



# 11 Rezepte

Mit Zutaten aus  
regionalen Produkten



ein Projekt der Klasse 10a



# Bauernbrot – Rezept von Viona Schwendinger, Amelie Tegler

Zutaten:

4 Scheiben Schwarzbrot

1 Tomate

1 Zwiebel

Schinken

Käse

Salz und Pfeffer



## Bauernbrot

### Bauernbrot

1. Backofen auf 180° (Umluft) Vorheizen
2. Brot mit Schinken, Tomaten, Zwiebeln und Käse belegen
3. Die Brotscheiben auf ein Backblech geben und ca. 8-10 Minuten goldbraun überbacken
4. Brote herausnehmen und servieren

Guten Appetit!



# Rinderfilet mit Spätzle und Bratensoße

von Luis Mandat und Linus Pertl



## Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

### **Bratensoße:**

1kg Fleischknochen vom Rind

Butter

250 g Zwiebeln

70 g Karotte, geschält

70 g Knollensellerie, geschält

1 Stange Staudensellerie

1 EL Tomatenmark

1 EL Mehl

¼ L Rotwein

2 Lorbeerblätter

10 schwarze Pfefferkörner

1 EL Salz



### **Zubereitung Bratensoße:**

Man gibt die Fleischknochen mit Butter in einen Topf und brät sie ca. 10 min. an.

Dann schneidet man die Karotten, den Staudensellerie und den Knollensellerie in Walnuss große Stücke und gibt sie mit geachtelten Zwiebeln und einem Esslöffel Salz in den Topf. Danach 10 min. anbraten und regelmäßig durch Rühren. Dann einen Esslöffel Tomatenmark hineingeben und 5 min. rösten.

2 Lorbeerblätter, einen Esslöffel Mehl und Pfefferkörner in den Topf geben und dann mit Rotwein ablöschen. Wenn der Rotwein verkocht ist, wird der Topf mit Wasser aufgefüllt. Nun lässt man alles 4-5 Stunden simmern. Wenn sich das Fleisch von den Knochen löst, ist die Soße fertig. Zuletzt wird die Soße mit einem Sieb gesiebt damit das Fleisch und das Gemüse nicht in der Soße ist.

Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel zusammenrühren (von Hand oder mit Rührgerät). Das lauwarme Wasser langsam einrühren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und die Masse leichten Widerstand gibt. Dann den Teig ca. 15 Minuten stehen lassen und danach nochmals kurz durchrühren, der Kleber im Mehl zieht noch nach und festigt etwas, evtl. noch 1 - 2 TL Wasser hinzufügen.

In der Zwischenzeit ca. 2 Liter Wasser im Topf erhitzen und Salz hinzufügen. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen, etwas Butter hineingeben. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich ins kochende Wasser hineinhobeln. Kurz aufkochen lassen, wenn die Spätzle nach oben kommen, sofort mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Schüssel geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis aller Teig aufgebraucht ist.

**Spätzle:**

400g Mehl

4 Eier

1 TL Salz

250ml Wasser

Etwas Butter



Das Filet mit genug Salz und Pfeffer bestreuen und einreiben.

Butter in die Pfanne geben, dann für 2 Minuten auf mittlerer Hitze schmelzen lassen dann Rinderfilet und Rosmarin hinzugeben.

Hitze aufdrehen und Rosmarin und Rinderfilet von allen Seiten anrösten.

Anschließend das Filet immer wieder die Butter mit einem Löffel drüber gießen, bis es die gewünschte gar Stufe erreicht hat.

Jetzt müssen sie das Filet in die Scheiben schneiden.

Dann wahlweise mit oder ohne Rosmarin servieren

**Rinderfilet:**

800g Rinderfilet

50g Butter

4 Rosmarin Zweige

Etwas Salz

Etwas Pfeffer



# Kürbissuppe

Von Marko Pieper

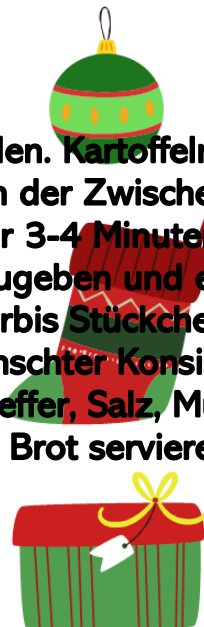


## Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2EL Butter
- 1L Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne



Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und Würfeln. Zwiebeln schälen und Kleinschneiden, in der Zwischenzeit in einem großen Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebeln für 3-4 Minuten scharf anbraten, Anschließend die Kartoffeln und den Kürbis hinzugeben und ebenfalls anbraten. Alles in der Gemüsebrühe kochen bis sich die Kürbis Stückchen leicht zerteilen lassen und anschließend Pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch einige Zeit köcheln lassen, Sahne reinrühren und mit Pfeffer, Salz, Muskat und Petersilie Würzen. Mit den Kürbiskernen und einer Scheibe Brot servieren.



# Gnocchi mit Gemüse

Von Lara Plenk



## Zutaten :

- 500 g Kartoffeln
- Mehl
- Salz
- Brokkoli
- Karotten
- Tomaten
- Feta

## Zubereitung



### Gnocchi :

Koche 500 g Kartoffeln und schäle sie anschließend. Mit einer Gabel zerkleinert du die Kartoffeln nun zu Kartoffelteig, und fügst so lange Mehl hinzu, bis die Masse nicht mehr klebrig ist. Im nächsten Schritt formst du kleine Rollen, die du in kleine Stücke zerteilst. Für die Form der Gnocchi ein Teigstückchen mit der Gabel vorsichtig platt drücken, langsam von der Gabel abrollen und ~~zusammen~~ zusammendrücken. Diese Schritte solange wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.



### Kochen :

In einem Topf musst du nun Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Stück für Stück kannst du jetzt die Gnocchi mit einem Schöpflöffel in den Topf geben. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, kannst du sie in eine kreative Abtropfkonstruktion geben. Damit die Gnocchi nicht zusammenkleben kannst du sie mit ein wenig Olivenöl vermengen.



### Topping :

Gemüse klein schneiden und mit Kokosfett und Gewürzen ( Salz Pfeffer, Kräuter ) anbraten. Anschließend mit etwas gebröseltem Feta und Basilikum servieren.....

◇◇ GUTEN APPETIT ◇◇

# Kartoffelauflauf – Rezept von Sarah Weidacher



## **Zutaten:**

- 8 Kartoffeln
- 600 Gramm Gemüse nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Sahne
- 100g Schmelzkäse
- 1TL Gemüsebrühe
- 200g geriebener Käse

## **Zubereitung:**

Schritt 1:

Schäle das Gemüse und die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben oder Stücke.



Schritt 2:

Koche die Kartoffelscheiben für etwa 7 Minuten vor.



Schritt 3:

Verteile die Kartoffelscheiben und das Gemüse in einer Auflaufform.

Schritt 4:

Verrühre die Sahne mit der Gemüsebrühe und dem Schmelzkäse und reibe den Knoblauch hinein. Verteile die Sauce über der Mischung in der Auflaufform und rühre alles nochmal gut um.



Schritt 5:

Bestreue den Kartoffelauflauf vor dem Backen mit Käse.

Schritt 6:

Backe den Kartoffelauflauf bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen.



# Knödel mit Schwammerlsauce

## Rezept von Eva Plininger

### Knödel

#### Zutaten:

- 250 g Semmelwürfel
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 3 Eier
- 30 g Petersilie
- Salz und Pfeffer

1. Milch lauwarm erwärmen, in einer Schüssel über die Semmelwürfel gießen und 10 min ziehen lassen.
2. Zwiebeln in Fett andünsten und Butter zerlassen und anschließend mit Petersilie, Eier und Salz und Pfeffer mit den Semmelwürfeln vermengen.
3. Die weiche Knödelmasse nochmals 10 min ziehen lassen.
4. Mit nassen Händen Knödel formen, in kochendes Wasser einlegen und ca. 15 min in siedendem Wasser ziehen lassen.



### Schwammerlsauce

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 30 g Petersilie
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

1. Zwiebeln in Fett andünsten.
2. Champignons in kleine Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln hinzufügen und anbraten.
3. Kleingeschnittene Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Sahne hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen.



