürzen und ohne Form fertig backen. Das Brot muss sich beim Klopfen an der Unterseite „hohl“ anhören, dann ist es gut durchgebacken. Auf dem Küchenrost auskühlen lassen.

Bio-Roggenmischbrot mit Sauerteig

Zutaten: 500g Bio-Roggenmehl, 600 ml Wasser, 30g Anstellgut aus Roggensauerteig (Sauerteig-Starter), 500g Bio-Dinkelmehl oder Weizenmehl, 18 g Salz, 1 TL Bio-Koriander, 1 TL Bio-Kümmel oder 2 TL Bio-Brotgewürz

Zubereitung: Vorbereitung am Vortag: Roggenmehl, Wasser und Anstellgut aus Sauerteig in einer großen Schüssel gut vermengen. 12 Stunden stehen lassen!

Nächsten Tag einen Esslöffel (ca. 30 g) Anstellgut wegnehmen und zu der restlichen Masse aus Dinkelmehl, Salz und Gewürzen geben. In einer Küchenmaschine oder mit dem Mixer und Knethaken auf niedriger Stufe langsam gut vermischen.

Die Masse nun in ein bemehltes Gärkörbchen füllen und an einem warmen Ort etwa 1,5 Stunden gehen lassen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stürzen und 1 Stunde bei 200°C backen. Ein Gefäß mit Wasser auf den Backrohrboden stellen, damit Feuchtigkeit beim Backen entstehen kann.

Schnelles Roggenmischbrot mit Kürbiskernen

Zutaten für 1 kg Brot: 1 kg Roggenvollmehl & Weizenmehl (gemischt), 1 Pkg. Trockengerm, 800 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz, Koriander, Fenchel, Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne (zum Bestreuen)

Zubereitung: Trockengerm und Mehl vermischen, Mehl in die Küchenmaschine geben und Wasser zugießen. Gewürze einrühren und 2 -3 Minuten kneten lassen. Teig zugedeckt an einem warmen 50 Minuten gehen lassen. Danach den Teig einmal durchkneten und aus der Schüssel in einen mit wenig Öl gefettete Kastenform füllen.

Nach Geschmack mit Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen bestreuen und wieder 30 Minuten in der Kastenform gehen lassen. Backrohr auf 210°C vorheizen und dann beim Backen die Hitze reduzieren. Sie können ein feuerfestes Gefäß mit Wasser auf den Backrohrboden stellen, damit das Brot saftig bleibt. Das Brot bei 190°C etwa 50-55 Minuten backen, aus der Form stürzen und am Rost auskühlen lassen.

Tipp: Das Rezept ist für EinsteigerInnen beim Brot backen gut geeignet!

Schneller Erdbeerkuchen

Zutaten Obstkuchenboden: 2 Eier, 100 g Zucker, 4 g Vanillezucker, 50 g Weizenvollmehl, 50 g Weizenmehl, etwas Backpulver

Zubereitung: Eier mit Zucker und Vanillezucker dickschaumig aufschlagen. Mehl und Backpulver unterheben. In eine gefettete Springform füllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten backen.

Erdbeerkuchen pur:

Den ausgekühlten Kuchen mit Marmelade bestreichen, mit Erdbeeren belegen und beliebig verzieren.

Erdbeerkuchen cremig:

Den Kuchen mit einer Creme aus Vanillepudding (mit Holundersaft gesüßt) und geschlagenem Obers bestreichen, mit Erdbeeren belegen. Gehobelte Mandeln und Minzeblätter als Dekoration vollenden den Erdbeerkuchen.

Obstkuchen mit Hanfnüssen

Zutaten:

Teig: 5 Dotter, 5 Eiklar, 120 g Staubzucker, 120 g Butter, 1 P. Vanillezucker, die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, 70 g Dinkelmehl fein, 80 g Dinkelvollmehl

Belag: 1 kg Obst der Saison, z.B. Pfirsiche, Zwetschken, Äpfel, 100 g Hanfsamen

Zubereitung: Butter, die Hälfte des Zuckers, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach Eidotter zugeben. Eiklar mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Zunächst ein Drittel des Schnees unter die Buttermasse rühren, den restlichen Schnee und das Mehl unter den Teig heben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Mit Obstspalten belegen und mit Hanfnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C 30-40 Minuten backen.