

# FASTENSPEISE



EINFACHE REZEPTE ZUM  
NACHKOCHEN

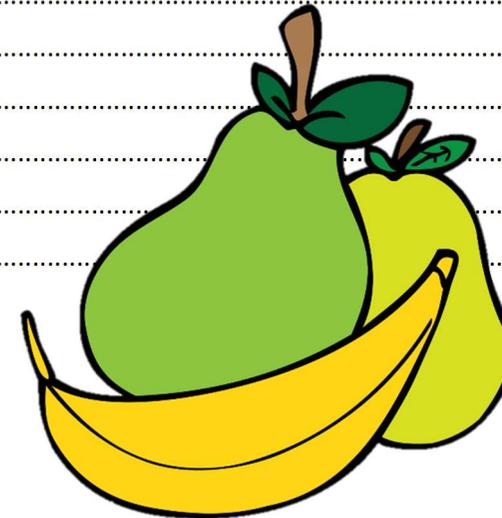
März 2022 - **A FEW DAYS FOR FUTURE**

Firmgruppe St. Josef/Siebenhügel



# Inhaltsverzeichnis

Eierspeise/Omelett	Rezeptidee nach Christian	4
Fastensuppe (Krautsuppe)	Rezeptidee nach Leonie	6
Grießschmarren	Rezeptidee nach Maximilian R.	8
Hausgemachtes Stockbrot	Rezeptidee nach Tim	10
Kartoffelauflauf	Rezeptidee nach Kimberly	12
Kartoffelsuppe/-sauce mit geschnittenen Nudeln von Oma	Rezeptidee nach Jonas	14
Krautfleckerln	Rezeptidee nach Ulrich	16
Pasta mit Zitronen-Schlagobers-Sauce	Rezeptidee nach Dorijan	18
Porridge	Rezeptidee nach Santiago	20
Ratatouille	Rezeptidee nach Katharina	22
Schafskäslaibchen	Rezeptidee nach Leon	24
Vegetarische Nudeln	Rezeptidee nach Philipp	26
Vegetarische Reispfanne	Rezeptidee nach Lukas B.	28
Vegetarische Spätzlepfanne	Rezeptidee nach Christopher	30
Veganer Linsen/Bohnenbraten	Rezeptidee nach Lukas R.	32



## Eierspeise/Omelett

4

### Zutaten

3 Eier

ca. 40 Gramm Paprika

30 Gramm Karotten

35 Gramm Tomaten

10 Gramm Jungzwiebel

Schuss Olivenöl und Gewürze  
(Salz, Pfeffer, Chilli)

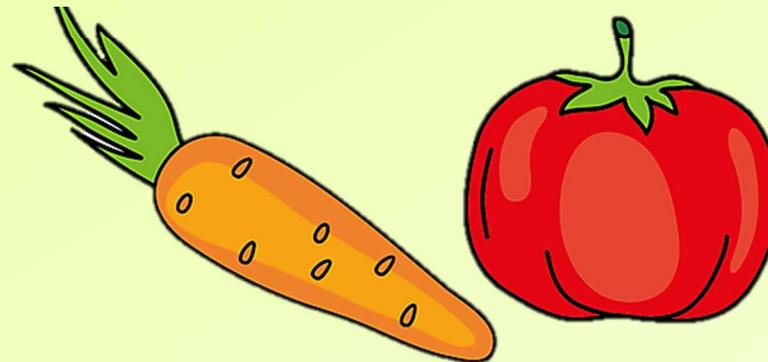
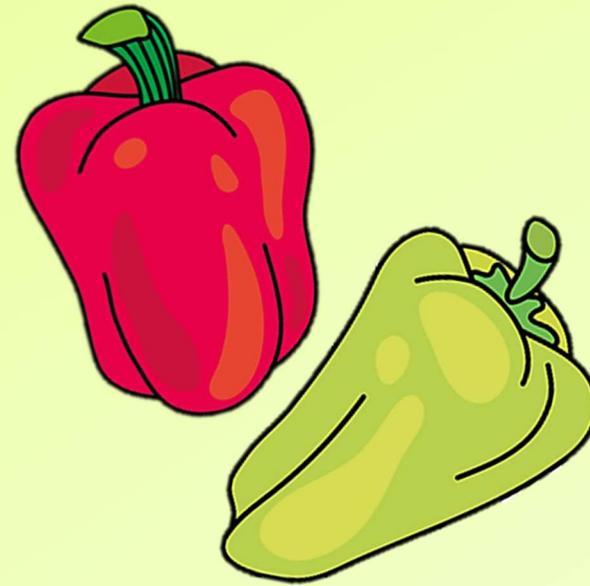
*Rezeptidee nach Christian*



