

**Thema: „Bio schmeckt einfach besser“  
„Gemüse der Saison“**

**Bio Menü: Bio Zucchinilaibchen  
Bio Kartoffeln  
Bio Kräuterdip  
Bio Apfel-Zimt-Muffins**

**Bio Zucchinilaibchen**

**Zutaten:**

400 g Bio Zucchini grob raspeln, 4 EL Bio Haferflocken, 4 EL Bio Vollkornmehl, 2 Bio Freilandeier, ½ feingehackte Bio Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 EL Bio Kräuter, Bio Butter und Öl zum Braten

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammenmischen und 20 Minuten quellen lassen.  
In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, von der Zucchini-Masse immer einen Esslöffel voll ins heiße Fett geben und knusprig braten.

**Bio Kräuterdip**

**Zutaten:**

1 Becher Bio Sauerrahm, 1 Becher Bio Joghurt, 3 EL Bio Kräuter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem cremigen Dip verrühren.

**Bio Apfel-Zimt-Muffins**

**Zutaten:**

½ Becher Bio Vollkornmehl, ½ Becher Bio Dinkelmehl, ½ Becher Bio Zucker, 1 EL Bio Weinsteinbackpulver, 1 EL Bio Vanillezucker, ½ TL Zimt, 2 Bio Freilandeier  
¼ Becher Öl, ½ Becher Bio Vollmilch, 2 Bio Äpfel kleinwürfelig geschnitten

**Zubereitung:**

Eier, Öl und Milch in einer Schüssel verrühren, dann die restlichen Zutaten einrühren, **zum Schluss die Äpfel** unterheben. In Muffinsformen füllen und bei 180° ca. 20 – 25 Minuten backen.



**Bio-Menü: Bio Hamburger**  
**Bio Vollkornbuchteln mit Vanillesauce**

**Bio Hamburger:**

**Zutaten:**

2 Bio Semmeln, 1 Bio Zwiebel, 50 dag Bio Faschiertes, Salz, Pfeffer, Majoran, Bio Petersilie, 1 Bio Ei, Bio Vollkornsemmelbrösel, 1 Bio Zwiebel, 1 Bio Tomate, 1 Bio Kopfsalat  
Olivenöl oder Rapsöl zum Frittieren

**Zubereitung:**

Semmeln in kleine Würfel schneiden, Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und mit dem Faschierten in einer Schüssel vermischen. Masse gut würzen, Ei dazugeben und gut durchmischen. Laibchen formen, in Bröseln wenden und in heißem Fett knusprig braten. Zwiebel schälen und ringelig schneiden, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Salat in Blätter zerteilen und waschen.

**Bio Germweckerl**

**Zutaten:**

50 dag Bio Vollkornmehl (½ Weizen, ½ Roggen), 1 P. Trockenhefe, 1 TL Bio Zucker, ½ TL gemahlener Kümmel, 2 EL Bio Olivenöl, ¼ l lauwarmes Wasser, 2TL Salz  
Grobes Salz oder Sesam zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Rohr auf 180 Grad vorheizen,  
Mehl in eine Schüssel geben, mit den anderen Zutaten vermischen, Masse in der Küchenmaschine gut durchkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, anschließend nochmals durchkneten und wieder gehen lassen.  
Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in 10 Teile teilen.  
Handtellergrosse Weckerl formen, mit Wasser bepinseln, mit Salz oder Sesam bestreuen und im Backrohr ca. 25-30 min backen. Weckerl überkühlen lassen, durchschneiden, mit Salatblättern belegen, Fleischlaibchen darauf geben, mit ringelig geschnittener Zwiebel und Tomatenscheiben garnieren.



## **Bio Vollkornbuchteln**

### **Zutaten:**

50 dag Bio Vollkornmehl, ½ TL Salz, 1 Würfel Bio Hefe, 4 Bio Eier, 10 dag Bio Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 EL Rum, 10 dag zerlassene Bio Butter, ca. 1/8 l Bio Milch  
1 Glas Bio Powidlmarmelade

### **Zubereitung:**

Mehl, 1 Ei, 3 Dotter, zerlassene Butter, lauwarme Milch und Rum in eine Schüssel geben. Hefe mit Zucker verrühren und auch dazu geben. Mit der Küchenmaschine gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Teig herausnehmen, nochmals durchkneten und wieder rasten lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,7 mm dick ausrollen und in ca. 8x8 cm große Quadrate schneiden. 1 KL Powidlmarmelade in die Mitte setzen, den Teig zu einem Täschchen formen und mit der Öffnung nach unten in eine bebutterte Form legen. Buchteln im Backrohr bei 180 Grad ca. 30 min backen. Noch heiß mit Vanillesauce servieren.

