

## FORTSETZUNG ... DAS LEBENSMITTELSPARBUCH

### GEMÜSEAUFLAUF, GRATIN, GEMÜSEQUICHE, -TARTE USW.

---

Ca. 2 – 3 Portionen

500 g Gemüse (Zucchini, Lauch, Zwiebel, Karfiol, Wurzelgemüse, bzw. Gemüseangebot je nach Saison und Marktlage)

Salz; Pfeffer, Thymian, Rosmarin gem., Knoblauch, Muskat

z.B. Spargelquiche, Brokkoli, Zucchiniarte, Lauch-Zwiebel-Kartoffelgratin ...

4 St. Eier

¼ l Obers/Milch (Sauerrahm, Joghurt, Frischkäse, Ziegenfrischkäse...)

50 - 80 g Parmesan oder Reibkäse (Reste)

Gehackte frische Kräuter

1-2 St. Kartoffeln mehlig

### Zubereitung

- Eine Backform oder Auflaufform ausfetten oder mit Teig auslegen  
- Dazu eignet sich Blätterteig, Strudelteig, Pizzateig (auch Fertigprodukt möglich).
- Das Gemüse und die Kartoffel wie üblich Vorbereiten und in dünne Scheiben schneiden, danach kurz blanchieren, überkühlen lassen, würzen und in die vorbereitete Backform verteilen.
- Eier, Obers und die restlichen Zutaten glattrühren und damit das Gemüse übergießen.  
Mit geriebenem Käse, Brösel und etwas Paprika bestreuen und im Backrohr ca. 30-40 Minuten bei 160° C backen.
- TIPP: Für eine schnittfeste Konsistenz, kann man je nach Wunsch etwas Mehl dem Überguss beifügen.
- Das fertig gebackene Gratin einige Minuten im offenen Backrohr nachgaren lassen.

### GRUNDMASSE FÜR PUDDINGS UND AUFLÄUFE

---

Für die Herstellung von klassischen Aufläufen – würzigen Puddings.

*Aufläufe\** werden in Förmchen im Backrohr gebacken,

*Puddings\** werden in ausgefettete Förmchen im Wasserbad oder Dampf gegart (pochiert).

½ St. Semmel

1 St. Eiklar

20 g Butter

Salz, Muskat

1 St. Eidotter

10 g Käse

50 g Spinat oder Einlage

- Die Semmel oder das Weißbrot einweichen, ausdrücken und mit dem Eidotter, Gewürzen schaumig rühren. Das vorgekochte Gemüse und einen Teil des Reibkäses untermischen und mit dem festen Eischnee auflockern.
- *\*Aufläufe\**: In eine gefettete und mit Brösel ausgestreute Form geben und bei 170 ° C goldbraun, ca. 35 Minuten backen.
- *\*Puddings\**: Vorbereitung wie oben, danach die  $\frac{3}{4}$  hoch gefüllten Formen in eine Wanne mit Wasser stellen und im Backrohr (160-180°C) 35 bis 40 Minuten pochieren. (Druckprobe)
- Vor dem Stürzen, Rand mit Messer lösen und stürzen.
- Aufläufe werden in der Auflaufform serviert.

- Als Ergänzung für beide Speisen eignen sich: Diverse Soßen, Tomaten, Champignon, Champignon, Käse u.v.m, sowie verschiedene Salate. Rezepte siehe *Das Lebensmittelsparbuch*

## EINFACH-SCHNELL-DEFTIG UND NACHHALTIG

### GRENADIERMARSCH

Zutatenliste - Fett, Zwiebel, gekochte Erdäpfel in Scheiben, gekochte Teigwaren, (geschnittene Knödel - je nach Region und Tradition - Erweiterungen mit Wurst, Bratenfleisch oder Speckreste sind möglich), Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch Petersilie  
Dazu gibt's Salate aktuell vom Markt!