## Zubereitung

- Gemüse würfelig schneiden
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen
- Gemüse kurz anbraten
- Eier übergießen und umrühren

Das Gericht anrichten und genießen.

A stylized illustration of a dining set. It features a light purple plate with a darker purple rim. To the right of the plate is a silver fork and a silver knife, both standing upright. A white rectangular label is placed over the bottom part of the plate.

EIERSPEISE/OMELETT

## Fastensuppe (Krautsuppe)

Rezeptidee nach Leonie

6

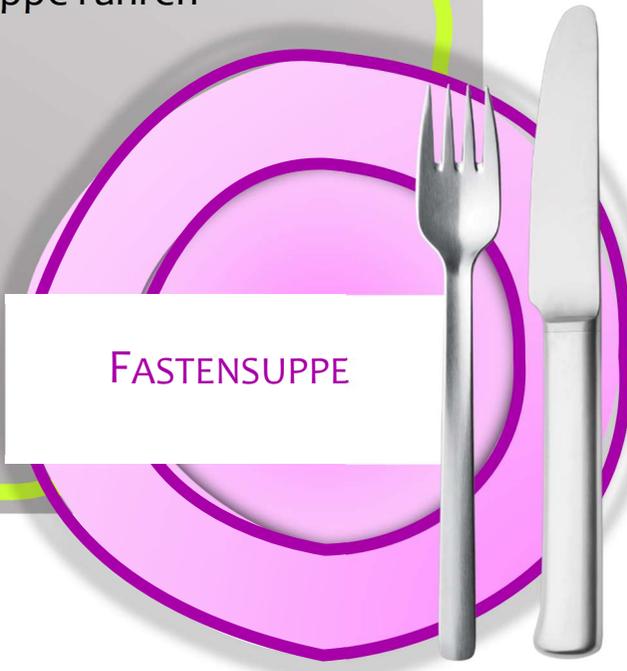
### Zutaten

- ½ Stk Kraut
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 1 ½ l Gemüsesuppe (basisch)
- 2 Stk Karotten
- 2 Stk Tomaten
- 1 Stk Paprika
- 1 Stk Sellerie
- 2 Stk Zwiebel
- 1 Bund Petersilie



## Zubereitung

- Zuerst das Kraut putzen, Strumpf entfernen und fein schneiden
- Gut waschen und abtropfen lassen
- Zwiebeln schälen und klein schneiden
- Tomaten, Paprika, Karotten und Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden
- Alles in einen Topf mit der Suppe geben und das Gemüse weich kochen
- Mit Pfeffer und Kurkuma abschmecken
- Kurz vor dem Servieren Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe rühren



FASTENSUPPE

# Grießschmarren

## Zutaten (für 4 Portionen)

375 g Fini's Feinstes Weizengriß

1 Liter Milch

Eine Prise Salz

50 g Butter

30 g Feinkristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

Wiener Staubzucker

Rosinen nach Geschmack

Rezeptidee nach Maximilian R.



