

## Joghurt-Beeren-Dessert

### Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Naturjoghurt
- 75 g Himbeeren, frisch
- 4 EL Gelee (Himbeer, Brombeer etc.)
- Butter
- 50 g Mandeln, gehackt
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 75 g Zucker

### Zubereitung

In einem Topf oder einer Pfanne Butter mit den Nüssen und dem Zucker solange erhitzen, bis Krokant entstanden ist. Das Krokant beiseite stellen und abkühlen lassen. Das Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit dem Gelee verrühren, danach die Himbeeren dazu geben. Nun den größten Teil des Krokants untermischen und zuletzt das restliche Krokant als Dekoration über das Joghurt geben.



Foto: chefkoch.de



Foto: bilder.4ever.eu

Rezept: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

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](mailto:office@rma.at)

### Projektpartner:

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

## Projekt UMBESA Nachhaltiger Speiseplan

# Vegetarische Rezeptideen für den Sommer



Foto: gesünderleben.at

Foto: ichkoche.at



Foto: bilder.4ever.eu

## Zucchini-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 30 g Butter
- 4 Zucchini, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 60 ml Schlagobers
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel in der Butter anschwitzen. Knoblauch und Zucchini dazu und weich dünsten. Die Brühe zugeben und 10 Minuten offen köcheln lassen.

Schlagobers eingießen und etwas eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Zucchini in kleine Würfel schneiden und in der Suppe mitkochen.



Foto: chefkoch.de

Rezept: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)



Foto: topfoodfacts.com

## Gefüllte Melanzani

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Melanzani
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Schafskäse
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Schuss Olivenöl
- etwas Salz

### Zubereitung

Gemüse waschen. Melanzani längs halbieren. Mit einem Teelöffel gründlich aushöhlen, so dass die Schale relativ dünn zurückbleibt. Mit Olivenöl bepinseln.

Alle Zutaten inklusive des Fruchtfleisches der Melanzani klein würfeln, in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Die Füllung in die Melanzanihälften geben. Auf ein leicht gefettetes Backblech geben und bei zirka 180-200 Grad etwa 40 Minuten in den Backofen geben.



www.chefkoch.de

Rezept: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)



Foto: gesünderleben.at

## Häuptelsalat mit Kohlrabi-Apfel-Rohkost

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stück Kohlrabi
- 2 Stück Äpfel
- 4 EL Pinienkerne
- 2 Stück Häuptelsalat
- 200 g Joghurt
- Zitronensaft
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Walnussöl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Streifen, den ungeschälten Apfel in Scheiben schneiden. Den Häuptelsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken und waschen.

Für die Salatsauce den Balsamicoessig mit Walnussöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Häuptelsalat mit den Kohlrabistreifen und Apfelscheiben vermengen und die Marinade hinzufügen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und über den Salat träufeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.



Foto: ichkoche.at

Rezept: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)



Foto: perlinger-gemuese.at