

Apfelkompott

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- Zum Verzieren: 1/2 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Den Zitronensaft mit dem Wasser in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser geben. Die Apfelscheiben mit dem Zitronenwasser und dem Zucker zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Das gegarte Kompott in eine Glasschüssel füllen und mit Zimt garniert servieren.

Wenn das Apfelkompott kochend heiß in gut gereinigte Gläser (randvoll) gefüllt wird und diese sofort mit einem Deckel verschraubt, ist es mehrere Monate haltbar.



Foto: chefkoch.de



Foto: www.kochenundkueche.com

Rezept: www.chefkoch.de

Regional!
Saisonal!
Biologisch!
Frisch gekocht!
Weniger Fleisch!

IMPRESSUM

Ressourcen Management Agentur (RMA)
Argentinierstraße 48/2. Stock;
1040 Wien
Tel.: +43 (1) 9132252.0
Email: office@rma.at

Projektpartner:

Ressourcen Management Agentur
Fachhochschule Wien der WKW -
Institut für Tourismusmanagement
Fachschiule Jihlava
Südböhmische Universität Budweis

Projekt UMBESA Nachhaltiger Speiseplan

Rezeptideen für den Frühling



Foto: lecker.de



Foto: ama-marketing.at



Foto: www.kochenundkueche.com

Bärlauchcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Butter
- 30 g Mehl
- 70 ml trockener Weißwein
- 500 ml Suppenbrühe
- 150 g Schlagobers
- 100 g Crème fraîche
- 13 Blätter Bärlauch
- 1 Eigelb
- Zitronenschale (abgerieben)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann in Butter andünsten. Mehl dazugeben und glatt rühren. Mit Weißwein, Brühe und Schlagobers aufgießen. Alles etwa 3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Crème fraîche zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. In die Suppe geben. Anschließend mit dem Mixer pürieren. Kurz vor dem Servieren das Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen, langsam in die Suppe fließen lassen und mit dem Mixstab aufschlagen. Zitronenschale zufügen.



Foto: chefkoch.de



Foto: goldenerochs.at

Rezept: www.chefkoch.de

Spinat-Käse-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Blattspinat frisch
- 2 Bund Dill gehackt
- 1 EL Butter
- 250 g Topfen
- 4 Eier
- 150 g Schafskäse
- 150 g Butterkäse
- 150 g Gouda
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spinat waschen und grobe Stiele entfernen. Tropfnass in einen Topf geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Gehackten Dill untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 175 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. In einer Schüssel den Topfen mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Alle Käsesorten klein würfeln und zusammen mit dem Spinat und dem Topfen rühren. Die Masse in die Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen.



Foto: knorr.de



Foto: ama-marketing.at

Rezept: www.kochbar.de

Spargelsalat mit Eier-Kräuter-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 1/2 Bund Radieschen
- 100 g zarter Blattspinat
- 2 EL Balsam-Essig
- Zitronenpfeffer
- 1 EL tiefgefrorene Salatkräuter
- 1/2 EL Öl
- 1/2 hartgekochtes Ei

Zubereitung

Spargel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spargel abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Öl hinzufügen. Spargel, Radieschen und Spinat mischen und auf einem Teller anrichten. Ei hacken und über den Salat streuen. Mit Vinaigrette übergießen.



Foto: lecker.de



Foto: wien-vienna.at

Rezept: www.lecker.de