## Zubereitung

- Die Milch leicht salzen und in einem Topf aufkochen
- Den Weizengrieß einrühren und abkühlen lassen
- Butter in der Pfanne erhitzen, die überkühlte Grießmasse hinzugeben und rösten
- Mit einer Gabel in Stücke teilen und mehrmals wenden
- Kristallzucker, Vanillezucker und Rosinen untermengen
- Den Schmarren weiterrösten, bis er braun und knusprig ist
- Mit Staubzucker bestreuen



GRIEßSCHMARREN

# Hausgemachtes Stockbrot

Rezeptidee nach Tim

10

## Zutaten

380 g Mehl

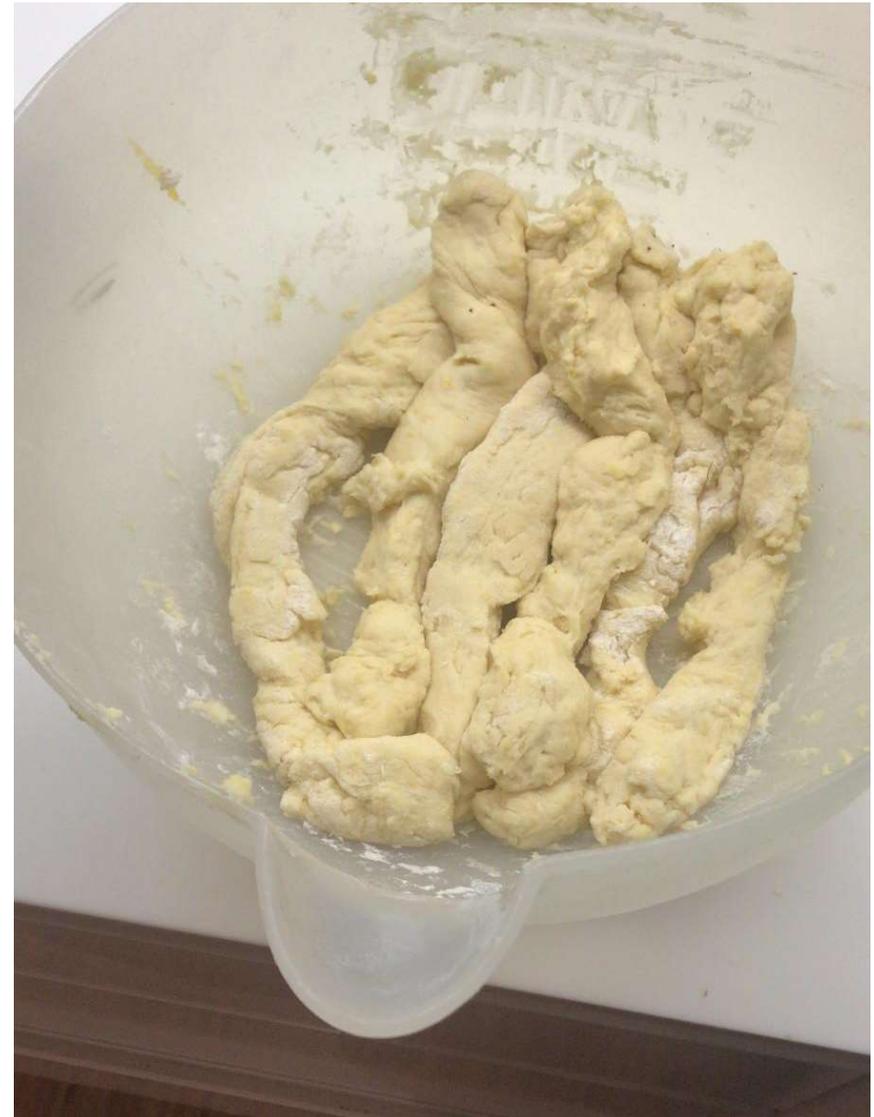
1 Päckchen Backpulver

½ Teelöffel Salz

50 g weiche Butter

1 Ei

150 ml Milch



## Zubereitung

- Alles bis auf die Milch in eine große Schüssel geben und kneten/mixen, bis der Teig klumpig ist
- Anschließend die 150 ml Milch hinzufügen und nochmals kneten/mixen, um einen glatten Teig zu erhalten
- Für etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann den Teig in 6 Streifen formen
- Zum Schluss nur noch über das Feuer halten, bis das Brot gold-braun ist



