SPAR free from

» Wir vertragen uns! «

70 Rezept-Ideen &
wertvolle Informationen zu Lebensmittelunverträglichkeiten!

Exklusiv bei SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Wir vertragen uns!

SPAR free from: Laktose- & glutenfreie Produkte für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen

DIE GUTE NACHRICHT FÜR ALLE: SPAR free from hält über 50 Produkte für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen bereit. Von laktosefreier Milch bis zu glutenfreiem Gebäck – und das zu gewohnt günstigen SPAR-Preisen.

laktosefrei

glutenfrei

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Alle Ernährungsinformationen zu SPAR free from finden Sie auf www.spar.at

Vorwort

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung in Industrieländern sind von einer Lebensmittelunverträglichkeit betroffen.[1]

Als erster österreichischer Lebensmitteleinzelhändler hat SPAR bereits 2009 mit ***„SPAR free from"*** eine preisgünstige Eigenmarke auf den Markt gebracht, unter der Menschen mit Laktose- und/oder Glutenunverträglichkeit schon über 50 Produkte finden.

Mit einem innovativen Sortiment, das von **Backmischungen** über **Nudeln, Kekse** und **Schokoladen** bis **Mozzarella, Milch** und **Jogurts** reicht, sowie einer übersichtlichen und europaweit einmaligen Kennzeichnung der glutenfreien Produkte haben wir neue Maßstäbe gesetzt. Die bereits **über 50 Produkte** werden in Zusammenarbeit mit führenden Ärzten und Ernährungsexperten entwickelt und sind medizinisch und diätologisch geprüft.

Als einer der größten österreichischen Lebensmittelhändler nehmen wir unsere Verantwortung gegenüber Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen sehr ernst: Und so ist für uns bei der Sortimentsgestaltung das Wichtigste, den betroffenen Menschen mit einer abwechslungsreichen Auswahl an genussvollen Produkten Freude am Essen und damit eine hohe Lebensqualität und Wohlbefinden zu ermöglichen.

Damit es Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen an nichts fehlt, haben wir für Sie einen umfangreichen Guide zusammengestellt, der die häufigsten und relevantesten Fragen rund um Unverträglichkeiten und Allergien enthält. Zusätzlich finden Sie eine Fülle an köstlichen und abwechslungsreichen Rezept-Ideen darin.

Wir wünschen viel Freude und guten Appetit!

Ihr
Dr. Gerhard Drexel
Vorstandsvorsitzender SPAR Österreich

[1] Quelle: Zopf Y. et al.: Deutsches Ärzteblatt Jg. 106, Heft 21, 22. Mai 2009.

GLUTEN
Wissenswertes

Milchzucker (Laktose) und das ***Klebereiweiß von Getreide (Gluten)*** sind die häufigsten Ursachen für eine Lebensmittelunverträglichkeit.

GLUTEN ist der Sammelbegriff für bestimmte Proteine, die in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer* sowie deren Abstammungen und Kreuzungen (z. B. Dinkel, Grünkern, Khorasan-Weizen, Kamut, Einkorn, Emmer) enthalten sind.

Bei 1 % der Bevölkerung führt es zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von Zottenatrophie.

Nach korrekter Diagnose und unter glutenfreier Diät erholt sich die Dünndarmschleimhaut und ist von normaler, gesunder Schleimhaut nicht zu unterscheiden. Bei Absetzen der glutenfreien Diät kommt es erneut zur Schädigung, auch wenn man lange Zeit keine Beschwerden spürt.

BITTE GLUTENFREI!
Wird Gluten aus der Nahrung entfernt, bessert sich der Zustand des Dünndarms und die Symptome verschwinden.

Zöliakie ist keine Katastrophe!
Zöliakie-Betroffene müssen sich lebenslang strikt glutenfrei ernähren, daher ist die richtige Lebensmittelauswahl unerlässlich. Ich habe mich seit 1988 für eine weltweit lückenlose Kennzeichnungspflicht von glutenhaltigen Zutaten in Lebensmitteln engagiert. Nun sind alle weltweiten Codex-Standards und EU-Richtlinien entsprechend verbessert: Glutenhaltige Zutaten müssen immer deklariert werden, und für die Auslobung „glutenfrei" gibt es die entsprechenden Regelungen. Auch das europäische Lizenzierungssystem für die Vergabe des Internationalen Glutenfrei-Symbols wurde erarbeitet. Wir kooperieren mit erfahrenen Ärzten und DiätologInnen und veröffentlichen alle für das glutenfreie Leben relevanten Informationen in unserem Zöliakie-Handbuch, in der Vereinszeitung „Zöliakie Aktuell" und im Mitgliederbereich auf unserer Homepage. Es ist uns auch wichtig zu vermitteln, dass das Leben mit Zöliakie nicht als Katastrophe, sondern als Herausforderung gesehen werden kann.

Hertha Deutsch
Vorsitzende der Österreichischen
Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

HOHE DUNKELZIFFER!
Wegen der vielfältigen und unterschiedlichen Symptome (wie z. B. Müdigkeit, Eisenmangelanämie, Blähungen, Verdauungsprobleme, Muskel- und Knochenschmerzen, bis hin zu Fehlgeburten) dauert es bei Erwachsenen im Durchschnitt zehn Jahre, oftmals auch viel länger, bis Zöliakie erkannt wird – manchmal wird sie auch gar nicht diagnostiziert. Früher wurde berichtet, dass die Wahrscheinlichkeit des Auftretens der Zöliakie 1:1.000, in manchen Ländern sogar nur 1:5.000 beträgt. Heute informieren Studien über eine Häufigkeit von 1:100 weltweit, in der älteren Bevölkerung beträgt sie sogar laut finnischer Studie 1:50. Bei 10 bis 15 % der engen Verwandten von Zöliakie-Betroffenen kann sich auch eine Zöliakie entwickeln.

DIE GUTE NACHRICHT:
Niemand muss auf fertiges Brot, Nudeln, Pizzaböden, Kuchen und Süßigkeiten verzichten. Für die glutenfreie Ernährung gibt es speziell hergestellte Lebensmittel in mittlerweile großer Auswahl, bei denen glutenhaltige Getreidesorten durch glutenfreie, unkontaminierte Rohstoffe ersetzt werden. ■

* Unkontaminierter Hafer wird von den meisten Zöliakie-Betroffenen gut vertragen und darf gemäß EU-Verordnung 41/2009 als glutenfrei bezeichnet werden.

» Wir vertragen uns! «

Wussten Sie das schon?

Verträglich

Amaranth

PSEUDOZEREALIEN

… sind zwar getreideähnliche Pflanzen, lösen jedoch **KEINE** Zöliakie aus.

Buchweizen

Quinoa

Verträglich

Reis

Hafer*

Hirse

Mais

Wildreis

Nicht verträglich

Weizen

Emmer

Gerste

Einkorn

Triticale

Roggen

Dinkel

Kamut

Bitte beachten Sie:

Stellen Sie KEINE Selbstdiagnose und essen Sie NICHT einfach glutenfrei ohne eine medizinisch abgesicherte Diagnose.
Gehen Sie zum Facharzt!

Als Zöliakie-Betroffener sollten Sie auf das „Glutenfrei"-Symbol (durchgestrichene Ähre) achten.

* Unkontaminierter Hafer wird von den meisten Zöliakie-Betroffenen gut vertragen und darf laut EU-Verordnung 41/2009 als glutenfrei bezeichnet werden.

In Zusammenarbeit mit:

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
www.zoeliakie.or.at

DIAETOLOGEN
Verband der Diaetologen Österreichs

WAS IST GLUTENFREI?

Uneingeschränkt erlaubt sind alle folgenden, von Natur aus glutenfreien Lebensmittel:

- *Unverarbeitete Getreidekörner:* Mais, Buchweizen, Hirse, Reis, Amarant, Quinoa sowie Soja und Esskastanien. Vorsicht bei daraus hergestellten Mehlen, Grieß oder Flocken (Kontamination!).
- *Fleisch, Geflügel, Fisch, Krusten- und Schalentiere*
- *Eier*
- *Milch* und *Milchprodukte* wie Naturjogurt, Topfen, Schlagobers, Käse
- Alle *Gemüsesorten, Kartoffeln*
- Alle *Obstsorten*
- Alle *Nüsse* und *Samen*
- *Fette, Öle, Butter*
- *Zucker, Honig, Marmelade*
- *Salz, Pfeffer, Kräuter, Essig*
- *Kaffee, Tee, Kakao, Fruchtsäfte, Mineral-* und *Tafelwasser, Wein, klare Spirituosen*
- *Glutenfreie Spezialprodukte* wie Brot, Backwaren, Mehle, Teigwaren

usw.

WO „VERSTECKT" SICH GLUTEN?

Die höchste Verunreinigung ist in **Getreideprodukten** bzw. daraus hergestellten **Mehlen** zu finden, die von Natur aus kein Gluten enthalten. Diese Kontamination passiert schon aufgrund der Fruchtfolge am Feld und setzt sich fort bei der Verwendung von denselben Getreidesilos und Containern, in Mahl- und Abfüllanlagen und in Produktionsstätten, wenn nicht sauber gearbeitet wird.

Lesen Sie daher immer die Zutatenliste auf den Verpackungen!

Folgende Produkte können „versteckt" Gluten enthalten:

- Im Reformhaus *gemahlene glutenfreie Getreidesorten,* wenn *keine eigene Getreidemühle* verwendet wird.
- *Sojabrot, Hirsebrot, Kartoffelbrot* – hier wird immer noch zusätzlich Weizenmehl verwendet. Ausnahme: Diätprodukte.
- Nicht speziell von Gluten befreite *Weizenstärke*
- *Käse- und Fleischersatzprodukte*
- Die meisten *Sojasaucen:* Hier wird Rohgluten verwendet.
- Diverse *Fertigsuppen, Saucen, Suppen- und Saucenwürfel* sowie diverse *Fertiggerichte*
- *Röstzwiebeln,* wenn sie bemehlt werden.
- *Cornflakes* und *Frühstücksflocken*
- *Frühstücksgetränke* mit Ballaststoffzusätzen
- *Blutwurst und ähnliche Sorten,* wo Semmeln und Brösel verwendet werden; Fleischlaibchen.
- *Vorsicht bei fettreduzierten Produkten,* hier kann Fett durch glutenhaltige Bindemittel plus Wasser ersetzt werden,

u. v. m.

Weitere Informationen finden Sie auch im Zöliakie-Handbuch der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie.
Ansprechpartner finden Sie auf SEITE 8.

LAKTOSE
Wissenswertes

LAKTOSE ist eine Zuckerart, die in der Milch und in Milchprodukten enthalten ist und vom Enzym Laktase im Dünndarm in einfache Zucker (Glukose und Galaktose) gespalten wird. Ist die Enzymaktivität niedrig, bleibt die Laktose unverdaut, kommt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien vergoren. Das kann Blähungen, Schmerzen und Durchfall verursachen.

In Europa sind etwa 15 bis 18 % der Bevölkerung davon betroffen, in asiatischen oder afrikanischen Ländern sogar bis zu 90 %.

Etwa 70 % der erwachsenen Weltbevölkerung können nicht genug Laktase produzieren und weisen so ein gewisses Maß an Laktose-Unverträglichkeit auf.

MILCH ZUM GERNHABEN

Laktosefreie Milchprodukte bestehen aus herkömmlicher Milch, deren Milchzucker bereits bei der Produktion in Glukose und Galaktose aufgespalten wird.

WARUM EIN HERKÖMMLICHES GLAS MILCH BAUCHWEH VERURSACHEN KANN

Handelt es sich um einen angeborenen Enzymdefekt, Begleiterscheinungen einer Dünndarmerkrankung oder eine mit der Zeit reduzierte Laktaseaktivität in der Dünndarmschleimhaut?

Zur Diagnose von Milchzucker-Unverträglichkeit wird am häufigsten ein H2-Atemtest durchgeführt.

H2-ATEMTEST

Nach dem Trinken von 50 g in Wasser gelöster Laktase atmet der Betroffene vermehrt Wasserstoff ab, weil die Darmbakterien den nicht gespaltenen Milchzucker in Wasserstoff umgewandelt haben. Ein Gerät, in das man hineinatmet, kann den Wasserstoffgehalt der Ausatemluft messen. Der ausgeatmete Wasserstoff wird über einen Zeitraum von vier Stunden wiederholt gemessen. So kann man nicht nur eine qualitative, sondern auch eine quantitative Aussage über den Laktasemangel machen.

Bei Verdacht auf einen angeborenen Laktasemangel, bei dem das Enzym in der Schleimhaut praktisch nicht vorhanden ist, kann ein Gentest durchgeführt werden.

Typische Beschwerden bei Milchzucker-Unverträglichkeit:

- *Völlegefühl*
- *Luftaufstoßen*
- *Blähungen und Bauchgeräusche*
- *Koliken*
- *Bauchschmerzen*
- *Darmkrämpfe*
- *Durchfall*
- *Übelkeit bis zum Erbrechen*
- *Migräne-Attacken*
- *Kreislaufprobleme*
- *Schwächeanfälle*

Selbsttest:
Bei Verdacht auf Laktose-Unverträglichkeit einige Tage auf Milch oder milchhaltige Produkte wie Jogurt und Frischkäse verzichten. Dann ein Glas Milch trinken. Bekommt man nach 12 bis 30 Minuten Bauchschmerzen, liegt eventuell eine Milchzucker-Unverträglichkeit vor, die man mit einem Arzt abklären sollte.

MAN GLAUBT GAR NICHT, WO ÜBERALL MILCHZUCKER DRINNEN IST!

Mit laktosefreien Produkten ist die Umstellung des Speiseplans vergleichsweise einfach und praktisch verzichtfrei ... könnte man denken, ist aber nicht so.

Milchzucker steckt nämlich auch in zahlreichen Fertigprodukten, in Saucen, Schokolade, Süßigkeiten, Torten, Desserts und Salat-Dressings.

LAKTOSEFREIE MILCHPRODUKTE – erleichtern den Alltag!

Der Lebensmittelindustrie ist es gelungen, die Spaltung des Milchzuckers technologisch vorwegzunehmen, so dass laktosefreie Trinkmilch nur noch weniger als 0,1 g Laktose pro 100 ml enthält. Diese Produkte erleichtern das Kochen und Backen und helfen auch, die Kalziumversorgung zu sichern. Man erspart sich auch das aufwändige doppelte Kochen in der Familie. Und niemand muss mehr auf geliebte Milchprodukte verzichten.

Lebensmittel, welche möglicherweise Laktose enthalten:

- *Süßwaren:* Milchschokolade, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Eiscreme
- *Backwaren:* Milchbrötchen, Kuchen, Backmischungen, Kekse
- *Instant-Erzeugnisse:* Saucen, Cremes, Kartoffelpulver für Püree und Knödel, Suppen
- *Fertiggerichte:* Fertigmenüs, Konserven, Tiefkühlgerichte
- *Sonstige:* Müsli-Mischungen, Kaffeeweißer, Salatsaucen, Cremeliköre

DIÄTISCHE MASSNAHMEN

Je nach Beschwerden kann man eine laktosefreie (max. 1 g/Tag) oder eine laktosearme Kost (max. 8-10 g/Tag) in Erwägung ziehen. Zur Sicherung der Kalziumversorgung (Osteoporose-Vorbeugung) sollte man Milchprodukte nicht vom Speiseplan streichen, sondern durch laktosefreie Produkte ersetzen.

Hart- und Schnittkäse sind praktisch laktosefrei. Etwa vier Scheiben Emmentaler decken den täglichen Kalziumbedarf; oder reichlich Parmesan über Pastagerichte streuen.

Auch Mineralwasser mit hohem Kalziumanteil oder angereicherte Fruchtsäfte werden empfohlen. Pflanzliche Kalziumquellen sind zum Beispiel Brokkoli, Kohl, Fenchel und Fisolen, ebenso steckt Kalzium in Vollkornprodukten. Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel verbessern die Kalziumaufnahme. Zum Essen etwa Soda-Zitron trinken.

WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE:

Phosphathaltige Nahrungsmittel (Cola, Schmelzkäse) und oxalsäurehaltige Produkte (Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Rübe, Schokolade) wirken sich negativ auf den Kalziumstatus aus. ■

DIE KENNZEICHNUNG – Etikettenlesen hilft im Alltag

Von großem Vorteil ist die am **25.11.2005 in Kraft getretene EU-Richtlinie**, die sogenannte „Allergenrichtlinie", welche in die **EU-Verordnung 1169/2011** übernommen wurde. Diese besagt: Die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten müssen im Zutatenverzeichnis jedes Lebensmittels mit der korrekten Zutatenbezeichnung, wie z. B. Weizenmehl, aufgelistet werden.

Folgende Stoffe und Stoffgruppen, auch „Allergene 14" genannt, fallen unter die KENNZEICHNUNGSPFLICHT:

- *Gluten*
- *Krebstiere*
- *Eier*
- *Fisch*
- *Erdnüsse*
- *Soja*
- *Milch*
- *Sellerie*
- *Schalenfrüchte* (Nüsse)
- *Senf*
- *Schwefeloxid* und *Sulfite (SO2)* in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l.
- *Lupinen*
- *Weichtiere*
- *Sesamsamen*

DIE WICHTIGSTEN VERBESSERUNGEN SIND:

Abschaffung der 25-Prozent-Regel für zusammengesetzte Zutaten. Alle im Anhang II angeführten Zutaten müssen deklariert werden, wenn sie in der Rezeptur enthalten sind, auch wenn sie weniger als 25 Prozent einer zusammengesetzten Zutat ausmachen. Z. B. heißt es statt Gewürzmischung nun: Gewürzmischung (Sellerie, Curry, Paprika, Salz); oder statt Reiscrisps nun: Reiscrisps (Reismehl, Weizenmehl, Milch, Ei).

KLASSENNAMEN

Diese dürfen nicht mehr für jene Zutaten verwendet werden, die im Anhang II aufgelistet werden. Z. B. heißt es statt Lecithin nun: Soja-Lecithin, statt pflanzliches Protein nun: Weizeneiweiß.

DEKLARATIONSPFLICHT BEI TECHNOLOGISCHER VERWENDUNG

Alle im Anhang II angeführten Zutaten müssen deklariert werden, auch wenn sie keine Zusatzstoffe im eigentlichen Sinn sind, z. B. ist Weizengluten eine natürliche Zutat, wurde aber früher undeklariert z. B. als Emulgator, Stabilisator etc. bezeichnet.

Freiwillige Warnhinweise: Dazu gehört etwa die Angabe von Kontaminationen (cross contact) oder der Zusatz: „Kann Spuren von ... enthalten". Es ist möglich, dass z. B. bei der Herstellung eines nussfreien Produkts auf einer Anlage, auf der davor ein nusshaltiges Produkt erzeugt wurde, eine minimale Kontamination (cross contact) mit dem Nuss-Allergen auftritt. Hier besteht keine Kennzeichnungspflicht.

Um sich gegenüber Ansprüchen aus der Produkthaftung abzusichern, entscheiden sich viele Hersteller für sogenannte freiwillige Warnhinweise, z. B. „Kann Spuren von ... enthalten" oder „In unserem Betrieb werden auch Nüsse verarbeitet".

DIE PRODUKTENTWICKLUNG

Verantwortungsvolle Produzenten und Händler sorgen zur Sicherheit des Konsumenten bei jedem Produkt oder Rezept dafür, dass das Nahrungsmittel nur Zutaten enthält, die durch die Produktformulierung spezifiziert sind.

Das verlangt höchste Sorgfalt sowie eine enge Kooperation mit den Lieferanten von Rohstoffen und anderen Produkten. Auch Kreuzkontaminationen von Materialien während der Lagerung, Handhabung und Verarbeitung von Lebensmitteln werden durch besondere Vorsichtsmaßnahmen ausgeschlossen. ■

WICHTIGE
Kontakte

Wir kooperieren mit erfahrenen Ärzten, deren Kontakt wir auf Anfrage auch gerne vermitteln. Auf keinen Fall sollte man ohne medizinisch abgesicherte Diagnose mit einer glutenfreien Diät beginnen, da spätere Untersuchungsergebnisse dadurch verfälscht werden.

