

# FAMILIEN REZEPTE

KÖSTLICHKEITEN AUS DER  
GENUSSREGION PÖTTING



# VORWORT

„Um ein Kind zu erziehen, braucht man ein ganzes Dorf.“

Diesen afrikanischen Spruch nehmen die Pädagoginnen wörtlich und zeigen in hohem Engagement für ihre Kindergartenkinder, welchen Wert sie auf Erziehungspartnerschaften legen.

Die Bereitschaft, sich auch ehrenhalber für diesen Ort und speziell den Kindergarten zu engagieren, die Freude an ihrer Arbeit. Kreativität, Initiative und Begeisterung für die Anliegen der Kinder zeichnen unsere Mitarbeiter\*innen und Kindergärten aus.

Dankbar für diese Leidenschaft und Begeisterung lege ich Ihnen dieses Familienrezepte-Kochbuch ans Herz und wünsche ihnen viele genussvolle Augenblicke in ihren Familien, denn:

Wie im Kindergarten die gemeinsame Jause – so ist auch das gemeinsame Essen in der Familie ein wichtiges Ritual für Familien und Kinder, zusammen eine gute Zeit verbringen, miteinander gesunde und gute Speisen genießen und auch gemeinsam dankbar dafür sein.

Gesegnete Mahlzeit!!



A handwritten signature in blue ink that reads "Mag. Peter Hollnbuchner". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

**Mag. Peter Hollnbuchner**  
**Caritas Oberösterreich**  
**Leitung**  
**Kindertageseinrichtungen**

## **Liebe Köchinnen und Köche!**

„Essen und Trinken hält Leib und Seele Zusammen!“, sagt ein weiser Spruch und wir alle wissen, dass er ganz bestimmt auch richtig ist. Betrachtet man das Leben aus diesem Blickwinkel, so kann die Idee, ein Kochbuch zu schreiben, nur begrüßt werden. Wenn es dann noch darum geht, ein Kochbuch zusammenstellen, das speziell auf Familien abgestimmt ist und somit viele Ideen für schmackhafte Speisen in sich bringt, ist das natürlich eine ganz tolle Sache. Ich gratuliere zur Idee und noch mehr zur ungemein gelungenen Umsetzung allen die daran mitgewirkt haben. Allen voran gilt der Dank für die Umsetzung der Leiterin des Kindergartens Elke Hattinger und ihrem Team, ohne deren Engagement dieses Kochbuch nicht entstanden wäre. Dank gilt aber auch allen die Rezepte geliefert haben und dabei manchmal vielleicht ihre größten Kochgeheimnisse preisgegeben haben.

Als Freund von guter Hausmannskost habe ich ein Rezept für „Tiroler Knödel“ eingebacht, denn diese zähle ich zu meinen Lieblingsspeisen. Als echter Antikoch weiß ich aber leider nur wie sie schmecken und nicht wie man die zubereitet.

Es bleibt mir, allen, die Rezepte aus diesem Kochbuch anwenden werden, gutes Gelingen an der Herdplatte zu wünschen und dann vor allem „Guten Appetit und gesegnete Mahlzeit!“

Euer,

***LAbg. Bgm. Peter Oberlehner***



## **Liebe Leserinnen und Leser!**

„Was gibt es heute zu essen?“ Diese Frage wird wohl in jeder Familie gestellt. Fein, wenn man in dem Familienkochbuch nachlesen und sich Impulse holen kann. Im Kindergarten ist das Essen natürlich auch ein Thema. Die Kinder erleben besondere Anlässe zum Feiern und genießen bei uns. Geburtstagsfeste sind ein kreativer Impuls der Abwechslung an regionalen Köstlichkeiten.

Frische, Regionalität und Gesundheit sind allen Familien ein Anliegen und ergänzen die Vielfalt der Familienrezepte gut. Wir kochen mit Liebe und Spaß, wollen dem Gegenüber Freude bereiten, essen gemeinsam am Tisch und fördern damit die gemeinsame Esskultur in der Familie. Jedes dieser Rezepte hier im Buch kommt aus einer Familie und wird als alt, bewährt, geheim, auf jeden Fall aber mit Freude an uns weitergegeben.

Herzlichen Dank für diese tolle Unterstützung. Das gemeinsame Kochen macht Spaß und ermöglicht fröhliche Erinnerungen. Sie sollen die Zeit im Kindergarten als genussvolle Zeit in Erinnerung behalten. Die Impulse dazu gehören zu unserem gesunden Kindergarten wie die tägliche Jausenzeit in unserem Kreis.