## **Bio Vanillesauce**

### **Zutaten:**

½ l Bio Milch, ½ Pkg. Vanillepudding, 5 dag Bio Zucker

### **Zubereitung:**

2/3 der Milch in einem Topf erhitzen, restliche Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren, in die heiße Milch einrühren und aufkochen lassen.



**Thema:** „ Bioprodukte - Mühlviertler--Region“

**Bio Menü:** Bio - Gemüsesuppe  
Bio - Vollkornpalatschinken  
Bio - Apfel-Joghurtcreme

**Bio Gemüsesuppe**

**Zutaten:**

Gemüse nach Saison: 2 Bio Kartoffeln, 2 Bio Karotten, Bio Lauch, Bio Karfiol oder Bio Kohlrabi, Wasser, Selbstgemachte Suppenwürze, etwas Bio Schlagobers, Bio Petersilie.

**Zubereitung:**

Gemüse waschen, schälen und in Würfel, Scheiben, Ringe oder Röschen schneiden.  
Gemüse in Wasser weich dünsten, würzen, mit Obers abschmecken und mit fein geschnittener Petersilie aufwerten.

**Bio Vollkornpalatschinken**

**Zutaten:**

20 dag Bio Dinkel oder Bio Weizenvollkornmehl, Salz, 3-4 Bio Eier, 1/4 l Bio Milch, etwas Mineralwasser.

**Zubereitung:**

Mehl und Salz vermischen, Milch, Eier und Mineralwasser versprudeln und mit Mixer einrühren.  
Teig quellen lassen.  
In eine Palatschinkenpfanne etwas Öl (kann auch ohne Fett zubereitet werden) geben und Palatschinken herausbacken.

**Füllen:**

Die Fülle kann süß sein: Topfen, Früchte oder selbstgemachte Marmelade.  
Ebenso kann man auch saure Füllen wie Schinken, Käse oder Gemüsefüllen verwenden.

**Bio Apfel-Joghurtcreme**

**Zutaten:**

2-3 Bio Äpfel, Zimtrinde, Nelken, Zitrone, Bio Joghurt .

**Zubereitung:**

Äpfel waschen, vierteln, dünsten.  
Überkühlen lassen und pürieren.  
Joghurt cremig rühren,  
Apfelmus untermengen und evtl. noch mit Zimt abschmecken.



**Bio Menü: Bio Gemüsebouillon mit Maisschöberln  
Bio Putenroulade im Blätterteigmantel  
mit Tomaten- Paprikasauce  
Bio Joghurtschnitten**

**Bio Gemüsebouillon mit Maisschöberln**

**Zutaten:**

1 Pkg. Bio Suppengemüse, 2-3 EL ÖL, 2 Bio Suppenwürfel, Salz, 1 Bund Bio Schnittlauch

**Zubereitung:**

Wurzelwerk waschen, putzen und grob schneiden. Öl im Suppentopf erhitzen, das Wurzelwerk beimengen und kurz anrösten. Mit 2 Liter Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann abseihen und würzen.



**Bio Maisschöberl**

**Zutaten:**

2 Bio Eier, 5-6 EL Bio Maisgrieß, 2 TL Salz, Muskatnuss, ½ TL Backpulver, Butter zum Backen

**Zubereitung:**

Alle Zutaten vermischen und ca. 10. Minuten rasten lassen. Schöberl mit einem Löffel ausstechen, in Butter beidseitig goldbraun backen und sofort in die leicht kochende Suppe für ca. 10 Mon. Einlegen.

Beim Anrichten mit Schnittlauch garnieren.

## **Bio Putenrouladen im Blätterteigmantel**

### **Zutaten:**

1 kg Bio Blätterteig, 600g Bio Putenbrust, Salz, Pfeffer, 1 Bio Ei

### **Zubereitung:**

Putenbrust zu einem großen Schnitzel schneiden, leicht klopfen und würzen  
Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

### **Fülle:**

### **Zutaten:**

1 kleine Zwiebel, 2 EL ÖL, 7 dag Bio Käse gerieben, 1 Bio Ei, Salz, Pfeffer und Thymian,  
2 EL Bio Schnittlauch und 2 EL Bio Petersilie, 2-3 EL Brösel zum Festigen

### **Zubereitung:**

Zwiebeln fein hacken und in Öl anschwitzen. Die restlichen Zutaten darunter mischen und würzen. Das große Schnitzel mit der Fülle bestreichen, eng einrollen und mit Spagat abbinden.

