

## REZEPT – FAMILIENKOCHEVENT

### VORSPEISE

#### KÜRBISCREMESUPPE (4 Portionen)

**Zutaten:**

500 g	Hokkaidokürbis
200 g	Kartoffeln
120 g	Möhren
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 kl. Stück	Ingwer
1 Handvoll	Kürbiskerne
250 ml	Wasser
400 ml	Kokosmilch
1 EL	Rapsöl
1 TL	Gemüsebrühe
1 TL	Pfeffer
1 TL	Salz

**Zubereitung:**

Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln und die Möhren ebenfalls schälen und in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch und Ingwer ganz kurz mit anbraten und dann Kartoffeln, Möhren und Kürbis hinzugeben. Ebenfalls kurz mit anbraten.

Mit dem Wasser und der Kokosmilch aufgießen, die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für 8–10 Minuten kochen lassen, bis die Zutaten gar sind.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne kurz anrösten und zur Seite stellen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Zutaten mit einem Pürierstab cremig pürieren. Nach Belieben noch 50–100 ml Wasser unterrühren und im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbissuppe mit den gerösteten Kürbiskernen servieren.

REZEPT VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPT – FAMILIENKOCHEVENT

### VORSPEISEN

#### TANNENBÄUME (4 Portionen)

**Zutaten:**

- 2 Blätterteige  
(Kühlregal)
- nach Bedarf Karotten
- nach Bedarf Zucchini
- nach Wahl Aufstrich
- nach Wahl Kräuter, z. B.  
frische Petersilie/  
Schnittlauch
- 2 Eier

**Zubereitung:**

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Gemüse waschen, schälen und dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Blätterteig ausbreiten und mit Aufstrich bestreichen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Blätterteig nun von der kurzen Seite aus in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Gemüsestreifen auf die Blätterteigstreifen legen und diese kurvenförmig auf einen Holzspieß stecken.

Die Spieße anschließend auf ein Backblech legen und die Bäumchen mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen für 15–20 Minuten backen.

REZEPT VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPT – FAMILIENKOCHEVENT

### HAUPTSPEISEN

#### GEMÜSELASAGNE (4 Portionen)

##### Zutaten:

- 12 Lasagneplatten ohne Vorkochen
- 1 Brokkoli
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 400 g ganze Tomaten, geschält (Dose)
- 200 g saure Sahne
- 100 g geriebener Käse – z. B. Gouda oder Emmentaler
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- nach Bedarf italienische Kräuter, Salz und Pfeffer

##### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi und Möhre schälen, Lauch und Stangensellerie putzen, waschen und alles in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brokkoli gut abwaschen und mit einer Reibe fein reiben.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse auf mittlerer Stufe andünsten. Nun das Tomatenmark zum Gemüse geben und untermengen. Danach mit den geschälten und passierten Tomaten ablöschen und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsesoße für 10 Minuten mit halb geöffnetem Deckel auf mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Einen Schöpflöffel Gemüsesoße auf dem Boden der Auflaufform (ca. 29 x 18 cm) verteilen. Dann Lasagneplatten für die erste Schicht in die Form legen. Darauf Gemüsesoße verteilen und weiter schichten.

Achtung: Auf die letzte Schicht kommt keine Gemüsesoße, sondern saure Sahne. Den Käse gleichmäßig darauf verteilen.

Die Gemüselasagne für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

REZEPT VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPT – FAMILIENKOCHEVENT

### HAUPTSPEISEN

#### STERNEN-GRATIN (4 Portionen)

**Zutaten:**

- 600 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 100 g Käse (gerieben)
- 400 ml Milch
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- etwas Gemüsebrühe
- etwas Muskatnuss,  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. In Salzwasser für etwa 15 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit den Lauch waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit mit zum Gemüse geben.