**Genießt diese Vielfalt und Abwechslung aus der Genussregion Pötting!**

Liebe Grüße,  
*Elke Hattinger*





## UNSERE ICONS:



**FLEISCH**



**VEGETARISCH**



**VEGAN**

## **REGIONAL EINKAUFEN**

SEITE 138

## **KÜCHE AUS DER REGION**

SEITE 145

## **UNTERSTÜTZER & SPONSOREN**

SEITE 156

# INHALT

## SALAT

SEITE 11-13

## AUFSTRICHE

SEITE 17-23

## SUPPEN

SEITE 26-31

## BROT & GEBÄCK

SEITE 35-45

## HAUPTSPEISEN

SEITE 48-85

## KUCHEN & TORTEN

SEITE 88-109

## DESSERTS & KEKSE

SEITE 113-127

## GETRÄNKE

SEITE 131-135



**SALATE**



# BROKKOLI SALAT MIT PINIENKERNEN



## ZUTATEN

- 300 g Brokkoli roh
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1 großer Apfel
- 30 g Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 2 EL Olivenöl
- Apfelessig oder Balsamicoessig hell
- 1 TL Honig
- 1 1/2 TL süßer Senf
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

## SO WIRD'S GEMACHT

Den rohen Brokkoli gut waschen, abtrocknen und in sehr kleine Röschen teilen, den Paprika und den Apfel ebenfalls in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel gut vermischen.

Die Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne) dazugeben.

Aus dem Olivenöl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und über den Salat gießen. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde gut durchziehen lassen.

Passt perfekt zu gegrilltem Fleisch!

# SCHICHTSALAT



## ZUTATEN

- 2 Stangen Lauch (in dünne Streifen geschnitten)
- 2 große Äpfel
- 5 hartgekochte Eier (Scheiben)
- 25 dag Pressschinken (feine Streifen)
- 25 dag Selleriesalat (aus dem Glas)
- 25 dag Maiskörner (Dose)
- 35 dag Ananaswürfel (Dose)
- 40 dag Mayonnaise (25% Fett)
- 25 dag Gouda (gerieben)
- Tomaten und Petersilie zum Garnieren

## SO WIRD'S GEMACHT

Abgetropften Selleriesalat in eine große Schüssel füllen, mit Apfelwürfeln belegen, die gut abgetropften Maiskörner darüber geben, darauf die Ananaswürfel, Schinkenstreifen darüber verteilen, mit der halben Menge Lauch bestreuen, mit Eischeiben belegen, mit Mayonnaise bestreichen, den restlichen Lauch darüber verteilen, mit Käse bestreuen - NICHT umrühren.

Mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht stehen lassen. Vor dem Servieren mit Tomaten und Krauspetersilie garnieren.

# KARTOFFELSALAT

## WARM & MIT SPECK



### ZUTATEN

- 80 dag Kartoffeln
- Salzwasser, 1 EL Kümmel
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Pfefferkörner
- 4 EL Olivenöl
- 10 dag durchwachsener, geräucherter Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 Tassen Rindsuppe
- ½ Tasse Obstessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

### SO WIRD'S GEMACHT

Die Kartoffeln waschen. Das Salzwasser mit den Gewürzen und den Kartoffeln in einen Topf geben und die Kartoffeln kochen. Diese abgießen und leicht erkalten lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den gewürfelten Speck darin auslassen. Die fein in Würfel geschnittenen Zwiebel dazu geben und glasig anschwitzen. Die Suppe und den Obst-Essig angießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Das Dressing über den Kartoffelsalat verteilen und alles gut miteinander vermischen. Dann Kartoffelsalat min. 10 min anziehen lassen. Nochmals abschmecken, anrichten und servieren.

# WALDORFSALAT



### ZUTATEN

- 500 g Sellerie
- 500 g Äpfel
- 200 g Walnüsse
- 200 g Mayonnaise
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- 8 EL Obers

### SO WIRD'S GEMACHT

Sellerie schälen, roh in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien. Nüsse fein hacken und einige als Garnitur zur Seite legen. Mayonnaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken, Obers schlagen und unterheben oder ungeschlagen mit der Mayonnaise verrühren.

Zutaten mit der Soße vermengen, in eine Salatschüssel geben, mit restlichen Walnüssen garnieren. Vor dem Servieren mind. 2 Stunden kühl ziehen lassen.

# BUNTER SALAT MIT AVOCADO



## ZUTATEN

- 1 kleiner Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 TL Chilipüree
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 Avocado
- 1 Limette oder Zitrone
- ½ Bund Koriander
- 2 hartgekochte Eier

## SO WIRD'S GEMACHT

Eier hartkochen, abschrecken, schälen und zur Seite stellen. Den Salat waschen und in einzelne Blätter teilen, die Teller damit auslegen. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Paprikaschoten in kleine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocknen und die Blätter grob hacken.