Hertha Deutsch
Vorsitzende der Österreichischen
Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

WICHTIGE KONTAKTE

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
www.zoeliakie.or.at

KONTAKTE GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT (ZÖLIAKIE):

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie – Information und Beratung in den Bundesländern:

Burgenland

Margit Reisner
A-7033 Pöttsching, Kirschengasse 6
Tel. 0680 / 210 77 18 (abends)
E-Mail: burgenland@zoeliakie.or.at

Kärnten

Dipl.-Ing. Alexandra Koglmann
A-9020 Klagenfurt, Maria-Ebner-Eschenbach-Gasse 1
Tel. 0680 / 20 66 404
E-Mail: kaernten@zoeliakie.or.at

Mag. Beatrix Janschitz
A-9500 Villach, J.-Ghon-Allee 9/5
Tel. 0676 / 61 79 129
E-Mail: kaernten.stv@zoeliakie.or.at

Niederösterreich

Susanne Kührner, Diätologin
A-2130 Mistelbach, Oberhoferstr. 135/6
Tel. 0699 / 108 66 662
E-Mail: niederoesterreich@zoeliakie.or.at

Oberösterreich

Damona Krenn, MBA
A-5350 Strobl, Ischlerstraße 243/Top 2
Tel. 0664 / 56 72 709
E-Mail: oberoesterreich@zoeliakie.or.at

Salzburg

Petra Pries
A-5110 Oberndorf, Staufenstraße 43
Tel. 06272 / 4502
E-Mail: salzburg@zoeliakie.or.at

Steiermark

Eva Terler, Diätologin
A-8020 Graz, Göstinger Straße 32D/9
Tel. 0316 / 57 46 57
E-Mail: steiermark@zoeliakie.or.at

Tirol

Mag. Karin Saurwein
A-6091 Götzens, Moos 22b
Tel. 0664 / 88 72 69 66
E-Mail: tirol@zoeliakie.or.at

Vorarlberg

Magdalena Bechter
A-6942 Krumbach, Unterkrumbach 144
Tel. 0664 / 40 22 478
E-Mail: vorarlberg@zoeliakie.or.at

Wien

Ruth Spichtinger
A-1080 Wien, Schlösselgasse 3/12
Tel. 01 / 405 18 16
E-Mail: wien@zoeliakie.or.at

» Wir vertragen uns! «

REZEPT-VERZEICHNIS

FRÜHSTÜCK:

Frischkäse-Aufstriche mit Birne & Walnüssen 12
Pochiertes Ei mit jungem Gemüse 12
Kräuter-Ei mit Sardellenringerl 12
Frische Waffeln 15
Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren 15
Topfen mit Früchten 15

VORSPEISEN:

Dreierlei pikante Cornets 16
Lachsterrine 16
Terrine mit Herbstpilzen & Belugalinsen 16
Strammer Max – Weißer Spargel und Radieschenvinaigrette 19
Bio-Blätterteigschnecken mit Kartoffelfülle & Vital Sardinencreme 19
Gebackenes Mozzarella-Brot auf Frühlingssalat 20
Pizzaschnecken 20
Kartoffelblatteln mit gebackenen Birnen und Rahmsauerkraut 20

SUPPEN:

Karotten-Ingwer-Suppe mit Reis-Chips 23
Cremesuppe vom Knollensellerie mit Rehpralinen und Feigen 23
Weiße Wurzelcremesuppe mit Zimtstangerl 23
Cremesuppe vom jungen Spinat mit Topfen-Tascherln 24
Karottensuppe mit Kokosmilch und Marillen 24
Kartoffelsuppe mit Zitrone und Shrimps 24

SALATE:

Deftiger Kartoffelsalat mit Speck 27
Amaranth-Salat mit Fenchel und Korianderjogurt 27
Heringssalat mit Banane, Himbeere und Kaffee 28
Kräutersalat mit heurigen Kartoffeln und Gemüse 28
Mozzarella mit gebratenem Paprika und Zitronenmarinade 28

HAUPTSPEISEN:

Rosa geschmortes Lammnüsschen mit Kürbis-Safran-Polenta 33
Schopfbraten mit Chili-Zwetschken-Fülle 33
Kalbsragout mit Pilzen 33
Bio-Gewürzbackhenderl 34
Topfen-Speck-Quiche 34
Rosa gegartes Filet im Spinatblatt mit Spargel und Kartoffelstäbchen 34
Saiblingsfilet mit Penne, Trüffelcreme und Karfiolröschen 37
Seeräuber-Spaghetti 37
Bio-Penne mit Kohl und Kartoffeln 37
Spaghetti alla puttanesca 38
Gnocchi mit Salbeibutter 38
Mozzarella-Ravioli mit Knoblauch-Spinat 38
Linsenbällchen mit Nuss-Jogurt-Sauce 41
Gefüllte Salatherzen 41
Süße oder pikante Muffins 41

SÜSSES:

Zimtkrapferl mit Rotweinpreiselbeeren 44
Karamell-Creme 44
Früchte-Törtchen mit Marzipan 44
Kokospralinen aus Luxemburg 47
Gartenerdbeeren mit Marzipan-Schoko-Pralinen und Eis 47
Schokoladenflammeri mit Vanillebirnen 47
Espresso-Mandel-Cantuccini aus Italien 48
Tarte mit Zitronencreme-Füllung 48
Orangen-Nougat-Mousse mit Nüssen und Schneeflocken 48
Bunte Cake-Pops 51
Apfel-Birnen-Quiche mit Zimt 51
Haselnusseis-Palatschinken 51
Brombeerlassi mit Ingwer und Minze 52
Kokos-Heidelbeer-Muffins 52
Kardinalschnitten 52
Gegrillte Ananas mit Minzzucker und Limettenjogurt 55
Flaumige Crêpes mit Kaffeecreme 55
Rahmschmarren mit Apfelmus 55
Süße Reiskrapfen 56
Karamellisierter Latte macchiato mit Birnengelee und Lemon-Espuma 56
Schokolade-Chili-Küchlein mit geschmorten Zimtbirnen 56
Karamellisiertes Schoko-Milch-Törtchen mit Cassis-Pralinen 59
Cup Cakes mit Schlagobers-Haselnuss-Creme 59
Ananas-Cranberry-Früchtekuchen 59
Schokobrandteigkrapferl mit Orangen-Zimt-Creme 60
Süßer Adventkranz 60
Honig-Mandel-Karamellen 63
Gewürzschnecken 63
Haselnuss-Bäumchen 63
Kokosstangerl mit Kaffeecreme 64
Kletzenbrot 64

EXTRAS:

Knoblauchbutter – selbst gemacht 67
Zweierlei Dip 67
Safransauce 67
Wasabi-Erbsen-Püree 67
Ras el Hanout – Gewürzmischung 67

Topfen-Limetten-Creme
mit marinierten Himbeeren

SPAR free from

Frühstück
Vorspeisen
Suppen
Salate

Zutaten
für 4 Portionen

20 Min.

1 reife Birne (ca. 120 g) z. B. Forellenbirne | 1 EL Zitronensaft |
1 EL Honig | 50 g Walnusskerne | 100 g ***SPAR free from Frischkäse Natur*** |
100 g ***SPAR free from Sauerrahm*** | 100 g ***SPAR free from Naturjogurt*** |
Salz | Pfeffer aus der Mühle | 3 EL Walnuss- oder Kürbiskernöl

Frischkäse-Aufstriche mit Birne & Walnüssen

1. Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und kleinwürfelig schneiden; mit Zitronensaft beträufeln, Honig darübergeben und gut vermengen.

HINWEIS: Die Birnensorte „Forelle" hat eine sehr dünne Schale, bei anderen Birnensorten die Birne eventuell schälen.

2. Nüsse grob hacken. Frischkäse glatt rühren, Sauerrahm sowie Naturjogurt zugeben und nochmals gut durchrühren.
3. Birne und Nüsse untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Walnuss- oder Kürbiskernöl abschmecken.

DAZU PASSEND: Rustikales Weißbrot wie z. B. ***SPAR free from Bio-Weißbrot*** oder ***SPAR free from Baguette***; besonders gut schmeckt das Brot zu diesem leichten Aufstrich, wenn es getoastet ist.

Zutaten
für 2 Portionen

20 Min.

2 große Eier | 80 g Gemüse (Karotten, Stangensellerie, Jungzwiebel, Fenchel) |
2 EL ***SPAR free from Teebutter*** | Pfeffer | Salz |
1 Knoblauchzehe | 1 Prise Muskat | 1 EL Schnittlauch |
1 EL Petersilie zum Garnieren

Pochiertes Ei mit jungem Gemüse

1. Gemüse waschen, putzen, in ganz kleine Würfel schneiden und in Butter glasig anrösten.
2. Zwei Förmchen ausfetten.
3. Jeweils 1 Ei einschlagen und die halbe Menge Gemüse, Petersilie und Schnittlauch zugeben.
4. Würzen und im Wasserbad garen.
5. Mit Gemüse garnieren.

Zutaten
für 2 Portionen

20 Min.

2 große Eier |
4 EL Kräuter der Saison (frisch gehackt) |
2 EL ***SPAR free from Teebutter*** gehäuft | Pfeffer | Salz |
2 Sardellenfilets

Kräuter-Ei mit Sardellenringerl

1. Zwei Förmchen ausfetten.
2. Jeweils 1 Ei einschlagen und die Hälfte der Kräuter in das ausgefettete Förmchen geben.
3. Würzen und im Wasserbad garen.
4. Mit Kräutern und Sardellenringerl garnieren.

Pochiertes Ei mit jungem Gemüse

Kräuter-Ei mit Sardellenringerl

Frische Waffeln

Zutaten
für 4 Portionen

Waffelteig Grundrezept: 170 g ***SPAR free from Teebutter*** | 4 Eier | 340 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 1 Pkg. Backpulver | 250 ml ***SPAR free from Milch*** | 250 ml ***SPAR free from Buttermilch*** | 1 Prise Salz | 170 g Zucker | ein Schuss Rum | 1 Prise Zimt

Advent-Waffel: 2 Birnen | Abrieb von einer Zitrone | 100 g Marmelade von Wildpreiselbeeren | 250 g ***SPAR free from Frischkäse Natur*** | 3 EL Staubzucker | 1 Vanilleschote | 2 cl Eierlikör | 2 EL Orangenzesten

Winter-Waffel mit Mandarinen: 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 EL Staubzucker | 1 Glas Mandarinenspalten (eingelegt) | 4 EL Honig | 1 ***SPAR free from Bio-Schokolade*** (Tafel) | 4 EL Mandelblättchen geröstet | 2 EL Limettenzesten | 4 Minzeblätter

55 Min.

Frische Waffeln

Waffelteig: Zuerst die Eier trennen, dann das Eiweiß steif schlagen. Backmischung Universal mit Backpulver, Salz, Zimt und Rum vermischen. Butter, Eigelb und Zucker cremig rühren, dann die Backmischung Universal abwechselnd mit Milch und Buttermilch unterrühren. Zum Schluss den Schnee vorsichtig unterheben und etwas rasten lassen. Mit dem Schöpflöffel den Teig portionsweise in die Waffelform geben. Bei 150 °C im vorgeheizten Rohr 35 Minuten goldbraun backen. Waffelteig aus der Form herauslösen und nach Wahl belegen.

Advent-Waffel: Birnen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei kleiner Hitze trocknen. Vanilleschote aufschneiden, auskratzen, mit Frischkäse, Staubzucker, Eierlikör und Zitronenabrieb zu einer Creme aufschlagen, in einen Dressiersack füllen und eine Rosette auf die Waffeln spritzen. Die Creme mit Birnenscheiben garnieren und mit Wildpreiselbeermarmelade und Orangenzesten dekorieren.

Winter-Waffel mit Mandarinen: Schlagobers mit Staubzucker steif schlagen, Mandarinenspalten abseihen und mit Honig beträufeln. Waffeln mit Staubzucker bestreuen, steif geschlagenes Obers auf die Waffel setzen und mit Mandarinenspalten garnieren. Schließlich mit dem Messerrücken auf der flachen Seite Röllchen von der Schokolade abziehen, auflegen und mit Mandeln, Minze und Limettenzesten bestreuen.

Zutaten
für 4 Portionen

250 g ***SPAR free from Speisetopfen mager*** | 1 Limette oder Zitrone (unbehandelt) | 160 g Zucker oder 4 EL Honig | 1 Packung Vanillinzucker | 3 EL ***SPAR free from Vollmilch*** | Salz | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 3 Packung Himbeeren | ½ Limette (Saft)

20 Min.

Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren

1. Topfen mit abgeriebener Schale einer ganzen Limette, 80 g Zucker oder 4 EL Honig, Vanillinzucker, Milch und Salz glatt rühren.
2. Schlagobers steif aufschlagen, unter die Topfencreme mengen und alles auf vier Schalen verteilen.
3. Hälfte der Himbeeren durch ein Sieb drücken, mit dem restlichen Zucker und Limettensaft abschmecken, restliche Himbeeren der Creme untermengen.
4. Himbeermus über der Creme verteilen, diese eventuell mit Limettenzesten garnieren. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

Zutaten
für 4 Portionen

250 g ***SPAR free from Speisetopfen mager*** | 250 g ***SPAR free from Naturjogurt*** | Früchte, nach Wahl und Saison

20 Min.

Topfen mit Früchten

1. Früchte waschen und klein schneiden (je Frucht, z. B. Erdbeere, eine ganz lassen für die Dekoration).
2. Topfen mit Jogurt glattrühren und die Früchte unterheben.
3. Die Masse in ein Glas füllen und kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit einer der aufgehobenen Früchte garnieren.

Zutaten
für 6 Portionen

30 Min.

1 Pkg. ***SPAR free from Bio-Backmischung für Pizzateig*** | 1 Ei | 2 EL Olivenöl

Zutaten Gemüsecurry mit Garnelen: 6 Riesengarnelen | 1 Packung Currypaste (rot) | 1 Zucchini | 1 Melanzani | 1 Karotte | 2 Frühlingszwiebeln | ½ Knoblauchzehe | 2 EL Pflanzenöl

Zutaten Chorizo-Mais-Creme: 1 Gemüsezwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Dose Mais | 150 g Chorizo (oder Paprika-Salami) gewürfelt | 150 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 1 EL Pflanzenöl | ½ Packung Safran

Zutaten Spicy Asia Faschiertes: 250 g Faschiertes gemischt | 2 EL Sojasauce* | 1 TL Fischsauce* | 1 Chili | 1 kl. Ingwer | 1 Stange Zitronengras | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Koriander (frisch) | 2 EL Pflanzenöl

Dreierlei pikante Cornets

Cornets: Pizzateig auf einer mehlierten Arbeitsplatte ausrollen und in ca. 30 cm lange und 3 cm dicke Streifen schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und die Streifen von unten nach oben leicht überlappend um die Cornet-Form wickeln. Den Teig mit Ei bestreichen und die Cornets im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 6–8 Minuten backen. Abkühlen lassen und vorsichtig die Cornet-Form entfernen.

Gemüsecurry mit Garnele: Das geschnittene Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne in Pflanzenöl anschwitzen, Currypaste beigeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Die essfertigen Garnelen in einer Pfanne in Pflanzenöl braten. Gemüsecurry in die Cornets füllen und mit den Garnelen garnieren.

Chorizo-Mais-Creme: Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen, Mais zugeben, mit Schlagobers aufgießen und alles 15 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Chorizo oder Paprika-Salami in einer Pfanne anbraten, zur Maiscreme hinzufügen, die Masse mit einem Spritzbeutel in die Cornets füllen.

Spicy Asia Faschiertes: Faschiertes anbraten, fein geschnittene Chili, Zitronengras und Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Mit Soja und Fischsauce ablöschen, Koriander untermengen und in die Cornets füllen.

Zutaten
für 10 Portionen

3 ½ Std.

400 g Lachs geräuchert | 1 Zitrone |
250 g ***SPAR free from Sauerrahm*** |
200 g ***SPAR free from Frischkäse*** |
4 Blätter Gelatine | 2 EL Kren | Pfeffer, Salz

Lachsterrine

1. Lachs grob schneiden und mit Zitronensaft sowie 50 g Sauerrahm pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Frischkäse dazugeben, alles glatt rühren.
2. 1 Blatt und 3 Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen und bei mittlerer Hitze getrennt auflösen.
3. 1 Blatt Gelatine unter die Lachsmasse rühren. Die anderen 3 Blätter Gelatine unter die Frischkäsecreme rühren.
4. Eine kleine Kastenform (15 x 6 cm) mit Frischhaltefolie auslegen, die Lachscreme einfüllen und glattstreichen.
5. Zuletzt mit der Frischkäsecreme abdecken und alles für ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Zutaten
für 4 Portionen

90 Min.

Pilzfond: 500 ml Rinderfond oder Instantbrühe* | 4 EL Herbstpilze klein geschnitten (oder 2 EL getrocknete Pilze) | 1 3/10 Blatt Gelatine (pro 100 g Fond)

Linsen-Gemüse: 100 g Linsen (Belugalinsen und rote Linsen gemischt) | 2 EL Zwiebel | 2 EL Pilze (fein gewürfelt) | 2 EL Rohschinken (gewürfelt) | 2 EL Butternusskürbis fein gewürfelt (oder Karotte oder Gelbe Rübe) | etwas Kräuter-Gewürzsalz

Creme-Mousse: 150 ml ***SPAR free from Sauerrahm*** | 100 ml ***SPAR free from Crème fraîche*** | 2 Blätter Gelatine | 1 EL ***SPAR free from Vollmilch*** | 1 EL Kren cremig, aus dem Glas | 1 Prise Zucker | etwas Kräuter-Gewürzsalz

Zum Anrichten: 100 g Pilze (schön geputzt und geschnitten) | Olivenöl zum Anbraten | mediterrane Kräuter zum Würzen | Kräuter frisch

Terrine mit Herbstpilzen & Belugalinsen

Pilzfond: Rinderfond oder Instantbrühe mit den Herbstpilzen oder den getrockneten Pilzen aufkochen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Linsen-Gemüse: Linsen in heißem Olivenöl mit Zwiebel, Kürbis und Rohschinken ohne Farbe kurz ansautieren und mit 300 ml vom Pilzfond aufgießen.

2. Gemüse auf Biss garen und mit Kräuter-Gewürzsalz abschmecken.
3. Masse abwiegen und auf 100 g 1,3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im Linsengemüse auflösen.
4. Eine eckige (oder runde) Springform mit kaltem Wasser auspinseln, mit Klarsichtfolie glatt auslegen und die Masse einfüllen. Zum Anziehen kalt stellen.

Creme-Mousse: Sauerrahm, Crème fraîche und Kren glatt rühren, mit den Gewürzen abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in der heißen Milch auflösen und zur Masse geben.

Mousse auf die leicht gestockte Linsenterrine streichen. Zum Anziehen kalt stellen.

Pilzschicht: Die Pilze kurz in heißem Olivenöl beidseitig anbraten, die Terrine damit belegen. Einige davon für die Garnitur mit Olivenöl und Pasta-Zauber marinieren. Restlichen Pilzfond mit Gelatine binden und die Pilze damit abdecken.

Terrine zum Servieren mit marinierten Pilzen und frischen Kräutern schön ausgarnieren.

* glutenfrei

Dreierlei pikante Cornets

Strammer Max – Weißer Spargel und Radieschenvinaigrette

Zutaten
für 4 Portionen

700 g Spargel, weiß | 1 Prise Salz | 1 Prise Zucker | 2 Bio-Zitronen-Scheiben

Vinaigrette: 1 Bund Radieschen | 4 EL Schnittlauch geschnitten | 3 EL Olivenöl | 2 EL Condimento Balsamico bianco | 1 TL Honig | Salz | Pfeffer aus der Mühle | ***SPAR free from Teebutter*** zum Braten | 4 Eier | 8 dünne Scheiben Beinschinken | 1 Pkg. ***SPAR free from Bio-Saaten-Baguette*** | ***SPAR free from Teebutter*** zum Bestreichen

40 Min.

Strammer Max – Weißer Spargel und Radieschenvinaigrette

1. Spargel großzügig schälen und in mit Zucker und Zitronenscheiben versetztem Salzwasser bissfest kochen; abseihen, gut abtropfen lassen und warm stellen.
2. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit Schnittlauch sowie Olivenöl, Essig und Honig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und 4 Spiegeleier darin braten.
4. Baguette aufbacken, vierteln, mit etwas Butter bestreichen, mit Schinkenscheiben und lauwarmem Spargel belegen, etwas salzen, mit der Vinaigrette beträufeln und je ein Spiegelei daraufsetzen. Die restliche Radieschenvinaigrette dazu servieren.

RESTL-TIPP: Nichts wird so häufig weggeworfen wie Brot. Darum alles, was über den absehbaren Bedarf hinausreicht, in Scheiben schneiden und einfrieren. So lässt es sich auch portionsweise entnehmen.

Zutaten
für 16 Stück

250 g Kartoffeln mehlig | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 Bund Schnittlauch fein geschnitten | 1 Eidotter | Salz | Pfeffer aus der Mühle | Cayennepfeffer | 2 Blätterteige* (ca. 330 g) oder selbst gemacht | 1 Eidotter | 4 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Zutaten Sardinencreme: 1 Dose Sardinen (ca. 6 Filets) | 125 ml ***SPAR free from Sauerrahm*** | 125 ml ***SPAR free from Crème fraîche*** | 1 EL Estragon-Senf | 1 EL grüne Pfefferkörner (eingelegt) | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 1 EL Petersilie, fein gehackt

Zutaten für selbst gemachten Blätterteig: 250 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 1 Messerspitze Salz | 125 ml Wasser | 250 g ***SPAR free from Teebutter***

50 Min.

Bio-Blätterteigschnecken mit Kartoffelfülle & Vital Sardinencreme

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, weich kochen, abseihen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken; weiche Butter zufügen und gut durchmischen; überkühlen lassen.
2. Schnittlauch und Dotter zugeben, salzen und würzen. Aufgetauten Blätterteig mit der Masse bestreichen, von der Längsseite her eng einrollen, rundherum mit Eigelb bestreichen sowie mit Sesam bestreuen und etwa 20 Minuten in den Tiefkühler legen.
3. Backrohr auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) gut vorheizen. Die Teigrolle in etwa 1 ½ cm breite Stücke schneiden und die Schnecken auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Schnecken im Rohr auf mittlerer Schiene im heißen Rohr ca. 25 Minuten backen. Ist die Temperatur zu niedrig, geht der Teig nicht schön auf.

