

Unser Rezept für Genießer: (für 4 Personen)

Waldviertler Brotsuppe

Zutaten:

60 g Toast- oder Weißbrot
 50 g Schwarzbrot
 1 kleine Zwiebel
 1 TL Sonnenblumenöl
 1/4 Liter Milch
 400 ml Gemüsesuppe
 1 EL Sauerrahm
 Salz, Kümmel, Majoran

Zubereitung:

- Brot würfelig schneiden
- Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen
- Brotwürfel dazu geben und kurz mitrösten
- mit Milch und Suppe aufgießen und so lange köcheln lassen, bis das Brot ganz weich ist
- anschließend Suppe pürieren, Sauerrahm unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	480	12 g	20 g	60 g	6 g	6
1 Portion	120	3 g	5 g	15 g	1,5 g	1,5

Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

Schweinskotelette mit Erdäpfel-Gemüsehaube

Zutaten:

4 Schweinskoteletts à 150 g
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch
 2 EL Mehl zum Bestauben
 2 EL Sonnenblumenöl
 200 g Mischgemüse
 280 g Erdäpfel
 1 Ei
 Salz, Muskat, Petersilie

Zubereitung:

- Koteletts an den Rändern leicht einschneiden, klopfen, würzen mit Knoblauch einreiben und in Mehl wenden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Koteletts beidseitig braun braten
- Mischgemüse bissfest garen und in kleine Würfel schneiden
- Erdäpfel dämpfen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken
- Erdäpfel mit Gemüse und Ei vermengen und mit Gewürzen und Petersilie abschmecken
- Erdäpfel-Gemüsemasse auf den Koteletts verteilen und in eine beschichtete Auflaufform legen
- im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.400	152 g	60 g	64 g	14 g	4
1 Portion	350	38 g	15 g	16 g	3,5 g	1

Unser Rezept für Genießer (für 8 Stück):

Vollkorn-Brandteigkrapferl

Brandteig:

60 ml Wasser
 60 ml Vollmilch
 40 g Margarine
 50 g Mehl
 60 g Vollkornmehl
 1 Ei

Fülle:

1/4 Liter Milch
 15 g Vanillepuddingpulver
 150 g Magertopfen
 Süßstoff, Rum, Zitronensaft

Zubereitung:

- Wasser mit Milch und Margarine aufkochen
- Mehl auf einmal dazu geben und so lange rühren, bis sich die Masse vom Boden löst, Teig auskühlen lassen
- verquirltes Ei dazu geben und mit dem Teig verrühren
- Mit dem Spritzsack kleine Krapferl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen und mit etwas Wasser besprengen
- Backblech in das vorgeheizte Backrohr (200 °C) schieben. Nach 10 Minuten auf 180 °C zurück schalten. Sobald die Krapferl Farbe haben auf 150 °C zurück gehen
- Achtung: In den ersten 10 Minuten Backrohr nicht öffnen!
- für die Fülle aus Milch und Puddingpulver einen Pudding herstellen und überkühlen lassen
- Magertopfen mit einer Schneerute unter den Pudding rühren und mit Süßstoff, Rum und Zitronensaft abschmecken.

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
8 Stück	1.920	104 g	72 g	208 g	16 g	8
1 Stück	240	13 g	9 g	26 g	2 g	1