Die Roulade in Öl rundherum anbraten, auskühlen lassen und den Spagat entfernen, In den Blätterteig einrollen (1/4 des Teiges für die Dekoration beiseite legen) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Mit dem Blätterteigrest Blumen oder Sterne ausstechen und auf den Braten legen. Die Roulade mit einer Spicknadel mehrmals tief anstechen, den Teigmantel mit Ei bestreichen und ca. 30 Minuten backen.

**Tipp:** Als Beilage eignet sich ein Salatbouquet.

## **Tomaten- Paprikasauce**

### **Zutaten:**

120g Bio Tomaten, 120g Bio Paprika, 200g Bio Frischkäse, 2 EL Bio Sauerrahm, 1 TL Bio Zitronensaft, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten beimengen. Im Kühlschrank kalt stellen und mit der Putenroulade anrichten.





## Bio Joghurtschnitten

### Zutaten:

6 Bio Eier, 100g Bio Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 EL Rapsöl, 120g Bio Dinkelmehl (glatt), 1 TL Bio Zitronensaft

### Zubereitung:

Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Kastenform befetten und bemehlen.  
Eier, Rohrzucker, Vanillezucker und Öl ca. 5 Minuten schaumig mixen.  
Dinkelmehl und Zitronensaft mit der Schneerute unterheben. Biskuitteig in die Form füllen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## Belag

### Zutaten:

250g Bio Schlagobers, 500g Bio Joghurt, 4-5 EL Bio Zucker, Saft und Schale einer ½ Bio Zitrone, 6 Blatt Gelatine, Saisonale Bio Früchte

### Zubereitung:

Schlagobers aufmixen. Joghurt, Rohrzucker, Zitronensaft und Zitronenschale verrühren.  
Schlagobers unterheben und die aufgelöste Gelatine einrühren.  
Die Masse auf das ausgekühlte Biskuit streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen, portionieren und mit saisonalen Früchten belegen.



**Thema:** „**Bioland Österreich**“

**Bio Menü:** **Bio Vollkornweckerl**  
**Bunter Bio Aufstrich**  
**Bio Zitronen-/Kräutergetränk**

**Lerninhalte:**

- Woran erkenne ich Bio-Produkte?
- Gütesiegel und ihre Bedeutung
- Verwendung von regionalen Bioprodukten

Welche Lebensmittel kannst du in Bio-Qualität einkaufen?

.....  
.....  
.....

**Bio Vollkornweckerl**

**Zutaten:**

15 dag Bio Dinkelmehl, 10 dag glattes Bio Mehl, 1 Pkt. Bio Topfen, 1 Bio Ei, ca. 6 EL Wasser  
1 Backpulver, 1 TL Salz, Brotgewürz: Sesam, Mohn, Kürbiskerne...

**Zubereitung:**

Mixe alle Zutaten zu einem Teig.  
Forme daraus mit nassen Händen Kugeln, Stangerl...  
Tauche sie mit der Oberseite in die Körner und lege sie dann auf ein Blech mit Backtrennpapier. Abstand!!!  
Backe sie bei ca. 200° 12 – 15 Minuten.  
Die Brötchen sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben. (Klopfprobe!)

**Bunter Bio Aufstrich**

**Zutaten:**

1 Doserl Bio Frischkäse, 1-2 EL Bio Sauerrahm, Zitronensaft  
¼ roter Bio Paprika, Porree (ca. 10cm), 5 dag Bio Bergkäse,  
Salz, Pfeffer, Kräuter



**Zubereitung:**

Wasche und schneide den Paprika, den Porree, die Kräuter und den Käse in kleine Würfel.  
Gib nun alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut.  
Würze nach Geschmack (wenig Zitronensaft!)  
Streiche den Aufstrich auf Brötchen und garniere sie!

**Bio Zitronen-/Kräutergetränk**

**Zutaten:**

1 Bio Zitrone, 1 Stamm Minze od. Melisse, Kaltes Wasser

**Zubereitung:**

Schneide die gewaschene Zitrone in Scheiben und gib sie mit den gewaschenen Kräutern in eine Kanne.  
Fülle die Kanne mit kaltem Wasser auf und lasse sie etwas ziehen

