

**Hauswirtschaftlicher  
Fachservice  
Mühlendorf-Altötting**



*Fit in Schule und Job*

Hauswirtschaftlicher Fachservice  
Kirchstraße 16  
84431 Heldenstein



## Aufstriche

Die Aufstriche halten sich 1 – 2 Tage im Kühlschrank. Zutaten für 4 Personen, soweit nicht anders angegeben.

### Frischkäseaufstrich

200 g Frischkäse  
1 Becher saure Sahne  
nach Belieben:  
Paprika | Gurken | Mix Pickles klein geschnitten | evtl. gekochtes Ei, gehackt  
Kräuter (Schnittlauch, Kresse etc.)

Alles mit dem Frischkäse vermengen, je nach Festigkeit saure Sahne untermischen und nach Belieben würzen.

### Grünkernaufstrich

200 g Grünkernschrot | ½ l Gemüsebrühe | 1 Zwiebel (ca. 100 g)  
1 Knoblauchzehe | 60 g weiche Butter | einige Blätter frischer Salbei  
1 Bund Petersilie | ½ TL getr., zerriebener Majoran | weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
Garnitur: krause Petersilie | einige halbe Walnusskerne

Grünkernschrot in der Gemüsebrühe bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Grünkern zugedeckt ca. 20 Min. ausquellen, dann auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und in 2 EL erhitzter Butter in der Pfanne glasig dünsten und auskühlen lassen.

Salbei und Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken.

Grünkernschrot mit der restlichen Butter verrühren; Zwiebel, Knoblauch und

Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Auf Vollkornbrot geben und mit Radieschenscheiben und etwas Kresse garnieren.

## Nachtsch/Zwischenmahlzeiten

Als Nachtsch oder Zwischenmahlzeit eignet sich immer Naturjoghurt und/oder frisches Obst nach Jahreszeit (Apfel, Banane, Birne, Kiwi, Pfirsich, etc.). Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren in einer Frischhaltebox lassen sich auch leicht mit Joghurt mischen und enthalten dann keine Zusatzstoffe.

Obstsalat lässt sich nach Belieben mit saisonalen Früchten selbst am Vorabend herstellen.

Nüsse (Erd-, Hasel-, Walnüsse etc.) sind gut geeignet als Nascherei zwischendurch.

Gelegentlich bietet auch ein Gebäck Abwechslung.

Gut auf Vorrat herstellen, einfrieren und einzeln entnehmen lassen sich Muffins.

Man benötigt für die Herstellung allerdings eine Muffinform. Hierzu ein Rezept:

### Bananenmuffin (ca. 12 Stück)

260 g Weizenmehl (die Hälfte davon kann durch Weizenvollkornmehl ersetzt werden)  
½ Backpulver | ½ TL Natron | 50 g Schokostreusel | 1 – 2 Bananen  
65 ml Öl | 250 ml Buttermilch | 75 g Zucker | 2 kleine Eier

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Schokostreusel und Zucker mit dem Schneebesen vermischen. In einer Rührschüssel Öl, Buttermilch und Eier mit Quirl oder Schneebesen gut aufschlagen, das Mehlgemisch unterrühren und zuletzt die zerdrückten Bananen unterheben.

Papierförmchen in die Muffinform geben und den Teig einfüllen (Vertiefungen gut zu  $\frac{2}{3}$  füllen).

Backzeit: 20 Min bei 180 Grad.

Nach dem Backen ca. 5 Min. auskühlen lassen und dann die Muffins aus der Form heben und auf einem Kuchengitter weiter auskühlen lassen. Ausgekühlt als Vorrat einfrieren.

#### Variante:

Schokostreusel weglassen und Bananen (1 Banane ohne Schale ca. 100 – 120 g) durch Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren ersetzen.

## Fischsalat

1 – 2 Matjesfilets | ½ Apfel | 1 Essiggurke | ½ Zwiebel | ¼ Becher Joghurt  
1 TL Olivenöl | 1 TL Essig | 1 EL Essiggurkenwasser  
Salz | Zucker | Pfeffer

Matjes, Apfel und Essiggurke in Stücke, Zwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer Schüssel mit Joghurt, Öl, Essig und Essiggurkenwasser mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.  
Dazu schmeckt Brot.

### Variante:

1 große gekochte Salatkartoffel würfeln und dazugeben.  
Liebhaber der roten Rübe können durch Zugabe einer gekochten und gewürfelten kleinen Knolle den Salat nochmals erweitern.

## Kartoffelkäse

180 g mehlig kochende Kartoffeln vom Vortag  
Jodsalz | Pfeffer | etwas Kümmel ganz oder gemahlen | 1 kleine Zwiebel  
½ – 1 Becher Sauerrahm | evtl. etwas flüssige Sahne | Schnittlauch

Die gekochten Kartoffeln schälen und aufreiben, Zwiebel und Schnittlauch fein schneiden und dazugeben, Sauerrahm und Gewürze dazugeben und pikant abschmecken. Falls zu fest, noch etwas flüssige Sahne untermengen. Mit reichlich Schnittlauch garnieren.  
Schmeckt ausgezeichnet zu Gurken- oder Tomatensalat, kann aber auch aufs Brot gestrichen und zu gegrilltem Fleisch gegessen werden.

## Kressequark (Zutaten für 1 Person)

½ Schälchen Kresse | 1 Salzgurke | einige Radieschen | 125 g Quark  
2 EL Brottrunk – falls vorhanden | Salz | weißer Pfeffer  
Garnitur: einige Radieschenscheiben | etwas Kresse

Kresse und Radieschen waschen. Kresse fein hacken, Radieschen und Salzgurke klein würfeln. Alles mit Quark und Brottrunk verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

## Obatzda

½ Becher Frischkäse  
125 g Camembert  
40 g Quark  
1 Ecke Sahneschmelzkäse  
½ Zwiebel fein gewürfelt  
Jodsalz | Pfeffer | Edelsüßpaprika  
Schnittlauch zum Garnieren

Alle Zutaten sollten möglichst kalt verarbeitet werden.

