

Tipps

Bisch fit?

Gemüse clever verstecken für kleine Gemüsemuffel

Es gibt Kinder, die mögen weder Obst noch Gemüse, die meisten jedoch haben ihre Lieblingsarten und essen zumindest diese. Probieren Sie doch mal Früchte und Gemüse aus, welche Sie Ihrem Kind noch nie angeboten haben! Entdecken Sie gemeinsam eine neue Vielfalt. Hilft alles nichts, kann das Gemüse «versteckt» werden:

- Leckere Smoothies kreieren (auch mit Gemüse!)
- Rohes Gemüse mit Julienne-Schneider (Gemüsehobel) sehr fein schneiden und aufs Brot legen oder unter die Pasta mischen
- Selber Tomatensauce kochen (mit Zucchini, Sellerie, Karotten, Kräutern, ...), allenfalls pürieren
- Kreativ sein (Gurkenboot, Karottenflöte, Radischenmaus, Zucchettiraupe, Fruchtspiesse, ...)
- Fruchtwähe backen
- Pürierte Suppen in allen Kreationen anbieten
- Salat mit Gemüse und Früchten beleben und als erstes servieren
- Zur Brotzeit Rohkost anbieten
- Fein geraffeltes Gemüse in Teig einbauen (Omelette, Spätzli, Gemüsemuffins)

Sparen beim Einkaufen

Produkte direkt ab Hof sind meist günstiger. Für alles, was nicht direkt vom Hof gekauft werden kann, lohnt sich der Kostenvergleich. Auf jedem Preisschild ist der Preis pro 100 g ersichtlich, nehmen Sie diesen als Vergleichsparameter. Sie werden feststellen, manche Waren sind viel teurer wie andere, obwohl kein offensichtlicher Grund dafür festgestellt werden kann. Fertigprodukte helfen zwar Zeit zu sparen, belasten jedoch den Geldbeutel. Wir empfehlen Selbermachen: Die Menge kann bestimmt werden (vielleicht lohnt es sich, gleich die doppelte Portion zu produzieren und einzufrieren?) und meistens schmeckt es einfach besser!

Weitere Spartipps

- Einkaufsliste erstellen
- Reste verwerten
- Ruchbrot kaufen statt Zopf
- Zopf und Pizza selber machen
- Wasser vom Hahnen trinken
- Teigwaren von der Billig-Linie kaufen
- Hülsenfrüchte selber einweichen statt aus der Dose
- Eigene Frühstücksflockenmischung kreieren
- Selbstgemachte Salatsaucen sind gut im Kühlschrank haltbar

Zusätzliche Spartipps: gggessen.ch

Verzeichnis der Hofläden gibt's auf: vomhof.ch

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

Frühling

Poulet-Spinat-Pfanne

Zubereitungszeit: 40 Min.



Bisch fit?

Poulet-Spinat-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

500 g	Pouletbrust
4 EL	Olivenöl
500 g	kleine, festkochende Kartoffeln
150 g	Spinat, frisch
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
2-3 EL	Rahm
1	Zitrone, Schale
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pouletbrust in Würfel à 2 cm schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Pouletwürfel von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Kartoffeln halbieren und mit dem restlichen Öl ca. 15 Min. leicht anbraten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch hacken und zusammen mit dem Poulet und dem Rahm zu den Kartoffeln geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Zitronenschale dazureiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den gewaschenen Spinat dazugeben. Pfanne zudecken bis der Spinat etwas zusammengefallen ist, nochmals mischen und servieren.

Tipps: Reste als Salat verwenden. Poulet aus Freilandhaltung bevorzugen. Spinat durch Krautstiel ersetzen.

VEGI

Frühling

Brot mit Quark und Apfelzimt

Zubereitungszeit: 5 Min.



Bisch fit?

Brot mit Quark und Apfelzimt

Zutaten für 2 Personen

- 1 Apfel
- 2 EL Haselnüsse, gemahlen
- 2 TL Erdbeerkonfitüre
- 1 Prise Zimt
- 2 Stück Vollkornbrot oder Vollkorntoast
- 2 EL Magerquark
- Zitronensaft

Zubereitung

Den Apfel waschen, entkernen und mit einem Pürierstab in einem Becher pürieren. Haselnüsse, Konfitüre, Zimt und etwas Zitronensaft unterrühren. Das Brot toasten und mit dem Magerquark bestreichen. Die Apfel-Nuss-Mischung über den Quark geben, nach Belieben mit feinen Apfelscheiben garnieren.

Tipps: Apfel durch Apfelmus (ungezuckert) ersetzen. Als Frühstück, Zwischenmahlzeit oder zum Znacht geeignet.

VEGI

Frühling

Linsen-Spargel- Quiche

Zubereitungszeit: 25 Min. + 35 Min. backen



Bisch fit?