400 g Erdäpfel	100 g Zwiebel
200 g Teigwaren	100 g Semmelknödel
20 g Fett	Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch

- Erdäpfel kochen (oder noch besser: bereits gekochte vom Vortag nehmen), schälen und in messerrückendicke Scheiben schneiden.
- Fleckerln oder Spiralen bissfest kochen und abschrecken.
- In einer Pfanne das Schmalz oder Fett zerlassen. Die fein gehackte Zwiebel zugeben und goldgelb rösten.
- Die Erdäpfelscheiben beidseitig goldbraun rösten und mit den geschnittenen Knödeln untermischen.
- Zuletzt die Teigwaren unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Majoran und eventuell etwas Paprikapulver abschmecken.
- Mit Petersilie bestreut servieren.



### ZUCCHINIAUFSTRICH

125 g Topfen (½ Pkt.)  
1 St Zucchini  
1 EL Zwiebel  
20 g Butter  
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Ital. Kräutermix gem., und frische Kräuter (Dille)  
100 g Gekochte Erdäpfel (Resteverwertung)  
2 BL. Gelatine

- Die geschnittenen Zucchini, Zwiebel und Knoblauch ohne Farbe mit etwas Butter
- Andünsten, abkühlen, mit den gekochten Erdäpfeln mischen und pürieren.
- Danach mit Topfen gut schaumig rühren und die lauwarne Gelatine unterrühren.\*

#### TIPP:

\* GELATINEBLÄTTER in kaltem Wasser weichmachen, auspressen und in einer Pfanne mit etwas Flüssigkeit erwärmen. ACHTUNG, vor dem Untermischen in die meist kalte Topfenmasse die GELATINE mit etwas Sauerrahm oder Joghurt verrühren und langsam untermischen.

Ist die Gelatine zu heiß, entstehen mit der kalten Topfenmasse feste Gelatinestück, und vor allem die Festigkeit der Masse ist nach dem Erkalten nicht gegeben.

Gleiche Methode, bei allen Speisen wie Cremes, Gelees usw. anzuwenden!

## GEMÜSEKORB – AKTUELL

### SPARGEL

---

#### Kleines Spargel A B C

##### Weißer Spargel

- Klassische Erntezeit April, Mai bis Juni (Ende der Erntezeit 24. Juni Johannistag). Die Angebote über das Jahr sind Importware!
- Küchenmäßige Vorbereitung: Spargel waschen schälen, evtl. Bündeln und Endstücke gleichschneiden.
- Kochwasser - Butter, Zitronensaft, Zucker, Salz, Weißbrot
- Kochzeit – ca. 15 - 20 Minuten - kurz abschrecken mit Soße Hollandaise, geklärter Butter oder Brösel Butter servieren.

##### Grüner Spargel

- Erntezeit je nach Vegetation April bis Juni. Zarter und feiner im Geschmack. Vermehrt Vitamine vorhanden, besonders der geschmacksgebende Stoff Asparagin.
- Küchenmäßige Vorbereitung: Allgemein ist das Schälen nicht notwendig, bei großen Exemplaren
- evtl. Endstücke abschaben oder schälen.
- Kochwasser - Wasser, Salz, Zucker, Butter - aber kein Zitronensaft!

##### Begleitsoßen

- Soße Hollandaise, Maltaise, Orangenbuttersoße
- Mousseline / Schaumsauce, Hollandaise mit geschlagenem Obers
- Brösel Butter, Bechamel mit Käse und Schinken,
- Braune Butter,
- Geklärte Butter ...

##### Beilagen

Heurige Erdäpfel mit Butter und Petersilie, Folienerdäpfel, Teigwaren mit Schinken Kräutern, Obers soße, Blattsalate.

Laut neuesten Erkenntnissen soll die Alufolie nicht direkt mit den Kartoffeln in Verbindung gebracht werden, besser man legt zwischen Folie und Erdäpfel eine Schicht Backpapier dazu.

##### Spargel - Bedeutung für die Ernährung

Eiweiß	2,2 g	Magnesium	20 mg
Fett	0,2 g	Phosphor	46 mg
Kohlenhydrate	3,8 g	Eisen	1 mg
Natrium	4 mg	Vitamine A, B 1-6, Niacin, C, E	
Kalium	220 mg	Kalorien	26 kcal
Kalzium	22 mg	Joule	109 kj

Seit Jahrhunderten ist Spargel als Heilpflanze, besonders wegen seiner harntreibenden Wirkung bekannt. Geringer Kohlenhydratgehalt, auch für Diabetiker sehr geeignet. Hoher Anteil an unverdaulicher Zellulose, daher darmfüllende und darmreizende Wirkung. Beschleunigung der Dickdarmarbeit.