Anschließend genießen! 😊



# Rezept für paniertes Schnitzel mit Wedges

von Dongyeon Shin (Tom)

Vorbereitung:

- Festkochende Kartoffeln
- Rapsöl (Brändle vita Rapsöl; aus Bayern)
- Schweinefilet (ca. 150g für eine Person)
- Weizenmehl (Rosenmehl Weizenmehl)
- Paniermehl (LEIMER Paniermehl) oder selbst geriebene Semmel
- Eier (Chiemgauer Freiland Eier)
- Salz
- Pfeffer
- Marmelade oder Soße, die Sie bevorzugen



Schritte:

1. Waschen Sie die Kartoffeln mit Wasser und schneiden Sie die Kartoffeln in Wedges.
2. Lassen Sie die Kartoffeln in kaltem Wasser und trocknen Sie sie nach 3 Minuten ab.
3. Gewürzen Sie die geschnittenen Kartoffeln mit Salz und Pfeffer und mischen Sie sie mit dem Rapsöl.
4. Tupfen Sie das Fleisch mit Küchenpapier trocken.
5. Klopfen Sie das Fleisch für ca. 5 bis 10 Minuten lang.
6. Legen Sie die Wedges auf dem Backpapier und legen Sie sie in den Ofen mit der Temperatur von ca. 230 °C.  
(Es dauert ca. 20 Minuten lang bis die Kartoffeln fertiggekocht werden.)
7. Gießen Sie das Rapsöl im Topf, damit das Schnitzel regelrecht in dem Öl schwimmt.
8. Erhitzen Sie das Öl bis ca. 160 °C.
9. Würzen Sie das Fleisch mit Salz und Pfeffer und wenden Sie es beidseitig in Mehl.
10. Ziehen Sie die beiden Seiten des Fleischs durch das verquirlte Ei. Wenden Sie die beiden Seiten des Fleischs in Paniermehl oder in selbst geriebene Semmel.
11. Braten Sie das Fleisch in das erhitzte Öl, bis es braungelb ist. Lassen Sie das Schnitzel auf einem Teller eine Minute ruhen.
12. Legen Sie das Schnitzel wieder in die Pfanne und braten Sie es ein bis zwei Minuten.
13. Nehmen Sie das Schnitzel und Wedges aus und legen Sie sie auf einem Teller.



# Bayerische Ente mit Blaukraut und Kartoffelknödel

## Rezept von Lea Kraut

### ZUTATEN:

- Blaukraut mit oder ohne Apfelstücke, je nach Geschmack (ich habe schon ein Fertiges im Glas verwendet)
- Kartoffelteig aus der Kühltheke
- 1 halbe Orange
- Enten-Fond, etwa 300 ml
- 1 Nelke
- 1 Löffel Marillen-Marmelade
- Salz
- Pfeffer



### Für die Ente:

1. Den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unter-Hitze vorwärmen.
2. Die Ente mit einem Krepppapier abtrocknen und kurz in der Pfanne anbraten. Darauf achten, dass die Kruste schön kross wird.
3. Ein wenig mit Salz die Oberseite marinieren und für 50 Minuten in den Ofen geben, mit der Unterseite der Ente nach oben.
4. Später dann noch für circa 7 Minuten mit der Haut nach oben auf große Grillfläche schön knusprig backen.

### Für die Soße:

1. Den Enten-Fond zu dem übergebliebenen Fett der Ente hinzugeben und aufkochen. Salz, Pfeffer, Marmelade, 1 Nelke und einen Spritzer Orange hinzugeben.
2. Das spätere Fett, was sich von der Ente noch sammelt, einfach zur Soße hinzugeben. Das verleiht ihr noch einmal extra guten Geschmack.

Das Blaukraut aus dem Glas aufwärmen. Die Knödel aus dem fertigen Knödelteig formen und für circa 20 Minuten in heißes Wasser fertiggaren.



Schon habt ihr ein superköstliches, herbstliches Essen.

Die Zubereitungszeit beträgt etwa eine Stunde.

Guten Appetit!