ZUBEREITUNG BLÄTTERTEIG:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. **Ruhezeit:** ca. 2 Std. Dieser Blätterteig ist mit viel Wartezeit verbunden (mehrere Ruhezeiten), dafür aber sehr, sehr lecker – sowohl süß als auch herzhaft gefüllt.

1. Das gesiebte Backmischung Universal auf eine (am besten kalte) Platte geben, in die Mitte eine Vertiefung für Salz und Wasser drücken (groß genug, sonst läuft das Wasser zu den Seiten heraus). Salz und Wasser in diese Vertiefung hineingeben.
2. Erst vorsichtig das Wasser mit etwas Backmischung Universal verrühren, dann das gesamte Mehl gut und rasch einkneten, bis sich ein glatter Teig ergibt. Dies kann etwas dauern, so dass man, gerade wenn man das Rezept zum ersten Mal probiert, den Eindruck haben kann, es sei zu wenig Wasser, aber das ist falsch. Kein zusätzliches Wasser dazugeben (!), sonst wird der Teig nicht richtig blättrig.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, kreuzweise einschneiden und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann die Spitzen der Einschnitte nach außen ziehen und den Teig zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen.
4. Die Butter zwischen zwei Blätter Backpapier legen und zu einem flachen Ziegel rollen, diesen auf den Teig legen und den Teig so übereinanderschlagen, dass nach außen hin keine Butter zu sehen ist (am besten wie ein Briefkuvert). 15 Minuten in den Kühlschrank.
5. Dann den Teig in eine Richtung hin ausrollen und von zwei gegenüberliegenden Seiten her nach innen einschlagen. 20 Minuten in den Kühlschrank.
6. Ausrollen und in Dritteln übereinanderschlagen (ein Drittel zur Mitte überschlagen, dann das letzte Drittel von der anderen Seite auch zur Mitte einschlagen). Wieder kalt stellen (20 Minuten). Den Vorgang des Überschlagens und Ausrollens noch 2 bis 3 Mal wiederholen. Danach den Teig gut durchkühlen lassen und zum gewünschten Gebäck verarbeiten.

ZUBEREITUNG SARDELLENCREME:

1. Sardellen in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Mit Sauerrahm, Crème fraîche und Senf verrühren.
2. Pfefferkörner grob hacken, zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermengen. Blätterteigschnecken am besten lauwarm mit der Sardinencreme servieren.

RESTL-TIPP: Blätterteigreste nie verkneten. Der Teig verliert dann seine Struktur und geht nicht mehr auf. Aufeinanderlegen und erneut ausrollen. Aus kleinen Restln Knuspergebäck backen: mit Dotter-Wasser-Gemisch (2:1) bestreichen, mit Parmesan, Sesam, Mohn oder Kümmel bestreuen.

* glutenfrei

Zutaten
für 4 Portionen

20 Min.

Mozzarella-Brot: 24 Scheiben Weißbrot (ca. ½ ***SPAR free from Bio-Baguette***) | 2 Packungen ***SPAR free from Mozzarella*** | 2 EL Petersilie fein gehackt | 2 EL Schnittlauch geschnitten | Schale von einer Bio-Zitrone, fein gerieben | 2 Eier | 2 EL Milch | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 125 ml Öl zum Ausbacken | diverse Blattsalate | 5 Radieschen geviertelt

Marinade: 4 EL Öl | 4 EL Weinessig | 1 TL Senf | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Gebackenes Mozzarella-Brot auf Frühlingssalat

1. Die Brotscheiben mit den Händen etwas flachdrücken.
2. Mozzarella gut abtropfen lassen, jede Kugel in sechs Scheiben schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern sowie der Zitronenschale bestreuen; je zwei Brotscheiben mit einer Mozzarellascheibe zusammensetzen und festdrücken.
3. Eier mit Milch verquirlen, etwas salzen und die Brotscheiben mehrmals durch die Eiermischung ziehen.
4. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Brotscheiben darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten ausbacken; auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Marinade: Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat mit den Radieschen in einer Schüssel vermengen, marinieren, in tiefen Tellern anrichten und jeweils drei Mozzarella-Brötchen darauflegen.

Zutaten
für 4 Portionen

20 Min.

1 Pkg. ***SPAR free from Bio-Backmischung für Pizzateig*** | 400 g Tomaten passiert | 2 TL Oregano | 150 g ***SPAR free from Mozzarella*** klein geschnitten | 100 g Schinken | 1 TL Kapern

Zutaten zum Bestreichen: 2 EL ***SPAR free from Schlagobers*** | 1 Eidotter

Pizzaschnecken

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Den Schinken fein würfeln. Kapern hacken. Schlagobers mit dem Dotter verrühren.
2. Der Pizzateig aus dem Kühlregal ist fertig zum Belegen. Einfach die passierten Tomaten aufstreichen, mit Oregano bestreuen und die Zutaten auflegen. Die Pizza wie einen Strudel einrollen und fingerdicke Scheiben abschneiden.
3. Pizzaschnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Obers-Dotter-Masse bestreichen (Backpinsel verwenden) und bei 200 °C ca. 12 Minuten backen.

Tipp: Pizzaschnecken lassen sich prima einfrieren.

Zutaten
für 4 Portionen

80 Min.

500 g Kartoffeln mehlig | 80 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 2 Eidotter | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** | Muskat gemahlen | Salz | Pfeffer | 400 g Sauerkraut | 1 Zwiebel | 20 g ***SPAR free from Teebutter*** | 500 ml Rindsuppe | Lorbeerblatt | Pfefferkörner | Knoblauchzehe fein gehackt | 1 TL Zucker | 4 EL ***SPAR free from Sauerrahm*** | 4 EL ***SPAR free from Schlagobers*** | Salz | Pfeffer | 1 EL Butterschmalz zum Braten | Birnen (gut reif) | 1 EL Schnittlauch

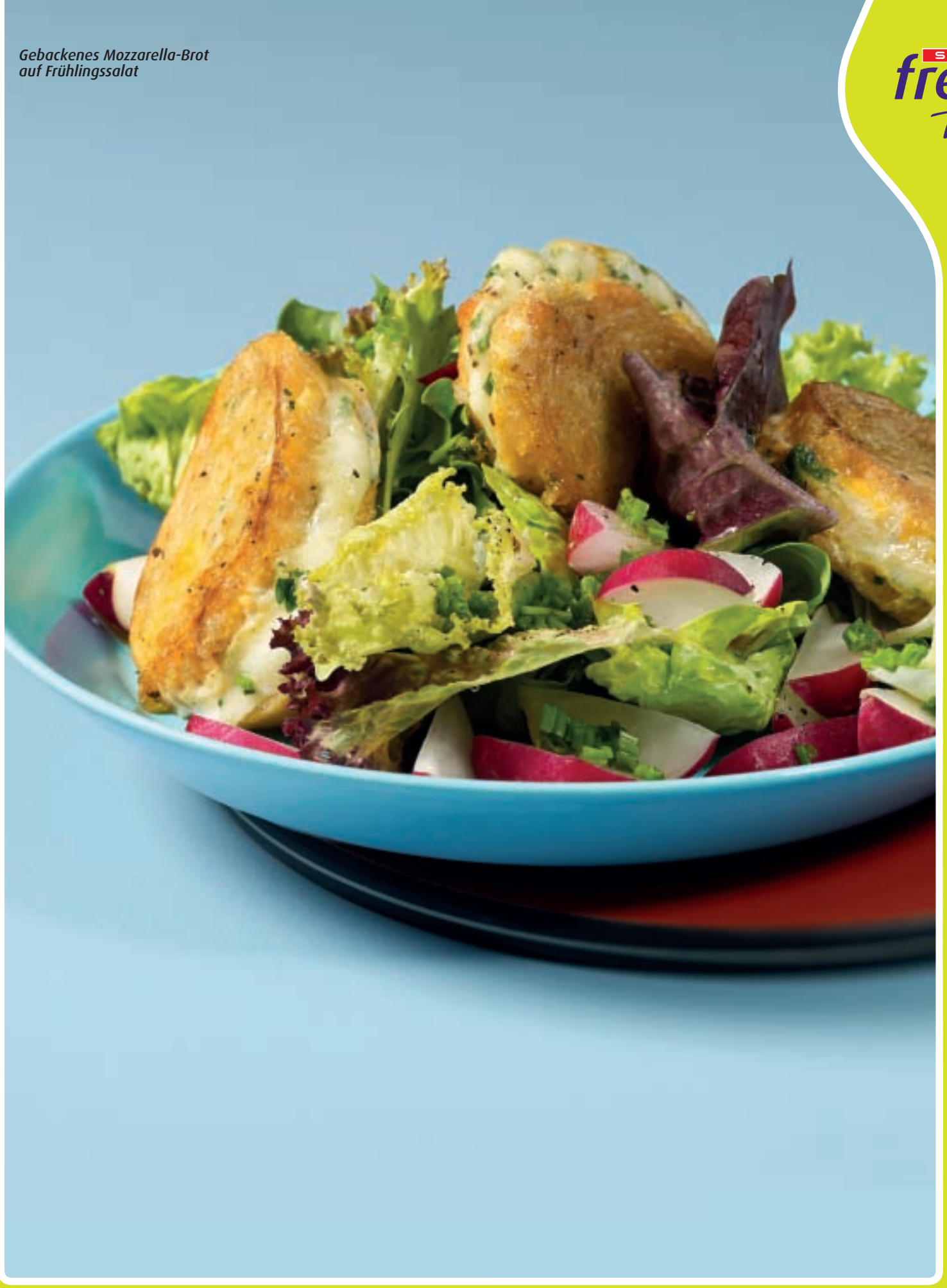
Kartoffelblatteln mit gebackenen Birnen und Rahmsauerkraut

1. Kartoffeln schälen (sollten ca. 300 g ergeben), in einen Topf mit Salzwasser geben, weich kochen, abseihen, in den heißen Topf zurückgeben und die Kartoffeln ausdampfen und vollständig trocken werden lassen.
2. Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, Backmischung Universal, Dotter und weiche Butter zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles rasch zu einem Teig verkneten, etwa 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

Rahmsauerkraut: Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin anrösten, gewaschenes Kraut zufügen, mit Suppe aufgießen, Gewürze zugeben und 30 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm mit Obers glatt rühren, unter das Kraut mengen und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausrollen und in Rechtecke (ca. 5 cm x 8 cm) schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Teigstücke darin beidseitig knusprig ausbacken; auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Birnen der Länge nach achteln, Kerngehäuse entfernen und in derselben Pfanne wie die Kartoffelblatteln beidseitig mit etwas Butterschmalz kurz braten; salzen, pfeffern und mit den mit Schnittlauch bestreuten Kartoffelblatteln sowie dem Rahmkraut anrichten.

Gebackenes Mozzarella-Brot auf Frühlingssalat



Karotten-Ingwer-Suppe mit Reis-Chips

Zutaten
für 4 Portionen

1 kg Karotten | 1 mittelgroße Zwiebel | 4 EL Olivenöl | 4 EL Ingwer frisch gerieben | Salz | Pfeffer | 2 Prisen Zucker | 1 l Gemüsebrühe* (Instant) | 500 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 TL Orangenzesten | etwas Basmatireis | 2 Eier | Korianderblätter | Karotten und Ingwerstücke frittiert

30 Min.

Karotten-Ingwer-Suppe mit Reis-Chips

1. Zwiebel und Karotten schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben.
2. Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen, Karotten, Ingwer, Salz und Zucker zugeben, kurz dünsten lassen.
3. Mit Suppe aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln, bis die Karotten weich gekocht sind.
4. Suppe im Standmixer pürieren, Obers und Orangenzeste unterrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Für die Reis-Chips etwas Basmatireis kochen, mit dem Eiweiß vermengen, die Masse dünn mit einem Löffel in eine Teflonpfanne streichen und in etwas Öl anbraten.
6. Suppe in Schalen füllen, Reis-Chips einlegen, mit Koriander, frittierten Karotten und Ingwerstücken garnieren.

Zutaten
für 4 Portionen

Cremesuppe: 700 g Sellerieknolle (geschält und gewürfelt) | 1 l Gemüsefond | 125 ml Wermut (z. B. Martini Bianco) | 125 ml Weißwein trocken | 1 Prise Ascorbinsäure (Vitamin C) | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | etwas Kräuter-Gewürzsalz | 1 Prise Zucker | etwas Zitrone | 2 EL ***SPAR free from Crème fraîche***

Rehpraline: 80 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 TL Wild-Gewürz | 1 TL Kräuter-Gewürzsalz | Nüsse gehackt | 300 g Rehfleisch | Rapsöl oder Maiskeimöl zum Ausbacken

Feigen-Birnen-Würfel: 1 Glas Birnenkompott (ca. 500 g) | 1 $^{3}/_{10}$ Blatt Gelatine auf 100 g Masse (abmessen!) | 250 ml Weißwein trocken | 2 Feigen frisch | Ahornsirup zum Abschmecken | Zitronensaft | Lebkuchengewürz

3 ½ Std.

Cremesuppe vom Knollensellerie mit Rehpralinen und Feigen

Cremesuppe: Gewürfelten Sellerie in kaltes Ascorbinwasser legen, damit er weiß bleibt.

Sellerie abseihen und in Gemüsefond, Weißwein und Wermut weich garen. Mixen, Obers zugeben, mit Kräuter-Gewürzsalz, Zitrone und Zucker abschmecken, Crème fraîche einrühren.

Rehpraline: Nüsse trocken rösten und mit den getrockneten roten Beeren klein hacken.

2. Sehnenfreie Rehfleischwürfel mit dem Obers mischen und kurz kalt stellen. Danach im Zerkleinerer kurz zu einer dicken Masse mixen.
3. Masse kalt stellen, Pralinen formen und diese in heißem Öl 3 Minuten frittieren. Kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Die Handflächen leicht mit Wasser benetzen, die noch warmen Rehpralinen in den Handflächen anfeuchten und sofort in der Nuss-Beeren-Mischung wenden.

Feigen-Birnen-Würfel: Birnen abseihen, Saft auffangen. Birnen mixen und mit Ahornsirup, Zitronensaft und Lebkuchenzauber aromatisieren.

2. Masse abwiegen, auf 100 g kommen 1 $^{3}/_{10}$ Blatt Gelatine. Diese in kaltem Wasser einweichen, in etwas warmem Birnensaft auflösen und unterrühren.
3. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und zum Anziehen kalt stellen.
4. Die Feigen kurz ins Tiefkühlfach legen, damit man sie besser in Scheiben schneiden kann. Diese auf das Birnenmus legen.
5. Den aufgefangenen Birnensaft mit dem Weißwein aufkochen, mit Ahornsirup, Zitronensaft und Lebkuchenzauber nach Geschmack aromatisieren. Masse abwiegen, auf 100 g wieder 1,3 Blatt Gelatine wie gehabt auflösen, unterrühren und über die Feigen gießen. Kalt stellen.
6. Vor dem Anrichten in Würfel schneiden und mit den Rehpralinen zur Suppe geben.

Zutaten
für 4 Portionen

120 g Sellerieknolle geputzt | 150 g Petersilwurzel geputzt | 150 g Pastinake geputzt | 100 g Topinambur geputzt | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** gehäuft | 1 kleine Zwiebel kleinwürfelig geschnitten | 750 ml Hühnersuppe | Gewürznelken | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | Salz | Pfeffer aus der Mühle | Spritzer Zitronensaft | 2 ***SPAR free from Saatenbrote*** | 40 g ***SPAR free from Teebutter*** zum Anbraten | Zimt gemahlen zum Bestreuen

40 Min.

Weiße Wurzelcremesuppe mit Zimtstangerl

1. Geputztes Wurzelwerk kleinwürfelig schneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin glasig anrösten. Wurzelwerkwürfel zugeben, etwas salzen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten lassen; anschließend mit Hühnersuppe aufgießen. Gewürznelken zugeben, salzen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Nelken aus der Suppe nehmen, Obers zugeben, Suppe einmal aufkochen lassen, dann alles fein pürieren. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Saatenbrot schräg der Länge nach in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, Butter in einer Pfanne zerlassen, Stangerl auf allen Seiten anbraten und mit Zimt bestreuen.
5. Suppe nochmals erwärmen und mit den Zimtstangerl anrichten.

* glutenfrei

Zutaten
für 4 Portionen

55 Min.

Zutaten Cremesuppe: 500 g junger Spinat | 500 ml Gemüsefond | 500 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 1 EL ***SPAR free from Teebutter*** | 1 EL Zwiebel fein gehackt | 1 Knoblauchzehe klein | 100 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | Muskatnuss frisch gerieben | Kräuter-Gewürzsalz

Zutaten Fülle: 200 g junger Spinat | 50 g ***SPAR free from Speisetopfen mager*** | 1 EL Olivenöl | Kräuter-Gewürzsalz

Zutaten Teig: 100 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 60 ml Wasser kalt | 2 EL Maiskeimöl | 1 Prise Salz | 1 Eiweiß | Salzwasser | 2 EL ***SPAR free from Teebutter*** | Frühlingsgemüse blanchiert (z. B. Karotten, Kohlrabi, Sprossen etc.) und frische Kräuter

Cremesuppe vom jungen Spinat mit Topfen-Tascherln

Zubereitung Cremesuppe:

1. Butter und Zwiebel leicht ansautieren, Spinat und Knoblauch zugeben, mit Gemüsefond und Milch aufgießen. 10 Minuten weich garen.
2. Mit dem Stabmixer pürieren, mit den Gewürzen abschmecken, zuletzt das Obers dazugeben und vor dem Servieren schaumig aufmixen.

Zubereitung Fülle:

1. Spinat kurz in Salzwasser blanchieren, auskühlen lassen, ausdrücken und grob schneiden.
2. Mit Ricotta, Olivenöl und Kräuter-Gewürzsalz vermengen, abschmecken und kleine Kugerl formen.

Zubereitung Teig:

1. Backmischung Universal, Wasser, Öl und Salz in einer Schüssel zu einem seidig-glatten Teig verarbeiten und zugedeckt 15 Minuten rasten lassen.
2. Den Teig teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Rechtecken ausrollen, nicht zu dünn und nicht zu dick – etwa wie Bandnudeln ca. 1,5 mm dick. 1 Rechteck mit Eiweiß bestreichen.
3. Die vorbereitete Fülle in regelmäßigen Abständen auf die mit Eiweiß bestrichene Teigfläche setzen, dann das zweite Teigstück darüberlegen. Den Teig an den Rändern und rund um die Füllung gut anpressen.
4. Die Tascherln mit einem Teigrad oder mit einem Messer ausschneiden, die Ränder nochmals festdrücken und auf eine bemehlte Unterlage legen.
5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Tascherln leicht wallend ca. 4 Minuten (je nach Größe) ziehen lassen. Vorsichtig mit einem Siebschöpfer herausheben, gut abtropfen lassen, in Teller legen.
6. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, bis sie braun ist, und über die Tascherln gießen.
7. Die Teigtascherln mit den blanchierten Karotten, Kohlrabi, Sprossen sowie den in Zitronenöl marinierten Kräutern ausgarnieren.

Zutaten
für 4 Portionen

30 Min.

1 Zwiebel geschält | 350 g Karotten geputzt | 20 g ***SPAR free from Teebutter*** geschmolzen | 60 g fruchtig-süße Marillen | 500 ml Gemüsesuppe | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) | 2 Kardamomkapseln | 1 TL Bio-Orangen-Schale fein abgerieben | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Orangensaft frisch gepresst

Karottensuppe mit Kokosmilch und Marillen

1. Zwiebel und Karotten grob schneiden.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Gemüse darin kurz anrösten, Marillen zugeben, mit Suppe und Kokosmilch aufgießen.
3. Kardamomkapseln zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Kardamom entfernen, Suppe pürieren, Orangenschale zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft abschmecken.