Butter in einem Topf schmelzen und Mehl darin leicht anschwitzen lassen. Mit der Milch ablöschen, danach unter Rühren kurz aufkochen lassen und mit Gewürzen und der Gemüsebrühe abschmecken. Die Kartoffeln und das restliche Gemüse in eine flache Auflaufform geben, mit Soße übergießen und mit Käse bestreuen.

Bei 200 °C für 25 Minuten in den Backofen geben.

REZEPT VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPTE – FAMILIENKOCHEVENT

### DESSERTS

#### APFEL-QUARKSPEISE (5 Portionen)

**Zutaten:**

- 2 Äpfel
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 500 g Magerquark
- 1 TL Honig
- 5 EL Apfelmark
- nach Bedarf Zimt
- nach Bedarf Butterkekse

**Zubereitung:**

Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in Würfel schneiden. Die Äpfel zusammen mit Rosinen und Haferflocken und etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Dann abkühlen lassen.

Den Quark mit dem Apfelmark und Zimt vermengen und nach Belieben süßen. Die Apfel-Rosinenmasse in Dessertgläser oder in eine Auflaufform füllen und die Quarkmasse darüber geben.

Kekse über den Quark krümeln und das Dessert bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

#### MILCHREIS AUS DEM BACKOFEN (4 Portionen)

**Zutaten:**

- 1 l Milch
- 3 große Äpfel
- 2 EL Rosinen
- 200 g Milchreis
- nach Bedarf Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Milchreis ungekocht in eine große Auflaufform geben (Achtung: Reis gewinnt beim Garen an Volumen). Die Äpfel waschen und in Würfel schneiden. Anschließend können diese mit den Rosinen, Zimt, Vanillezucker und Milch unter den Reis gerührt werden. Auflaufform mit Alufolie abdecken und den Milchreis für 70 Minuten backen. Vor dem Servieren sollte der Milchreis einmal umgerührt werden und kann anschließend mit Zimt und Zucker genossen werden.

REZEPTE VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPT – FAMILIENKOCHEVENT

### GETRÄNK

#### WEIHNACHTSPUNSCH (6 Portionen)

**Zutaten:**

1 l Wasser  
4 Früchteteebeutel  
250 ml Apfelsaft  
250 ml Orangensaft  
1 TL Zimt  
4 Gewürznelken  
1 Vanilleschote  
nach Bedarf Honig

**Zubereitung:**

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Teebeutel hinzugeben und fünf Minuten ziehen lassen.

Im nächsten Schritt alle weiteren Zutaten hinzugeben. Optional mit Honig abschmecken.

REZEPT VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPTE – FAMILIENKOCHEVENT

### PLÄTZCHEN

#### ZIMTPLÄTZCHEN (12 Portionen)

**Zutaten:**

- 230 g Vollkornmehl
- 1 TL Zimt
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 100 g Zucker
- 2 Eigelb
- Zitronenabrieb

**Zubereitung:**

Butter, Eigelb und Zucker etwa eine Minute mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl, Zimt und Zitronenabrieb unterrühren und zu einem Mürbeteig verkneten.

Nun den Teig für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und ausstechen.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Plätzchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und anschließend für 10–12 Minuten backen.