HAUSGEMACHTES  
STOCKBROT

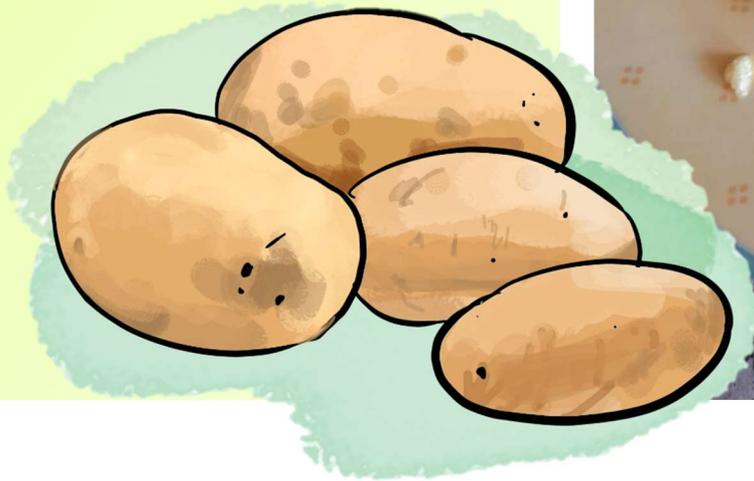
# Kartoffelauflauf

Rezeptidee nach Kimberly

12

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Stk Zwiebeln
- 60 g Butter
- 2 Stk Eier
- 6 EL Sauerrahm
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



## Zubereitung

- Die Kartoffeln müssen zuerst geschält, und anschließend bissfest gekocht werden
- Halbe Buttermenge mit Dotter gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden, die Hälfte davon mit der Buttermasse vermischen und mit dem Sauerrahm
- Die Zwiebeln in restlicher Butter anrösten
- Andere Hälfte der Kartoffeln in eine eingefettete Auflaufform geben
- Die Zwiebeln mit dem Kartoffel-Butter-Sauerrahm Gemisch gut vermischen, und alles zusammen in die Auflaufform geben
- Auflauf ca. 20 min bei 200°C backen
- Mit grünem Salat servieren

A stylized illustration of a plate, fork, and knife. The plate is light purple with a darker purple border. A silver fork and knife are placed vertically on the right side of the plate. A white rectangular label is overlaid on the bottom part of the plate.

KARTOFFELAUFLAUF

# Kartoffelsuppe/-sauce mit geschnittenen Nudeln von Oma

Rezeptidee nach Jonas

14

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 20g Butter
- 400g Kartoffel
- 400ml Wasser
- 2 EL Gewürzpaste
- Salz
- Pfeffer
- Priese Muskatnuss
- 1-2 Lorbeerblätter



## Zubereitung

- Eine Zwiebel klein schneiden
- Kartoffel schälen und in Würfel schneiden
- Butter in einem Topf schmelzen lassen
- Zwiebel und Kartoffel in der Butter anrösten
- Alles mit 400ml Wasser aufgießen
- Gewürzpaste , Salz , Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt hinzugeben
- 30-45 min leicht köcheln lassen
- Das Lorbeerblatt entfernen
- Mit einem Pürierstab alles fein pürieren