Zutaten
für 4 Portionen

30 Min.

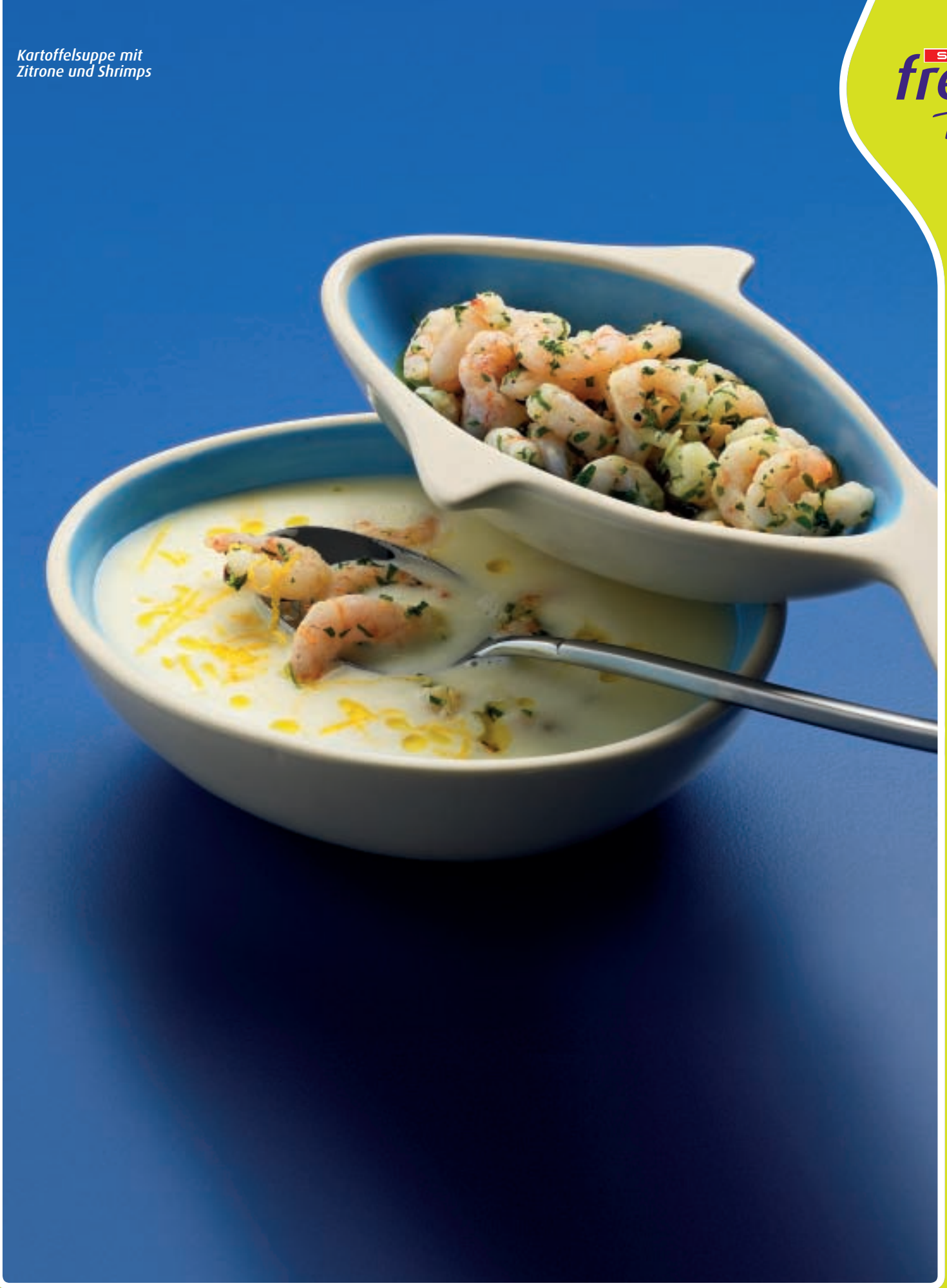
500 g Kartoffeln (mehlig) | 4 EL ***SPAR free from Teebutter*** | 1 kleine Zwiebel (fein gehackt) | 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) | 800 ml Rindsuppe (Würfelsuppe*) | 60 g ***SPAR free from Crème fraîche*** | ½ Bio-Zitrone (Schale abgerieben) | Salz | Pfeffer | 1 EL ***SPAR free from Teebutter*** | ½ Bund Petersilie gehackt | 1 Packung Eismeer-Shrimps, MSC und WWF (aufgetaut) | Spritzer Zitronensaft

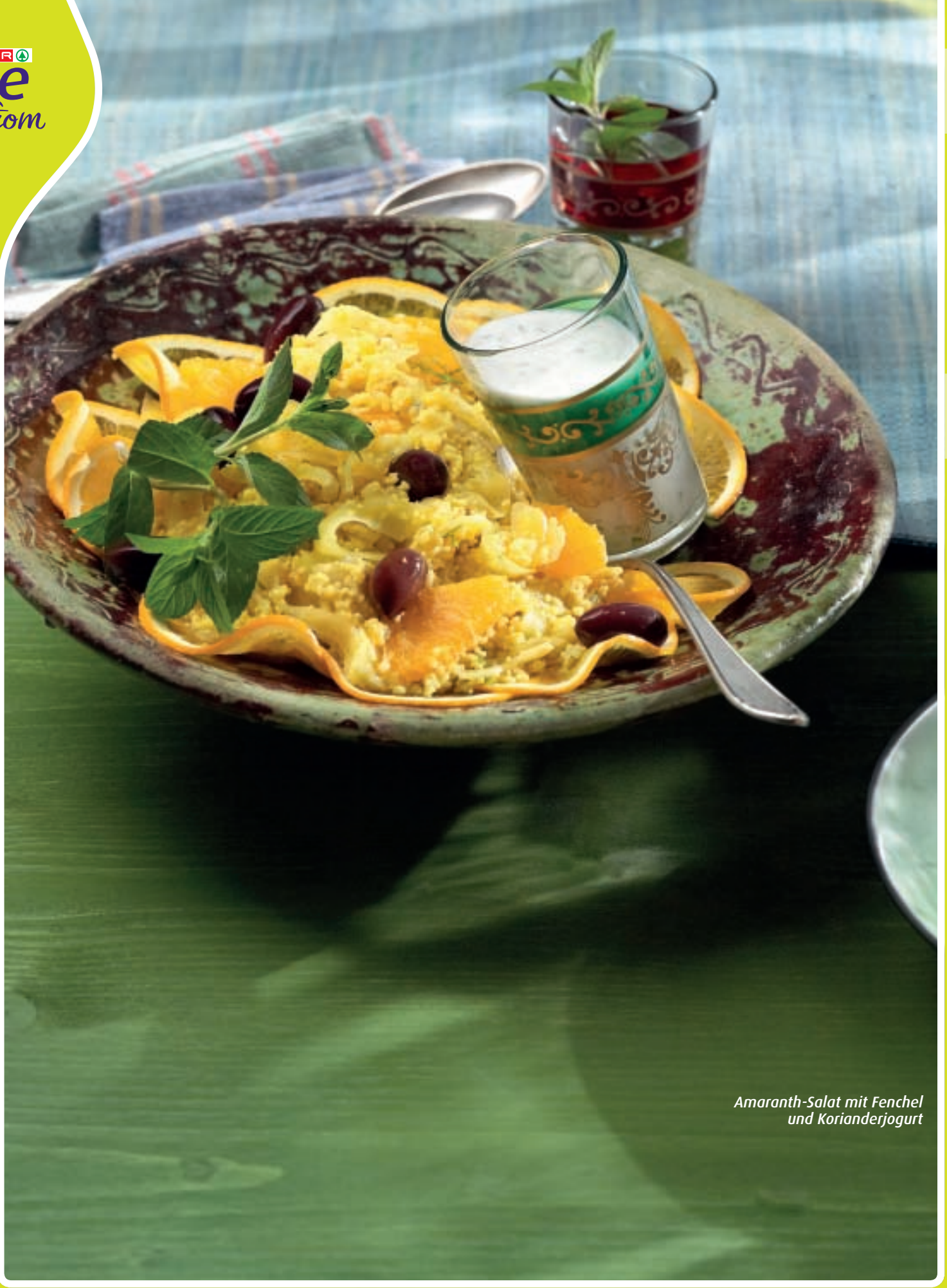
Kartoffelsuppe mit Zitrone und Shrimps

1. Kartoffeln schälen und kleinwürfelig schneiden.
2. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel sowie Knoblauch darin anrösten, Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
3. Suppe mit dem Pürierstab fein durchmixen, Crème fraîche zugeben, nochmals gut durchmixen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen.
4. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Petersilie darin kurz anrösten, Shrimps zugeben, gut durchmengen, von der Hitze nehmen und 1–2 Minuten darin ziehen lassen, mit einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Shrimps in vier Suppentassen verteilen und mit der heißen Kartoffelsuppe auffüllen.

* glutenfrei

Kartoffelsuppe mit Zitrone und Shrimps





Amaranth-Salat mit Fenchel und Korianderjogurt

Zutaten
für 4 Portionen

800 g Kartoffeln fest gekocht | ½ TL Salz | 200 g Hamburgerspeck (dünn aufgeschnitten) | 180 g Gurken (klein geschnitten) | 1 Zwiebel (klein geschnitten)

Marinade: 375 ml ***SPAR free from Sauerrahm*** | ½ EL Senf (scharf) | 2 Knoblauchzehen zerdrückt | Salz | Pfeffer | 5 EL Schnittlauch (geschnitten)

90 Min.

*Deftiger **Kartoffelsalat** mit Speck*

1. Kartoffeln mit Salz weich kochen, abseihen, auskühlen lassen, mit der Schale halbieren oder vierteln.
2. Speck in ½ cm breite Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Dann über den Kartoffeln verteilen.

Hinweis: 2–3 EL Speckscheiben zum Garnieren beiseite geben.

3. Gurkerl und Zwiebeln zu den übrigen Salatzutaten geben.

Marinade: Sauerrahm mit 2–3 EL Gewürzgurkensud, Senf und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über dem Salat verteilen und gut durchmengen.

Salat ca. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, Schnittlauch darüberstreuen und alles gut vermengen. Mit den restlichen Speckstreifen bestreuen.

Zutaten
für 4 Portionen

2 Fenchelknollen (dünnblättrig geschnitten) | 1 TL Anis | 1 Briefchen Safran | 750 ml Gemüsesuppe | Knoblauchzehen (in Blättchen geschnitten) | 250 g Amaranth | 4 große Orangen | 120 g Oliven schwarz | 6 EL Olivenöl

Korianderjogurt: 500 ml ***SPAR free from Naturjogurt*** | 6 EL Koriander (fein geschnitten) | Salz | Pfeffer | Orangen in Scheiben und Minze zum Garnieren

2 ½ Std.

Amaranth-Salat mit Fenchel und Korianderjogurt

1. Gemüsesuppe mit Anis, Safran und Knoblauch 1–2 Minuten köcheln lassen, salzen, Fenchel zugeben und 5 Minuten darin kochen.
2. Amaranth in eine große Schüssel geben, Fenchel samt heißem Sud darübergießen, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Schale von drei Orangen mit einem Messer wegschneiden, Orangen vierteln, in Scheiben schneiden und mit den Oliven unter den Salat mengen.
4. Schale von der letzten Orange abreiben, Orange halbieren, auspressen, Saft mit der Schale und dem Öl verrühren und über den Salat gießen. Alles durchmengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

Korianderjogurt: Jogurt und Koriander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Amaranth-Salat servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

30 Min.

4 Heringsfilets (oder Matjes) gewürfelt | 1 Banane | 50 g Himbeeren | 5 g ***SPAR free from Naturjogurt*** | ½ Zitrone (Saft) | 50 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | ½ TL Curry | 10 g Ingwer | Weinbrand und Zucker zum Abschmecken | 1 Messerspitze Kaffee (gemahlen) | Salz | Pfeffer | ½ Häupl Eisbergsalat (oder Romana)

Heringssalat mit Banane, Himbeere und Kaffee

1. Eine halbe Banane zerdrücken, mit Zitronensaft und Jogurt glatt rühren und mit den Heringswürfeln mischen.
2. Heringsmasse mit fein geriebenem Ingwer, Curry, einer Prise Zucker, ein paar Spritzern Weinbrand, Salz und Pfeffer abschmecken. Den frisch gemahlenen Kaffee unterrühren und zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen.
3. Erst kurz vor dem Servieren das Schlagobers leicht cremig aufschlagen, die restliche Banane würfeln und alles mit den Himbeeren vorsichtig unter den Hering mischen. Auf Salat anrichten.

Zutaten
für 4 Portionen

40 Min.

Vinaigrette: 100 ml Olivenöl | 20 ml Apfelessig | ½ Zitrone | ½ TL Kräuter-Gewürzsalz | ½ TL Zucker | 100 ml Gemüsefond | Pfeffer nach Geschmack

Gemüsefond: 500 ml Wasser | 1 TL Gemüsepulver | 1 TL Zucker | Zitronensaft nach Geschmack

Kräutersalat: 8 Karotten | 1 Kohlrabi | 50 g Erbsen ausgelöst, frisch oder tiefgekühlt | 1 Schalotte | 5 Radieschen | 4 EL ***SPAR free from Frischkäse Natur*** | 1 TL Kräuter-Gewürzsalz | 2 Hand voll Kräuter (z. B. Rucola, Babyspinat, Brunnenkresse, Vogerlsalat) | 4 kleine heurige Kartoffeln mit Schale gekocht

Kräutersalat mit heurigen Kartoffeln und Gemüse

Gemüsefond: Wasser mit Gemüsepulver und Zucker aufkochen, überkühlt den Saft von ½ Zitrone einrühren.

Kräutersalat: Karotten und Kohlrabi schälen, in 10 cm lange Stifte schneiden. Schalotten schälen und vierteln.

2. Gemüse im Gemüsefond auf Biss garen, abseihen. Kartoffeln kochen.
3. Gemüse in die Vinaigrette legen und 30 Minuten marinieren lassen. Dadurch bekommt das Gemüse einen schönen, säuerlichen Geschmack.
4. Kräuter waschen, schneiden und kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.
5. Karotten, Kohlrabi und Erbsen auf einen Teller legen. Lauwarme Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Frischkäse beträufeln und mit Kräuter-Gewürzsalz bestreuen. Mit Radieschen, Schalotten und den Kräutern ausgarnieren.

Zutaten
für 4 Portionen

45 Min.

4 Paprikaschoten grün oder 4 gelbe Spitzpaprika, ca. 180 g | 6 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl | Salz

Marinade: 6 EL Olivenöl | ½ TL Zitronenschale fein abgerieben | 2 EL Zitronensaft | 5 Sardellenfilets in Öl | Salz | Pfeffer | 4 Stück ***SPAR free from Mozzarella*** (à 125 g) | 120 g Oliven | 4 EL Thymianblättchen

Mozzarella mit gebratenem Paprika und Zitronenmarinade

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk und Samenkerne entfernen und der Länge nach in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Geschälten Knoblauch blättrig schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprikastreifen und Knoblauch in Öl kurz anbraten, salzen und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 6 bis 7 Minuten braten lassen; anschließend alles in eine Salatschüssel geben.

Marinade: Olivenöl mit Zitronenschale und Zitronensaft verrühren, Sardellen grob hacken, zugeben und Marinade mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

1. Marinade über den gebratenen Paprikaschoten verteilen und vorsichtig vermengen.
2. Mozzarella gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Tellern oder in Schüsseln verteilen.
3. Den marinierten, noch lauwarmen Paprika sowie die Oliven dazulegen und alles mit der Marinade beträufeln; mit Thymian bestreuen und nach Geschmack pfeffern.

Kräutersalat mit heurigen Kartoffeln und Gemüse

Bio-Penne mit Kohl und Kartoffeln

Hauptspeisen

Rosa geschmortes Lammnüsschen mit Kürbis-Safran-Polenta

Zutaten
für 4 Portionen

500 g Lammnüsschen | 2 EL Fleisch-Gewürzsalz | 6 EL Olivenöl | 300 g Wurzelgemüse (gereinigt und klein gewürfelt) | 2 Tomaten geviertelt | 1 Kartoffel mehlig (gewürfelt) | 250 ml Rotwein (trocken) | Rinderfond oder Rindsuppe

Kürbis-Safran-Polenta: 100 g Polenta* | 300 ml Rindsuppe (ersatzweise Instantbrühe*) | 300 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 1 EL Olivenöl | 1 Prise Zucker | 1 EL mediterranes Gewürz | Kräuter-Gewürzsalz | 1 EL Tomaten getrocknet | ½ TL Safran | 100 g Kürbis (z. B. Butternuss) fein gewürfelt

Chips zum Ausgarnieren: Karotten | Gelbe Rübe in feine Scheiben geschnitten | 4 Scheiben Rohschinken in feine Streifen geschnitten | Öl zum Frittieren

3 Std.

Rosa geschmortes Lammnüsschen mit Kürbis-Safran-Polenta

1. Fleisch im Schmortopf in Olivenöl beidseitig anbraten, rundum gut würzen und auf ein Bratgitter legen.
2. Das Gemüse ebenfalls im Schmortopf kurz anbraten, Rinderfond und Rotwein dazugeben, Schmortopf im Ofen unter das Bratgitter mit dem Lammnüsschen stellen.
3. Fleisch mit Bratenthermometer versehen und bei 100 °C auf 60 °C Kerntemperatur schmoren lassen.
4. Die Temperatur auf 60 °C reduzieren und das Fleisch inzwischen im Ofen regenerieren lassen.
5. Währenddessen das Gemüse auf dem Herd im Schmortopf ganz weich fertig garen, zur Sauce passieren und abschmecken.

Kürbis-Safran-Polenta: Milch, Rindsuppe und Olivenöl aufkochen, Polenta einrieseln und ca. 30 Minuten köcheln lassen (öfter umrühren). Kurz vor Schluss den in wenig warmem Wasser (ca. 2 EL) gelösten Safran einrühren.

2. Kürbis in Olivenöl ca. 5 Minuten weich schmoren, abschmecken, mixen und zur Polenta geben.
3. Getrocknete Tomaten unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.

Chips: Gemüse und Rohschinken in 130 °C heißem Öl ca. 1 Minute frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Pasta-Zauber und Kräuter-Gewürzsalz aromatisieren.

Das Lammnüsschen mit den Chips vor dem Servieren ausgarnieren.

Zutaten
für 4 Portionen

1 kg Schopfbraten (zu einer Platte aufgeschnitten) | Salz | Pfeffer aus der Mühle | Öl zum Anbraten | ***SPAR free from Teebutter*** zum Anbraten | 10 Schalotten (geschält) | 12 Zwetschken (getrocknet) | 200 ml Rotwein

Fülle: 250 g Zwetschken (getrocknet) | 180 ml Rotwein | 1 Zwiebel | 20 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 kleine Chilischoten (fein gehackt, oder ½ TL SPAR PREMIUM Bio-Chilipaste scharf) | 3 EL Petersilie fein gehackt | 2 Knoblauchzehen zerdrückt | 40 g Mandeln gehackt

2 Std.

Schopfbraten mit Chili-Zwetschken-Fülle

1. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten rasten lassen.

Fülle: Zwetschken klein schneiden, mit Rotwein übergießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Teebutter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel darin hell anrösten (sollte aber weich sein), Zwiebelröstung zu den Zwetschken geben und alles mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Chili, Knoblauch, Mandeln und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Fülle auf das Fleisch streichen, einrollen und zusammenbinden.
3. Öl und Teebutter in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten, Schalotten und Zwetschken zugeben, kurz mitrösten, mit Wein aufgießen und im Rohr bei 160 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 1,5 Stunden braten – bis eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht ist; des Öfteren mit Bratensaft übergießen.
4. Braten im ausgeschalteten Rohr 10–15 Minuten rasten lassen. Bindfaden entfernen, Braten in Tranchen schneiden und mit dem Bratensaft sowie den Zwetschken und Schalotten servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

1 kg Kalbsvögerl (ausgelöste Kalbsstelze) | Salz | Pfeffer | 3 EL ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Wenden | 1 Zwiebel (kleinwürfelig geschnitten) | 4 EL Öl | 60 g ***SPAR free from Teebutter*** | 380 ml Kalbsfond oder Rindsuppe | 10 g Steinpilze (getrocknet) | 2 EL ***SPAR free from Teebutter*** | 50 g Speckwürfel | 250 g Pilze (z. B. Champignons und Austernpilze) grob geschnitten | 2 EL ***SPAR free from Crème fraîche*** | 1 TL ***SPAR free from Backmischung Universal*** | Salz

60 Min.

Kalbsragout mit Pilzen

1. Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Backmischung Universal bestreuen und alles gut vermengen. Öl in einem großen, weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin abrösten, Butter darin schmelzen, Fleisch zugeben und auf allen Seiten anbraten.
2. Alles mit Kalbsfond oder Suppe aufgießen, getrocknete Steinpilze zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dünsten.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen, Speckwürfel darin kurz anrösten, Pilze zugeben und 4–5 Minuten darin anbraten.
4. Crème fraîche mit Backmischung Universal und 2–3 EL kaltem Wasser glatt rühren und dann ins Ragout einrühren. Bei geringer Hitze 4–5 Minuten kochen lassen. Angeröstete Pilze zum Ragout geben, eventuell etwas nachwürzen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

* glutenfrei

Bio-Gewürzbackhenderl

Zutaten
für 4 Portionen

4 Stück Bio-Hendlbrüste à 150 g, ausgelöst | 2 ***SPAR free from Naturjogurt*** | Dille frisch | Salbei frisch | bunter Pfeffer grob geschrotet | 2 Eier | Brathendl-Gewürzsalz | 4 EL Obers | ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ***SPAR free from Cornflakes*** zum panieren (im Zerkleinerer fein gerieben) | Butterschmalz oder Öl zum Ausbacken

Gemüse: 4 Kartoffeln geschält, rund ausgestochen, auf Biss gegart | 1 Kohlrabi geschält, geschnitten, auf Biss gegart | 4 Jungzwiebel geputzt, geschnitten | 8 Stück Erbsenschoten gewaschen, ausgelöst – Erbsen und Schoten verwenden | 8 Frühkrautblätter geputzt, geschnitten | 2 Blätter Bärlauch geputzt, geschnitten | 2 EL Olivenöl | Kräuter-Gewürzsalz

60 Min.

Fleisch-Marinade: Jogurt mit den grob geschnittenen Kräutern und dem Pfeffer gut verrühren.

