

## Rezepte

Die Mengenangaben in den Rezepten sind pro Person für GuSp.  
Bei den CaEx erhöhen sich die Mengen um 15 %, bei den RaRo um 30 %.

### Kichererbsen-Bohnensalat

100 gr	Kichererbsen gekocht
100 gr	Rote Bohnen
1 Stk	Tomaten
0,02 Stk	Eisbergsalat
20 gr	Zwiebel
0,25 Zehe	Knoblauch
5 ml	Speiseöl
10 ml	Balsamicoessig
1 Stk	Semmel

Kichererbsen und Indianerbohnen abspülen und in einer Schüssel vermengen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, den Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Salat in kleine Stücke reißen und alles unter die Bohnen/Kichererbsen geben. Mit Öl, Essig und Gewürzen (Salz, Pfeffer, ev. Curry) abschmecken.

### Essigwurst

1 Stk	Knacker
40 gr	Zwiebel
5 ml	Speiseöl
10 ml	Apfelessig
1 Stk	Semmel

Knacker schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden.  
Marinade aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer darüber gießen.

### Couscous-Salat (Tabulé)

50 gr	Couscous
100 ml	Wasser
1 Stk	Tomate
25 gr	Frühlingszwiebel
80 gr	Gurke
10 gr	Petersilie
100 gr	Hausbrot ganz
15 ml	Apfelessig
15 ml	Speiseöl

Couscous ins Wasser geben und quellen lassen. Mit heißem Wasser ist das Getreide in etwa 10 Minuten gar, mit kaltem Wasser dauert es gut doppelt so lange.  
Tomaten waschen, entstielen und würfeln.  
Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.  
Die Gurke waschen und würfeln.  
Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

## Leichter Sommer-Wurstsalat

120 gr	Extrawurst
30 gr	Essiggurkerl
25 gr	Zwiebel
30 gr	Käse geschnitten laktosefrei
10 gr	Petersilie
0,2 Bund	Radieschen
15 ml	Apfelessig
15 ml	Speiseöl
0,4 Stk	Tomate
40 gr	Gurke
100 gr	Hausbrot ganz

Wurst in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben. Essiggurkerl, Gurken, Radieschen und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln, quer in möglichst dünne Streifen schneiden. Käse halbieren, in schmale Streifen schneiden. Gewaschene Petersilie fein hacken. Alle Zutaten vermischen, salzen, pfeffern, mit Essig und Öl übergießen. Ev. einige EL Wasser dazugeben. Kurz ziehen lassen, nochmals nachwürzen falls erforderlich.

## Kartoffelpuffer mit Kräutersauce und Blattsalat

250 gr	Kartoffel
20 gr	Weizenmehl glatt
20 ml	Speiseöl
0,5 Stk	Ei
50 gr	Sauerrahm laktosefrei
5 gr	Schnittlauch
5 gr	Petersilie
0,12 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
15 ml	Speiseöl

Kartoffel schälen, grob raspeln, mit Mehl und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Kartoffelmasse in flachen Scheiben (ca. 10 cm) beidseitig goldgelb backen. Für die Kräutersauce Sauerrahm mit geschnittenem Schnittlauch und Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, in Stück reißen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmischen.

## Bosna und Salat

1 Paar	Bosna Bratwürstel
1 Stk	Bosnaweckerl
15 gr	Zwiebel
	Senf
5 gr	Petersilie
20 ml	Speiseöl
0,01 Stk	Curry Powder
0,12 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
15 ml	Speiseöl

Zwiebel klein schneiden, Petersilie fein hacken. Zwiebel und Petersilie vermischen und mit Salz würzen. Bosnawürstel in einer Pfanne mit Öl braten. Bosnaweckerl aufschneiden, mit Senf bestreichen, etwas Zwiebelmischung draufgeben, 1 Paar Bosnawürstel draufgeben und mit Curry bestreuen. Salat waschen, in Stück reißen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmischen.