## Beilage

- Bandnudel 8-10min kochen
- In einer Pfanne mit Butter anrösten



KARTOFFELSUPPE/-SAUCE MIT  
GESCHNITTENEN NUDELN

# Krautfleckerln

Rezeptidee nach Ulrich

16

## Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Fleckerln

600 g Weißkraut

150 g Zwiebeln

60 g Kristallzucker

8 EL Öl

Salz

Pfeffer

Etwas Suppe oder Wasser



## Zubereitung

- Fleckerln in reichliche Salzwasser kernig kochen, abseihen, mit kaltem Wasser schwemmen und abtropfen lassen
- Öl erhitzen, Zucker darin karamellisieren
- Zwiebel fein schneiden, dem karamellisierten Zucker begeben und durchrösten
- Kraut in ca. 1 cm große Quadrate schneiden und ebenfalls mitrösten
- Mit etwas Suppe oder Wasser untergießen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Etwa 30 min kernig dünsten, dabei trocken halten
- Die Fleckerln nochmals erhitzen, salzen, pfeffern und mit dem Kraut vermengen

Als Beilage empfiehlt sich Häuptelsalat.



KRAUTFLECKERLN

# Pasta mit Zitronen-Schlagobers-Sauce

Rezeptidee nach Dorijan

18

## Zutaten

Nudeln

Butter

1-2 Zitronen

1/8 l Schlagobers

Pfeffer

Etwas Chilli

Kardamom



## Zubereitung

- Nudeln kochen
- Restliche Zutaten zu Sauce vermengen
- Nudeln gut mit Sauce verrühren



PASTA MIT ZITRONEN-  
SCHLAGOBERS-SAUCE



# Porridge

Rezeptidee nach Santiago

20

## Zutaten

55 g Haferflocken

Wasser

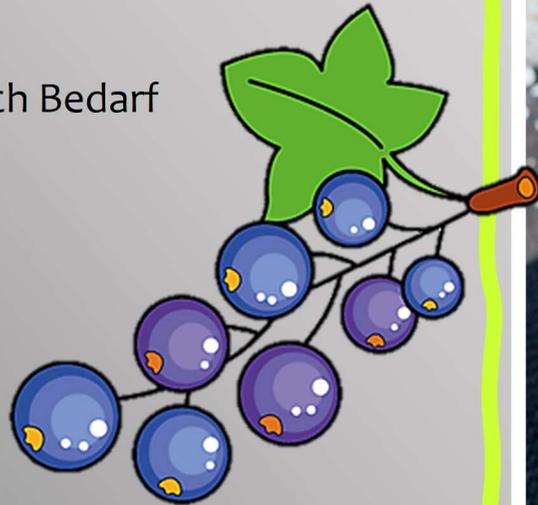
Prise Salz

Reismilch

Proteinpulver nach Bedarf

Frische Beeren

Honig



## Zubereitung

- Die Haferflocken mahlen, in einen Topf geben und kochendes Wasser hinzuschütten
- Die Haferflocken permanent rühren
- Eine Prise Salz hinzufügen
- Nach ca. 3 Minuten Kochzeit, wenn das Wasser schon leicht abgesackt ist, Reismilch hinzugeben
- Nach Bedarf etwas Proteinpulver einmischen
- Wenn die Haferflocken fertig gekocht sind, in eine kleine Schüssel geben
- Garniert wird das fertige Porridge mit frischen Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, ... ) und ein wenig Honig

Perfekt geeignet als leichtes Abendessen.



