

## Himbeer-Amarettini-Joghurt

### Zutaten für 10 Portionen

700 g Himbeeren  
50 g Zucker  
50 ml Zitronensaft  
300 g Naturjoghurt (1,5% Fett)  
250 g Topfen, mager (0,1 % Fett)  
50 g Zucker  
50 g Amarettini (Dessertgebäck)  
Zitronenmelisse, frisch

### Zubereitung

Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Naturjoghurt mit Topfen und Zucker verrühren. Die Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen.

Die Hälfte des Himbeerpürees darauf geben und anschließend die Joghurt-Topfen-Mischung einschichten. Darüber das verbliebene Himbeerpüree geben und mit Amarettinis und Zitronenmelisse garnieren.



Die Umweltberatung



Job und Fit

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

### IMPRESSUM

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

### Projektpartner:

Ressourcen Management Agentur  
Fachhochschule Wien - Institut für Tourismusmanagement  
Fachschule Jihlava  
Südböhmische Universität Budweis

## Projekt UMBESA Nachhaltiger Speiseplan

## Rezeptideen für den Sommer



Job und Fit

## Kalte Gurken-Radieschen-Suppe dazu Dinkelbrot mit Kräutertopfen

### Zutaten für 10 Portionen

120 g Topfen, mager (0,1 % Fett)  
Naturjoghurt (1,5% Fett)  
40 g Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Liebstöckel)  
20 g Senf (mittelscharf)  
10 g Rapsöl  
Jodsalz  
80 g Radieschen, frisch, geputzt  
500 g Salatgurke, frisch  
300 ml Gemüsebrühe  
100 ml Buttermilch  
10 g Rapsöl

### Zubereitung

Für die Suppe die Gurken schälen und mit Radieschen, Brühe, Buttermilch, Öl und Gewürze pürieren, abschmecken und kalt stellen.

Topfen, Joghurt, Senf, Öl, Salz und Kräuter verrühren und abschmecken. Den Kräutertopfen auf den Brotscheiben anrichten oder separat mit der Suppe ausgeben.



Job und Fit



Die Umweltberatung

## Palatschinken mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip

### Zutaten für 10 Portionen

120 g Vollkornweizenmehl  
80 g Maisstärke  
1 Ei  
350 ml Milch 1,5% Fett  
20 g Rapsöl  
200 g Topfen (20% Fett)  
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)  
120 g Karotten, geputzt  
20 g Kräuter (Petersilie, Oregano)  
120 g Kohlrabi, geputzt  
200 g Rucola  
120 g Frühlings-/Lauchzwiebeln geputzt  
20 g Senf (mittelscharf)

### Zubereitung

Mehl, Salz, Milch glatt rühren, 10 Minuten quellen lassen. Das Ei untermischen und im Öl dünne Palatschinken backen.

Für die Füllung Topfen, Joghurt, Senf, Öl, Salz und Kräuter glattrühren und abschmecken. Die Palatschinken auslegen mit dem Dip bestreichen.

Geschnittenen Rucola, Karotten- und Kohlrabiraseln, Lauchzwiebelringe gleichmäßig darüber verteilen und straff aufrollen. Die Wraps unter Kühlung ziehen lassen und anschließend in der Mitte quer halbieren.

Quelle der Rezepte: Job und Fit

## Sprossensalat

### Zutaten für 10 Portionen

50 ml Zitronensaft  
40 ml Rapsöl  
20 g Honig  
10 g Senf  
Jodsalz  
Pfeffer, gemahlen  
300 g Kopfsalat, frisch, geputzt  
400 g Radieschen, frisch, geputzt  
150 g Sprossen gemischt

### Zubereitung

Aus Zitronensaft, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Salatblätter und Radieschenscheiben mit dem Dressing vermischen.

Den Salat anrichten und mit den Sprossen garnieren.



Job und Fit



Die Umweltberatung