## Baguette-Sandwich mit Käse

0,33 Stk	Baguette
0,01 Stk	Eisbergsalat
0,4 Stk	Tomate
60 gr	Schnittkäse laktosefrei
5 gr	Mayonnaise
40 gr	Gurke

Salat und Tomaten waschen, Gurken schälen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Das Baguette aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Käse belegen.

## Baguette-Sandwich mit Schinken

0,33 Stk	Baguette
0,01 Stk	Eisbergsalat
0,4 Stk	Tomate
60 gr	Schinken geschnitten
5 gr	Mayonnaise
40 gr	Gurke

Salat und Tomaten waschen, Gurken schälen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.

Das Baguette aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Schinken belegen.

## Camembert gebacken mit Kartoffelsalat

150 gr	Camembert
10 gr	Mehl
25 gr	Semmelbrösel
0,5 Stk	Ei
75 ml	Speiseöl
25 ml	Essig
200 gr	Kartoffeln
50 gr	Zwiebeln
0,1 Stk	Suppenwürfel
5 gr	Senf

Die Kartoffeln in Salzwasser 20 min. kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, mit dem Suppenwürfel und 50 ml Wasser aufkochen, heiß über die Kartoffeln gießen. Senf, Salz, Zucker, Essig verrühren, ein Drittel des Öls mit der Gabel unter schlagen. Die Soße über die Kartoffeln gießen, zugedeckt ziehen lassen.

Den Camembert auf den ersten Teller mit dem Mehl legen, und es von beiden Seiten mit dem Mehl bestreuen. Als nächstes kommt der zweite Teller mit den verschlagenen Eiern an die Reihe. Den Käse wieder beidseitig durch das Gemisch ziehen und dann ab auf den dritten Teller (mit den Semmelbröseln). Diese auf dem Käse verteilen und etwas festdrücken. Ein zweites Mal durch Eier und Semmelbrösel ziehen, damit der Käse beim Backen nicht ausläuft.

Zwei Drittel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen und den Käse goldbraun braten lassen.

## Schnitzel paniert mit Kartoffelsalat

1 Stk	Schweinschnitzel
10 gr	Weizenmehl glatt
25 gr	Semmelbrösel
0,5 Stk	Ei
75 ml	Speiseöl
15 ml	Apelessig
200 gr	Kartoffeln
50 gr	Zwiebeln
0,1 Stk	Suppenwürfel
5 gr	Senf

Die Kartoffeln in Salzwasser 20 min. kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, mit dem Suppenwürfel und 50 ml Wasser aufkochen, heiß über die Kartoffeln gießen. Senf, Salz, Zucker, Essig verrühren, ein Drittel des Öls mit der Gabel unterschlagen. Die Soße über die Kartoffeln gießen, zugedeckt ziehen lassen.

Auf beide Seiten der Schnitzel etwas Salz und Pfeffer streuen, die gewürzten Schnitzel auf den ersten Teller mit dem Mehl legen, und es von beiden Seiten mit dem Mehl bestreuen. Als nächstes kommt der zweite Teller mit den verschlagenen Eiern an die Reihe. Das Schnitzel wieder beidseitig durch das Gemisch ziehen und dann ab auf den dritten Teller (mit den Semmelbröseln). Diese auf dem Schnitzel verteilen und etwas festdrücken.

Zwei Drittel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel goldbraun braten lassen.

### Sommer-Salat mit Cottage Cheese

0,1 Stk	Eisbergsalat
0,8 Stk	Tomaten
40 gr	Gurken
100 gr	Landfrischkäse laktoserei
10 ml	Balsamicoessig
10 ml	Olivenöl
2 gr	Senf
1 Stk	Semmel

Salat waschen und in Stücke reißen. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden.  
Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen.