1. Huhn waschen, trocken tupfen und in die Kräuter-Jogurt-Pfeffer-Marinade über Nacht einlegen. Das Fleisch sollte bedeckt sein.
2. Eier mit Obers und Brathendl-Gewürzsalz verrühren. Huhn aus der Marinade heben, mit Brathendl-Gewürzsalz würzen. Mit der Backmischung Universal, den verschlagenen Eiern und Cornflakes panieren.
3. In 140° C heißem Butterschmalz oder Öl schwimmend ca. 10 Minuten knusprig ausbacken. Vor dem Anrichten in Scheiben schneiden.

Gemüse: Die vorgegarten Kartoffeln und Kohlrabi mit dem restlichen Gemüse ca. 3–4 Minuten in Olivenöl ansautieren und mit Kräuter-Gewürzsalz würzen.

Mit den Backhuhn-Scheiben dekorativ anrichten und ausgarnieren.

Topfen-Speck-Quiche

Zutaten
für 8 Portionen

Mürbteig: 250 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ½ TL Salz | 120 g ***SPAR free from Teebutter*** | ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Ausarbeiten | 1 TL ***SPAR free from Teebutter*** für die Form

Füllung: 500 g ***SPAR free from Speisetopfen*** mager | 5 Eier | 150 g ***SPAR free from Crème fraîche*** | 50 g Grana Padano Parmesan | 200 g Rohschinken, z. B. Schwarzwälder | 2 Knoblauchzehen (zerdrückt) | Salz | Pfeffer

65 Min.

Mürbteig: Backmischung Universal mit Salz versieben. Kalte Butter grob über die Backmischung Universal raffeln, 3–4 EL kaltes Wasser zugeben und rasch zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Scheibe von ca. 32 cm Durchmesser ausrollen und in eine leicht befettete Quicheform (28 cm Durchmesser) einlegen, leicht andrücken, überstehenden Teig wegschneiden und tiefkühlen (10–15 Minuten).

Füllung: Topfen, Crème fraîche, Eier und Parmesan verrühren. Speck klein schneiden, zugeben und die Masse mit Knoblauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

1. Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Quicheform aus dem Tiefkühler nehmen, Masse einfüllen, glatt streichen und im Rohr auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen; nach 2/3 der Backzeit die Quiche mit Folie abdecken.
3. Quiche vor dem Servieren etwa 6–8 Minuten rasten lassen, in Portionen schneiden und lauwarm servieren

TIPP: Gut dazu passen Blatt- oder Fisolensalat.

Rosa gegartes Filet im Spinatblatt mit Spargel und Kartoffelstäbchen

Zutaten
für 4 Portionen

350 g Schweinsfilet oder Kalbsfilet, zugeputzt | 2 TL Fleisch-Gewürzsalz (ersatzweise Salz, Pfeffer) | 150 g Babyspinat (ersatzweise Blattspinat)

Farce: 100 g Hühnerfilet angefroren (ca. 35 Min.) | 80 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 EL Kräuter-Gewürzsalz

Spargelfond: 500 g Spargel weiß | 1 l Wasser | 2 TL Salz | Zitrone nach Geschmack | Kräuter zum Ausgarnieren (z. B. Petersilie oder Brunnenkresse)

Sauce: 500 g Spargelfond | 250 ml Rinderfond (ersatzweise Instantbrühe* oder Rindsuppe) | ¼ Sellerieknolle | ¼ Kartoffel (mehlig) grob gerieben | 150 ml ***SPAR free from Schlagobers***

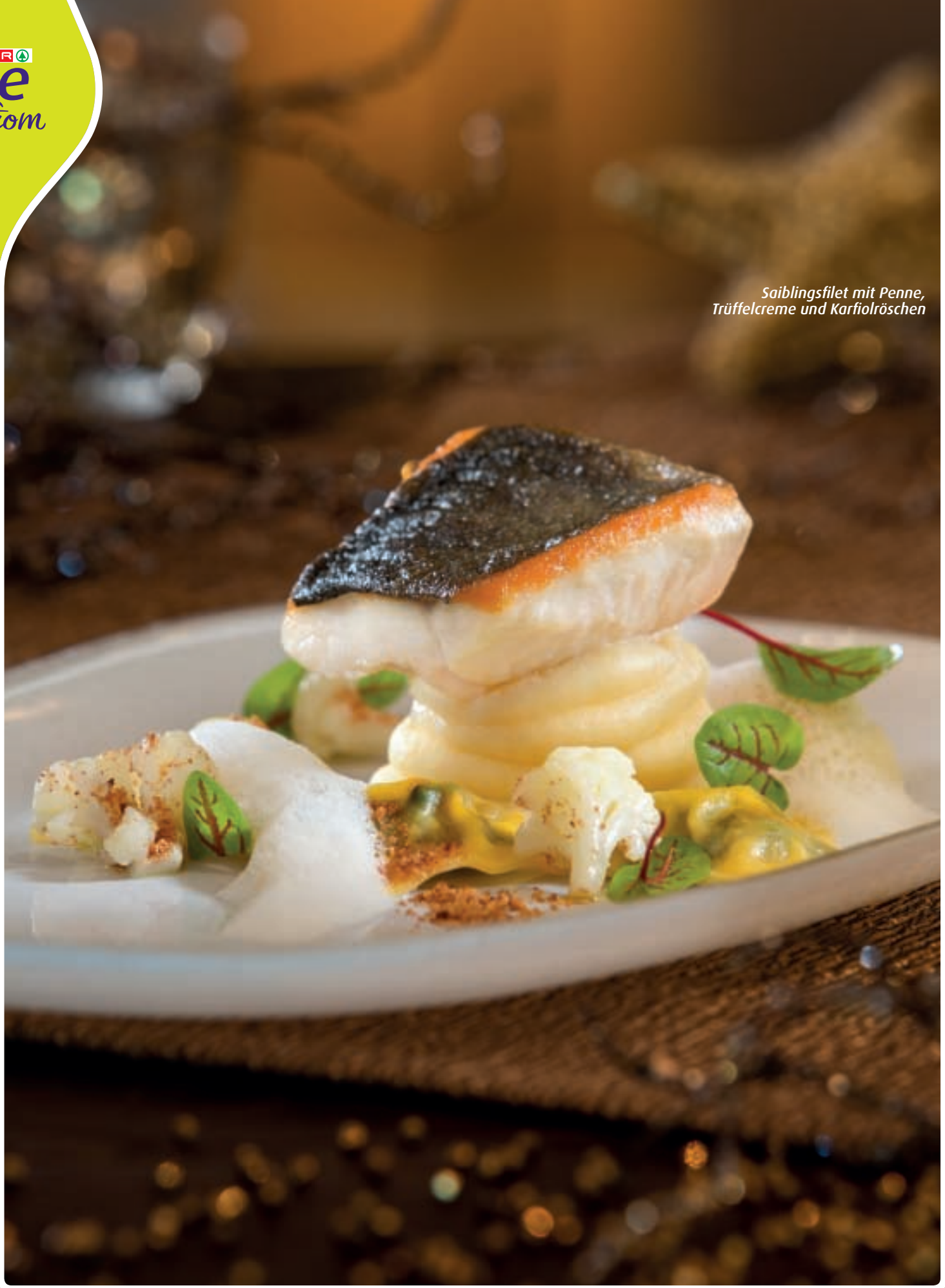
Kartoffelstäbchen: 300 g Kartoffeln (mehlig, gekocht) | 1 Eidotter | Salz | Muskat | 200 g ***SPAR free from Backmischung Universal***

2 Std.

1. Für die Farce alle Zutaten im Zerkleinerer cremig mixen.
2. Für das Filet zuerst den Spinat putzen, waschen und ganz kurz in Salzwasser blanchieren, mit eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch zu einem Rechteck (20 x 30 cm) auflegen.
3. Spinatfläche mit Farce bestreichen, gewürztes Filet auflegen und einrollen.
4. Zuerst mit Klarsichtfolie und dann mit Alufolie nochmals fest einrollen, mit Bratenthermometer versehen und im 100 °C heißen Backofen (noch besser im Dampfgarer, falls vorhanden) ca. 45 Minuten auf eine Kerntemperatur von 58 °C garen.
5. Spargel schälen und im leicht köchelnden Spargelfond auf Biss garen. Spargelfond für die Sauce verwenden.
6. Für die Sauce Sellerieknolle und geriebene Kartoffel im Spargel- und Rinderfond weich garen, Obers dazugeben, mixen und passieren.
7. Für die Kartoffelstäbchen 1 gekochte Kartoffel durch die Presse drücken, mit Salz und Muskat würzen und mit dem Mehl rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.
8. Teig in 8 Teile teilen, zu Rollen formen und in gleich lange Stäbchen schneiden. Die Stäbchen in leicht köchelndem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.
9. Spargel kurz in wenig Spargelfond erwärmen und in schöne Stücke schneiden, mit den Kartoffelstäbchen, dem in Tranchen geschnittenen Filet sowie mit den frischen, dunkelgrünen Kräutern anrichten. Sauce mit dem Mixer nochmals aufschäumen und dekorativ dazu anrichten.

* glutenfrei

Rosa gegartes Filet im Spinatblatt
mit Spargel und Kartoffelstäbchen



Saiblingsfilet mit Penne, Trüffelcreme und Karfiolröschen

Zutaten
für 4 Portionen

Saibling: 4 Bio-Saiblingsfilets (à ca. 100 g) | Fisch-Gewürzsalz | Maiskeimöl oder Olivenöl zum Anbraten | 300 g Kartoffeln mehlig, klein gewürfelt | 1 Prise Ascorbinsäure (Vitamin C) | Kräuter-Gewürzsalz | 250 g ***SPAR free from Penne***

Trüffelcreme: 100 g ***SPAR free from Teebutter*** | 50 g Zwiebel weiß | 125 ml Weißwein trocken | 125 ml Wermut (z. B. Martini Bianco) | 500 ml Rinderfond | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | Ein Hauch Trüffelöl

Karfiolröschen: ¼ Karfiol in Röschen geteilt | 1 Prise Ascorbinsäure (Vitamin C) | Kräuter oder kleine Mangoldblätter zum Garnieren

60 Min.

Saiblingsfilet mit Penne, Trüffelcreme und Karfiolröschen

Trüffelcreme: Zwiebel in Butter 5 Minuten anschwitzen, ohne Farbe zu geben, mit Wein, Wermut und Rindsuppe aufgießen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Obers dazugeben, mit Kräuter-Gewürzsalz aromatisieren, mixen, durch ein Sieb passieren und mit etwas Trüffelöl vollenden.

2. Karfiol in Ascorbinwasser bissfest kochen, abseihen, mit Kräuter-Gewürzsalz aromatisieren und mit Kräutern garnieren.
3. Kartoffeln weich kochen, durch ein Sieb passieren, mit Kräuter-Gewürzsalz abschmecken, in einen Dressiersack füllen und auf den Tellern aufdressieren.
4. Saiblingsfilet auf der Hautseite in wenig Öl 5 Minuten kross braten, würzen und auf das Kartoffelbett legen.
5. Penne nach Packungsanweisung kochen und mit der Trüffelcreme zum Saibling anrichten.

Zutaten
für 4 Portionen

400 g ***SPAR free from Spaghetti*** | 12 Riesengarnelen | 2 Zweige Thymian | 5 EL Rinderfond (ersatzweise Instantbrühe*) | 2 EL Balsamico | 1 Paprikaschote rot | 1 Paprikaschote gelb | 2 Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe | ½ Chilischote | 4 EL Tomaten (klein gehackt) | 4 EL Olivenöl | 1 EL Basilikum (fein geschnitten) | 1 Hand voll Rucola | Fisch-Gewürzsalz (ersatzweise Salz, Pfeffer, Kräuter)

20 Min.

Seeräuber-Spaghetti

1. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Garnelen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl nur ganz kurz anbraten, Garnelenschalen lösen, Garnelen mit Fischgewürz würzen und warm stellen.
3. Garnelenschalen in der Pfanne weiterrösten, mit Rinderfond und Balsamico ablöschen, Thymian dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Garnelenfond abseihen.
4. Die beiden Paprikaschoten schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das gesamte Gemüse mit dem restlichen Olivenöl scharf anbraten und mit dem Garnelenfond aufgießen, mit Fisch-Gewürzsalz würzen.
6. Spaghetti unterheben, zum Schluss das frische Basilikum und den zerkleinerten Rucola. In einer schönen Pfanne oder Schüssel mit den Garnelen anrichten und servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

250 g Kartoffeln fest gekocht | 300 g Kohlblätter | 3 EL Olivenöl | 4 Knoblauchzehen | 1 kleine Chilischote | 250 ml Gemüsesuppe | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 400 g ***SPAR free from Penne*** | Salz | 4 EL Olivenöl

Vegetarisch

40 Min.

Bio-Penne mit Kohl und Kartoffeln

1. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Kohlblätter waschen, dicken Strunk herausschneiden und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Kohlblätter zugeben, etwas salzen und kurz mitrösten.
5. Kartoffeln zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen, ganze Chilischote zugeben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zugedeckt etwa 30 Minuten dünsten; eventuell etwas Suppe zufügen.
6. Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen, zum Kohl-Kartoffel-Gemüse geben, alles gut vermengen, Olivenöl zugeben, eventuell nochmals nachwürzen und alles bei geringer Hitze etwa 5 Minuten durchziehen lassen.
7. Pasta auf vorgewärmten Tellern heiß anrichten und servieren.

Saison-Tipp: Kohl hat von November bis März seine Hochsaison, da er erst durch das natürliche „Schockfrosten" auf dem Feld seinen Zuckergehalt steigert und so seinen charakteristischen herb-süßen Geschmack entfaltet.

* glutenfrei

Vegetarisch

Zutaten
für 4 Portionen

40 Min.

Sauce: 40 g Kapernbeeren | 1 Pfefferoni klein | 3 Knoblauchzehen | 7 Sardellenfilets | 100 g Oliven schwarz | 500 g Tomaten | 1 EL Petersilie gehackt | 150 ml Olivenöl

Hauptgericht: Salz | Oregano | Parmesan | 500 g ***SPAR free from Spaghetti***

Spaghetti alla puttanesca

1. Tomaten kreuzweise einschneiden, 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sardellenfilets wässern und gut abtropfen lassen. Oliven entkernen. Oliven, Kapern, Sardellen und den Pfefferoni in kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen, kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl goldgelb rösten. Tomaten und Pfefferoni zugeben und ca. 3 Minuten köcheln. Kapern und Oliven untermischen und die Sauce dick einkochen. Sardellen und Petersilie untermischen, mit Salz und Oregano abschmecken.
3. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kurz abtropfen lassen und sofort mit der Sauce vermischen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Vegetarisch

Zutaten
für 8 Portionen

2 Std.

Teig: 700 g Kartoffeln mehlig | Salz | 2 EL ***SPAR free from Semmelbrösel*** | 3 EL ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 180 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 2 Eidotter | ½ TL Salz | ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Ausarbeiten

Zutaten Salbeibutter: 100 g ***SPAR free from Teebutter*** | 3 EL Olivenöl | 20 g Salbeiblätter | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Gnocchi mit Salbeibutter

Teig: Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abseihen, schälen, vierteln, auf ein Backblech legen und im Backrohr bei 150° C (Ober- und Unterhitze) ausdampfen lassen, bis an der Oberfläche der Kartoffeln eine weiße „Stärkeschicht" sichtbar ist.

1. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und etwas auskühlen lassen. Alle trockenen Zutaten und die Dotter zu den lauwarmen Kartoffeln geben und mit dem Kochlöffel zu einem Teig vermengen, zugedeckt ca. ½ Stunde kalt rasten lassen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben, mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und diese in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
2. Teigstücke in etwa 2 cm dicke Rollen formen, diese in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Teigstücke mit bemehlten Händen zu „Kugeln" formen und die Teigkugeln mit den Gabelzinken in einer „rollenden" Bewegung einkerben. Gnocchi auf ein mit Grieß bestreutes Brett oder auf eine Platte legen. Hinweis: Der Grieß verhindert das Ankleben des Teiges. Zugedeckt können die Gnocchi im Kühlschrank bis zu 1 Tag gelagert werden. Gnocchi in Salzwasser kochen; wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Lochschöpfer herausheben.

Salbeibutter: Butter mit Öl in einer Pfanne langsam schmelzen, Salbeiblätter darin kurz braten. Gnocchi dazugeben, alles gut durchschwenken, salzen, pfeffern, kurz durchziehen lassen, in tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Vegetarisch

Zutaten
für 4 Portionen

2 Std.

4 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl | 125 g junger Blattspinat geputzt | 150 g ***SPAR free from Frischkäse*** mit oder ohne Kräuter | 125 g ***SPAR free from Mozzarella*** | 120 ml Rindsuppe | Salz | Pfeffer aus der Mühle | Spinatblätter zum Garnieren

Nudelteig: 4 Eigelb | 1 Ei | 2 EL Olivenöl | Salz | 400 g ***SPAR free from Backmischung Universal***

Mozzarella-Ravioli mit Knoblauch-Spinat

Zubereitung Nudelteig: **ca. 45 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std.** – Die Backmischung Universal auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde schaffen, die Eier hineingeben, Salz und Öl hinzufügen.

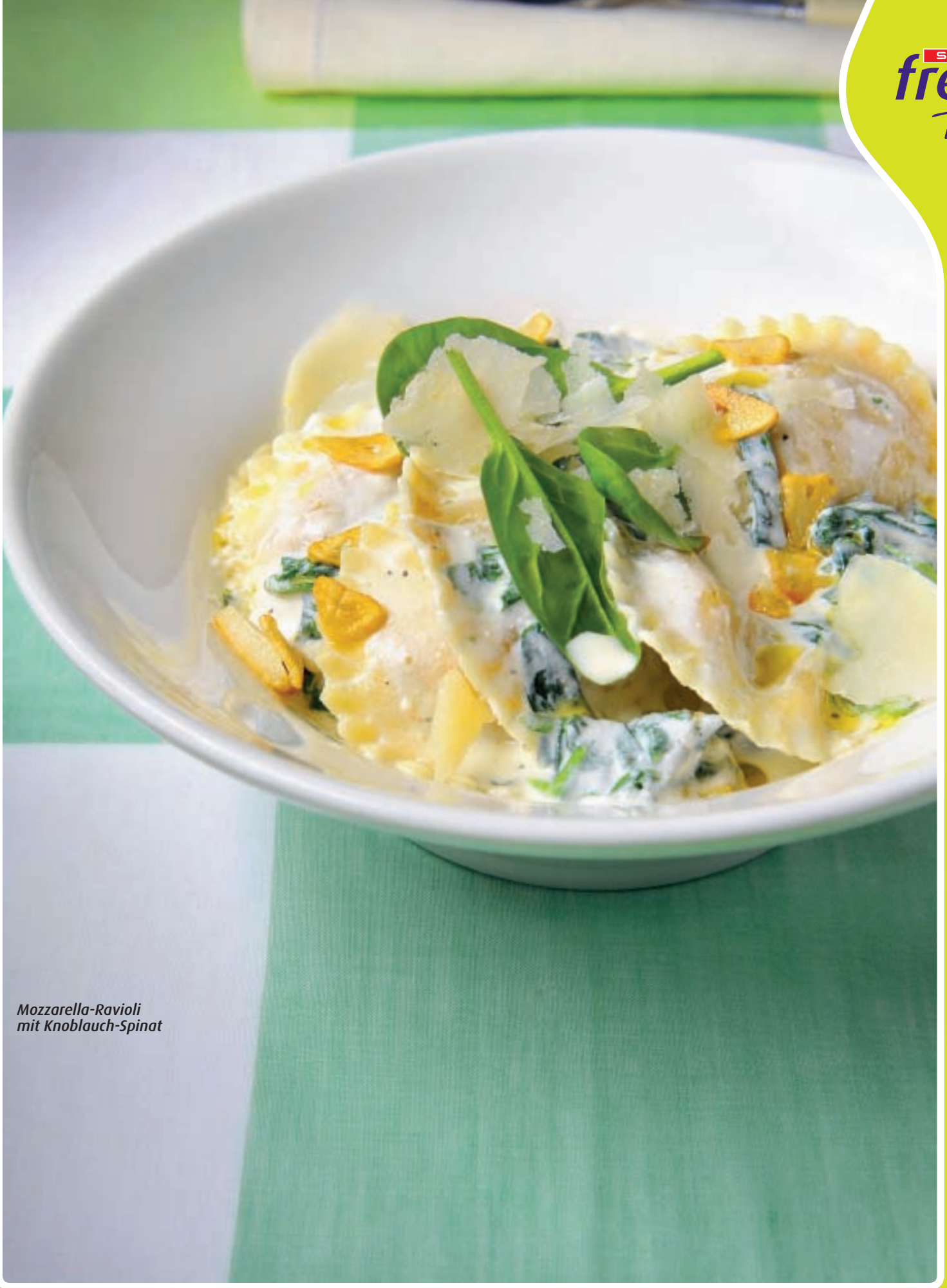
2. Nun werden die Zutaten mithilfe einer Gabel vermischt, dabei wird immer ein bisschen von der Backmischung Universal mit eingearbeitet. Hat die Masse eine knetbare Konsistenz erreicht, kann mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche weitergearbeitet werden. Der Teig sollte so lange geknetet werden, bis er elastisch ist, eine glänzende Oberfläche hat und nicht mehr klebt (ca. 10 Minuten).
3. Ist diese Konsistenz erreicht, wird der Teig zu einem Ball geformt und in Frischhaltefolie gewickelt. Er sollte so ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen.
4. Den Teig zur Weiterarbeitung nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit der flachen Hand etwas breitdrücken. Anschließend mit einem Nudelholz, immer von der Mitte nach außen, flach ausrollen und mit einem Keksausstecher runde Kreise ausstechen.
5. Diese mit Mozzarella füllen und an der Seite mit Ei bestreichen, zusammenklappen und zusätzlich auch noch mit einer Gabel andrücken.