Camembert klein würfeln und mit dem Frischkäse, dem Schmelzkäse, der feingehackten Zwiebel und den Gewürzen nach Geschmack am besten mit einer Gabel mischen. Sollte die Masse zu dick sein, etwas flüssige Sahne zufügen. Vor Gebrauch 1 Stunde ziehen lassen.

## Nusscreme-Aufstrich „Schleckermaul“

100 g Butter oder Margarine | 80 g Vollrohrzucker  
1 – 2 EL schwarzer Kaffee oder Wasser  
50 g gemahlene Haselnüsse, ersatzweise auch Mandeln  
50 g Sesam | Vanille  
Vollkornbrot | frische Früchte

Nüsse (Mandeln) und Sesam in einer trockenen Pfanne leicht rösten und auskühlen lassen. Butter oder Margarine, Vollrohrzucker und Kaffee (Wasser) 5 Minuten schaumig rühren. Nuss-/Sesammischung und Vanille unterrühren. Nusscreme auf Brot streichen und mit frischen Früchten der Saison (besonders geeignet: Erdbeeren, Kiwi, Trauben) garnieren.



## Salate

Zutaten für 1 Person, sofern nicht anders angegeben.

### Griechischer Salat

1/8 Salatgurke, geschält, geschnitten oder gehobelt  
100 g Fleischtomaten in Schmitze geteilt  
50 g Schafskäse | 1/4 Zwiebel, in Ringe geschnitten | 2 – 3 schwarze Oliven  
Marinade: knapp 1 EL Essig | Salz | Pfeffer | Oregano | 1 EL Olivenöl

Gurke, Tomaten, Schafskäse, Zwiebel, Oliven in eine Schüssel geben. Zutaten für die Marinade mit dem Öl sämig rühren, über den Salat geben und sofort servieren.

#### Variante:

Um 1/6 Paprikaschote erweitern und anstelle Schafskäse gebratenen marinierten Tofu verwenden. Frisches Basilikum grob zerkleinern und über den Salat geben.

### Radieschen-Käsesalat

75 g Bergkäse oder vergleichbar herzhafter Käse  
1/2 Bund Radieschen | reichlich Schnittlauch  
1/2 EL Sonnenblumenkerne | 2 EL Creme fraiche  
Jodsalz | etwas frisch gemahlener Pfeffer | 1/4 EL Weißweinessig  
einige Salatblätter | Vollkornbrot

Den Käse und die Radieschen klein würfeln, Schnittlauch fein schneiden. Alles mit den Sonnenblumenkernen und Crème fraiche mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit frischen Salatblättern auf gebuttertem Vollkornbrot anrichten oder einfach Brot dazu essen.

### Rohkostsalate

Gelbe Rüben, Gurken, Kohlrabi, Paprika, Sellerie lassen sich sehr gut am Vortag in Stücke schneiden oder raspeln und bleiben in Frischhaltedosen, ausgelegt mit feuchtem Küchenkrepp, bis zum nächsten Tag frisch. Sellerie sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufeln, damit er nicht braun wird.

Tomaten lassen sich auch ganz mitnehmen und verzehren.

Mit der Marinade im Extragefäß lässt sich dann in der Pause im Handumdrehen ein wohlschmeckender Salat anmachen.

Hierzu ist ein Vollkornbrötchen, belegt mit Lachs, Käse, Schinken, Schnitzel, Fleisch-, Gemüsepfanzerl oder warmem Leberkäse eine gute Ergänzung.

## Salatsaucen:

### Grundrezept:

1 EL Essig oder Zitronensaft | je 1/8 TL Salz + Zucker | 1 1/2 EL Öl

### Zutaten nach Wahl:

1 TL Senf | Pfeffer | Paprika | fein gehackte Kräuter | fein gehackte Zwiebel  
Knoblauch | 1 – 2 EL Joghurt | 1 TL Ketchup | 1 Spritzer Worcestersauce

## Nudelsalat

60 g Nudeln (beliebig)  
75 g Schinken  
1/4 Paprikaschote  
1/4 Gurke

### Marinade:

1/4 EL Essig oder Zitronensaft | Salz | knapp 1 EL Öl | 1/4 EL süßer Senf | Pfeffer  
gehackte Kräuter

Die Nudeln kochen, abseihen, kalt überbrausen, abtropfen lassen. Schinken, Paprika und Gurke würfeln und alles mit den Nudeln vermengen. Marinade mit Senf und Pfeffer abschmecken, den Salat damit anmachen und durchziehen lassen. Vor dem Anrichten mit den Kräutern bestreuen.

### Varianten:

Tomatenwürfel (Tomaten entkernen), gewürfelten Emmentaler, gewürfelte Zwiebeln oder Essiggurken unter den Salat mischen.

## Reissalat

40 g Langkornreis, körnig weich gekocht  
30 g gekochter Schinken in Streifen geschnitten  
1/4 Paprikaschote in Streifen geschnitten | 1 kleine Tomate, geachtelt  
25 g Champignons (Dose) | 1 EL grüne TK-Erbsen | 1/4 gewürfelte Zwiebel  
etwas gehackte Petersilie  
Essig-Öl-Marinade | 1/4 TL Senf | Pfeffer

Den Reis und die Zutaten in eine Schüssel füllen, Marinade anrühren, Salat damit anmachen, evtl. nachwürzen, durchziehen lassen.

### Variationen:

Schinken durch Gamelen oder Geflügelfleisch ersetzen.