### Sommer-Salat mit Schinken

0,1 Stk	Eisbergsalat
0,8 Stk	Tomaten
40 gr	Gurken
50 gr	Schinken geschnitten
10 ml	Balsamicoessig
10 ml	Olivenöl
2 gr	Senf
1 Stk	Semmel

Salat waschen und in Stücke reißen. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.  
Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen.  
Salat, Tomaten und Gurken mit dem Dressing vermischen, Schinken auf dem Salat verteilen.

### Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Tomaten, Salat

100 gr	Spaghetti
1 Stk	Tomaten
30 ml	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
10 ml	Speiseöl

Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen, die Tomaten darin köcheln lassen, so, dass sie noch ein wenig Konsistenz haben. Knoblauch dazu geben. Aus dem Nudelkochwasser einen Soßenlöffel in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker(wg. der Säure in den Tomaten) würzen.  
Währenddessen Spaghetti al dente kochen. Nudeln abgießen, sofort unter die Soße mischen und durchschwenken.  
Salat waschen und in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Spaghetti Bolognese, Salat

100 gr	Spaghetti
60 gr	Faschiertes gemischt
10 ml	Speiseöl
15 gr	Parmesan
40 gr	Zwiebel
40 gr	Karotte
100 ml	Tomaten passiert 500 ml
0,25 Zehe	Knoblauch
0,5 gr	Oregano
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
10 ml	Speiseöl

Zuerst die Karotten putzen und sie raspeln oder in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl heiß werden lassen. Die Zwiebeln gemeinsam mit den Karotten zu geben und alles 2–3 Minuten bei nicht zu großer Hitze andünsten lassen. Dann den Knoblauch dazu geben und gleich darauf das Faschierte. Nun röstet man das Fleisch unter kräftigem Rühren so lange an, bis es rundum angebraten ist. Passierte Tomaten zugeben, kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten bei nicht zu großer Hitze vor sich hinköcheln lassen. Wird das Sugo zu trocken, so gießt man noch etwas Wasser dazu.

Währenddessen in einem größeren Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungs-Anleitung (meist 8–12 Minuten) al dente kochen. Den Oregano unter das Sugo rühren, nochmals abschmecken und die fertig gekochten Spaghetti in ein Sieb gießen. Das Sieb einige Male schütteln, damit die Spaghetti gut abtropfen können und in einem Suppenteller anrichten. Jeweils einen Schöpflöffel Sugo darauf geben und geriebenen Käse darüber streuen.

Salat waschen und in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Griechischer Bauernsalat

0,8 Stk	Tomaten
40 gr	Gurken
110 gr	Paprika mix
15 gr	Zwiebel
0,05 Stk	Eisbergsalat
20 gr	Oliven 200 gr
60 gr	Schafskäse (Feta) 200 gr
20 ml	Olivenöl
15 ml	Apfelessig
5 gr	Senf
0,5 gr	Oregano getrocknet
1 Stk	Kornspitz

Alle Gemüse gut waschen, Paprika halbieren, Kerngehäuse wegschneiden, Gurken der Länge nach halbieren, Kerne mit Löffel herausschaben, Zwiebel schälen.

Tomaten in Spalten, Gurken und Paprika in ca. 1cm Würfel, geschälten Zwiebel vierteln und quer in möglichst dünne Streifen schneiden, Schafskäse in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Salat u. Gemüse sowie, Schafskäse u. Oliven geben.

Essig, wenig Wasser, Salz, Senf und Oregano gut verrühren, über den Salat geben, vorsichtig mischen, Öl zuletzt untermischen.

### Schinkenrolle auf Salat

100 gr	Schinken
50 gr	Karotten
50 gr	Zucchini
100 gr	Frischkäse
0,5 TL	Senf
0,1 Bund	Schnittlauch
60 gr	Schafskäse (Feta) 200 gr
0,1 Stk	Eisbergsalat
20 ml	Oliveöl
15 ml	Apfelessig
1 Stk	Kornspitz

Für die Fülle Karotten putzen und schälen. Zucchini und Karotten grob raspeln. Frischkäse mit Senf, Gemüse und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben Schinken mit Fülle bestreichen und einrollen. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig mit wenig Wasser, Salz und Pfeffer mischen, Öl unterrühren. Salat marinieren. Schinkenrollen in breite Stücke schneiden, mit Salat servieren.