Zubereitung Knoblauch-Spinat: Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Knoblauchblättchen darin hell anrösten.

2. Junge Spinatblätter nach und nach zugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Frischkäse und Suppe zugeben, verrühren und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen; die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Wasser im Topf zum Kochen bringen, ca. 1 TL Salz zugeben, Ravioli in nicht mehr kochendes Wasser einlegen und etwa 3–4 Minuten ziehen lassen; Pasta abseihen und im Sieb gut abtropfen lassen.
4. Ravioli zur Sauce geben und 2–3 Minuten darin ziehen lassen. Pasta in tiefen Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit Spinatblättern garnieren.

Saucen-Variationen: Mit dem Knoblauch zusätzlich ca. 120 g halbierte Cocktailtomaten in Öl anrösten und die fertige Pasta mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Deftige Variante: Zusätzlich zum Knoblauch kleinwürfelig geschnittenen Speck (ca. 80 g) mitrösten



Mozzarella-Ravioli
mit Knoblauch-Spinat

Linsenbällchen mit Nuss-Jogurt-Sauce

Zutaten
für 20 Stück

Vegetarisch

2 Dosen Bio-Linsen (Abtropfgewicht à 240 g) | 1 Stange Lauch (ca. 120 g) geputzt | 3 EL Olivenöl | 100 g gekochte Kichererbsen grob gehackt | 2 Eier | 3 EL Petersilie gehackt | 3 EL Koriander gehackt | 1 EL Ras el Hanout marokkanische Gewürzmischung (siehe Seite 67) | 2 EL ***SPAR free from Semmelbrösel*** | Salz | Pfeffer aus der Mühle | Sesam zum Wälzen | Öl zum Frittieren

Erdnuss-Jogurt-Sauce: 100 g Erdnüsse gesalzen, grob zerkleinert | 750 ml ***SPAR free from Naturjogurt*** | Sojasauce* | 2 EL ***SPAR free from Sauerrahm*** | 2 EL ***SPAR free from Crème fraîche*** | 3 EL Sesamöl

90 Min.

Linsenbällchen mit Nuss-Jogurt-Sauce

1. Lauch in Ringe schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anrösten, gehackte Kichererbsen zugeben, kurz mitrösten; von der Hitze nehmen.
2. Linsen gut abtropfen lassen, in der Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten, 1 Ei, Lauchröstung, Petersilie, Koriander, Ras el Hanout marokkanische Gewürzmischung und Semmelbrösel untermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, Masse 30 Minuten kalt stellen.
3. Aus der Masse kleine, nussgroße Kugeln formen, in verquirltem Ei wenden, in Sesam wälzen und in heißem Fett knusprig ausbacken; auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Erdnuss-Jogurt-Sauce: Erdnüsse mit Jogurt, Crème fraîche und Sauerrahm verrühren, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsenbällchen warm oder kalt mit der Sauce servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

Vegetarisch

4 Salatherzen (Romanasalat) | 300 g Hühnerbrust | 40 g Tomaten getrocknet in Öl | 50 g Stangensellerie | 2 Knoblauchzehen | 2 Schalotten | 100 g ***SPAR free from Frischkäse Natur*** oder ***Kräuter***, je nach Geschmack | 3 EL Basilikum geschnitten | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 3 EL Olivenöl zum Braten | 200 g Cherrytomaten | 125 ml Hühnersuppe | 1 TL Honig

40 Min.

Gefüllte Salatherzen

1. Salatherzen der Länge nach halbieren.
2. Hühnerfleisch kleinwürfelig schneiden.
3. Tomaten fein hacken.
4. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Stangensellerie kleinwürfelig schneiden und alle Zutaten mit dem Hühnerfleisch locker vermengen. Frischkäse sowie Basilikum untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Masse auf die jeweils vier Salatherzhälften streichen, mit den restlichen Hälften abdecken und mit Bindfaden umwickeln.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salatherzen auf beiden Seiten anbraten, geviertelte Tomaten zugeben, mit Suppe aufgießen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Sauce eventuell mit Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Salatherzen kurz überkühlen lassen und mit der Sauce anrichten.

Dazu passend: ***SPAR free from Kornbrötchen***

Tipp: Wegen seiner ausgeprägten Blattrippen kann Romanasalat auch wunderbar gedünstet oder gegrillt werden. Der Geschmack erinnert dann leicht an Spargel.

Zutaten
für 4 Portionen

Vegetarisch

100 g Zucker | 1 Packung Vanillezucker | 125 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 10 g Mohn (gerieben) | 2 TL Backpulver | 1 Prise Salz | 1 Zitrone unbehandelt | 2 Eier | 125 g ***SPAR free from Teebutter*** flüssig | 2 cl Rum | 50 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) bzw. getrockneten Tomaten, mit ***SPAR free from Backmischung Universal*** gestaubt | Staubzucker bzw. Oliven und Rosmarin zum garnieren

60 Min.

Süße oder pikante Muffins

1. Für den Teig zuerst die trockenen Zutaten (außer die Himbeeren bzw. die getrockneten Tomaten) vermengen.
2. Danach die flüssigen Zutaten zugeben und gut verrühren.
3. Die Masse in die gewünschte Form füllen.
4. Die Himbeeren bzw. die getrockneten Tomaten unter den Teig ziehen, anschließend den Formenrand säubern.
5. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die befüllten Muffins-Formen ins Rohr geben und ca. 20–30 Minuten in der Mitte des Ofens backen.
6. Die Muffins-Formen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen lassen und mit Staubzucker und Himbeeren bzw. mit Oliven und Rosmarin garnieren.

* glutenfrei

Flaumige Crêpes mit Kaffeecreme

Süßes Extras

Zutaten
für 4 Portionen

20 Min.

250 g ***SPAR free from Speisetopfen mager*** | 20 g Rosinen | 4 EL Grand Marnier (Likör)

Rotweinpreiselbeeren: 1 Glas Bio-Wildpreiselbeeren (400 g) | 125 ml Rotwein | ½ TL Bio-Orangen-Schale (fein abgerieben) | 1 Messerspitze Nelkenpulver, gemahlen | 3 Eier | 50 g Staubzucker | 2 Pkg. Vanillezucker | 4 EL Sonnenblumenöl | Salz | ½ Bio-Zitrone (Schale, fein abgerieben) | 250 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 1 Pkg. Backpulver | Butterschmalz | 150 g Kristallzucker | ½ EL Zimt gemahlen

Zimtkrapferl mit Rotweinpreiselbeeren

1. Topfen in ein mit Küchenkrepp ausgelegtes Sieb geben und 2–3 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Rosinen mit Grand Marnier (Likör) vermengen und zugedeckt 2–3 Stunden darin marinieren.

Rotweinpreiselbeeren: Die Hälfte des Preiselbeerkompotts mit Rotwein pürieren, mit dem restlichen Kompott, den Orangenschalen und dem Nelkenpulver vermengen; bis zum Servieren kalt stellen.

Zimtkrapferl: Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel schaumig aufschlagen; Öl und Topfen unterrühren.

2. Backmischung Universal und Backpulver verrühren und mit den marinierten Rosinen (samt Likör) unterrühren.
3. Fett in einer Pfanne erhitzen (ca. 170 °C), aus der Masse mit einem Kaffeelöffel Nocken abstechen und 3–4 Minuten schwimmend hell ausbacken; auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.
4. Zucker und Zimt vermischen und die noch heißen Bällchen darin wälzen, anrichten und mit Rotweinpreiselbeeren servieren.

Warum mit Butterschmalz frittieren? Es verträgt hohe Temperaturen, spritzt nicht, da es nahezu wasserfrei ist, es ist ergiebiger als andere Backfette, intensiviert den Geschmack und ist ungekühlt einige Wochen lang haltbar, im Kühlschrank sogar mehrere Monate.

Zutaten
für 6 Personen

30 Min.

Karamell-Creme: 100 g Zucker | 125 g ***SPAR free from Schlagobers***

Keks-Boden: 12 ***SPAR free from Butterkekse*** oder ***Knusperkekse*** | ¼ l ***SPAR free from Schlagobers*** | ¼ kg ***SPAR free from Speisetopfen mager*** | 60 g Zucker | 1 Pkg. Vanillezucker | etwas Zitronensaft

Karamell-Creme

Karamell-Creme: Zucker und Schlagobers in einem Topf erhitzen und einkochen lassen, bis die Sauce dunkler wird. Abkühlen lassen.

Keks-Boden: Kekse grob zerbröseln und die Hälfte davon auf 6 Gläser gleichmäßig verteilen.

2. Den Schlagobers mit Zucker steif schlagen.
3. Dann Topfen, Vanillezucker und Zitronensaft darunterrühren Creme aufteilen, die restlichen zerbröselten Kekse darübergeben und mit der Karamell-Creme überdecken.

Zutaten
für 4 Portionen

60 Min.

Milch-Mus: 250 ml ***SPAR free from Milch*** | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 EL ***SPAR free from Semmelbrösel*** | 5 Eigelb | 90 g Zucker | Bourbon-Vanillezucker nach Geschmack | 3 Blätter Gelatine

Marzipan-Mus: 100 g Rohmarzipan | 200 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 Blätter Gelatine | Bourbon-Vanillezucker nach Geschmack

Fruchtbelag: 200 g Beeren der Saison | 2 EL Zucker | 250 ml Rotwein trocken oder ungesüßter Himbeersaft | Zitronensaft nach Geschmack | 1 $^{3}/_{10}$ Blatt Gelatine (auf 100 g Masse) | 200 g ***SPAR free from Butterkekse*** oder ***SPAR free from Knusperkekse***

Früchte-Törtchen mit Marzipan

Milch-Mus: Grieß in Milch zum Brei kochen, abkühlen lassen.

2. Dotter mit Zucker aufschlagen, den abgekühlten Brei und etwas ausgeschabte Bourbon-Vanillezucker dazurühren.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausgedrückt in 1 EL Schlagobers auflösen, zur Masse rühren.
4. Zuletzt das cremig geschlagene Obers unterziehen.

Marzipan-Mus: Marzipan klein schneiden und in einem Topf mit dem Schlagobers und Bourbon-Vanillezucker unter Rühren erhitzen, bis das Marzipan geschmolzen ist.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Marzipanobers auflösen.

Frucht-Belag: Zucker karamellisieren, mit Rotwein oder Himbeersaft aufgießen, mit Zitronensaft abschmecken. Die Früchte darin ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Saft abseihen, mit Gelatine binden und die Früchte wieder unterheben.
3. Dessertringe mit kaltem Wasser auspinseln, Marzipan-Mus einfüllen, kühl stellen und anziehen lassen.
4. Dann das Milch-Mus auf das Marzipan-Mus gießen, kalt stellen, wieder anziehen lassen.
5. Ringe abnehmen, die kalte Masse auf einem Butterkeks anrichten, mit den marinierten Früchten belegen, nochmals ein bisschen anziehen lassen und servieren.

Früchte-Törtchen mit Marzipan

Gartenerdbeeren mit
Marzipan-Schoko-Pralinen und Eis

Zutaten
für 40 Stück

350 g ***SPAR free from Bio-Vollmilch Schokolade*** | 50 g Kokosfett | 250 g Kokosflocken | 1 Dose Kokosmilch (165 ml) | 4 Phiolen Rumaroma | Frischhaltefolie | Holzspieße | Styropor

Schokoladeglasur: 150 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 175 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 1 EL Zucker fein | 75 g ***SPAR free from Teebutter***

4 Std.

Kokospralinen aus Luxemburg

1. Schokolade grob hacken, mit dem Kokosfett in eine Schüssel geben und über Wasserdampf schmelzen.
2. 150 g Kokosflocken im Mixaufsatz der Küchenmaschine so fein wie möglich zerkleinern und locker unter die Schokomasse heben.
3. Zimmerwarme Kokosmilch und Rumaroma unterrühren, die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form von ca. 25 x 25 cm ca. 1 cm hoch einfüllen, glatt streichen, mit Folie abdecken und 3 Stunden tiefkühlen.

Glasur: **Arbeitszeit: ca. 10 Min.** Für die Glasur das Schlagobers in einem kleinen Topf zum Sieden bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Schokolade, den Zucker sowie die Butter hinzugeben und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Tiefgekühlte Masse auf ein Brett stürzen, in Dreiecke (ca. 2 cm Kantenlänge) schneiden, jedes Dreieck auf einen Holzspieß stecken, in die Schokoglasur tauchen, mit Kokosflocken bestreuen, auf ein Stück Styropor stecken und trocknen lassen. Anschließend in ein Plastikgefäß geben, gut verschlossen im Kühlschrank lagern und erst kurz vor dem Servieren aus der Kühlung nehmen.

Tipp: Die Kokospralinen sind gut gekühlt ca. 3 Wochen haltbar.

Zutaten
für 4 Portionen

500 g Erdbeeren | 8 Minzeblätter oder frischer Estragon | ***SPAR free from Eis*** je nach Geschmack | Kristallzucker mit 1 Messerspitze ausgeschabter Bourbon-Vanilleschote vermischt

Marzipan-Pralinen: 200 g Rohmarzipan | 1 EL Amaretto | 50 g ***SPAR free from Bio-Vollmilch-Schokolade*** | 50 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 1 Messerspitze ausgeschabte Bourbon-Vanilleschote

Zutaten Glasur: 200 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 30 ml Haselnussöl

2 Std.

Gartenerdbeeren mit Marzipan-Schoko-Pralinen und Eis

1. Für die Pralinen Schlagobers aufkochen, Schokolade darin schmelzen, die Masse mit den übrigen Zutaten vermengen, zu Kugeln formen und einfrieren.
2. Für die Glasur Haselnussöl und Schokolade über dem Wasserbad schmelzen lassen. Mit einem Löffel glatt streichen.
3. Die gefrorenen Pralinen aus der Kühlung nehmen, Zahnstocher hineinstecken und die Pralinenkugeln zweimal durch die lauwarme Glasur ziehen. Sobald die Glasur fest ist, lässt sich der Zahnstocher leicht herausdrehen.
4. Erdbeeren reinigen und in schöne Stücke schneiden. In etwas Vanille-Kristallzucker wälzen.
5. Mit den Pralinen und dem Eis dekorativ anrichten.

Zutaten
für 4 Portionen

750 ml ***SPAR free from Milch*** | 100 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 100 g ***SPAR free from Bio-Vollmilchschokolade*** | 1 Prise Salz | 1 Prise Zimt (gemahlen) | 3 EL brauner Zucker | 20 g ***SPAR free from Backmischung Universal***

Zutaten Vanillebirnen: 2 große, reife Birnen | Saft von 1 Zitrone | 20 g ***SPAR free from Teebutter*** | 30 g Kristallzucker | 125 ml Birnensaft | 60 ml Weißwein | 1 Vanilleschote | 1 Prise Salz | 1 Gewürznelke

5 ½ Std.

Schokoladenflammeri mit Vanillebirnen

1. 500 ml Milch leicht erwärmen, beide Schokoladesorten zerbröckeln, in der Milch schmelzen und dabei gut verrühren, Salz und Zimt zufügen. Restliche Milch mit Zucker und Backmischung Universal glatt rühren. Schokomilch einmal aufkochen, Milch-Backmischung-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen.
2. Masse in vier Gläser füllen, auskühlen lassen und anschließend mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen.

Vanillebirnen: Birnen schälen, entkernen, in dünne Spalten oder ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln; Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und so lange erhitzen, bis er zu karamellisieren beginnt; Birnen zugeben, kurz durchschwenken, mit Birnensaft und Wein aufgießen. Eine Prise Salz und die Nelke zugeben, Mark der Vanilleschote auskratzen und samt der Schote ebenfalls beimengen. Birnen bei geringer Hitze weich schmoren; Vanillestange und Nelke entfernen.

Vanillebirnen lauwarm über dem Flammeri verteilen, sofort servieren.

Zutaten
für 30 Stück

90 Min.

150 g Mandeln geschält | 90 g Staubzucker | 150 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** |
1 Prise Salz | ½ Pkg. Backpulver | 60 g Marzipan Rohmasse |
2 EL Rum | 2 EL Löskaffeepulver | 1 Ei groß | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** |
2 Pkg. Orangenschalenaroma

Espresso-Mandel-Cantuccini aus Italien

1. Mandeln in eine beschichtete Pfanne geben, mit 10 g Staubzucker bestreuen und bei geringer Hitze hell anrösten; von der Hitze nehmen und auskühlen lassen. Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Backmischung Universal, Salz, Staubzucker, Kakao und Backpulver in eine Schüssel sieben, Mandeln und Orangenschalenaroma untermengen.
3. Marzipan durch die grobe Seite eines Reibeisens drücken, zur Backmischung-Zucker-Masse geben; Rum mit Löskaffee glatt rühren, Ei sowie weiche Butter zugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten.
4. Den Teig teilen und zwei je etwa 20 cm lange Rollen formen, auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
5. Gebackene Rolle auskühlen lassen und vorsichtig in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, flach auf das Blech legen und nochmals ca. 10 Minuten backen. Auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Die Cantuccini sind in einer gut verschlossenen Dose, kühl und trocken gelagert, ca. 6 Wochen haltbar.

Zutaten
für 14 Portionen

2 ½ Std.

Mürbteig: 150 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 50 g Maisstärke | Salz | 50 g Staubzucker | 1 Eidotter |
100 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 EL Wasser | ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Ausarbeiten

Fülle: 350 g ***SPAR free from Crème fraîche*** | 4 Eier | 3 Eidotter | 150 ml Zitronensaft frisch gepresst |
60 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 120 g Staubzucker | Bio-Zitronenschale | Salz

Topping: 2 Eiklar | 3 EL Staubzucker

Tarte mit Zitronencreme-Füllung

Mürbteig: Backmischung Universal, Maisstärke, Zucker und Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. Kalte Butter auf der groben Seite der Küchenreibe reiben, Dotter sowie kaltes Wasser zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Scheibe von ca. 30 cm Durchmesser ca. 3 mm dick ausrollen, in eine Tarteform (26 cm Durchmesser) einlegen, Ränder festdrücken und überstehende Ränder abschneiden. Form mit dem Teig ca. 1 Stunde tiefkühlen.

2. Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Tortenboden aus der Kühlung nehmen, mehrmals einstechen, mit Alufolie abdecken und an den Rändern festdrücken; im Rohr ca. 30 Minuten vorbacken. Danach den Tortenboden herausnehmen, überkühlen lassen, die Folie entfernen sowie Backrohrhitze auf 120 °C reduzieren.

Fülle: Crème fraîche mit Eiern, Dottern, Zitronensaft, Obers, Zucker, Zitronenschale und Salz glatt rühren.

Fülle auf den vorgebackenen Teig gießen und alles im Rohr bei 120 °C ca. 60 Minuten stocken lassen. Danach die Tarte aus dem Rohr nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Topping: Eiklar cremig aufschlagen, Zucker nach und nach zugeben und zu einer festen Masse aufschlagen. In einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen und Eischnee nach Belieben auf die Tarte spritzen. Mit einem „Abbrenner" – wie bei Crème brûlée – kurz abflämmen, Tarte in Portionen teilen und servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

2 ½ Std.

1 Hand voll Nüsse gehackt | 500 ml Apfelsaft | 1 Vanilleschote (etwas Mark) |
Zitronensaft nach Geschmack | 1 3/10 Blatt Gelatine auf 100 g

Nougat-Mousse: 1 Ei (ganz) | 2 Eidotter | 40 g Zucker | 150 g ***SPAR free from Bio-Vollmilchschokolade*** |
2 Blätter Gelatine | 300 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 50 ml Cointreau (Orangenlikör)

Zum Garnieren: ***SPAR free from Bio-Vollmilchschokolade*** | 100 ml ***SPAR free from Schlagobers***

Orangen-Nougat-Mousse mit Nüssen und Schneeflocken

1. Nüsse trocken rösten und ins Glas streuen.
2. Apfelsaft mit Vanille und Zitrone aromatisieren und abwiegen. Dann auf 100 g 1 3/10 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in etwas erwärmtem Apfelsaft auflösen, mit dem aromatisierten Apfelsaft vermischen und auf die Nüsse gießen, zum Anziehen kalt stellen.

