

Rezeptbroschüre

Band 1





Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Camiel

**Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel**



© Andi Bruckner

**Obmann
Dr. Norbert Schnedl**

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bilder Cover (v.l.o.n.r.u.): © KarepaStock/Shutterstock.com, © popcorner/Shutterstock.com, © Rido/Shutterstock.com, © Pinkyone/Shutterstock.com

Auflage: 06/2024, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit – eine Umsetzung dieses Wissens in die Praxis ist mitunter herausfordernd. Verschiedenste Rahmenbedingungen (vor allem auch im Berufsalltag) scheinen die Umsetzung dieses Wissens nur wenig zu begünstigen.

Mit abwechslungsreichem Essen und Trinken versorgen wir unseren Körper nicht nur mit lebensnotwendigen Nährstoffen, sondern wir fördern damit auch unsere Leistungsfähigkeit, steigern unsere Konzentration und können Müdigkeit und Leistungsabfall vorbeugen.

Diese Broschüre enthält eine Auswahl von Rezepten, die auch im Berufsalltag leicht umgesetzt werden können. Sie sind einfach zuzubereiten und eignen sich auch zum Mitnehmen in die Arbeit.

Meist sind es die kleinen Schritte, die uns zum Erfolg führen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und Guten Appetit.

Birgit Thummerer, MSc

Diätologin Therapiezentrum Buchenberg, Waidhofen an der Ybbs

Inhaltsverzeichnis

10 Ernährungsregeln der ÖGE	6
Ein guter Start	10
Heidelbeer-Bananen-Drink	10
Apfel-Karotten-Müsli	10
Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten	11
Süße Polenta	11
Schnell aufgestrichen	12
Mandel-Karotten-Aufstrich	12
Kichererbsenaufstrich	12
Sonnenblumenkernaufstrich	13
Thunfischaufstrich	13
Wenn die Küche kalt bleibt	14
Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps	14
Dinkel-Soja-Vitalsalat	15
Bulgur-Paprika-Salat	15
Salatschüssel mit Couscous	16
Linsen-Rucola-Salat	16
Suppe schafft Wohlbefinden	17
Brokkolicremesuppe mit Haferflockenockerl	17
Karotten-Ingwer-Suppe	17
Schnelle Tomatensuppe	18
Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli	18
Cremige Kartoffel-Lauchsuppe	19
Genuss ohne Fleisch	20
Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln	20
Spaghetti mit Knoblauch und Rucola	21
Pastinaken-Kürbis-Auflauf	21
Gemüsepalatschinken	22
Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurdip	22

Bekömmliche Fleischspeisen	23
Laucheintopf mit Schinken	23
Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella	23
Putenpfanne mit Gemüse und Champignons	24
Knusprige Putenfilets im Kartoffelmantel.....	24
Fisch statt Fleisch	25
Spaghetti mit Tomaten-Thunfisch-Sauce.....	25
Wraps mit Lachsfülle	25
Fischvariation auf Gemüsenudeln	26
Leicht und süß	27
Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto	27
Himbeertraum	27
Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle	28
Buttermilch-Melisse-Guglhupf	28
Hirse-Topfen-Auflauf.....	29
Bananenmuffins.....	29
Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen	30
Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten?.....	32

Abkürzungsverzeichnis

°C	Grad Celsius	l	Liter
ca.	zirka	ml	Milliliter
cm	Zentimeter	Pkg.	Packung
EL	Esstlöffel	Stk.	Stück
ev.	eventuell	TL	Teelöffel
g	Gramm	v.a.	vor allem
		z.B.	zum Beispiel

10 Ernährungsregeln der ÖGE

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt Ihr Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat als Wegweiser für die richtige Lebensmittelauswahl zehn praktische Empfehlungen erstellt.

1. Vielseitig und genussvoll essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel und berücksichtigen Sie auch saisonale und ökologische Aspekte.

2. Reichlich Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter am Tag

Bevorzugen Sie alkoholfreie, energiearme Getränke in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften (maximal 2 Mal pro Woche).

3. Gemüse und Obst – 5 Portionen am Tag

Bringen Sie Farbe auf den Teller! Ideal sind täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart.

Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte – 3 Portionen pro Woche

Essen Sie mindestens 3 Mal wöchentlich Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh oder Sojaschnitzel, -granulat.

Liefern: reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (wirken unter anderem entzündungshemmend); Hülsenfrüchte zusätzlich Eiweiß

4. Getreideprodukte und Kartoffel – 4 Portionen am Tag

Wählen Sie aus der Vielfalt an Getreide- und Kartoffelsorten. Bevorzugen Sie Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn. Bei vegetarischer Ernährung sind bis zu 5 Portionen empfohlen. Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa oder Buchweizen bringen zusätzlich Abwechslung in Ihre Ernährung.

Liefern: Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten (Sattmacher), reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

5. Milch und Milchprodukte – 2 Portionen am Tag

Ideal ist je eine Portion "weißes" Milchprodukt wie Milch, Joghurt und Topfen und eine Portion "gelbes" Milchprodukt wie Käse. Bei vegetarischer Ernährung zusätzlich eine "weiße" Portion. Fettarme und ungesüßte Produkte sind dabei zu bevorzugen.

Bei der Auswahl von pflanzlichen Alternativprodukten ist auf die Anreicherung mit essenziellen Nährstoffen (v.a. Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2) zu achten.

Liefern: reichlich Calcium, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B2 und B12 sowie Jod

6. Fisch – 1 Portion (+1 Portion Fisch oder Fleisch) pro Woche

Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch (z.B. Lachs) oder heimische Kaltwasserarten (z.B. Forelle).

Liefern: hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und Vitamin D

Fleisch, Wurstwaren – 1 Portion (+1 Portion Fisch oder Fleisch) pro Woche

Kleine Portionen und fettarme Produkte. Weißes Fleisch (Geflügel) ist aus gesundheitlicher Sicht günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein) und hoch verarbeitetes Fleisch.