#### VANILLEKIPFERL (12 Portionen)

**Zutaten:**

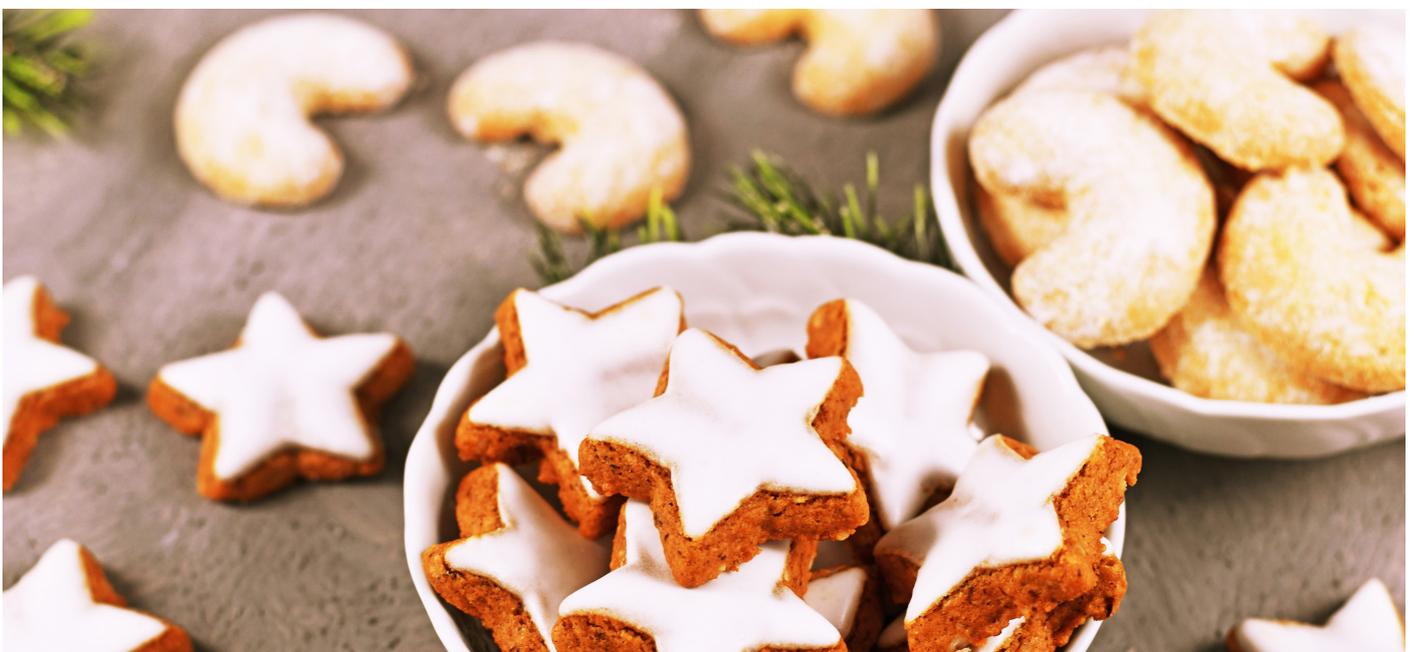
- 1 Vanilleschote oder Vanillezucker
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 g (Rohr)Zucker
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Puderzucker

**Zubereitung:**

Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark (alternativ Vanillezucker) mit Vollkornmehl, Mandeln, Zucker, Butter und Ei mithilfe von Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Teig in zwei Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen (2–3 cm Durchmesser) formen. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde kaltstellen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, daraus Kipferl formen und auf das Backblech legen. Vollkorn-Vanillekipferl im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen. Kipferl in Puderzucker wälzen und vor dem Verzehr komplett auskühlen lassen.

REZEPTE VON: **FOOD**  **THINKING**



## REZEPTE – FAMILIENKOCHEVENT

### PLÄTZCHEN

#### NUSSIGE HAFERKEKSE (8 Portionen)

**Zutaten:**

- 80 g Butter
- 1 Ei
- 100 g Honig
- 180 g Haferflocken
- 50 g Mehl Type 405
- 100 g gehackte Nüsse nach Wahl

**Zubereitung:**

Butter mit Ei und Honig mithilfe eines Mixers cremig rühren, dann alle trockenen Zutaten untermengen.

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das Blech setzen. Ein wenig flach drücken und für 15 Minuten goldbraun backen.

#### SÜSSE HAFERLINGE (9 Portionen)

**Zutaten:**

- 1 reife Banane
- 60 g Dinkelflocken
- 30 g Nussmus

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit dem Löffel ca. 9 gleich große Teigleckse auf das Backblech geben. Die Haferlinge bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen.

REZEPTE VON: **FOOD**  **THINKING**