## SALATE UND KÜCHENKRÄUTER

---

Ein wunder Punkt bei der Vorbereitung und Zubereitung, insbesondere bei der Qualitätserhaltung. Dazu einige TIPPS.

Salate und Kräuter nach dem Einkauf sofort vorbereiten.

Dazu zuerst die Salate

- zerteilen (putzen)
- grobe Blattrippen entfernen
- waschen
- abtropfen oder schleudern
- auf ein feuchtes Tuch stehend ordnen (Abtropfwanne)
- ins Kühlhaus oder Kühlschrank, wenn möglich in einer verschließbaren Wanne, oder mit feuchtem Küchenpapier abdecken.

### Einfach zum Nachdenken

- Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten die Umwelt
- Der Kauf in der Region garantiert optimal ausgereifte, der Saison entsprechende Lebensmittel
- Nachhaltige Esskultur mit intensiven Geschmackserlebnis
- Alte Obst-, und Gemüsesorten werden wieder aktiviert und sorgen für nachhaltige Landwirtschaft und Produktion
- Ebenso ist Biodiversität in der Region gesichert

# WISSENSWERTES ZUR GRILLZEIT

## Qualitätsbeurteilung

- Reifung und Farbe
- Fetteinlagerung - Fettschicht
- Oberfläche
- Druckprobe
- Schneidverhalten
- Verhalten bei der Zubereitung (Gewichtsverlust durch Wasserverdunstung)

## Garstufen

blau / roh	bleu	rare	innen noch roh - jede Seite ca. 2 Minuten braten; 44° C - 46° C
englisch	saignant	medium rare	innen noch blutig - jede Seite ca. 3 Minuten; 51° C - 55° C
halb englisch	a point	medium	zartrosa auf den Punkt gebraten - jede Seite 4 Minuten; 56° C – 58° C
durch	bien cuit	well done	ganz durchgebraten, Fleischfarbe ist grau, meist trocken - jede Seite ca. 6 Minuten; ab 64° C

## Möglichkeiten der Garproben

### Vergleich mit Hand und Finger

Nehmen sie die flache Hand und geben sie den Daumen in Richtung ZEIGEFINGER = Rare –blutig

Nehmen sie die flache Hand und geben sie den Daumen in Richtung RINGFINGER = Medium – innen leicht rosa

Nehmen sie die flache Hand und geben sie den Daumen in Richtung KLEINEN FINGER SPITZE

### Druckprobe mit der Fingerkuppe.

Man braucht dazu viel Erfahrung und Praxis, daher lässt sich diese Methode sehr schwer beschreiben. Grundsätzlich ähnlich wie bei der Handprobe.

### Nadelprobe

... wird bei großen Stücken angewendet.

Dazu verwendet man eine lange Nadel oder Metallspieß, ein Gefäß mit kaltem Wasser.

Danach sticht man bis zur Mitte des Fleischstückes ein, wartet 5 Sekunden und zieht danach die Nadel über die Lippen (daher auch Lippenprobe). Dabei wird die Innentemperatur des Fleischstückes gemessen. Je kälter desto blutiger usw.

Diese Methode wird nur mehr angewendet, wenn kein Thermometer vorhanden ist (Hygiene) und Qualitätsverminderung durch Austreten des Fleischsaftes.

## Kerntemperatur

Es ist immer eine zirka Temperaturen, die von Qualität, Gewicht, Struktur, Gartechnik geleitet wird.

Blutig	44° C – 50° C	Medium	56° C - 58° C
Rosa-blutig	51° C – 55° C	Well	64° C – 72° C und mehr

## Zeitmethode

Basiert auf individuelle Erfahrungswerte und je nach Fleischsorte und Qualität ist hier die Kombination mehrerer Methoden notwendig.

