

Kürbiskuchen

Zutaten für 10 Portionen

3 Eier
250 g Mehl
1/2 Pck. Trockenhefe
120 g Margarine
120 g Puderzucker
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
300 g Kürbisfleisch, fein geraspelt

Zubereitung

Eier trennen. Aus Eiweiß und Kristallzucker Schnee schlagen. Eigelb, Margarine, Staub- und Vanillezucker schaumig rühren. Eischnee unterheben. Mehl mit Backpulver verrühren und mit den Kürbisraspeln unterheben.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Form füllen und bei 180°Grad (Heißluft) 70 Minuten backen.



kochgourmet.com



chefkoch.de

Rezept: 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 HERBST/WINTER



jobundfit.de

Kartoffelsuppe

Zutaten für 10 Portionen

1/2 kg Kartoffeln
3 Stück Karotten
1/2 l Bouillon
1/4 l Schlagobers
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
Majoran
Herrenpilze
1/2 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

Kartoffeln klein schneiden, mit Suppe, Gewürzen und Pilzen 30 Minuten bei 100°C dämpfen. Lorbeerblatt entfernen und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Wenn nötig noch Suppe und Schlagobers beifügen und abschmecken.

Kartoffeln klein schneiden und 7 Minuten bei 100°C dämpfen. Als Beilage in die Suppe geben.



ichkoche.at

Rezept: ichkoche.at



lifeline.de

Gemüselasagne mit Kürbis und Pilzen

Zutaten für 10 Portionen

2,5 kg Lasagneblätter
3 kg Zwiebel und Lauch
3 kg Zucchini, Kürbis und Karotten
500 g Pilze
2 kg Tomaten
200 ml Olivenöl
200 g Tomatenmark
3 l Wasser und 7 l Milch
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Petersilie
200 g Margarine
800 g Weizenmehl (1/2 Vollmehl)

Zubereitung

Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, würfelig geschnittenes Gemüse, Pilze und Tomatenmark dazugeben. Geschnittene Tomaten, Wasser und Gewürze hinzufügen, kochen lassen. Aus Margarine, Mehl und Milch Béchamel herstellen. In eine gefettete Form zuerst Béchamel geben, dann abwechselnd Teigblätter, Gemüsesugo und Béchamel schichten. Bei 180°C 45 min backen.



gesundes-oberoesterreich.at

Rezept: gesundes-oberoesterreich.at



ichkoche.at

Süß-pikanter Rotkrautsalat

Zutaten für 8 Portionen

1 Rotkraut
2-3 säuerliche Äpfel
1 mittlere Zwiebel
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, gemahlene Gewürznelken
gemahlener Zimt
Fruchtsaft oder Sirup
Apfelessig

Zubereitung

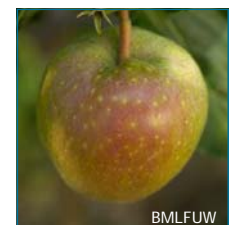
Zwiebel würfelig schneiden, die Äpfel fein raspeln, Zitrone auspressen und den Zitronensaft über die geschnittenen Äpfel gießen.

Die äußersten Blätter des Krauts entfernen, in der Mitte halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Rotkraut fein schneiden. Alles zusammenmischen, reichlich würzen und abschmecken.



Die Umweltberatung

Rezept: Die Umweltberatung



BMLFUW