### Folienkartoffel mit Kräuterrahm und Blattsalat

1 Stk	Ofenkartoffel (ca. 300 gr)
30 cm	Alufolie
100 gr	Sauerrahm laktosefrei
1 Zehe	Knoblauch
0,1 Bund	Schnittlauch
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
25 ml	Speiseöl

Alufolie leicht einfetten und Kartoffeln einzeln einwickeln. Je nach Größe ca. 30 - 45 Minuten in die Glut legen. Knoblauch fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Ofenkartoffel aus der Folie lösen, längs einschneiden, den Kräuterrahm in die Mitte füllen. Ofenkartoffel mit Salat servieren.

### Folienkartoffel mit Speck, Kräuterrahm und Blattsalat

1 Stk	Ofenkartoffel (ca. 300 gr)
30 cm	Alufolie
80 gr	Speck
100 gr	Sauerrahm laktosefrei
1 Zehe	Knoblauch
0,1 Bund	Schnittlauch
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
25 ml	Speiseöl

Alufolie leicht einfetten und Kartoffeln einzeln einwickeln. Je nach Größe ca. 30 - 45 Minuten in die Glut legen. Knoblauch fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck in einer Pfanne anbraten. Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Ofenkartoffel aus der Folie lösen, längs einschneiden, den Kräuterrahm in die Mitte füllen, den Speck darüberstreuen. Ofenkartoffel mit Salat servieren.

### Eisbergsalat mit Mozzarella, Tomaten und Hummus

125 gr	Mozzarella
1 Stk	Tomaten
60 gr	Hummus
0,2 Stk	Eisbergsalat
0,5 Stk	Ei
10 ml	Apfelessig
10 ml	Speiseöl
	Basilikum gerebelt
0,25 Stk	Baguette

Mozzarella gut abtropfen lassen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Tomaten in Stücke schneiden. Salat zerpfücken, waschen und gut abtropfen lassen. Aus dem Hummusaufstrich kleine Kügelchen formen. Dotter mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, Essig und Basilikum vermischen. Öl unter Rühren langsam zugießen. Mozzarella, Tomaten, Hummuskügelchen und Salat mit der Marinade übergießen, behutsam vermischen und anrichten. Mit Baguette servieren.



## Döner Kebab

120 gr	Putenbrustgeschnetzeltes
2 Stk	Pitabrot
70 gr	Joghurt natur laktosefrei
40 gr	Gurke
40 gr	Tomate
0,02 Stk	Eisbergsalat
0,25 Zehe	Knoblauch
	Gewürze (Paprika, Oregano, Curcuma)
25 ml	Speiseöl

Das Fleisch mit den Gewürzen (Paprika, Oregano, Curcuma) einreiben, einen Teil des Öls dazugeben und kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und in kleinere Stücke zupfen. Das Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, in das aufgeschnittene Fladenbrot streichen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, das Fleisch darin einige Minuten unter wenden knusprig braun braten, salzen und pfeffern. Das Brot mit ein paar Scheiben Tomaten belegen, Fleisch einfüllen, dann Gurkenscheiben und Salat darauf und zusammendrücken.

## Nudelsalat mit Käse und Gemüse

50 gr	Farfalle
20 gr	Jungzwiebel
40 gr	Karotten
0,1 Bund	Radieschen
40 gr	Gurke
40 gr	Tomate
30 gr	Gouda
10 gr	Sauerrahm
20 gr	Joghurt
10 ml	Apfelessig
1 Stk	Semmel

Jungzwiebeln und Radieschen putzen, Karotten und Gurke schälen. Jungzwiebeln in Ringe, Radieschen, Karotten, Gurke, Paradeiser, Gouda und Schinken in Stückchen schneiden. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abspülen und abkühlen lassen. Sauerrahm, Joghurt und Essig verrühren, mit den Nudeln vermengen. Gemüse und Käse unter den Salat mischen, mit Salz abschmecken.