PORRIDGE

# Ratatouille

22

## Zutaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 gelbe und 1 rote Paprika

2 EL Tomatenmark

Olivenöl,

Zucker, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

120 ml Wasser

Getrocknete Kräuter

Melanzani

Zucchini

Fleischtomaten

Geriebener Mozzarella

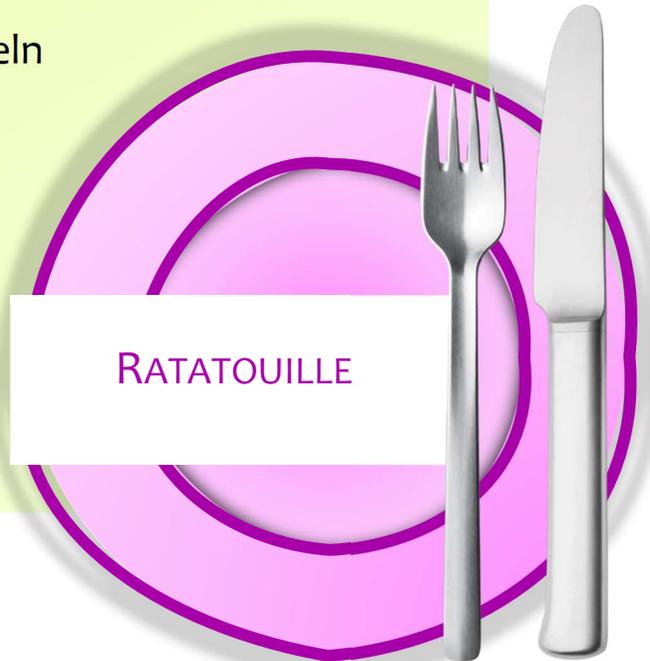
Rezeptidee nach Katharina



## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl anbraten
- Paprika klein würfeln, dazugeben und mitbraten
- Tomatenmark, Paprikapulver, etwas Zucker dazugeben; rösten und mit Wasser ablöschen
- Kräuter, Salz, Pfeffer dazugeben, etwas einkochen, abkühlen und in eine feuerfeste Form geben
- Ofen auf 220° C vorheizen
- Gemüse in dünne Scheiben schneiden
- Abwechselnd in die Form schichten, salzen und mit Olivenöl beträufeln
- Mit Alufolie bedecken, ca. 40 min ins Rohr
- Geriebenen Käse darüber und offen etwa 10 bis 15 min überbacken

Mit Baguette servieren.



RATATOUILLE

# Schafskäslaibchen

Rezeptidee nach Leon

24

## Zutaten

300 g Schafskäse

3 EL Mehl

3 EL Gries

2 Eier

Petersilie

Salz



## Zubereitung

- Alle Zutaten zusammenkneten
- Im Kühlschrank etwa 1h ruhen lassen
- In Brösel wälzen und in Öl herausbraten

Dazu passt Sauerrahm-Schnittlauch Dip.



SCHAFSKÄSLAIBCHEN

# Vegetarische Nudeln

Rezeptidee nach Philipp

## Zutaten

- Nudeln aller Art
- Zucchini
- Schafskäse
- Tomatensauce
- Zwiebeln
- Tomatenmark



## Zubereitung

- Pfanne erhitzen, Öl und zerschnittene Zwiebel reingeben und umrühren
- Zucchini aufschneiden und in die Pfanne geben, weiter umrühren
- Langsam die Tomatensauce hinzufügen
- Die Nudeln kochen bis sie fertig sind, rechtzeitig einplanen
- Zum Schluss Schafskäse aufschneiden und schön zum Essen hinzufügen
- Falls gewollt auch einen Salat hinzufügen



VEGETARISCHE  
NUDELN

# Vegetarische Reispfanne

Rezeptidee nach Lukas B.

28

## Zutaten

Brokkoli

2-3 Knoblauchzehen

Fenchel

1 kleine Zwiebel

Cremefine

Salz

Pfeffer

Rosmarin

2 Esslöffel Olivenöl



## Zubereitung

- Reis kochen
- Zwiebel, Fenchel und Brokkoli schneiden
- Brokkoli für 2 min ins kochende Wasser legen
- Zwiebel, Fenchel und Brokkoli in Olivenöl anschwitzen
- Mit Cremefine aufgießen
- Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin verfeinern
- Der Gemüsepfanne den Reis untermischen

A stylized illustration of a white plate with a purple border, a silver fork, and a silver knife, all set against a light green background.