Lea Kraut



## Ofenkartoffel

Von Sandra Altmann

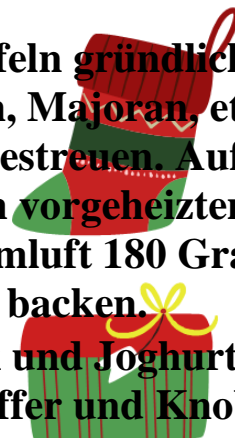


### Zutaten:

Kartoffeln, Butter,  
Thymian (getrocknet),  
Salz, Pfeffer, Quark,  
Joghurt, Knoblauch  
(getrocknet), Majoran



- Kartoffeln gründlich waschen. Mit Thymian, Majoran, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 40 Minuten backen.
- Quark und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzig abschmecken.
- Kartoffeln kreuzweise einschneiden, mit Butter und Quark füllen



## Regionale Nachhaltige Pizza

### Zutaten:

#### Für den Teig:

(Pizza-)Mehl  
(Trocken-) Hefe  
Salz zum Abschmecken  
Olivenöl  
Wasser

#### Für den Belag:

Tomatensoße  
Tomatenmark  
Honig oder Agavendicksaft zum Abschmecken  
Gewürze (Oregano, Salz, Pfeffer, Basilikum)  
Mozzarella und Reibekäse



### Zubereitung:

#### Teig:

- Das Mehl mit etwas lauwarmen Wasser vermengen und ca. 1h abgedunkelt stehen und quellen lassen.
- Nun das Olivenöl, Salz und die Hefe dazugeben und einkneten. Über Nacht stehen lassen.
- Der Teig wird in ein Backblech gegeben und für 10 min. bei Pizzastufe auf 220 Grad anbacken.
- Währenddessen wird die Tomatensoße mit etwas Tomatenmark, dem Honig, Salz und den Gewürzen verrührt und auf den Teig gegeben.
- Anschließend kann man es nach Belieben belegen.
- Nun kommt das Blech solange im Ofen bis der Rand der Pizza leicht braun wird und bei Berührung nicht mehr richtig nachgibt.
- Etwas Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und genießen!

#### Anmerkungen:

Wir haben in dem Rezept Pizzamehl von Alnatura, Olivenöl selbstmitgebracht von einer Biofarm in Italien, Tomatensoße von der gleichen Farm und selbstgepflückten Oregano vom Propheti Elias (Berg in Griechenland) verwendet.

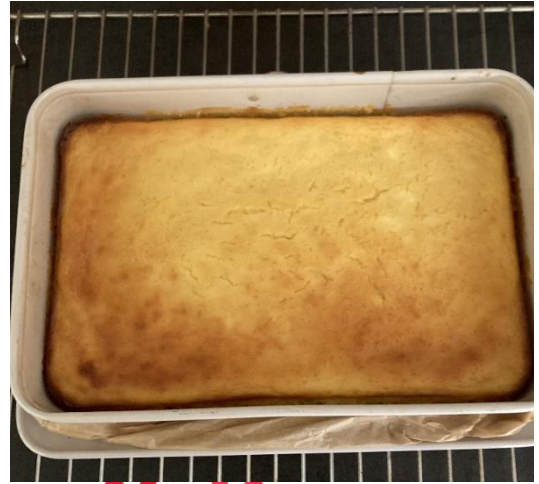


Rezeptvorschlag von Lotti Poebing, Timon Nicklaß und Jonas Kern

# Rezept Limetten-Käsekuchen

Zutaten:

200g Haferkekse, Ingwerpulver bei Bedarf, 50g Butter, 500g Frischkäse, 4 Eier, 200g Zucker, die Schale und Saft von 4 Bio-Limetten, Frische Himbeeren und Schlagsahne zum servieren



Zubereitung:

Heizen sie den Ofen auf 160°C vor, zerbröseln sie die Kekse, bis sie eine homogene Masse bilden und mischen sie das Ingwerpulver bei. Danach fetten sie ihre Backform ein, breiten die Keksmasse gleichmäßig darin aus und backen diese für 10 min. Währenddessen mixen sie Frischkäse, Eier und Zucker bis sie eine Creme bilden, geben die Schale und den Saft der Limetten dazu und verteilen sie die Masse auf den gebackenen Keksen gleichmäßig. Backen sie nun den Kuchen für etwa eine Stunde, bis das äußere gut gebacken ist, aber das innere noch leicht weich ist.

Servieren sie nun den Käsekuchen mit den Frischen Himbeeren und der Schlagsahne und lassen sie sich ihn schmecken!



Rezeptvorschlag von Benno Fuchshuber und Miranda Maier