Liefern: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine (Vitamin B12), Eisen und Zink

Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B12 zusätzlich einzunehmen.

Eier – 3 Portionen pro Woche

Eier können den Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein. Verzichtet man auf Fleisch und Fisch, kann man bis zu 4 Eier pro Woche essen.

Liefern: Eiweiß, wertvolle Fette, Vitamine sowie Mineralstoffe

7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten

Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette z.B. Rapsöl, sowie Nüsse und Samen. Verwenden Sie tierische Fette sowie Streich-, Back- und Bratfette sparsam. Sparen Sie nicht nur am sichtbaren Fett. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten.

Liefern: Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine

8. Sparsam bei Zucker und Salz

Konsumieren Sie Zucker, Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel, Snacks, Knabbereien sowie gesüßte und/oder energiereiche Getränke selten. Verwenden Sie stark gesalzene Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse und Fertigprodukte sparsam.

9. Schonend zubereiten

Achten Sie auf eine nährstoffschonende, fettsparende Zubereitung und kurze Gar- und Warmhaltezeiten. Beim Erhitzen von Lebensmitteln das Verbrennen vermeiden. Dies garantiert den besten Geschmack und verhindert die Bildung unerwünschter Substanzen.

10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wichtige Faktoren in der Prävention häufiger chronischer Erkrankungen.



Ein guter Start ...

Heidelbeer-Bananen-Drink _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Buttermilch
- 300 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- etwas Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung:

Die Heidelbeeren mit der Banane und der Buttermilch in einen großen Mixbecher geben und fein pürieren. Abschließend mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Tipp

Für diesen Drink eignen sich auch Himbeeren oder Erdbeeren sehr gut.



© MaraZe/Shutterstock.com

Apfel-Karotten-Müsli _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Joghurt
- 200 g Getreideflocken
(z.B. Haferflocken)
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Rosinen
- 2 TL Honig

Zubereitung:

Die Getreideflocken in das Joghurt einrühren und kurz quellen lassen. Die Äpfel und Karotten waschen, raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt vermengen. Zuletzt die Rosinen beigegeben und mit Honig abschmecken.

Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Haferflocken oder Müslimischung ohne Zuckerzusatz
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 1 Handvoll Nüsse oder z.B. Sonnenblumenkerne
- etwas Joghurt (eventuell)
- Zucker oder Honig nach Bedarf
- Wasser

Zubereitung:

Die Haferflocken in einen Topf geben, darauf die in kleine Stücke geschnittenen Äpfel verteilen und alles mit Wasser (ca. ½ Liter) begießen, bis die Apfelstücke zur Hälfte bedeckt sind. Den Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Danach noch einige Minuten ziehen lassen, bis die Haferflocken gequollen sind. Die Bananen klein schneiden und gemeinsam mit den Nüssen unter das Porridge mischen.

Tipps

Um den Brei cremiger zu machen, kann Joghurt untergemischt werden.

Süße Polenta _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Maisgrieß
- 500 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 400 g Äpfel
- 1 Handvoll Rosinen
- Zimt, Zucker

Zubereitung:

In das kochende Wasser das Salz und den Maisgrieß einrühren, jedoch nicht kochen sondern nur quellen lassen. In den warmen oder kalten Maisgries geriebene/gewürfelte Äpfel untermischen. Abschließend Rosinen unterheben und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipps

Dieses Gericht kann auch als Jause bei der Arbeit verzehrt werden.

Schnell aufgestrichen ...

Mandel-Karotten-Aufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 EL geriebene Mandeln
- 120 g Karotten
- 130 g Magertopfen
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Balsamicoessig
 - 2 EL Öl
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Die rohen Karotten schälen und fein raspeln. Den Topfen, die geriebenen Karotten und Mandeln gut verrühren. Danach Öl und Essig dazu geben sowie mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern nach Geschmack würzen.

Kichererbsenaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
 - Salz, Pfeffer
 - Thymian, Majoran,
 - Basilikum, Knoblauch
- etwas Gemüsesuppe

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit etwas Gemüsesuppe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebel fein schneiden, in Öl anschwitzen und zur Kichererbsenmasse geben. Zum Abschluss mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp

Anstelle von Kichererbsen können auch Linsen verwendet werden.

Sonnenblumenkernaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Magertopfen
- 2 EL Joghurt
- 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, danach mit Topfen und Joghurt vermengen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Thunfischaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Magertopfen
- 125 g Sauerrahm
- 150 g Thunfisch naturell (Dose)
- 3 Frühlingszwiebeln
- ¼ Stk. grüner Paprika
- ¼ Stk. roter Paprika
- 2 Essiggurken
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren. Dann die Zwiebeln fein hacken, Paprika und Essiggurken kleinwürfelig schneiden und mit dem abgetropften Thunfisch in die Topfenmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Wenn die Küche kalt bleibt ...

Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps _____

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 Blätter Eisbergsalat
- ½ Fenchelknolle
- 2 Tomaten
- 200 g Honigmelone
- 200 g frische Ananas
- 100 g frische Shrimps
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Zitronensaft
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte frische Kräuter
(z.B. Basilikum,
Zitronenmelisse)

Zubereitung:

Den Eisbergsalat und Fenchel in Streifen, die Tomaten in Spalten und die Melone und Ananas in kleine Stücke schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse mit den Shrimps mischen und auf zwei Teller anrichten. Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft und Senf verrühren, Zwiebel fein hacken und dazu geben. Je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Marinade über den Salat gießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.