Nougat-Mousse: Ei, Dotter und Zucker schaumig aufschlagen, bis die Masse weiß ist. In der Zwischenzeit die Schokolade schmelzen lassen, dann unter die Dottermasse rühren.

2. 2 Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in 50 ml erwärmtem Cointreau auflösen.
3. Gelatine und Cointreau unter das leicht cremig aufgeschlagene Obers rühren, dann unter die Ei-Schokolade-Masse heben.
4. Gekühltes Apfelgelee in die Gläser füllen, Nougat-Masse daraufgeben.
5. Schokolade fein reiben, über die Mousse streuen und diese mit Schokospänen und Schneeflocken aus aufgeschlagenen Sahnetupfern beliebig verzieren.

Espresso-Mandel-Cantuccini aus Italien

Haselnusseis-Palatschinken

Zutaten
für 25 Stück

Schokoladeglasur: 450 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 125 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 3 EL Zucker fein | 225 g ***SPAR free from Teebutter***

Biskuit: 3 Eier | 1 Prise Salz | 80 g Kristallzucker | Schale von ½ Bio-Zitrone fein gerieben | 100 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 2 EL Öl

Frischkäsecreme: 80 g ***SPAR free from Teebutter*** weich | 160 g ***SPAR free from Frischkäse Natur*** | diverse Lebensmittelfarben | 70 g Staubzucker | 2 EL Kakao | bunte Zuckerstreusel | Schokoladen-Streusel | Backpapier | 25 Holzspieße | Styropor

1 ½ Std.

Bunte Cake-Pops

Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Biskuit: Eier trennen, Eiklar mit Salz zu steifem Eischnee schlagen, Zucker nach und nach unterschlagen, Dotter mit Zitronenschale verquirlen, unter den Eischnee ziehen, Backmischung Universal nach und nach unterziehen, Öl unterziehen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, im Rohr ca. 15 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. Biskuit vom Papier lösen, in einer Schüssel ganz fein mit dem Pürierstab zerbröseln.

Frischkäsecreme: Butter, Staubzucker und Frischkäse mit dem Mixer ca. 3 Minuten lang schaumig rühren. Mit dem Löffel nach und nach so viel Frischkäsecreme unter die Brösel rühren, bis die Masse gut formbar ist; Masse teilen und einen Teil mit dem Kakao vermengen. Aus beiden Massen ca. 25 kleine Kugeln (à etwa 20 g) auf einen mit Küchenrolle belegten Teller legen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Glasur: **Arbeitszeit: ca. 10 Minuten.** Die Sahne in einem kleinen Topf zum Sieden bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Schokolade, den Zucker sowie die Butter hinzugeben und solange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Holzstäbchen nacheinander ca. 1 cm tief in die Glasur tauchen und in die Bällchen stecken. Auf einen mit Küchenrolle belegten Teller oder ein Brett legen und ca. 15 Minuten kalt stellen, damit die Holzstäbchen an den Bällchen kleben bleiben.

2. Styropor so zurechtschneiden, dass es gut in den Kühlschrank passt. Einen Cake-Pop in die gewünschte Glasur tauchen, so dass die Kugel zur Gänze mit Glasur überzogen ist. Das gelingt am besten durch leichtes Drehen; kurz abtropfen lassen.
3. Die Cake-Pops rasch mit Streuseln bestreuen, ins Styropor stecken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Zutaten
für 10 Portionen

Mürbteig: 250 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ½ TL Salz | 120 g ***SPAR free from Teebutter*** | 60 g Staubzucker | ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Ausarbeiten | 1 TL ***SPAR free from Teebutter*** für die Form

Füllung: 4 Äpfel | 4 Birnen | 2 EL Kristallzucker | 1 TL Zimt | 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 60 g Kristallzucker | 2 cl Rum | 3 Eidotter | Staubzucker zum Bestreuen | Minze zum Garnieren

60 Min.

Apfel-Birnen-Quiche mit Zimt

Mürbteig: Backmischung Universal mit Salz und Zucker versieben. Kalte Butter grob über die Backmischung Universal raffeln, 3–4 EL kaltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. Diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Scheibe von ca. 32 cm Durchmesser ausrollen, in eine leicht befettete Quicheform (28 cm Durchmesser) einlegen, leicht andrücken, überstehenden Teig abschneiden und Quicheform tiefkühlen (10–15 Minuten).

Füllung: Äpfel und Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Kreisförmig auf dem tiefgekühlten Teig verteilen, Zucker und Zimt vermengen und über das Obst streuen.

1. Das Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Obers mit Zucker, Rum und Dottern verquirlen, über das Obst gießen und im Rohr ca. 45–50 Minuten auf mittlerer Schiene backen; nach 3/4 der Backzeit eventuell mit Folie abdecken.
3. Quiche mit Staubzucker bepudern, lauwarm oder kalt servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

Palatschinkenteig: 500 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 150 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 6 Eier | 1 Prise Salz | Rapsöl zum Backen

Füllung: 8 Marillen (reif) | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 EL Zucker (braun) | 150 ml Apfelsaft | 2 Kugeln ***SPAR free from Haselnusseis*** (pro Person)

30 Min.

Haselnusseis-Palatschinken

1. Die Eier mit dem Salz verquirlen und danach einen Teil der Backmischung Universal dazugeben. Dadurch entstehen nicht so schnell Klümpchen. Danach einen Teil der Milch und die restliche Backmischung Universal hinzufügen. Das Ganze wieder gut vermengen. Zum Schluss mit der restlichen Milch so lange verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Dünne Palatschinken goldbraun ausbacken.
3. Butter und Zucker goldgelb karamellisieren, halbierte Marillen dazugeben, mit Apfelsaft aufgießen und kurz leicht köcheln lassen. Die Marillen sollten einen schönen Glanz haben.
4. Die Palatschinken mit Marillen, Eis und Minze ausgarnieren und mit Staubzucker bestreuen.

Zutaten
für 4 Portionen

5 Min.

10 große Minzeblätter | 2 Pkg. Brombeeren |
3 EL Zucker oder Honig | 10 g Ingwer (geschält) |
500 ml ***SPAR free from Naturjogurt*** | 250 ml Mineralwasser |
Minze zum Garnieren

Brombeerlassi mit Ingwer und Minze

1. Minzeblätter in feine Streifen schneiden.
2. Brombeeren mit Zucker oder Honig und der Minze in das hohe Glas des Mixaufsatzes geben und vermengen.
3. Ingwer fein reiben, mit dem Jogurt zugeben und alles gut durchmixen.
4. Gut gekühltes Mineralwasser zugeben, nochmals kurz durchmixen, Lassi auf vier Gläser verteilen, mit Minze garnieren und sofort servieren.

Zutaten
für 6 Portionen

2 ½ Std.

33 g ***SPAR free from Teebutter*** | 40 g Staubzucker |
1 Ei | 40 ml ***SPAR free from Vollmilch*** |
67 g Kokosflocken | 40 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** |
2 TL Backpulver | 85 g Heidelbeeren

Kokos-Heidelbeer-Muffins

1. Butter mit Staubzucker schaumig rühren. Das Ei sowie die Milch zufügen und gut untermengen.
2. Anschließend die Backmischung Universal vermischt mit Backpulver und den Kokosflocken unterrühren.
3. Jeweils einen Teelöffel Teig in die ausgefetteten Muffinvertiefungen oder Muffinpapierförmchen füllen. Ein paar Heidelbeeren darauf verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zutaten
für 10 Portionen

55 Min.

Biskuit: 1 Ei | 2 Eidotter | 40 g Kristallzucker | 40 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** |
1 Messerspitze Bourbon-Vanillezucker

Eiweißmasse: 5 Eiweiß | 120 g Kristallzucker

Kaffeecreme: 2 Blätter Gelatine | 2 TL Löskaffeepulver (stark) | 1 Spritzer Rum |
50 g Staubzucker | 400 g ***SPAR free from Schlagobers***

Kardinalschnitten

1. Für die Biskuitmasse Ei, Dotter, Vanillezucker und Zucker schaumig aufschlagen. Zum Schluss die Backmischung Universal behutsam unterrühren.
2. Eiweiß mit Zucker cremig aufschlagen – nicht überschlagen, es soll noch sahnig-glänzend sein.
3. Beide Massen in einen Dressiersack mit großer Lochtülle (runde Öffnung) füllen. Backtrennpapier auf ein Backblech legen. Abwechselnd Streifen aufdressieren, ca. 30 cm lang. Mit Eiweiß beginnen (insgesamt 3 Streifen, leicht erhöht), dazwischen die Biskuitmasse (2 Streifen). Den Vorgang wiederholen = zwei gleiche Streifenböden backen.
4. Beide Massen leicht mit Staubzucker bestreuen, so erhalten die Eiweiß- und die Biskuitmasse mehr Stabilität und bekommen eine leichte Kruste.
5. Im vorgeheizten Backrohr bei 150 °C ca. 25–30 Minuten backen. Abkühlen lassen. Dann das Papier vorsichtig vom Gebäck lösen.
6. Löskaffee in 50 ml heißem Wasser auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken, im heißen Löskaffee auflösen, diesen mit etwas Rum aromatisieren und den Staubzucker unterrühren.
7. Schlagobers cremig schlagen und unter die überkühlte Kaffeemasse ziehen.
8. Die Biskuitschnitten mit der Kaffeecreme füllen und über Nacht kühl stellen und durchziehen lassen. Das ist wichtig, damit sich die Massen und Aromen gut entwickeln können.
9. Vor dem Portionieren (gelingt am besten mit einem Elektromesser) nochmals mit Staubzucker bestreuen.

Kardinalschnitten

Gegrillte Ananas mit Minzzucker und Limettenjogurt

Zutaten
für 4 Portionen

1 große Ananas | Limettensaft (von 2 Limetten) | 1 EL Ingwer | 2 EL Zucker | Minzzucker | 3 EL Minzeblätter | 2 EL Kristallzucker | 1 Becher ***SPAR free from Naturjogurt*** | Schale einer Bio-Limette (fein abgerieben) | Zucker nach Belieben | Himbeeren zum Garnieren

20 Min.

Gegrillte Ananas mit Minzzucker und Limettenjogurt

1. Ananas mit einem scharfen Messer schälen, halbieren, Strunk herausschneiden, in Spalten schneiden und diese in eine Schüssel legen. Limettensaft mit Ingwer und Zucker verrühren, über den Ananasspalten verteilen und das Ganze 1–2 Stunden zugedeckt marinieren.
2. Für den Minzzucker Minzblättchen grob hacken und mit dem Zucker im Mixaufsatz zerkleinern.
3. Ananas gut abtropfen lassen (Marinade für das Jogurt aufheben), auf den nicht zu heißen Grill legen und beidseitig 5–6 Minuten grillen, bis die Ananasspalten weich sind.
4. Für das Limettenjogurt das Naturjogurt mit 3–4 Esslöffeln der Marinade, den abgeriebenen Limettenschalen und noch etwas Zucker verrühren, in Schüsseln füllen und mit Himbeeren garnieren.
5. Ananasspalten anrichten, mit dem Minzzucker bestreuen und mit dem Limettenjogurt servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

Crêpes: 250 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 1 TL Vanillezucker | 100 g ***SPAR free from Teebutter*** | 4 Eier (getrennt) | 60 g Zucker | 40 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ***SPAR free from Teebutter*** zum Ausbacken | Mandelblättchen zum Bestreuen

Kaffeecreme: 250 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 3 TL Kaffee (Instantpulver) | 2 Eidotter | 50 g Zucker

60 Min.

Flaumige Crêpes mit Kaffeecreme

Kaffeecreme: Kaffeepulver mit Milch aufkochen.

Dotter und Zucker im Schneekessel schaumig rühren. Die noch warme, aber nicht mehr kochende Milch langsam über Dampf in die Dottermasse rühren, bis sich eine Bindung ergibt. Dann kalt schlagen und abkühlen lassen.

Für die Crêpes den Vanillezucker mit Milch und Butter aufkochen, vom Herd nehmen.

2. Dotter mit 40 g Zucker schaumig rühren, Backmischung Universal zur Masse geben und die lauwarme Vanillemilch langsam unterrühren.
3. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und nur ganz leicht unter die Vanillemasse ziehen.
4. Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Masse eingießen und nur kurz anbacken (ca. 2 Minuten). Dann im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C fertig backen.
5. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne braun rösten. Crêpes mit Kaffeecreme bestreichen, locker einrollen, mit Staubzucker und den Mandeln bestreuen.

Zutaten
für 4 Portionen

Hauptgericht: 2 EL Rosinen | 65 ml Rum | 250 ml ***SPAR free from Sauerrahm*** | 4 große Eier | 4 EL Staubzucker | 100 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ½ TL Backpulver | Salz | 2 EL ***SPAR free from Teebutter*** | 3 EL Mandelblättchen | 2 EL Kristallzucker

Apfelmus: 4 Äpfel geschält | 4 EL Zucker | 1 EL Zitronensaft | 120 ml Apfelsaft oder fruchtiger Weißwein | 3 Nelken | 1 Zimtstange | 3 Wacholderbeeren | Zimt | Staubzucker zum Bestreuen

60 Min.

Rahmschmarren mit Apfelmus

Rosinen in Rum einweichen und 30 Minuten ziehen lassen.

Apfelmus: Äpfel entkernen, in große Würfel schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Zitronensaft ablöschen, Apfelstücke, Apfelsaft oder Weißwein sowie Gewürze zugeben, weich dünsten. Gewürze entfernen und Äpfel mit dem Pürierstab fein pürieren; abkühlen lassen.

Rahmschmarren: Backrohr auf 180 °C vorheizen. Sauerrahm mit Dottern, Zucker, Backmischung Universal und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar zu einem steifen Schnee aufschlagen und unter den Teig heben.

2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen einstreuen, Teig einfüllen, Rumrosinen darüber verteilen, Zucker darüberstreuen und die Schmarrenmasse 1–2 Minuten auf der Unterseite anbacken, dann im Rohr etwa 16–18 Minuten fertig backen.
3. Pfanne aus dem Rohr nehmen, Schmarren in grobe Stücke teilen, mit Staubzucker bestreuen und mit dem Apfelmus anrichten.

Zutaten
für 4 Portionen

2 Std.

500 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | ¼ TL Salz | 40 g Zucker | 200 g Rundkornreis | 50 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 Eier (getrennt) | Schale einer Bio-Zitrone, abgerieben | marinierte Früchte | Schale einer Bio-Orange, abgerieben | 10 g Germ | 50 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 30 g Zitronat fein gehackt | 30 g Orangeat fein gehackt | 30 g Rosinen fein gehackt | 30 g Walnüsse fein gehackt | 20 g Pinienkerne gehackt | 20 ml Vin Santo (Süßwein – ersatzweise mit Honig gesüßter Orangensaft) | Sonnenblumenöl zum Ausbacken | Staubzucker zum Bestäuben

Süße Reiskrapfen

1. Zitronat, Orangeat, Rosinen, Walnüsse und Pinienkerne mit dem Vin Santo vermischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.
2. Milch zum Kochen bringen, Salz, 2 TL Zucker und Reis einstreuen, 5 Minuten unter Rühren kochen lassen, Butter unterziehen und zugedeckt 20 Minuten garen. Den Reisbrei etwas abkühlen lassen.
3. Die abgeriebenen Zitrusfruchtschalen, die Eidotter und die zerbröselte Germ unter den Reisbrei rühren. Die gesiebte Backmischung Universal und die marinierten Früchte vorsichtig unterheben.
4. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unterziehen.
5. Mit zwei in Wasser getauchten Esslöffeln Nocken abstechen und die Krapfen im 150 °C heißen Öl ca. 4–5 Minuten knusprig braun backen. Abtropfen lassen, noch warm servieren.

Zutaten
für 4 Portionen

90 Min.

Latte macchiato: 6 Eidotter | 50 g Rohrzucker | 130 ml ***SPAR free from Vollmilch*** | 380 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 1 EL Kaffee (löslicher Instantkaffee)

Birnengelee: 300 ml Apfelsaft (klar) | 2 Gewürznelken | 1 cm Zimtrinde | Zitronensaft nach Geschmack | 3 Blätter Gelatine | 2 Birnen reif, geschält (mit Kugelausstecher zu kleinen Kugeln ausgestochen)

Lemon-Espuma: 100 g Eiweiß (das sind ca. 3 Eiweiß) | 300 ml Bitter Lemon | 50 g Zucker (das sind ca. 3 EL) | 100 ml Zitronensaft | 5 Blätter Gelatine

Karamellisierter Latte macchiato mit Birnengelee und Lemon-Espuma

1. Milch, Obers, Zucker und Eigelb mit einem Schneebesen gut verrühren, durch ein Sieb passieren, in hitzebeständige Gläser füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und bei 100 °C Umluft im Backofen 50–60 Minuten garen.
2. Abkühlen lassen, dünn mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren. Wer keinen „Bunsenbrenner" hat, kann die Kaffee-Creme auch ohne Karamellkruste servieren.
3. Apfelsaft mit den Aromaten erhitzen, vom Herd nehmen, Birnenkugeln einlegen und 1 Stunde marinieren lassen.
4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken, etwas Apfelsaftmarinade erhitzen, Gelatine darin auflösen und die Masse wieder unter die marinierten Birnen rühren.
5. Zunächst eine Schicht Saft in die Gläser füllen, kurz im Kühlschrank stocken lassen, damit die Birnenkugeln nicht nach unten sinken, dann die Gläser mit den Birnenkugeln und dem restlichen Saft auffüllen. Kalt stellen.
6. 250 ml Bitter Lemon, Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, die restlichen 50 ml Bitter Lemon erhitzen, Gelatine darin auflösen und unter das Zitronen-Zucker-Bitter-Lemon rühren. Zum Schluss das Eiweiß dazugeben und alles mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.
7. Die Masse im Kühlschrank ca. 30 Minuten kalt stellen und vor dem Servieren auf das Birnengelee geben. Eiweiß cremig aufschlagen und alles unter den gelierenden Bitter-Lemon-Saft unterheben.

Zutaten
für 4 Portionen

90 Min.

Zimtbirnen: 3 Birnen geschält, halbiert und in Spalten geschnitten | 30 g ***SPAR free from Teebutter*** | 2 EL Bio-Rohrzucker | 190 ml Weißwein oder Birnensaft | Zimtstange | Vanilleschote

Schoko-Chili-Küchlein: ½ Chilischote entkernt und fein gehackt | 100 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 100 g ***SPAR free from Teebutter*** | 80 g Staubzucker | 2 Eier | 1 EL ***SPAR free from Backmischung Universal*** | Butter und Kristallzucker für die Förmchen | Schokoladenspäne und Chilistreifen zum Garnieren

Schokolade-Chili-Küchlein mit geschmorten Zimtbirnen

Für die Zimtbirnen: Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Wein ablöschen, Zimt- und Vanillestange zugeben und alles einmal aufkochen; Birnenspalten zugeben und bei mittlerer Hitze weich schmoren; dann Zimt- und Vanillestange entfernen und auskühlen lassen.

Für die Schokolade-Chili-Küchlein: Schokolade hacken, mit der Butter im Wasserbad schmelzen und verrühren. Zucker und Chili zufügen und die Masse glatt rühren.

1. Kleine Savarineförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) bebuttern und mit Zucker ausstreuen; Backrohr auf 180 °C (Ober- u. Unterhitze) vorheizen.
2. Eier nach und nach locker unter die Masse heben. Backmischung Universal unterheben und die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen; im Rohr auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.
3. Küchlein aus der Form stürzen, mit den geschmorten Birnen anrichten und mit Schokoladenspänen und Chilistreifen dekorieren.

Karamellisierter Latte macchiato mit Birnengelee und Lemon-Espuma

Karamellisiertes Schoko-Milch-Törtchen mit Cassis-Pralinen

Törtchenboden: 2 Eidotter | 1 Ei | 400 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 40 g Staubzucker | 200 g ***SPAR free from Bio-Vollmilch-Schokolade*** | 4 Blätter Gelatine

Milchkugel: 500 g ***SPAR free from Sauerrahm*** | 200 ml ***SPAR free from Milch*** | 70 g Staubzucker | 20 ml Zitronensaft | 3 Blatt Gelatine

Cassis-Praline: 200 g Cassispüree (passierte Schwarze Johannisbeeren, ersatzweise gemischte, passierte Tiefkühl-Beeren) | 30 g Staubzucker | 3 Blätter Gelatine

Zutaten
für 4 Portionen

40 Min.

Karamellisiertes Schoko-Milch-Törtchen mit Cassis-Pralinen

Törtchenboden: Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in etwas erhitztem Obers auflösen. Zur Schokolademasse rühren.