Linsen-Spargel-Quiche

Zutaten für 4 Personen

150 g	Linsen, rote
300 g	Kuchenteig, Vollkorn oder Dinkel
1 Bund	Spargeln, grün
2	Karotten
1 EL	Olivenöl
200 g	Frischkäse
1	Ei, Freiland
1 dl	Milch
1 EL	Maizena
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter z.B. Basilikum, Thymian

Zubereitung

Linsen ohne Salz in wenig Wasser ca. 10 Min. weich kochen. Spargeln waschen, die Enden abschälen und klein schneiden. Karotten waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Karotten und Spargel ca. 2 Min. andünsten. Kuchenteig in Kuchenblech mit ca. 26 cm Durchmesser legen und mit Gabel einstechen. Frischkäse, Ei, Milch und Maizena gut mischen, mit den Linsen, Gemüse und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über den Teig giessen und bei 200 °C ca. 35 Min. backen.

Tipps: Fetakäse unter die Masse geben. Gut 2–3 Tage haltbar.

VEGI

Frühling

Couscous mit Früchten

Zubereitungszeit: 10 Min.



Bisch fit?

Couscous mit Früchten

Zutaten für 4 Personen

3 dl	Wasser
300 g	Couscous (5 Minuten)
2 EL	Honig
1 EL	Butter
3 EL	Apfelsaft
300 g	Früchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Apfel

Zubereitung

Wasser aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous, Honig und Butter einrühren und ca. 3 Min. quellen lassen. In eine Schüssel geben, mit dem Apfelsaft und den geschnittenen Früchten mischen.

Tipps: Dazu passt ausgezeichnet Joghurt nature. Schmeckt auch mit aufgetauten Früchten. Eignet sich gut zum Mitnehmen. Resten: Kann gut als süsslicher Salat gegessen werden. Salzige Variante: mit Gemüse und z.B. Mozzarella.

VEGI

Frühling

Götterspeise mit Rhabarber

Zubereitungszeit: 30 Min. + auskühlen



Bisch fit?

Götterspeise mit Rhabarber

Zutaten für 4 Personen

500 g Rhabarber
2 EL Erdbeerkonfitüre
2 EL Honig oder Birnel
2 EL Wasser, heiss
80 g Zwieback, Vollkorn (ca. 14 Stück)

Crème:

4 dl Milch
1 Vanilleschote
2 Eier, Freiland
10 g Maizena
50 g Zucker

Zubereitung

Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit einem Messer das Mark ausschaben, alles zur Milch geben und ca. 10 Min. ziehen lassen, danach Schote aus der Milch nehmen. Eier, Maizena und Zucker gut miteinander verrühren und zur Milch geben. Milchmischung unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze bis unter den Siedepunkt bringen. Pfanne vom Herd nehmen. Rhabarber schälen und würfeln. Mit Honig aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Konfitüre mit Wasser mischen. In einer Gratinform den Zwieback auslegen, mit der Konfitüre bestreichen. Rhabarber darauf verteilen und zum Schluss die Vanillecrème darübergiessen. Ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Tipps: Statt Vanilleschote Vanillezucker verwenden. Rhabarber vorab 30 Min. wässern, dies mindert die Oxalsäure.

VEGI

Frühling

Gemüse-Omelette

Zubereitungszeit: 20 Min.



Bisch fit?

Gemüse-Omelette

Zutaten für 4 Personen

8	Eier, Freiland
3	Karotten
100 g	Lauch
2	Handvoll Erbsen (tiefgekühlt)
1	kleine Zwiebel
4 EL	Reibkäse
5 TL	Holl-Rapsöl (hoch erhitzbar) oder Butter
	Salz, Pfeffer
4 EL	Ricotta
4 EL	Milch

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Lauch fein schneiden. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und das Gemüse inkl. Erbsen darin andünsten, mit etwas Wasser ablöschen und leicht köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel die Eier mit dem Käse verquirlen, würzen und das Gemüse dazugeben. In der Pfanne 1 TL Öl erhitzen und eine Suppenkelle voll Gemüse-Eier-Mischung in die Pfanne geben und Omeletten ausbacken. Ricotta und Milch mischen und je ca. 1 EL auf die Hälfte der Omelette streichen und zuklappen. Sofort servieren.

Tipps: Für Gemüse muffel das Gemüse im Cutter ganz fein hacken. Dazu passt Salat und Brot.

Frühling

Plain in pigna (Ofenrösti)

Zubereitungszeit: 15 Min. + 45 Min. backen



Bisch fit?

Plain in pigna (Ofenrösti)

Zutaten für 4 Personen

800 g	Kartoffeln roh
3	Karotten
1	Zwiebel
75 g	Salsiz fein gewürfelt (oder Speck)
75 g	Rohschinken fein gewürfelt
50 g	Mehl
2 dl	Milch
20 g	Butter
	Rosmarin
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Karotten schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mehl dazugeben und gut mischen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und begeben. Den Salsiz und den Schinken dazugeben. Rosmarin fein hacken und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Milch und Butter zusammen aufkochen und über die Mischung geben. Alles in eine feuerfeste Auflaufform füllen (oder auf ein Ofenblech). Bei 180 °C 45 Min. backen.

Plain in pigna bedeutet «Füllung im Ofen» und ist eine typische Engadiner Spezialität. Sie wurde früher im Stubenofen oder im Backofen auf Glut gebacken.

Bun appetit!

Tipps: Dazu passt Apfelmus.

Weitere Infos und Rezepte: graubunden-bewegt.ch