Dinkel-Soja-Vitalsalat _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Dinkel
 - 1 grüner Paprika
 - 2 Tomaten
 - 4 Radieschen
 - 1 Eisbergsalat
- 100 g Sojasprossen
(frisch oder aus dem Glas)
- 3 EL Sauerrahm
- 150 ml Buttermilch
- 100 ml Joghurt
- Salz
- frische Kräuter

Zubereitung:

Den Dinkel in reichlich Wasser weichkochen und auskühlen lassen. Währenddessen das Gemüse kleinwürfelig schneiden und dann mit gekochtem Dinkel und Sojasprossen vermengen. Für das Dressing Buttermilch mit Sauerrahm, Joghurt, Kräutern und Salz verrühren. Abschließend den Dinkelsalat und das Dressing über den Eisbergsalat geben und gut durchmischen.

Tipp

Dieser Salat (ohne Eisbergsalat) kann mehrere Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden!

Bulgur-Paprika-Salat _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Bulgur
 - ½ gelber Paprika
 - ½ roter Paprika
 - ½ grüner Paprika
 - ½ Zwiebel
- 150 g Zuckermais
- Radicchioblätter
- Öl, Balsamico
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter
- nach Geschmack

Zubereitung:

Den Bulgur in ½ Liter kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Danach abseihen und auskühlen lassen. Zwischenzeitlich die Paprikahälften waschen und in Streifen schneiden sowie den Zwiebel grob hacken. Das gesamte Gemüse wird dann unter den Bulgur gemischt, gewürzt und mit Öl und Balsamico abgeschmeckt. Die Radicchioblätter waschen, auf die Teller legen und den Bulgursalat auf den Salatblättern anrichten.

Salatschüssel mit Couscous _____

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Eisbergsalat
- 150 g Couscous
- 1 Salatgurke
- 1 roter Paprika
- 3 Tomaten
- 3 milde Pfefferoni
- 1 Zwiebel
- Olivenöl, Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

Zubereitung:

Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Inzwischen den Eisbergsalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Salatschüssel geben. Das Rohkostgemüse als auch den Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem Eisbergsalat vermengen. Zuletzt den ausgekühlten Couscous unter den Salat mischen und den Salat mit Essig-Öl-Marinade abschmecken.

Tipp

Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Linsen-Rucola-Salat _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Thunfisch naturell
- 150 g Joghurt
- 100 g Rucola
- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- Knoblauch
- frische Kräuter

Zubereitung:

Die Linsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Währenddessen den Thunfisch in kleine Stücke zerteilen, den Rucola und den Mais waschen sowie die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Für das Dressing Joghurt mit Salz, Knoblauch und frischen Kräutern verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen und anrichten.

Tipp

Um Zeit zu sparen, können auch Linsen aus der Dose verwendet werden.

Suppe schafft Wohlbefinden ...

Brokkolicremesuppe mit Haferflockenockerl _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Brokkoli
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsesuppe
- 3 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 50 g Haferflocken
- 125 ml Milch
- 1 Ei
- Petersilie, Muskat

Zubereitung:

Für die Nockerl die Haferflocken trocken anrösten, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Die fein gehackte Petersilie, Ei und Gewürze untermischen und Nockerl formen. Diese ca. 5 Minuten in schwach kochendem Salzwasser ziehen lassen. Für die Suppe Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsesuppe weich kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Joghurt verfeinern (nicht mehr aufkochen lassen).

Karotten-Ingwer-Suppe _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Karotten
- 3 Zwiebeln
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsesuppe
- 125 ml Orangensaft
- 1 mittelgroßes Stück Ingwer
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein hacken und in wenig Öl anschwitzen. Dann die kleingeschnittenen Karotten dazugeben und rösten. Anschließend mit der Gemüsesuppe aufgießen und die Karotten weich kochen. Die Suppe kann nun püriert und mit Orangensaft sowie frischem Ingwer verfeinert werden. Je nach Belieben kann noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Tip

Anstatt der Karotten kann auch Kürbis verwendet werden.

Schnelle Tomatensuppe _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 reife Tomaten
- 750 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Stärkemehl
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- Suppenpulver (pflanzlich)
- 1 EL Joghurt oder Sauerrahm

Tipps

Als Einlage dazu schmecken geröstete Schwarzbrotcroûtons sehr gut.

Zubereitung:

Die Tomaten kurz überbrühen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Hinzu kommen Lorbeerblätter und etwas Suppenpulver und dies soll ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Dann mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig abschmecken, die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen und die Suppe pürieren. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen. Zuletzt das Joghurt unterziehen.

Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml klare Gemüsesuppe
- 50 g Hirse
- 1 große Karotte
- 150 g Brokkoli
- ½ Zwiebel
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die fein geschnittene Zwiebel in wenig Rapsöl anschwitzen, die Hirse dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Weiters die Karotten kleinwürfelig schneiden, in die Hirsesuppe geben und diese bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli in kleine Stücke teilen, zur Suppe geben und kurz mitkochen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Cremige Kartoffel-Lauchsuppe _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Kartoffeln
- ½ l Milch
- Salz, Pfeffer, Suppenwürze
- Knoblauch

Zubereitung:

Den Lauch waschen, fein schneiden sowie die Kartoffeln schälen und würfelig schneiden. Dann den Lauch in Olivenöl anbraten, Kartoffeln dazugeben und mit Wasser aufgießen, die Suppenwürze zugeben und die Kartoffeln weich kochen. Abschließend die Milch beifügen, die Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tip

Damit die Suppe cremiger wird, kann anstelle von Milch auch eine fettreduzierte Kochcreme verwendet werden. Viele frische Kräuter (z.B. Bärlauch, Kresse) geben der Suppe eine besondere Note.



Genuss ohne Fleisch ...

Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Dinkelkörner
- ¾ l Gemüsesuppe
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 2 kleine Äpfel
- 125 ml Apfelsaft
- 200 g Ricotta (oder passierter Magertopfen)
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian, Muskat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Dinkelkörner am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung die Dinkelkörner mit Lorbeerblättern und Salz in der Gemüsesuppe und Salz in der Gemüsesuppe ca. 40 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Dinkelkörner fast die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben. Die Jungzwiebeln fein schneiden, die Äpfel entkernen und vierteln und anschließend in Scheiben schneiden. Danach den Apfelsaft erwärmen. Die Jungzwiebeln und die Apfelscheiben kurz darin dünsten. Anschließend mit Thymian unter die Dinkelkörner mischen. Sollte die Masse zu trocken sein, eventuell noch etwas Suppe oder Apfelsaft dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zuletzt den Ricotta glatt rühren und vorsichtig unterheben. Als Beilage eignet sich Vogerlsalat mit Kürbiskernöl und Apeflessig.

Tipp

Das Risotto eignet sich gut als Pausensnack.



Spaghetti mit Knoblauch und Rucola _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g (Vollkorn-)Spaghetti
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- Olivenöl

Tip

Spaghetti mit gehobelem Parmesan bestreuen.

Zubereitung:

Die Spaghetti bissfest kochen. Den Knoblauch in feine Scheiben und die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Dann den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die getrockneten Tomaten dazugeben und kurz mitrösten. Zum Schluss die Spaghetti mit den Tomaten vermengen und die gewaschenen Rucolablätter untermischen.

Pastinaken-Kürbis-Auflauf _____

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Pastinaken
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 30 g Butter
- 400 ml Milch
- 50 g gehackte Walnüsse
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Limette
- 1 EL Mehl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Thymian
- Salz, Pfeffer

Tip

Kurz vor dem Backende etwas Parmesan über den Auflauf streuen.

Zubereitung:

Die Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Folgend den Hokkaido entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Pastinaken und den Kürbis in Olivenöl ca. 8 Minuten anbraten, weiters Thymian sowie gehackten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Die Butter erhitzen, Mehl zufügen, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Milch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Limettenschale würzen. Zuletzt den Limettensaft zufügen und die Sauce über das Gemüse gießen. Mit gehackten Walnüssen und Semmelbröseln bestreuen. Auflauf bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Gemüsepalatschinken _____

Zutaten für 4 Portionen:

- ⅓ l Milch
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 250 g Champignons
- 100 g Karfiol
- 100 g Karotten
- 100 ml passierte Tomaten
- ½ Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Tip

Die Palatschinken können auch mit geriebenem Käse bestreut und im Rohr überbacken werden.

Zubereitung:

Aus Milch, Ei, Mehl, gehackter Petersilie und einer Prise Salz einen Teig zubereiten und in einer beschichteten Pfanne Palatschinken backen.

Für die Füllung Zwiebel fein hacken, in wenig Öl anschwitzen, blättrig geschnittene Champignons dazugeben und kurz anbraten. Karfiol und Karotten in kleine mundgerechte Stücke schneiden, in wenig Salzwasser kurz dünsten und anschließend zu den Champignons geben. Die passierten Tomaten untermischen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Palatschinken mit Gemüsefüllung bestreichen und einrollen.

Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurdip _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Blattspinat
- 1 Pkg. Strudel-Mürbteig
- 100 g Schafkäse
- ½ Zwiebel
- Knoblauch
- Zitronensaft
- Olivenöl

Joghurdip:

- 250 g Joghurt
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen. Den Blattspinat und etwas Zitronensaft dazu geben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Strudelteig ausrollen und ca. 2/3 der Fläche mit Spinatfülle belegen, den würfelig geschnittenen Schafkäse darauf verteilen und den Strudel einrollen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Für den Dip Joghurt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bekömmliche Fleischspeisen ...

Laucheintopf mit Schinken _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Lauch
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Schinken
- 4 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz, Pfeffer, Thymian
- frische Petersilie

Zubereitung:

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und achteln. Den Kohlrabi und die Kartoffeln in Würfel und den Schinken fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in wenig Öl anschwitzen, Tomatenmark untermischen, Kartoffeln und Kohlrabi beifügen und anbraten. Anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Lauch, Schinken und Tomaten dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und den Eintopf köcheln lassen. Zuletzt die frische Petersilie dazu geben.

Tip

Als Beilage dazu schmeckt Fladenbrot oder Schwarzbrot sehr gut!

Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hühnerfilets
- etwas Mehl
- 1 Pkg. Mozzarella
- 2 Tomaten
- frische Basilikumblätter
- Rapsöl
- Salz

Zubereitung:

Das Hühnerfleisch mit Salz würzen, mit Mehl stauben und in Öl braten. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, die Hühnerfilets damit belegen und im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

Putenpfanne mit Gemüse und Champignons _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Putenschnitzel
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie
- 8 große Champignons
- 200 ml fettarme Kochcreme
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl
- frische Kräuter

Zubereitung:

Die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden (wie Geschnetzeltes) sowie salzen und pfeffern. Das gesamte Gemüse in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Putenstreifen rundum gut anbraten. Das Gemüse begeben, mit 2 bis 3 EL Wasser aufgießen und dünsten. Zuletzt Kochcreme dazugeben, umrühren, nochmals kurz einkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Knusprige Putenfilets im Kartoffelmantel _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Putenfilets
- 1 Ei
- 3 große Kartoffeln
- Rapsöl
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Putenfilets salzen und pfeffern. Anschließend in Mehl, Ei und den geraspelten Kartoffeln wälzen. Die Masse gut andrücken und die Filets in Öl anbraten.

Tipps

Eine gesunde und köstliche Beilage dazu sind knackige Salate oder gedünstetes Gemüse.

Fisch statt Fleisch ...

Spaghetti mit Tomaten-Thunfisch-Sauce _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Thunfisch naturell (Dose)
- 400 g Spaghetti
- 5 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 1 EL Kapern
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Basilikum (frisch)

Zubereitung:

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die klein geschnittenen Zwiebeln goldgelb anbraten. Knoblauch, geschälte und gewürfelte Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sich eine Sauce bildet. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Thunfisch und die Kapern beifügen. Zuletzt die frischen Kräuter unterrühren und die Sauce mit den gekochten Spaghetti anrichten.