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und kalt abspülen, dann abtropfen lassen. Aus dem Chilipüree, Apfelessig und Olivenöl eine Salatsoße rühren. Die Gurkenscheiben, Paprika, Frühlingszwiebel, die Kichererbsen mit der Salatsoße vermischen und auf die Salatblätter geben. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, auf dem Salat garnieren. Die Zitrone auspressen und die Avocadospalten damit beträufeln. Die Eier klein hacken und über den Salat geben. Mit Koriander bestreuen.

# SCHLEMMERSALAT FÜR TRAWIGE



## ZUTATEN

- Grüner Blattsalat
- Mischsalat
- Vogelsalat
- Marinade
- Walnüsse
- Honig
- Petersilie
- Speck
- Schafskäse

## SO WIRD'S GEMACHT

Schafskäse würfeln, mit Speck umwickeln, etwas Chilli und Petersilie darüberstreuen und gut anbraten. Blattsalate anrichten, Marinade nach Geschmack dazu, Walnüsse und Petersilie darüber streuen. Speckkäsewürfel drapieren.



**AUFSTRICHE**



# APFEL-SPECK AUFSTRICH



## ZUTATEN

- 200 g Kartoffeln
- 80 g Hamburgerspeck
- ½ Zwiebel
- ½ Apfel säuerlich
- 2 EL Sauerrahm
- 1 TL Orangensaft
- Salz
- Pfeffer, Petersilie
- Schnittlauch

## SO WIRD'S GEMACHT

Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und in Salzwasser weichkochen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Apfel kleinwürfelig schneiden und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Sauerrahm verrühren.

Die restlichen Zutaten dazugeben, verrühren und mit Gewürzen abschmecken und feingehackten Kräutern garnieren.

# BASILIKUM-EI AUFSTRICH



## ZUTATEN

- 1 Becher Landfrischkäse
- 2 hartgekochte Eier
- kleine Zwiebel
- 1 EL Sauerrahm
- Senf nach Geschmack
- einige Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer

## SO WIRD'S GEMACHT

Topfen fein rühren, mit Sauerrahm mischen und Eidotter passieren und das Eiweiß fein hacken. Basilikumblätter und Zwiebel fein schneiden. Alles unter den Landfrischkäse mischen und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Trockengetupfte Bärlauch- Blätter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# QUARGEL KOCHKÄSE



## ZUTATEN

- ½ kg groben Topfen
- 2 Rollen Quargel
- 1 Ei
- etwas Butter
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

## SO WIRD'S GEMACHT

Butter zergehen lassen, Quargel einrühren. Topfen unterrühren, bis alle Zutaten zerronnen sind. Ei in überkühlte Masse rühren, bei Bedarf etwas Milch dazugeben, nach Geschmack würzen.

# RADIESCHEN-KRÄUTER AUFSTRICH



## ZUTATEN

- ¼ kg Topfen
- 2 – 3 EL Joghurt oder Sauerrahm
- 5 mittelgroße Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- Petersilie
- ev. Kresse
- Kräutersalz
- 2 EL Sonnenblumenkerne

## SO WIRD'S GEMACHT

Radieschen und Kräuter fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Topfen und Joghurt/ Sauerrahm verrühren und mit Kräutersalz frisch abschmecken.

# BÄRLAUCH AUFSTRICH



## ZUTATEN

- 500 g Topfen mager
- 250 g Sauerrahm
- 50 g Bärlauch
- Pfeffer, Salz

## SO WIRD'S GEMACHT

Topfen fein rühren, mit Sauerrahm mischen und glatt rühren. Fein gehackte, gewaschene und trockengetupfte Bärlauch- Blätter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# GRÜNKERN AUFSTRICH MIT KÜRBISKERNEN



## ZUTATEN

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Grünkern geschrotet
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 30 g Kürbiskerne
- 1 TL Kürbiskernöl
- ½ Becher Sauerrahm
- 3 EL Naturjoghurt
- EL fein gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Senf, Muskat
- etwas Zitronensaft

## SO WIRD'S GEMACHT

Gemüsefond herstellen und aufkochen lassen, Grünkernschrot in die Suppe einrühren. Vom Herd nehmen und nachquellen lassen, bis die Masse kalt ist. Zwiebel, Knoblauch und Kürbiskerne fein hacken und in einer Schüssel mit der Grünkernschrotmasse vermengen. Mit Sauerrahm, Naturjoghurt und frischen Kräutern verrühren und mit Gewürzen abschmecken.

