

## Apfelmus-Tiramisu



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
500 g 3 EL 2 B.	Mascarpone Zucker Sahne	in eine Schüssel geben. Mit verrühren. steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. 1/3 der Masse in eine flache Form streichen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auflaufform</li> <li>• Schüssel</li> <li>• Elektrisches Handrührgerät</li> <li>• Rührbesen</li> <li>• Schneebesens</li> </ul>
1 Pck. ca. $\frac{1}{4}$ l	Löffelbiskuit kalten Kaffee	in tauchen, die Löffelbiskuits auf die Mascarponecreme legen, die restliche Creme (ca. 2/3) darauf streichen. auf der Creme verteilen. Kühl stellen. Mit kurz vor dem Servieren besieben.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esstlöffel</li> <li>• Rührbecher</li> <li>• Tasse</li> <li>• Sieb</li> </ul>
1 Gl. 2 EL	Apfelmus Kakao		

### Tipps und Tricks:

- Wenn du keinen Mascarpone hast, kannst du auch Sahnequark verwenden oder die beiden Zutaten zur Hälfte verwenden!
- Löffelbiskuit nur kurz in die Flüssigkeit tauchen!

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Verwende Birnenmus statt Apfelmus.
- Bestreue das Tiramisu statt mit Kakaopulver mit Zimt!
- Statt Kaffee Kakao verwenden.

### Besonderheiten:

- Tiramisu kommt aus dem Italienischen und bedeutet soviel wie „Zieh-mich-hoch“.
- Die Nachspeise kannst du auch schon einen Tag vor dem Verzehr zubereiten.

### Beachte:

- Dieses Gericht liefert sehr viel Energie (Kalorien)!

Nachspeise

Snack

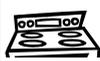


Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter



## Gyros-Nudel-Auflauf



Haupt-  
speise

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
250 g	Nudeln	Ofen auf <b>175 °C</b> vorheizen und Auflaufform vorbereiten. nach Anleitung kochen und abschrecken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auflaufform</li> <li>• Messer</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Kochtopf</li> <li>• Kochlöffel</li> </ul>
-----	-----	-----	
2	Zwiebeln	schälen, in Ringe schneiden.	• Seiher
2	Paprika	putzen, in Streifen schneiden.	• Teelöffel
200 g	Champignons	putzen, blättrig schneiden.	• Pfanne
500 g	Gyros-Fleisch	und Zwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit	• Bratenwender
1/4 TL	Paprika	und würzen.	• Tasse
1/4 TL	Pfeffer	Nudeln und Gyros in die Auflaufform schichten.	• Gabel oder kleiner Schneebesen
1 B.	Sahne	und verrühren, mit	
1 B.	saure Sahne	und	
1/4 TL	Salz	würzen und über den Auflauf gießen.	
1/4 TL	Pfeffer	darüber streuen.	
75 g	ger. Gouda	Auflauf bei <b>175 °C</b> ca. <b>10 - 15 Min.</b> goldbraun überbacken.	



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter



## Pikante Süßkartoffelsuppe



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 1 EL	Zwiebel Öl	würfeln, erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Messer</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Kochtopf</li> <li>• Kochlöffel</li> <li>• Sparschäler</li> <li>• Teelöffel</li> <li>• Eszlöffel</li> <li>• Messbecher</li> <li>• Zitronenpresse</li> <li>• Pürierstab</li> <li>• Waage</li> </ul>
500 g	Süß- kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden, dazu geben.	
2 TL	Curry	darüber streuen, unter- rühren, kurz anschmoren. und	
800 ml 2 EL	Wasser Gemüse- brühe	zugeben und ca. <b>20 Min.</b> köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Suppe mit Pürierstab oder im Mixer cremig mixen. dazu geben. Mit	
100 g 1 Pr. $\frac{1}{4}$ TL	Sahne Salz Cayenne- pfeffer	und	
1-2 TL	Zitronen- saft	abschmecken.	

### Tipps und Tricks:

- Sehr gut schmeckt Weißbrot dazu!
- Je kleiner die Kartoffeln geschnitten sind, desto kürzer ist die Garzeit!
- Geschlagene Sahne als Garnierung verwenden!

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Satt Sahne Vollmilch verwenden!

### Besonderheiten:

- Die oberirdischen, grünen Teile der Pflanze werden in Afrika ähnlich wie Spinat zubereitet.
- Der süßliche Geschmack der Süßkartoffel beruht auf ihrem hohen Zuckergehalt.

### Beachte:

- Rotfleischige Sorten haben die besten Kocheigenschaften und das beste Aroma!

Vor-  
speise

Haupt-  
speise

Snack



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter



## Schinkenkipferl/Schinkenhörnchen



Vor-  
speise

Haupt-  
speise

Snack

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150 g	gegarte Pellkar- toffeln vom Vortag	Backblech vorbereiten.  schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Nun mit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backblech</li> <li>• Waage</li> <li>• Kartoffelpresse</li> <li>• Teelöffel</li> <li>• Elektrisches Handrührgerät</li> <li>• Knethacken</li> <li>• Esslöffel</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Messer</li> <li>• Schüssel</li> <li>• Wellholz</li> </ul>
- 150 g 125 g 50 g	Mehl Magerquark weiche Butter	} vermengen und <b>15 Min.</b> kalt stellen.	
1 1 Pr. ½ TL	Ei Muskat Salz		
125 g	rohen Schinken	fein würfeln und in kurz anbraten.	
1 EL 1 kl.	Butter Zwiebel	schälen, fein würfeln und zum Schinken geben. Ebenfalls kurz andünsten.	
1 EL 1 EL	Mehl Crème Fraiche	} zugeben und kurz unter- rühren.	
1 EL ½ TL	gehackte Petersilie Pfeffer		
1 2 EL	Eigelb Sesam	Teig nun möglichst dünn und quadratisch ausrollen, die Kanten gerade schneiden. Teigplatte in vier Quadrate teilen, jedes einzelne Quadrat diagonal teilen. Dreiecke mit Füllung belegen und von der langen Seite zur Spitze hin vorsichtig aufrollen. Zu Kipferl/Hörn- chen geformt auf das Blech legen, mit bestreichen und bestreuen. Bei <b>200 °C ca.</b> <b>25 Min.</b> backen.	



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter



# Tortellinisalat



Vor-  
speise

Haupt-  
speise

Snack

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
500 g 2 l	Tortellini Salzwasser	in nach Packungsanleitung garen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Messer</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Seiher</li> <li>• Schüssel</li> <li>• Esslöffel</li> <li>• Topf</li> <li>• Kochlöffel</li> </ul>
300 g 300 g 1 Bd.	Zucchini Tomaten Lauch- zwiebeln gek.	} putzen, in dünne Scheiben schneiden.	
300 g	Schinken		
-----	-----	-----	
3 EL 1 B. 3 EL 2 Pr. 2 EL 2	Mayonnaise Sauerrahm Milch Pfeffer Essig Knoblauch- zehen	} mischen.	
2 Bd.	Basilikum		



### Tipps und Tricks:

- Frische Tortellini findet man im Kühlregal und haben eine kurze Garzeit.
- Die Tortellini können bei der Zubereitung noch warm sein!

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Evtl. mit Erbsen, Mais o. ä. ergänzen!

### Besonderheiten:

- Tortellini sind gefüllte Teigtaschen!

### Beachte:

- Ziehe Tortellini mit Käsefüllung solchen mit Fleischfüllung vor, da sie weniger Fett enthalten!

Sommer

Herbst