Wraps mit Lachsfülle _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Stk. Tortillafladen
- 150 g fettarmer Frischkäse
- 1 EL Magerjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geriebener Kren
- 150 g Räucherlachs
- Dille

Zubereitung:

Den Frischkäse mit Magerjoghurt und Zitronensaft glattrühren sowie den Kren untermischen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, vorsichtig unter die Frischkäsemasse heben und mit Dille abschmecken. Die Frischkäse-Lachs-Masse auf die Tortillafladen streichen und einrollen.

Fischvariation auf Gemüsenudeln _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Lachsfilet
- 400 g Zanderfilet
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 300 g Vollkornspaghetti
- 100 ml Weißwein
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

Zubereitung:

Lachs und Zander (wenn tiefgekühlt) auftauen lassen. Lauch, Karotten und Sellerieknolle putzen und in Streifen schneiden. Ca. 1 Liter Wasser (leicht gesalzen) zum Kochen bringen und das Gemüse für 5 Minuten darin blanchieren, abseihen und den Sud auffangen (wird zum Aufgießen verwendet). Inzwischen Spaghetti bissfest kochen und abseihen. Die Fischfilets in ca. 2 x 5 cm große Stücke schneiden, den Gemüsesud mit Weißwein aufgießen, mit Pfeffer würzen und darin die Fischstücke ca. 8 Minuten ziehen lassen. Gemüsestreifen in Olivenöl anschwitzen, würzen und unter die Spaghetti mischen. Fisch auf den Gemüsenudeln anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.



Leicht und süß ...

Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Joghurt
- 100 ml Milch
- 125 g Himbeeren
- 4 Blatt Gelatine
- 2 EL Holunderblütensirup
- ½ Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Honig

Minzpesto

- 80 g Pinienkerne
- 40 g Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Nussöl

Zubereitung:

Die Milch mit Holunderblütensirup und Vanillezucker erwärmen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Diese Mischung zügig in das Joghurt einrühren, die Creme in Dessertschalen aufteilen und für ca. 3 Stunden kalt stellen. In einem kleinen Topf Honig schmelzen, die Himbeeren dazugeben, kurz darin schwenken und danach auskühlen lassen. Die ausgekühlten Himbeeren auf dem Joghurt-Panna cotta verteilen.

Für das Minzpesto die Pinienkerne trocken anrösten und abkühlen lassen. Anschließend werden diese mit Minzblättern und Zitronensaft püriert, Zucker und Nussöl untergerührt und mit Panna cotta serviert.

Himbeertraum _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 375 ml Milch
- ½ Pkg. Vanillepuddingpulver
- Zucker
- 200 g Himbeeren
- Saft einer halben Zitrone
- 200 g Magertopfen
- etwas Mineralwasser

Zubereitung:

Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Vanillepudding zubereiten und auskühlen lassen. Die Himbeeren pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Magertopfen mit Mineralwasser glatt verrühren und gemeinsam mit den Himbeeren in den ausgekühlten Vanillepudding einrühren.

Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle _____

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml Milch
 etwas Mineralwasser
 2 Eier
 50 g Buchweizenmehl
 5 EL Weizenmehl
 Prise Salz
 500 g frische Erdbeeren
 250 g Magertopfen
 Saft einer Zitrone
 1 Pkg. Vanillezucker
 etwas Honig zum Süßen

Zubereitung:

Für die Palatschinken Milch, Mineralwasser, Eier und eine Prise Salz versprudeln. Buchweizenmehl und Weizenmehl einrühren bis eine zähflüssige Masse entsteht. Dann aus diesem Teig Palatschinken backen. Für die Fülle Magertopfen (eventuell mit einem Schuss Mineralwasser) glatrühren und mit der Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden und in die Topfenmasse einrühren. Mit Vanillezucker, Zitronensaft und Honig abschmecken, die Palatschinken damit füllen.

Buttermilch-Melisse-Guglhupf _____

Zutaten:

4 Eier
 250 ml Buttermilch
 280 g Mehl
 120 ml Olivenöl
 180 ml Ahornsirup (oder Honig)
 1 Pkg. Backpulver
 Schale einer Zitrone
 6 Zweige Zitronenmelisse
 3 EL Zitronensaft
 2 EL Marillenmarmelade

Zubereitung:

Eiklar zu festem Schnee schlagen. Weiters Eidotter mit Olivenöl, Ahornsirup und Zitronenschale cremig schlagen und abwechselnd Buttermilch und Mehl unterheben. Die Zitronenmelisse samt Stängel fein hacken und gemeinsam mit dem Eischnee unter die Masse heben. Den Teig in eine gefettete Guglhupfform gießen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form stürzen und mit der mit Zitronensaft verrührten warmen Marillenmarmelade bestreichen.

Hirse-Topfen-Auflauf _____

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Hirse
- 300 ml Wasser
- 200 ml Milch
- 60 g Butter
- 3 Eier
- 250 g Topfen
- 50 g Rosinen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 EL Honig
- etwas Salz
- Schale einer unbehandelten Zitrone

Tipp

Statt Rosinen können auch gedünstete Äpfel in den Auflauf eingearbeitet werden.

Zubereitung:

Die Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen und in 300 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Milch dazugeben und ca. weitere 15 Minuten dünsten, anschließend auskühlen lassen. Zwischenzeitlich Dotter, Butter, Honig, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren sowie Topfen und Rosinen untermischen. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dann den Topfenabtrieb mit Hirse vermengen und zuletzt Eischnee unterheben. Die Hirsemasse in einer befetteten Auflaufform ca. 45 Minuten im vorgeheizten Rohr backen.

