



„Tut gut!“-Regionalmenü

VORSPEISE

Rezeptidee und Foto: Martin Lechner



FRÜHLINGSKRÄUTER-NOCKEN MIT GEBRATENEM SPARGEL



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



www.noetutgut.at



Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Kräuternocken:

- 100 g frische Frühlingskräuter
(vorwiegend Brennnesseln und Bärlauch, wenn vorhanden auch Giersch; die Hälfte der Kräuter kann durch frischen Blattspinat ersetzt werden)
- 125 g Bauerntopfen od. Schafmilch-Topfen
- 1 Ei
- 50 g parmesanähnlicher Hartkäse, fein gerieben
- 125 g Dinkelmehl
(ggf. Vollkorn- und glattes Dinkelmehl 1 : 1 gemischt)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Spargel:

- 250 g weißer Spargel
- Salz, Pfeffer
- Balsamico-Essig
- (optional: Rohschinken)

Zubereitung:

Kräuter bzw. Blattspinat waschen, trocken tupfen und im Mixer fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und die Masse kurz anziehen lassen. Mit 2 Esslöffeln Nockerl abstechen und in leicht siedendem Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Nockerl vorsichtig herausheben, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Danach in geschmolzener Butter schwenken bzw. leicht anbraten.

Parallel dazu Spargel schälen und schräg in 1 cm lange Stücke schneiden, nur die Spargelspitzen länger lassen. In Butter wenige Minuten sanft anbraten – der Spargel soll noch bissfest sein. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Essig abschmecken.

Nockerl und Spargel anrichten, mit frischen Frühlingskräutern und etwas geriebenem Käse bestreuen.

Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, kann dazu auch einige Scheiben fein aufgeschnittenen Rohschinken servieren.



Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!