## Nudelsalat mit Schinken, Käse und Gemüse

50 gr	Farfalle
20 gr	Jungzwiebel
40 gr	Karotten
0,1 Bund	Radieschen
40 gr	Gurke
40 gr	Tomate
15 gr	Schinken
30 gr	Gouda
10 gr	Sauerrahm
20 gr	Joghurt
10 ml	Apfelessig
1 Stk	Semmel

Jungzwiebeln und Radieschen putzen, Karotten und Gurke schälen. Jungzwiebeln in Ringe, Radieschen, Karotten, Gurke, Paradeiser, Gouda und Schinken in Stückchen schneiden. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abspülen und abkühlen lassen. Sauerrahm, Joghurt und Essig verrühren, mit den Nudeln vermengen. Gemüse und Käse unter den Salat mischen, mit Salz abschmecken.



### Chili sin Carne mit Brot und Gurkensalat

80 gr	Kartoffel
80 gr	rote Bohnen
30 gr	Maiskörner
0,33 Stück	Paprika rot
5 gr	Tomatenmark
10 gr	Zwiebel
1 gr	Kreuzkümmel
1 gr	Paprikapulver
15 ml	Speiseöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Vollkorngebäck
80 gr	Gurke
10 ml	Apfelessig
20 gr	Sauerrahm

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Wenig Öl erhitzen, Kartoffelwürfel kurz anrösten, drei Viertel vom Knoblauch klein schneiden und mit dem Tomatenmark zugeben. Mit Wasser aufgießen, Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer) einrühren und unter Umrühren aufkochen lassen. Bei geringer Hitze weiterkochen lassen.

Abgetropfte rote Bohnen und Mais dazugeben. Paprika halbieren, entkernen, in kleinere Würfel schneiden und ebenfalls mitkochen lassen, dabei fleißig umrühren. Kochzeit ca. 15 Minuten. Falls erforderlich wenig Wasser nachgießen. Gurken hobeln, restlichen Knoblauch klein schneiden, mit dem Sauerrahm zu den Gurken geben, Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Chili con Carne mit Brot und Gurkensalat

80 gr	Faschiertes Rind
80 gr	rote Bohnen
30 gr	Maiskörner
0,33 Stück	Paprika rot
5 gr	Tomatenmark
10 gr	Zwiebel
1 gr	Kreuzkümmel
1 gr	Paprikapulver
15 ml	Speiseöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Vollkorngebäck
80 gr	Gurke
10 ml	Apfelessig
20 gr	Sauerrahm

Wenig Öl erhitzen, Faschiertes gut anrösten, drei Viertel vom Knoblauch klein schneiden und mit dem Tomatenmark zugeben. Mit Wasser aufgießen, Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer) einrühren und unter Umrühren aufkochen lassen. Bei geringer Hitze weiterkochen lassen.

Abgetropfte rote Bohnen und Mais dazugeben. Paprika halbieren, entkernen, in kleinere Würfel schneiden und ebenfalls mitkochen lassen, dabei fleißig umrühren. Kochzeit ca. 15 Minuten. Falls erforderlich wenig Wasser nachgießen. Gurken hobeln, restlichen Knoblauch klein schneiden, mit dem Sauerrahm zu den Gurken geben, Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kaspressknödel mit Salat

50 gr	Semmelwürfel
50 gr	Bergkäse laktosefrei
3 gr	Petersilie
0,5 Stk	Ei
50 ml	Milch
20 gr	Zwiebel
30 ml	Speiseöl
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
10 ml	Speiseöl

Käse klein würfelig schneiden. Petersilie hacken. Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in Öl (oder Butter) goldgelb rösten. Semmelwürfel, Zwiebel, Käse, Eier, Milch und Petersilie vermischen, salzen und pfeffern. Masse ca. 15 Minuten rasten lassen.