Rastzeiten und Nachziehen lassen

Große Fleischteile einige Minuten in Alufolie nachziehen lassen, Blut und Saft binden sich, erst danach quer zur Faserung in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

## Vorbereitung zum Grillen

- Fleischstücke in Öl einlegen - Kurzmarinade
- Grillgeräte optimal vorbereiten - passende Hitze beachten, je nach der dicke der Fleischstücke
- Saubere Grilloberfläche
- Fleischstücke nicht anstecken oder zusammendrücken!



Besonders jetzt ist eine hygienische Arbeitsweise von größter Bedeutung, um so Bakterien, Keime, Pilze, Viren weitgehendst zu verhindern. Dazu einige praktische Hilfsmittel:

## Schneidbretter

– Organisation der farblichen Gestaltung für die Verwendung

Weiß	für Backwaren und Milchprodukte
Gelb	für rohes Geflügel und Eier
Grün	für Gemüse, Obst und Salate
Blau	für Fische und Meerestiere
Rot	für rohes Fleisch
Braun	für gegartes Fleisch (Braten, Steaks usw.)

Analog dazu die passenden Werkzeuge und Messer (Griffe)

# Sicherheit ist Alles

Egal welche Art beim Grillen angesprochen wird, eine solide Ausstattung ist die Voraussetzung, um optimale Sicherheit zu gewährleisten. Dafür sind einige Punkte zu beachten.

- Sicherer Standort für die Grillgeräte – Brandschutz beachten, Aschekübel mit Deckel bereitstellen.
- Niemals in geschlossenen Räumen mit offener Glut grillen!
- Freistehende Grillgeräte so aufstellen, dass der Fluchtweg gewährleistet ist.
- Achten sie auf Kinder und Haustiere, sie haben bei den heißen Grillgeräten immer Abstand zu halten.
- Auch gutgemeinte Hilfsangebote nicht gestatten. (Anfeuern usw.)
- Die Beschaffenheit der Kleidung sollte immer aus festem nicht brennbarem Stoff (synthetische Fasern) bestehen.
- Das Anheizen der Grillkohle soll immer mit den von den Fachgeschäften angebotenen Produkten erfolgen.
- Niemals, aber niemals Spiritus, Benzin, Petroleum, oder Diesel verwenden. - Höchste Explosionsgefahr!
- Behalten sie das Grillgerät immer im Auge.
- Windrichtung und Intensität beachten.
- Heiße Asche profimäßig in Feuerschutz Abfallbehälter mit Deckel geben.
- Die heiße Glut nie mit Wasser löschen, extreme Spritzgefahr.
- Kübel mit Löschsand und Branddecken immer bereitstellen.
- Erste Hilfe Kasten im Nahbereich.



## SALMONELLEN

### Maßnahmen gegen Erkrankungen



#### GEFÄHRDETE LEBENSMITTEL

BESONDERE VORSICHT BEI DER VOR- UND ZUBEREITUNG

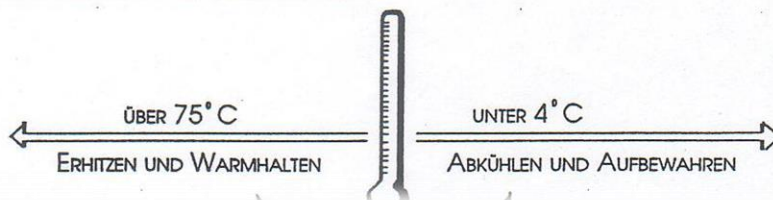


ROHE EIER  
GEFLÜGEL  
FLEISCH  
WILD  
MILCHPRODUKTE  
PUDDINGS  
CREMEN

#### ALLGEMEINE HYGIENEMAßNAHMEN

- ☞ GETRENNTE LAGERUNG VON LEBENSMITTEL
- ☞ GETRENNTE ARBEITSBEREICHE
- ☞ ÖFTERS HÄNDEWASCHEN  
SPEZIÉLL NACH JEDEM WC-BESUCH
- ☞ ALLGEMEINE UND PERMANENTE  
SAUBERKEIT - REINIGUNG - DESINFEKTION
- ☞ VORSICHT BEIM AUFTAUEN  
VON TIEFKÜHLPRODUKTEN

#### GAREN VON LEBENSMITTEL



Fortsetzung folgt