Bananenmuffins _____

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 Bananen
- 50 g gehackte Schokolade
- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker

Zubereitung:

Zu Beginn Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dotter einrühren und die Masse gut aufschlagen. Das Mehl mit Backpulver versieben und unter die Eimasse heben. Zuletzt die in kleine Würfel geschnittenen Bananen und die gehackte Schokolade mit dem Eischnee unter die Masse heben. Diese Masse in Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen

Klare Suppen

- Bevorzugen Sie Gemüsesuppen!
- Gießen Sie Brühwürfel (pflanzliche Basis oder Rindsuppe) mit ausreichend Wasser auf!
- Entfetten Sie Rindsuppen (Fett abschöpfen oder Suppe kalt werden lassen und Fettplatte abheben)!
- Bevorzugen Sie fettarme Suppeneinlagen (z.B. Reis, Grieß, Hirse, Nudeln, Gemüse)!
- Essen Sie Suppe mit Einlage und nicht Einlage mit Suppe!

Gebundene Suppen

- **Alternativen zur Einbrenn:** Mehr Gemüse mitkochen und/oder Kartoffel hineinschaben und pürieren. Je mehr Gemüseeinlage verwendet wird, desto sämiger wird die Suppe. Sollte die Suppe dennoch dünnflüssig sein, (Vollkorn-)Mehl oder Stärke mit kaltem Wasser versprudeln und mit der Suppe aufkochen.
- **Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers:** Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, fettarme Kochcreme, Sauer- oder Buttermilch.
Tip: Die Suppe darf nach der Beigabe dieser Zutaten nicht mehr aufkochen, sonst besteht Ausflockungsgefahr.
- Verzichten Sie auf Eilegerungen!
- **Vorschlag:** Suppen in größeren Mengen vorkochen und einfrieren!

Fleisch – Fisch – Geflügel

- Nicht die Fleischsorte, sondern die Qualität ist bei der Auswahl entscheidend. Zu den fettärmeren Teilen zählen beispielsweise Schnitzelfleisch, Lungenbraten und Schulter.
- Entfernen Sie immer sichtbares Fett!
- Wenden Sie fettreduzierte Zubereitungstechniken an: dünsten, dämpfen, kochen, in Folie garen, grillen, beschichtete Pfannen verwenden!
- Würzen Sie abwechslungsreich und verwenden Sie vermehrt (frische) Kräuter!

Saucen & Fleischsäfte

- Der Bratensaft(-rückstand) sollte generell mitverwendet werden (bei Bedarf entfetten).
- **Alternativen zur Einbrenn:** Gemüse oder Kartoffeln mitdünsten und anschließend pürieren oder mit (Vollkorn-)Mehl-Wasser-Teig binden.
- **Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers:** Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, fettarme Kochcreme, Sauermilch oder Buttermilch.
- **Alternative zur herkömmlichen Bechamelsauce:** Mehl mit Milch-Wasser-Gemisch (halb-halb) aufgießen und würzen.
- **Grillsaucenbasis:** cremiges Joghurt mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Pfefferoni, feingehackten Essiggurken vermengen.

Salate – Dressings – Marinaden

- Die im Handel üblichen fetten Salatdressings durch ein Joghurt-, Buttermilch- oder Sauermilchdressing ersetzen.
- Pro Person ist 1 TL Öl ausreichend!
- Salatsorten variieren und saisonal auswählen. Sie können auch auf Produkte im Glas oder aus der Dose zurückgreifen.
- **Verfeinerungstipp:** Salate mit frischer Kresse, Schnittlauch, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen!

Süße Gerichte & Mehlspeisen

- **Auf die Auswahl der Teigart achten:** Zu bevorzugen sind Germteig, Strudelteig, Brandteig, Biskuit, leichte Sandmasse, Topfenteig.
- Zu den fettreicheren Sorten zählen z.B. Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig, Sandmassen, Ölkuchen
- Eier können reduziert werden, indem ein Teil der Dotter durch Eiklar ersetzt wird. Der Eischnee dient zur Teiglockerung.
- Zucker sparsamer einsetzen als im Rezept angegeben ist (bei Strudelfüllungen eventuell künstlichen Süßstoff zum Süßen verwenden).
- **Alternativen zu Buttercremen:** Joghurt-, Pudding- oder Topfencreme.
Basisrezept: Pudding aus 250 ml Milch bereiten, überkühlen lassen, 250 g Magertopfen einarbeiten und abschließend süßen.
- Ersetzen Sie einen Teil der benötigten Butter durch Topfen!

Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten?

Suppen – z.B. Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Estragon, Dille, Kerbel, Kümmel, Liebstöckl, Majoran, Oregano, Petersilie, Porree, Rosmarin, Sellerie, Schnittlauch, Thymian, Wacholder, Zitronenmelisse, Zwiebel, Wurzelwerk

Fleischspeisen – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Curry, Estragon, Kapern, Fenchel, Kerbel, Senf, Knoblauch, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Paprika, Pfeffer, Pfefferkörner, Zitronensaft, Rosmarin, Borretsch, Dille, Oregano, Liebstöckl, Thymian, Kren

Faschiertes – z.B. Bohnenkraut, Knoblauch, Koriander, Liebstöckl, Lorbeerblatt, Majoran, Muskat, Neugewürz, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Wild – z.B. Pfeffer, Pfefferkörner, Wacholder, Zwiebel, Majoran, Paprika, Rosmarin, Essig, Thymian, Koriander, Lorbeerblatt

Geflügel – z.B. Beifuß, Curry, Estragon, Majoran, Muskat, Neugewürz, Rosmarin, Kerbel, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Zitronensaft, Schnittlauch, Salbei, Kresse