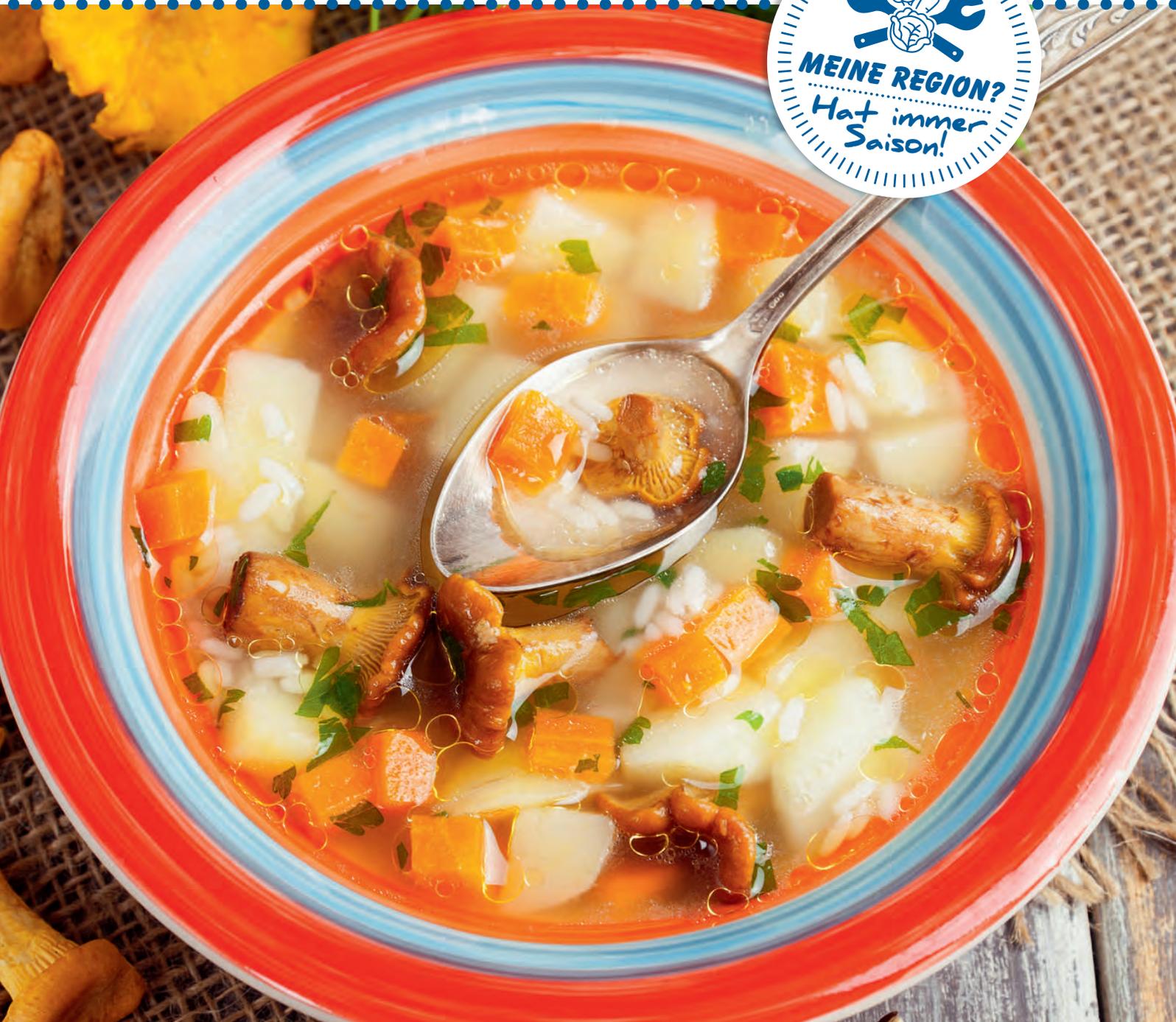


„Tut gut!“-Regionalmenü SUPPE

Rezeptidee: Michaela Czerny



EIERSCHWAMMERL - GEMÜSESUPPE



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Eierschwammerl
- 4 Erdäpfel (vorwiegend festkochend)
- 300 g Zucchini (oder Karotten)
- 750 ml Gemüsesuppe
- Kräuter nach Wahl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eierschwammerl putzen und schneiden. Erdäpfeln schälen, würfelig schneiden und in Salzwasser weich kochen. Zucchini waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Gemüsefond halb weich kochen. Die gekochten Erdäpfel und die geschnittenen Eierschwammerl sowie die fein gehackten Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa 5 Min. ziehen lassen, bis die Eierschwammerl bissfest sind.

Portionieren, dekorieren!

*Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!*





„Tut gut!“-Regionalmenü

HAUPTGANG

Rezeptidee und Foto: Elisabeth Ferner-Prantner



VOLLKORN- KRAUTSTRUDEL



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

Für den Strudel:

- 55 g glattes Mehl
- 55 g Vollkornmehl
- 15 ml Öl
- 60 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Buttermilch
- Salz

Für die Fülle:

- 700 g Weißkraut
- 1 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 2 Karotten
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch, Thymian
- Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

- Für den Strudelteig alle Zutaten verkneten und rasten lassen
- Für die Fülle Weißkraut nudelig schneiden
- Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen
- Karotten putzen und fein reißen
- Weißkraut und Karotten zu den Zwiebelwürfeln geben, mit ca. 250 ml Wasser aufgießen, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen und dünsten lassen (Wasser soll ganz verdunstet sein)
- Strudelteig auf einem mit Mehl bestäubten Tuch auswalken und ausziehen
- Fülle gleichmäßig auftragen, seitliche Ränder einschlagen und einrollen
- Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit verquirltem Ei bestreichen
- Im Rohr bei 180 °C ca. 30 Min. backen

Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!





„Tut gut!“-Regionalmenü

DESSERT

Rezeptidee und Foto: Hildegard Heilos

WALDVIERTLER MOHNSCHMARREN MIT BIRNENKOMPOTT



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten

Für das Birnenkompott:

- 500 g Birnen
- 1 Pkg. Vanillezucker

Für den Schmarren:

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 40 g Kristallzucker
- 300 g Topfen (oder 250 g Topfen und 50 g Buttermilch)
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 1 kleine Bio-Orange
- 2 EL Mehl
- 100 g Waldviertler Mohn, gerieben
- 1 Vanilleschote od. 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 EL Butter zum Backen
- Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Für das Kompott Birnen schälen und vierteln und mit Vanillezucker kurz weich dünsten.

Das Backrohr auf 180 °C mit Umluft vorheizen.

Für den Schmarren die Eier in Eiklar und Eidotter trennen. Das Eiklar mit einer Prise Salz und dem Kristallzucker zu Schnee schlagen. Die Eidotter und den Topfen mit einem Schneebesen vermengen und die Zitronen- und Orangenschale drüberreiben. Dann die Vanilleschote aufschneiden, das Mark entnehmen und zu der Topfenmasse hinzugeben. Auch das Mehl hinzufügen und gut verrühren. Den Schnee unter die Topfenmasse heben und mit dem geriebenen Mohn durchmischen. Dann in einer Pfanne die Butter zergehen lassen, die Topfenmasse in die Pfanne geben und diese für ca. 25–30 Min. bei 180 °C mit Umluft im Ofen backen. Nun sollte die Oberseite goldbraun sein. Aus dem Rohr nehmen, den Schmarren mit Staubzucker bestreuen und mit dem Birnenkompott servieren.

*Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!*