2. Dotter und Ei mit Staubzucker schaumig schlagen, die Schokolademasse dazurühren.

3. Schlagobers steif schlagen und die Schoko-Ei-Masse unterheben, in Formen füllen und kalt stellen.

Milchkugel: Etwas Milch zum Auflösen der Gelatine erwärmen. Restliche Milch, Sauerrahm, Staubzucker und Zitronensaft verrühren.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der erhitzten Milch auflösen. Unter die Masse rühren.

3. In gewünschte (Silikon-)Formen (passend zum Törtchenboden) füllen und einfrieren.

Cassis-Praline: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen.

2. Cassispüree mit Staubzucker verrühren, Gelatine untermengen.

3. In Kugel- oder Pralinenformen füllen und einfrieren (ideal sind biegsame Silikonformen, z. B. Eiswürfelformen).

Anrichten: Törtchenboden stürzen. Heumilchkugel aus der Form drücken und auf den Törtchenboden setzen. Cassis-Praline aus der Form drücken, auf den Teller setzen und das Dessert eventuell auch noch mit einem flüssigen Schokostrich ausgarnieren (dafür kann man fertige Schokoglasur verwenden).

Cup Cakes: 1 Pkg. ***SPAR free from Bio-Kuchenmischung dunkel*** | 200 g ***SPAR free from Teebutter*** | 4 Eier | 2 TL Backpulver | 50 g ***SPAR free from Backmischung Universal***

Schlagobers-Haselnuss-Creme: 250 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 2 EL ***SPAR free from Bio-Haselnuss-Kakao-Creme***

Zutaten
für 4 Stück

60 Min.

Cup Cakes mit Schlagobers-Haselnuss-Creme

Zubereitung der Cup Cakes:

1. Alle Zutaten verrühren.

2. Die Masse in die Cup-Cake-Formen geben.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 25 Minuten backen.

Zubereitung der Schlagobers-Haselnuss-Creme:

1. Schlagobers schlagen und die Haselnusscreme unterrühren.

2. Die Masse in einen Spritzsack füllen und auf die Cup Cakes verteilen.

100 g Ananas (getrocknet) | 100 g Rosinen | 100 g Cranberrys | 50 g Zitronat | 50 g Ingwer (kandiert, gewürfelt) | 125 ml Rum (Kirschrum) | 4 EL Orangensaft | 80 g Macadamianüsse (geröstet, gesalzen) | 180 g ***SPAR free from Teebutter*** | 150 g Staubzucker | Salz | 3 Eier | Bio-Orange (Schale, fein abgerieben) | 170 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | ½ Pkg. Backpulver | 1 TL Zimt (gemahlen) | ***SPAR free from Teebutter*** gehäuft | Lorbeerblätter und diverse kandierte, getrocknete Früchte zum Dekorieren

Zutaten
für 50 Stück

2 Std.

Ananas-Cranberry-Früchtekuchen

Ananas würfelig schneiden, mit Rosinen, Cranberrys, Zitronat und Ingwer in eine Schüssel geben, alles mit Rum übergießen und über Nacht marinieren lassen.

Früchtekuchen: Eine Springform (18 cm Durchmesser) mit Teebutter ausstreichen und den Boden mit Backtrennpapier auslegen.

2. Backrohr auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

3. Zimmerwarme Teebutter mit Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren, Eier nach und nach unterrühren und Orangenschale zugeben.

4. Backmischung Universal mit Backpulver und Zimt versieben, locker unter den Butterabtrieb mengen, Macadamianüsse und marinierte Früchte samt Flüssigkeit untermengen. Masse in die vorbereitete Form füllen und ca. 1,5 Stunden backen.

Zucker-Lorbeerblätter: Frische oder getrocknete kleine Lorbeerblätter zuerst in Eiklar tauchen, dann in Kristallzucker wälzen und trocknen lassen.

Den Kuchen in der Form auskühlen lassen. Anschließend entweder nur bezuckern oder mit diversen getrockneten bzw. kandierten Früchten sowie Zucker-Lorbeerblättern dekorieren.

Zutaten
für 45 Stück

Krapferl: 250 ml ***SPAR free from Milch*** | Salz | 120 g ***SPAR free from Teebutter*** | 180 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 20 g Kakaopulver | 4 Eier

Creme: 500 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 125 g ***SPAR free from Sauerrahm*** | 125 g ***SPAR free from Naturjogurt*** | 50 g Staubzucker | 1 TL Zimt | 1 Prise Salz | 2 TL Vanillezucker | 3 EL Rum oder Orangenlikör | ½ Bio-Orange (Schale, fein abgerieben) | Staubzucker zum Bestreuen

90 Min.

Schokobrandteigkrapferl mit Orangen-Zimt-Creme

Das Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Krapferl: Milch mit Salz und Teebutter in einem kleinen Topf aufkochen, Backmischung Universal und Kakao versieben und zugeben, mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis ein „Teigkloß" entstanden ist, sich am Topfrand ein dünner Belag gebildet hat und sich der Teig vom Rand löst.

Teig in eine Schüssel geben, Eier nach und nach unterrühren, Masse in einen Spritzsack mit großer, gezackter Tülle füllen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech kleine Krapferl spritzen, im Rohr etwa 20 Minuten backen, Hitze auf 160 °C reduzieren und die Krapferl in 15 Minuten fertig backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Hinweis: Während des Backens die Backrohrtür nicht öffnen.

Creme: Schlagobers mit Sauerrahm und Jogurt, Zucker sowie einer Prise Salz in eine Schüssel geben, gut verrühren und wie Schlagobers schaumig aufschlagen. Salz, Zimt, Vanillezucker, Likör und Orangenschale unterrühren.

Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Krapferl quer halbieren und mit der Creme füllen. Bis zum Servieren kühl stellen, vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Zutaten
1 Kranz

Teig: 500 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 25 g Germ (frisch) | 75 g Zucker | ½ TL Salz | 1 EL Bio-Zitronen-Schale abgerieben | 125 g ***SPAR free from Teebutter*** | 125 ml ***SPAR free from Milch*** | 1 Ei | 2 Eidotter | 1 Ei zum Bestreichen

Fülle: 50 g Mohn gerieben | 100 g Rosinen | 100 g Feigen getrocknet | 125 ml Rum | 30 g Ingwer (frisch) | 200 g Mandeln gerieben | 100 g Zucker (braun) | ½ TL Zimt | ¼ TL Gewürznelken (gemahlen) | 125 ml ***SPAR free from Schlagobers***

Glasur: 100 g Staubzucker | 3 EL Wasser | 50 g Orangeat | 50 g Mandelblättchen (geröstet)

2 ½ Std.

Süßer Adventkranz

Teig: Germ mit etwas abgekochter, lauwarmer Milch (ca. 40 ml), 2 TL vom Zucker und 1 EL der Backmischung Universal mit dem Schneebesen zu einem Vorteig (Dampfl) rühren, mit Backmischung Universal bestauben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen (um die Triebfunktion der Germ einzuleiten).

2. Die weiche, zimmerwarme Teebutter mit Zucker, Salz und Zitronenschale schaumig schlagen, nach und nach das Ei und die Dotter dazu rühren.

3. Zum Schluss den Vorteig (Dampfl), den Butterabtrieb, die restliche Milch und die restliche Backmischung Universal mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verrühren – so lange, bis er sich von der Schüssel löst und eine seidig glänzende, glatte Oberfläche hat. Den Teig wieder mit Backmischung Universal bestäuben und zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen (nicht zu lange, sonst wird er grobporig).

Fülle: Für die Fülle die Rosinen und die Feigen in Rum einweichen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Den Mohn in einer trockenen Pfanne ca. 6 Minuten anrösten. Die Ingwerwurzel schälen und zu den Rosinen reiben.

2. Mandeln, braunen Zucker, gerösteten Mohn, Zimt, Nelken, Schlagobers und die Rumfrüchte in einer Schüssel gut vermischen.

3. Teig auf einer bemehlten Unterlage zu einem Rechteck ausrollen, Fülle darauf verteilen, die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen. Aufrollen und auf Backpapier zu einem Kreis formen. Nochmals zudecken und ca. 15 Minuten gehen lassen.

4. Den Kranz mit dem restlichen verquirlten Ei bestreichen, mit einem spitzen Messer oder einer Küchenschere in parallelen Schnitten in Kranzrichtung ca. 3 cm tief einschneiden und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40–45 Minuten backen. Auf einem Gitter ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

Glasur: Staubzucker in Wasser auflösen und mit Orangeat zu einer Glasur rühren. Den lauwarmen Kranz damit überziehen und mit ganz fein gehacktem Orangeat, gerösteten Mandelblättchen und etwas Staubzucker bestreuen. Trocknen und ganz auskühlen lassen.

Vor dem Verschenken den Kranz beliebig verzieren.

Schokobrandteigkrapferl mit Orangen-Zimt-Creme

Gewürzschnecken

Honig-Mandel-Karamellen

Zutaten
für 50 Stück

150 g Kristallzucker | 60 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 180 g ***SPAR free from Teebutter*** | 100 g Honig | 150 g Mandeln (grob gehackt) oder Mandelblättchen | 150 g Pinienkerne | 1 EL Vanillezucker

40 Min.

Honig-Mandel-Karamellen

1. Backblech (40 cm x 30 cm) mit Backtrennpapier oder einer Silikonmatte auslegen und Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Kristallzucker mit Schlagobers, klein geschnittener Teebutter und Honig einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 6–7 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen; gehackte Mandeln oder Mandelblättchen sowie Pinienkerne zufügen und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten kochen.
3. Topf von der Hitze nehmen und den Vanillezucker untermengen; die heiße Karamellmasse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit einem in kaltes Wasser getauchten Esslöffel glatt streichen und im Rohr auf mittlerer Schiene etwa 6–7 Minuten backen. Karamell vollständig auskühlen lassen.
4. Karamellmasse mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in ca. 3 x 2 cm große Stücke schneiden, am besten in Papierkapseln setzen oder zwischen Backtrennpapier in Dosen einschlichten. Die Honig-Mandel-Karamellen sind dann etwa 4 Wochen haltbar.

Zutaten
für 40 Stück

20 g Germ (frisch) | 50 g Kristallzucker | 3 EL ***SPAR free from Schlagobers*** | 250 g ***SPAR free from Teebutter*** | 300 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 1 Prise Salz | 80 g Kristallzucker | 1 ½ EL Lebkuchengewürz

3 Std.

Gewürzschnecken

Germteig: Germ zerbröseln, mit Zucker und flüssigem Schlagobers vermengen und glatt rühren. Zimmerwarme Teebutter mit Backmischung Universal und einer Prise Salz auf einer Arbeitsfläche mit den Händen zerbröseln, Germ beifügen und alles rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln, gut verschließen und etwa 1 Stunde im Eiskasten rasten lassen.

1. Teig halbieren. Eine Hälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Größe von etwa 30 x 25 cm ausrollen. Zucker mit Lebkuchengewürz vermengen und die Teigplatte mit der halben Menge davon bestreuen.
2. Teigplatte eng einrollen, die Rolle in Alufolie wickeln und etwa 1 Stunde kalt stellen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.
3. Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. Teigrollen aus der Folie wickeln, in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 200 °C etwa 10–12 Minuten backen. Die Gewürzschnecken am Blech kurz überkühlen lassen, vom Blech lösen und auskühlen lassen. Hinweis: Die Gewürzschnecken sind, kühl und trocken gelagert, etwa 3 Wochen haltbar.

Zutaten
für 40 Stück

100 g Haselnüsse (sehr fein gerieben) | 140 g Staubzucker | 140 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 1 EL Vanillezucker | Bio-Zitrone (abgerieben) | 1 Messerspitze Muskat gerieben | ½ TL Zimt (gemahlen) | Salz | 120 g ***SPAR free from Teebutter*** | 3 Eidotter | ***SPAR free from Backmischung Universal*** zum Ausarbeiten | 80 g Hagelzucker zum Bestreuen | 200 g Erdbeermarmelade

2 Std.

Haselnuss-Bäumchen

Haselnussteig: Nüsse mit Zucker, Backmischung Universal, Vanillezucker, Zitronenschale und Gewürzen in einer Schale gut vermischen.

1. Kalte Teebutter auf der groben Seite der Küchenreibe über die Zutaten reiben, Dotter zugeben und alles rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig teilen, zu Kugeln formen, diese flachdrücken, in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Teigstücke aus der Kühlung nehmen, ca. 5 Minuten rasten lassen, anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen und Tannenbäume ausstechen (4 x 2 cm).
4. Teig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen, die Hälfte der Kekse mit verquirltem Dotter bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und ca. 8 Minuten backen. Kekse vom Blech nehmen und auskühlen lassen.
5. Erdbeermarmelade erwärmen, auf jeweils einen Keks streichen und einen zweiten daraufsetzen und trocknen lassen. Die Tannenbäumchen sind, in einer Dose gelagert, ca. 4 Wochen haltbar.

Zutaten
für 40 Stück

120 Min.

Kaffeecreme: 100 g ***SPAR free from Dunkle Tafel*** | 80 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 1 ½ TL Espresso (Instant-Pulver)

Kokosmasse: 4 Eiklar | Salz | 160 g Kristallzucker | ½ Zitrone (Saft) | 150 g Kokosflocken (im Rohr leicht angeröstet) | 3 EL ***SPAR free from Backmischung Universal***

Kokosstangerl mit Kaffeecreme

Kaffeecreme: Schokolade grob hacken, Schlagobers in einem kleinen Topf einmal aufkochen, Schokolade und Kaffeepulver darin schmelzen, gut durchrühren, in eine Schüssel füllen und 3–4 Stunden kalt stellen.

Kokosmasse: Eiklar mit einer Prise Salz steif aufschlagen, Zucker nach und nach zugeben und alles zu einer dickschaumigen Creme aufschlagen. Zitronensaft und Kokosflocken mit Backmischung Universal vermengen und die Masse nach und nach unter die Eiweißmasse heben.

2. Backrohr auf 140 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen, Backblech mit Backtrennpapier auslegen.
3. Kokosmasse in einen Spritzsack mit einer Lochtülle (ca. 1 cm Durchmesser) füllen und etwa 5 cm lange Stangerl auf das Blech spritzen. Im Rohr auf der zweiten Schiene von unten etwa 35–40 Minuten backen. Hinweis: Stangerl sollten sich ganz leicht vom Papier lösen lassen.
4. Kaffeecreme gut durchrühren, jeweils zwei Stangerl mit der Creme zusammensetzen und für ca. 1 Stunde kalt stellen, damit die Creme fest wird. Anschließend sind die Stangerl in einem gut verschlossenen Gefäß an einem kühlen Ort gelagert etwa 2 Wochen haltbar.

Zutaten

90 Min.

200 g ***SPAR free from Backmischung Universal*** | 150 g Buchweizenmehl* | 1 TL Zimt | 1 Messerspitze gemahlene Nelken, Anis, Fenchel und Salz | ⅛ l Einweichwasser | 15 g Germ | 1 EL Honig | 1 EL Rum | 125 g getrocknete Kletzen | 125 g Dörrzwetschken | 125 g getrocknete Marillen | 60 g Rosinen | 60 g getrocknete Feigen | 60 g Haselnüsse | 1 EL fein geschnittenes Zitronat | 1 EL fein geschnittenes Orangeat

Zum Verzieren: 1 Pkg. abgezogene, halbierte Mandeln

Zum Bestreichen: ⅛ l Honigwasser (1 EL Honig + 5 EL Wasser)

Kletzenbrot

1. Getrocknete Früchte waschen und in gut ½ l Wasser 8–10 Stunden einweichen, dann grob schneiden.
2. Mehl in eine Schüssel geben, mit den Gewürzen mischen, eine Vertiefung darin formen, dann die in dem lauwarmen Einweichwasser aufgelöste Germ mit dem Mehl zu einem dicken Brei rühren und das Ganze eine Viertelstunde gehen lassen.
3. Honig und Rum dazugeben und zu einem glatten Teig kneten, alle eingeweichten, geschnittenen Früchte sowie die Haselnüsse, die Rosinen und das Orangeat und Zitronat dazugeben.
4. Alles gut durchkneten und in einer bemehlten Schüssel ca. 3 Stunden gehen lassen.
5. Den Teig teilen und 2–3 kleine Laibe formen, diese auf ein befettetes Blech legen, mit Honigwasser bestreichen und mit halbierten, abgezogenen Mandeln verzieren.
5. Nun für 1 Stunde gehen lassen.
6. Bei 175 °C in den vorgeheizten Ofen geben (unterste Schiene) und 1 Stunde backen.
7. Während des Backens mehrmals mit Honigwasser bestreichen.

* glutenfrei

Kokosstangerl mit Kaffeecreme

Knoblauchbutter

Zutaten
Für 1 Rolle à 250 ml

1 Knoblauchknolle (ca. 100 g) | 250 g ***SPAR free from Teebutter*** | 1 EL Öl | Kräuter nach Geschmack (z. B. Basilikum, Rosmarin, Thymian usw.)

30 Min.

Knoblauchbutter – selbst gemacht

1. Kräuter und Knoblauch fein hacken.
2. Alle Zutaten gut miteinander verrühren, Masse in einen Spritzbeutel mit gewünschter Tülle füllen.
3. Kleine Rosetten/Sternchen auf ein Backpapier spritzen.
4. Die gespritzten Butterformen zum Erkalten für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Zutaten
für 4 Portionen

Erdnuss-Jogurt-Dip: 80 g Erdnüsse gesalzen | 250 ml ***SPAR free from Naturjogurt*** | 2 EL Mayonnaise | 2 EL Sojasauce* | 2 EL Sesamöl | Tabascosauce* | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch-Dip: 150 g ***SPAR free from Crème fraîche*** | 3 EL ***SPAR free from Sauerrahm*** | 2 EL Olivenöl | 4 Knoblauchzehen | 1 Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer aus der Mühle

60 Min.

Zweierlei Dip

Erdnuss-Jogurt-Dip: Erdnüsse im Mixaufsatz zerkleinern, mit Jogurt, Mayonnaise, Sojasauce und Sesamöl vermengen und mit Tabascosauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch-Dip: Crème fraîche, Sauerrahm und Olivenöl glatt rühren, Knoblauch schälen und zerdrücken, zufügen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, untermengen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten
für 4 Portionen

375 ml ***SPAR free from Naturjogurt*** | 1 Briefchen Safran | 3 EL Petersilie gehackt | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 1 TL Honig | 1 EL Olivenöl

15 Min.

Safransauce

Safran in eine Schüssel geben, mit 2 EL heißem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen; Naturjogurt mit dem „Safranwasser", Petersilie sowie Honig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten
für 4 Portionen

20 g ***SPAR free from Teebutter*** | 100 ml ***SPAR free from Schlagobers*** | 400 g Tiefkühl-Erbsen | Salz | Pfeffer | Wasabi

20 Min.

Wasabi-Erbsen-Püree

1. Erbsen in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.
2. Mit Schlagobers und Teebutter pürieren.
3. Durch ein Sieb streichen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Wasabi und Zucker abschmecken.
4. Erbsenpüree erwärmen und mit Ihrem Gericht (z. B. Fisch) anrichten

Zutaten
für 4 Portionen

1 ¼ TL Koriander | Pfefferkörner, schwarz | 4 Nelken | 6 Körner Piment | 1 ½ TL Zimtpulver | 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL Ingwerpulver | ½ TL Cayennepfeffer | 1 TL Muskat, gerieben | ½ TL Anis

20 Min.

Ras el Hanout – Gewürzmischung

Alle Gewürze in einem Mörser zerstoßen und gut miteinander mischen. In ein Glas mit Schraubverschluss geben und kühl, trocken und dunkel lagern. Ras el Hanout wird in sehr vielen marokkanischen Gerichten verwendet. Die meisten marokkanischen Haushalte haben jedoch ihre eigene Mischung, die bis zu 100 verschiedene Zutaten enthalten kann. Lassen Sie sich inspirieren und kreieren Sie Ihre persönliche Mischung.

* glutenfrei

SPAR free from

» Wir vertragen uns! «

SPAR free from: *Laktose- & glutenfreie Produkte für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen.*

IMPRESSUM

SPAR Österreichische Warenhandels-AG, A-5015 Salzburg, Europastraße 3
www.spar.at | office@spar.at
In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, dem Verband der Diätologen Österreichs und dem wissenschaftlichen Beirat.
Fotos: SPAR

Konzept/Text/Grafik: Studio derpfeil, 3002 Purkersdorf, www.derpfeil.at

Lektorat: Mag. Uta Scholl

Druck/Herstellungsort: VVA Gruppe, 6850 Dornbirn, www.vva.at

Wichtiger Hinweis: Dieser Folder versteht sich als Wegweiser zur genussvollen Auseinandersetzung mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Er soll Hintergrundwissen vermitteln, zur positiven Bewusstseinsbildung beitragen und aufzeigen, dass Wohlergehen und Lebensqualität auch für Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen fast ohne Genusseinschränkung möglich ist.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engeren Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers (SPAR Österreichische Warenhandels-AG) unzulässig und strafbar.