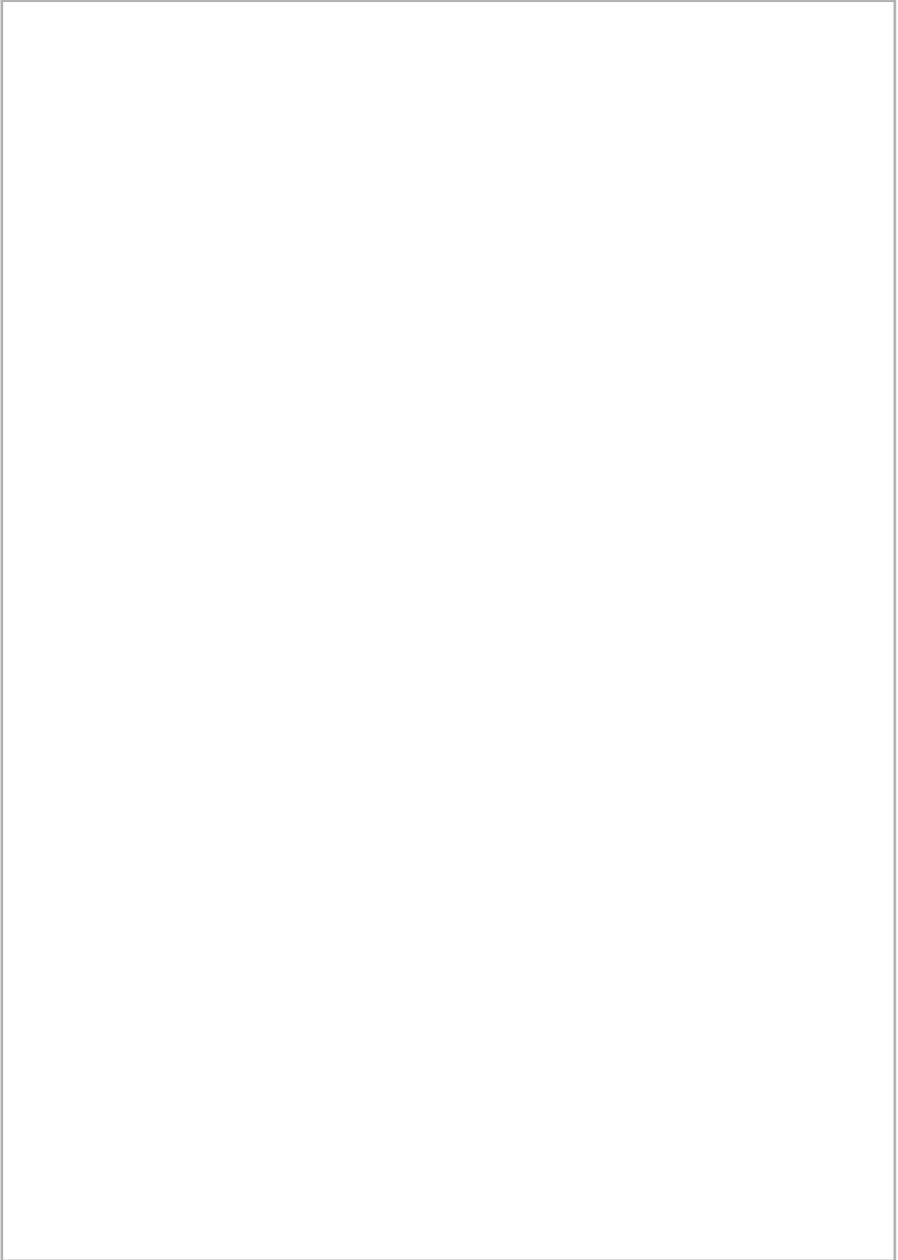
Fischspeisen – z.B. Bohnenkraut, Estragon, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Rosmarin, Senfkörner, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Wurzelwerk, Salbei, Dille, Oregano, Majoran, Kresse, Kerbel

Pilzgerichte – z.B. Curry, Dille, Estragon, Kresse, Liebstöckl, Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch, Zitronensaft

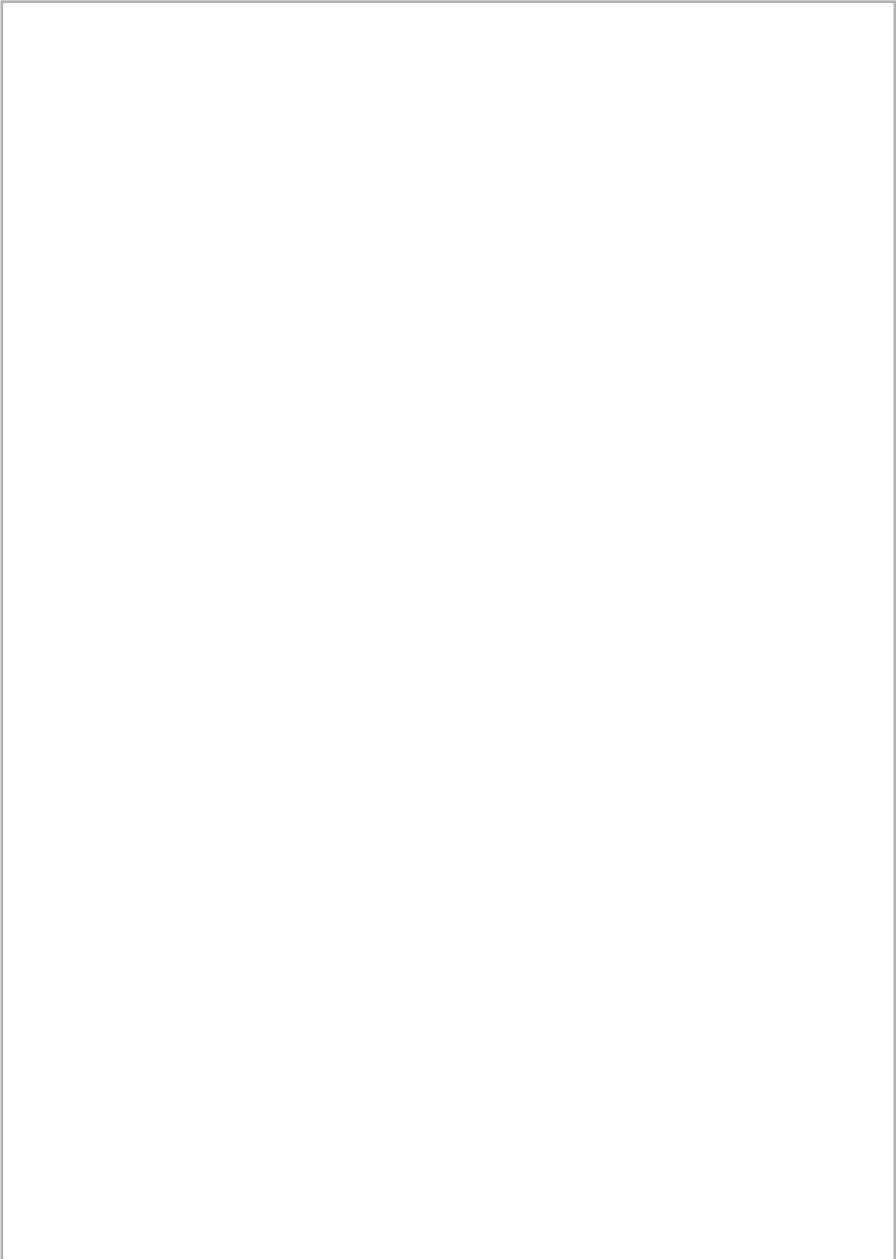
Gemüse – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Pfeffer, Thymian, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Fenchel, Rosmarin