VEGETARISCHE  
REISPFANNE

# Vegetarische Spätzlepfanne

Rezeptidee nach Christopher

30

## Zutaten

- 2 EL Butter
- 160 g Lauch
- 3 Stück Karotten
- 500 g Spätzle
- 100 ml klare Suppe
- Salz und Pfeffer zum Würzen



## Zubereitung

- Lauch und Karotten in Streifen schneiden
- Das geschnittene Gemüse in Butter anschwitzen
- Spätzle hinzufügen
- Mit klarer Suppe aufgießen und weich köcheln
- Mit Salz und Pfeffer würzen



VEGETARISCHE  
SPÄTZLEPFANNE

## Veganer Linsen/Bohnenbraten

Rezeptidee nach Lukas R.

32

### Zutaten

500 g (2 Dosen) rote Kidneybohnen

500 g (2 Dosen) Linsen

150 g Haferflocken (feinblättrig)

1-2 Stk Zwiebel

( 2-3 Stk Knoblauchzehen)

5 Stk große Champignons

2 -3 Stk Karotten

1,5 EL Sojasoße

1EL Majoran



## Zubereitung

- Ofen mit 180 Grad Umluft vorheizen
- Kastenform mit Packpapier auslegen
- Zwiebel, Champignon und Karotten klein schneiden
- Linsen und Bohnen abseihen und waschen
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel (u Knoblauch) andünsten
- Karotten und Champignon dazufügen und noch 5-10 min dünsten
- Linsen und Bohnen mit Haferflocken und Gewürzen vermischen und umrühren
- Zwiebel/Karotten/Champignon hinzufügen
- Alles mit einem Pürierstab zerkleinern - Es soll jedoch kein Püree entstehen, sondern auch noch ganze Stücke bleiben
- In die Kastenform geben
- ca. 50 Minuten im Ofen lassen und vor dem Anrichten noch kurz ruhen lassen

Der vegane Braten kann mit Rotkraut oder Sauce angerichtet werden.

Preiselbeeren passen auch sehr gut dazu. Als Beilage passt zB Kartoffelpüree sehr gut.



VEGANER  
LINSEN/BOHNENBRATEN

## Sauce für Veganen Linsen/Bohnenbraten

Rezeptidee nach Lukas R.

34

### Zutaten

1-2 Stk Zwiebel  
½ l Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Rohrzucker  
200 ml Rotwein  
3EL Balsamico-Essig  
3EL Sojasauce

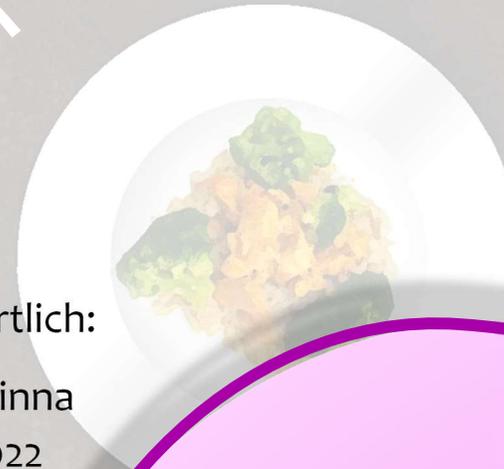


### Zubereitung

- Zwiebel klein schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen
- Zwiebel und Rohrzucker 10 min dünsten
- Gemüsebrühe, Balsamico Sojasauce und Rotwein dazugeben
- Köcheln lassen, bis die Sauce vollständig eingedickt ist.



# FASTENSPEISE



Für den Inhalt verantwortlich:  
Guggenberger-Holl Corinna  
mit den Firmlingen 2022

Graphisches Design:

© Holl Larissa

EINFACHE REZEPTE ZUM  
NACHKochen

März 2022 - **A FEW DAYS FOR FUTURE**

Firmgruppe St. Josef/Siebenhügel

Titelbild: pixabay

Cliparts: Clipartsfree.de