Aus der Masse Laibchen formen. In einer großen Pfanne Ölerhitzen, Laibchen einlegen und bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten. Laibchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.



### Kaiserschmarrn mit Apfelmus

60 gr	Weizenmehl glatt
125 ml	Milch
1 Stk	Ei
20 gr	Feinkristalzucker
25 ml	Speiseöl
2 gr	Staubzucker
100 ml	Apfelmus

Eier trennen. Eigelb, Zucker und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Margarine erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Teller anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

### Bunter Gemüse-Landfrischkäsemix

125 gr	Landfrischkäse laktosefrei
0,5 Stk	Tomate
80 gr	Paprika mix
100 gr	Hausbrot ganz

Das Gemüse waschen, Paprika in dünne Streifen schneiden, Tomaten würfeln. Nun alle Zutaten mit dem Landfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Leberkäs-Semmerl mit Gemüsesticks

150 gr	Leberkäse
2 Stk	Semmeln
20 gr	Essiggurkerl
10 gr	Senf
10 gr	Ketchup
80 gr	Gurke Bio
80 gr	Karotte
60 gr	Paprika mix

Semmeln aufschneiden, mit Senf und/oder Ketchup bestreichen, mit Leberkäse und mit in Scheiben geschnitten Essiggurkerln belegen.

Gemüse in Stifte schneiden und zu den Semmeln servieren.

### Kasnocken mit Salat

125 gr	Mehl griffig
0,5 Stk	Eier
8 ml	Speiseöl
40 gr	Käse gerieben laktosefrei
25 ml	Speiseöl
5 gr	Schnittlauch
0,1 Stk	Eisbergsalat
10 ml	Apfelessig
10 ml	Speiseöl
50 gr	Zwiebel

Aus Mehl, Eiern, etwas Wasser, etwas Öl und etwas Salz einen nicht zu glatten Teig rühren (auf 2 kg Mehl 125 ml Öl und 2 TL Salz). Teig mit einem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser streichen und ca. 1 1/2 Minuten kochen, dabei immer wieder umrühren. Nockerl aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Zwiebel in Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun rösten.

Nockerl in eine Pfanne mit etwas Öl geben, geriebenen Käse unter die Nockerl mischen, ev. nachwürzen. Mit in Röllchen geschnittenem Schnittlauch und Röstzwiebel bestreuen.

Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Wraps / Tortillas

70 gr	Faschiertes Rind
20 gr	Zwiebel
20 gr	Paprika mix
0,2 Stk	Tomaten
0,05 Stk	Eisbergsalat
1 Zehe	Knoblauch
10 gr	Zuckermais
10 gr	Sauerrahm laktosefrei
15 ml	Speiseöl
3 Stk	Tortillas

Faschiertes in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Übrige Zutaten waschen, klein schneiden, salzen und Wraps nach Belieben füllen.

## Liptauer

80 gr	Topfen laktosefrei
20 gr	Sauerrahm laktosefrei
40 gr	Butter
20 gr	Zwiebel
10 gr	Senf
20 gr	Essiggurken
4 gr	Paprikapulver edeksüß
150 gr	Hausbrot ganz

Zwiebel und Essiggurken klein würfeln. Die Butter schaumig rühren, den Topfen und Sauerrahm hinzugeben und mit den Zwiebeln, Essiggurken und Paprikapulver vermischen.  
Mit Senf und Salz abschmecken.

## Kräutertopfenauflauf

80 gr	Topfen laktosefrei
20 gr	Sauerrahm laktosefrei
40 gr	Butter
20 gr	Zwiebel
0,1 Bund	Petersilie
0,1 Bund	Schnittlauch
0,5 Zehe	Knoblauch
150 gr	Hausbrot ganz

Zwiebel klein würfeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken, Schnittlauch klein schneiden.  
Die Butter schaumig rühren, den Topfen und Sauerrahm hinzugeben und mit den anderen Zutaten vermischen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.