Salate und Rohkost – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Kresse, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Dille, Kren, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Essig, Zitronensaft

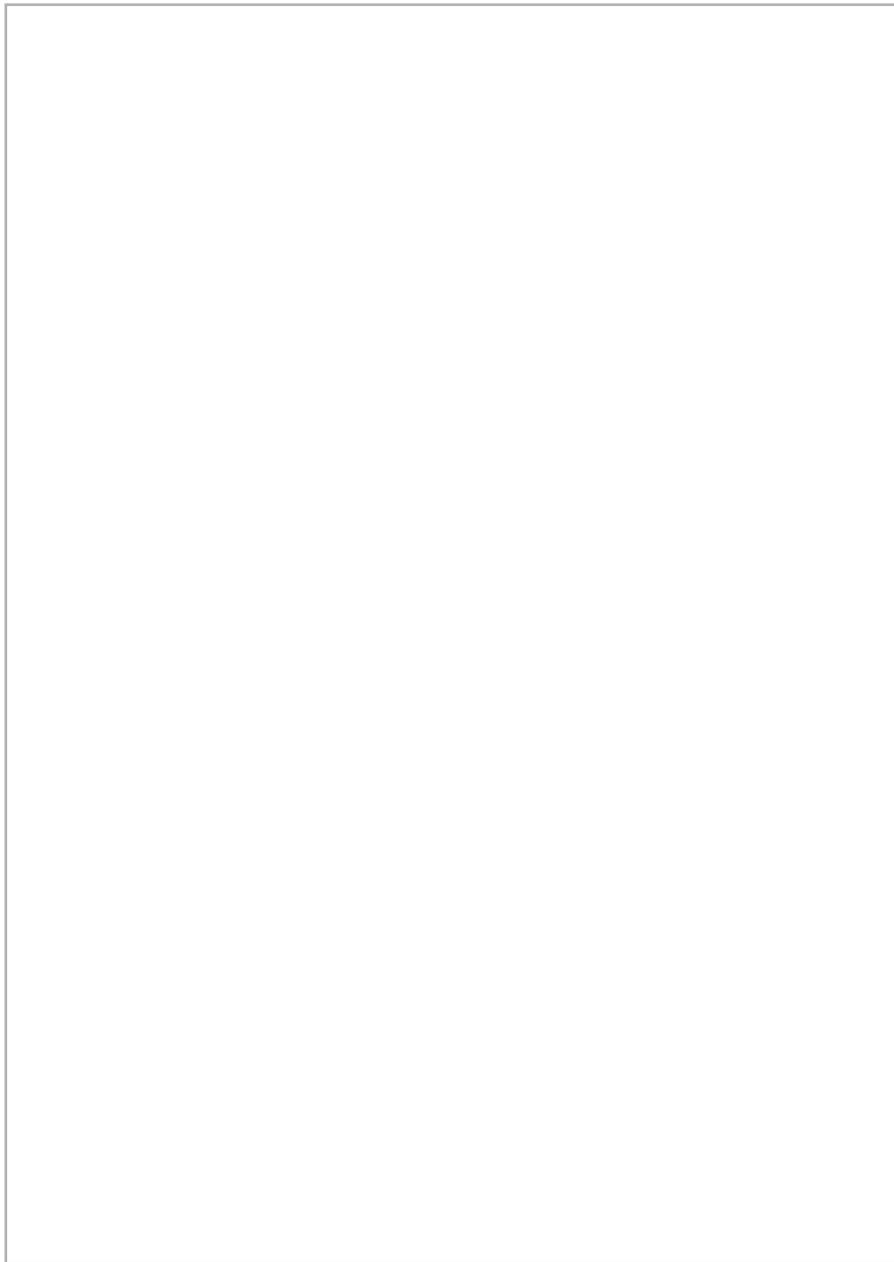
Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Notizen' header. It is intended for the user to write their notes.

Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies most of the page below the title.

Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Notizen' header. It is intended for the user to write their notes.



Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**

© Fotos (v.o.n.u.): Chinnapong/Shutterstock.com, fizkes/Shutterstock.com



MeineBVAEB

Einreichungen, Abrufe und Informationen wie:

- Rechnungen
- Kinderbetreuungsgeld
- Kur- und Rehaanträge
- etc.



MeineBVAEB steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Zeit- und ortsunabhängig

Die MeineBVAEB App ist im Google Play Store und iOS App Store verfügbar.



Umfangreiche Möglichkeiten

Das MeineBVAEB Portal bietet Ihnen ein umfangreiches Service unter:



www.meinebvaeb.at

App:



Portal:

