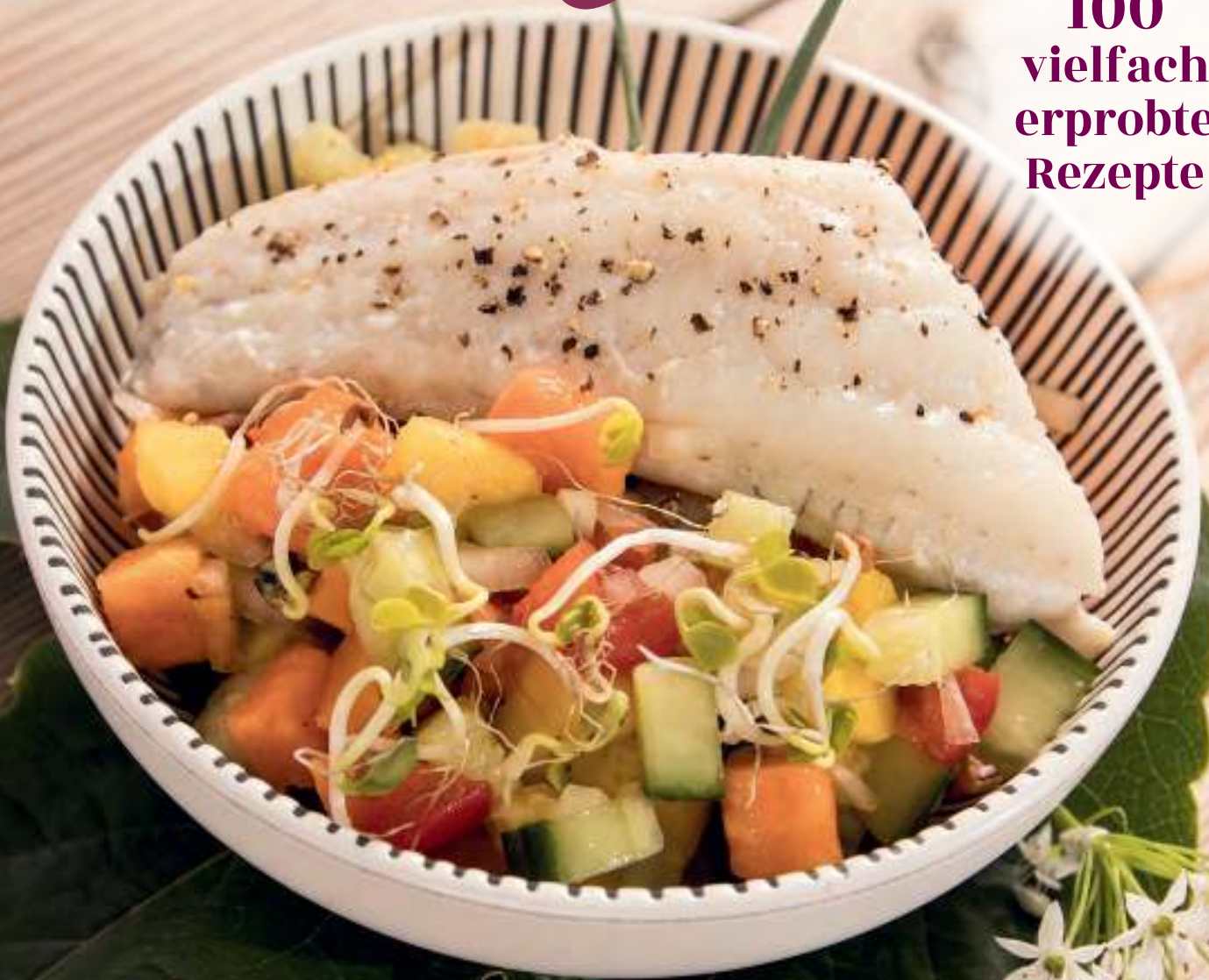


Genuss macht *Schule*

100
vielfach
erprobte
Rezepte



Rosi Partl / Beatrix Rödlach



Die Rezepte sind für 4 – 5 Personen gerechnet.

Abkürzungen:

EL = Esslöffel	ml = Milliliter
TL = Teelöffel	Pkg. = Packung
Msp. = Messerspitze	OH = Oberhitze
kg = Kilogramm	OU = Ober-/Unterhitze
g = Gramm	HL = Heißluft
l = Liter	 = vegetarisch



Von links nach rechts: Lydia Weger, Doris Kager, Rosi Partl, Direktorin Martina Lasser, Alexandra Hager-Aschenwald, Angelika Wolf, Alexandra Hauser, Beatrix Rödlach, Evelin Gritsch, Priska Chesi, Verena Permoser, Fachvorständin Dorit Tittel, Verena Scharf
Nicht im Bild: Stephanie Berger, Elisabeth Haidegger, Julia Pfeil, Julia Warscher

Genuss macht Schule – Schule lehrt Genuss!

Nachdem unser erstes Schul-Kochbuch „Von der Tafel auf den Tisch“ (2011) so großen Anklang gefunden hat und wir sehr oft gefragt wurden, wann „Band 2“ erscheinen wird, haben wir das 25-Jahr-Jubiläum unserer Schule zum Anlass genommen, ein zweites kulinarisches Werk zu verfassen.

Unter tatkräftiger Mithilfe aller Kolleginnen aus dem Fachbereich Ernährung wurden deshalb die besten und beliebtesten Rezepte der letzten 25 Jahre gesammelt, im Unterricht nochmals erprobt und in Bildern wunderschön in Szene gesetzt.

Wir, die beiden Autorinnen, bedanken uns recht herzlich bei unserer Direktorin Martina Lasser, unserer Fachvorständin Dorit Tittel, allen Kolleginnen aus dem Ernährungsbereich und vor allem bei der Fotografin Kary Wilhelm, die mit viel Geduld und Fingerspitzengefühl die Speisen arrangiert und eingefangen hat.

Ein besonderer Dank gilt auch dem Hauben- und Fernsehkoch Alexander Fankhauser, der uns ein ganz besonderes Rezept gewidmet hat.

Viel Spaß beim Studieren und Ausprobieren der Rezepte, großen Genuss beim Verkosten der Speisen und viel Freude beim Verschenken der kleinen Köstlichkeiten wünschen Ihnen

Rosi Partl und Beatrix Rödlach

„Tradition meets trendige Ernährungsformen“

Das Schuljahr 2020/21 ist ein besonderes – die HLWest feiert ihr 25-Jahr-Jubiläum. Ein Vierteljahrhundert, in dem sich an unserer Schule unglaublich viel ereignet hat und in dem sich die HLWest unaufhörlich weiterentwickelt hat zu dem, was sie heute ist: ein moderner Schulstandort mit attraktiven zukunftsweisenden Ausbildungsmöglichkeiten.

Einen wesentlichen Beitrag zu dieser positiven Schulbilanz leisteten über all die Jahre die KollegInnen aus dem Bereich Ernährung und Lebensmitteltechnologie. Sie haben das Festjahr 2020/21 zum Anlass genommen, ein neues Kochbuch mit innovativen Rezeptideen und Fotos, die Lust zum Nachkochen machen, herauszugeben.

Genuss macht Schule – stolz dürfen wir die wunderbarsten Rezepte aus 25 Jahren HLWest präsentieren, nach dem Motto: *Tradition meets trendige Ernährungsformen*. Ein großes Dankeschön ergeht an dieser Stelle an die Herausgeberinnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Nachkochen der kulinarischen Höhepunkte aus einem Vierteljahrhundert HLWest. Gutes Gelingen!

Mag. Martina Lasser

Direktorin

Liebe LeserInnen, liebe HobbyköchInnen!

„Jeder Mensch muss essen und trinken. Essen und Trinken kann Genuss sein, unsere Gesundheit fördern und erhalten und zur Lebensfreude und Leistungsfähigkeit beitragen. Es kann aber auch zu Übergewicht führen und Krankheiten verursachen.

Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung gepaart mit Bewegung und Sport stärkt Körper, Geist und Seele und unser Immunsystem.“

Einleitende Worte aus unserem Lehrbuch
„Ernährung bewusst, aktuell, lebensnah“

Es ist unser gemeinsames Ziel an der HLWest, genau dieses Bewusstsein bei unseren Schülerinnen und Schülern zu wecken, zu fördern und auch im Schulalltag zu leben, z. B. in der Gemeinschaftsverpflegung und in unseren Lehrküchen, unterstützt von all jenen Kolleginnen, die große Aufklärungsarbeit im Ernährungsunterricht leisten.

In der heutigen Zeit, in der wir in einer enormen Überflutung an Lebens-, Nahrungs- und Genussmitteln leben und diese auch immer mehr verschwenden, ist es von immenser Bedeutung, den jungen Menschen das Rüstzeug zum Ernährungsbewusstsein für Alltag, Berufs- und Familienleben mitzugeben.

2020, im Jubiläumsjahr unserer Schule, begeben wir uns mit einem neuen Kochbuch auf eine kulinarische Reise quer durch die Fachpraxis der Ernährungspädagoginnen mit Rezepten aus dem fachpraktischen Unterricht und Speisenkomponenten verschiedener Prüfungsmenüs.

Mein Dank gilt insbesondere den beiden Autorinnen Rosi Partl und Beatrix Rödlach, die wieder Großartiges zu diesem Werk beigetragen und unendlich viele Stunden dafür investiert haben.

Großes Lob auch an die Kolleginnen der Ernährung für die Rezeptvorschläge, das Teamwork, die fleißige Unterstützung und die Umsetzung bei den Fotoshootings.

Ein besonderer Dank gilt unserer Fotografin und Food-Designerin Kary Wilhelm, die mit viel Geduld und Muße unsere produzierten Speisen zu einem wahren „Hingucker“ in diesem Kochbuch gemacht hat.

Es bleibt mir am Ende nur eines zu sagen:

Viel Freude, Spaß und Genuss beim „Nachkochen“ unserer erprobten Rezepte.

Norit Tittel

Fachvorständin für Ernährung
an der HLWest

Inhaltsverzeichnis

8

Aufstriche & Brote

20

Salate & Kleine Gerichte

40

Suppen & Vorspeisen

66

Hauptspeisen & Beilagen

88

Rezept von Alexander Fankhauser

110

Desserts & Kuchen

142

Geschenke aus der Küche

156

Tipps & Tricks

Aufstriche & Brote



1

2

3

5

4

6

7

8

1

Kräuteraufstrich

- > 150 g Topfen
- > 50 g Sauerrahm
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 1 TL Senf
- > 1 TL Kräuter gehackt
- > 2 EL Radieschen fein gehackt
- > ½ TL rosa Pfefferbeeren

- Topfen und Sauerrahm glatt rühren
- Gewürze, Kräuter und Radieschen untermischen
- Mit zerriebenen rosa Pfefferbeeren bestreut servieren

3

Bunte Schafkäsecreme

- > Je ½ Paprikaschote rot, gelb, grün
- > 1 Zwiebel klein
- > ½ Bund Schnittlauch
- > 100 g Schafkäse
- > 125 g Sauerrahm
- > 2 Zehen Knoblauch
- > Salz, weißer Pfeffer

- Paprika waschen, entkernen, kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel fein hacken
- Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden
- Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm glatt rühren
- Mit den restlichen Zutaten vermengen und gut würzen

2

Obazter

- > 200 g Camembert sehr reif
- > 25 g Butter weich
- > 1 Zwiebel klein
- > 1 TL gemahlener Kümmel
- > 1 TL Paprikapulver edelsüß
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

- > ½ Zwiebel für Ringe
- > Paprikapulver

- Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit der weichen Butter mischen
- Zwiebel in feine Würfel schneiden
- Alle Zutaten gut vermengen und würzen
- Mit Zwiebelringen und Paprikapulver garnieren

4

Süßer Topfen-Dattel-Aufstrich

- > 40 g Walnüsse
- > 125 g Topfen
- > 125 g Griechisches Joghurt
- > 8 Datteln entsteint

- Walnüsse fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten
- Topfen, Joghurt, Datteln pürieren, geröstete Nüsse hinzufügen und abschmecken

5

Pikanter Linsenaufstrich

- > 200 g Berglinsen
- > 500 ml Gemüsesuppe
- > 50 g Tomaten getrocknet ohne Öl
 - > 1 Zwiebel
 - > 1 Zehe Knoblauch
- > 100 g Champignons frisch
 - > 2 Zweige Thymian
 - > 2 EL Rapsöl
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Berglinsen gut waschen und in Gemüsesuppe 25–30 min köcheln
- Gut auskühlen lassen
- Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Champignons fein würfeln
- Zwiebel, Knoblauch, Champignons und abgezupfte Thymianblätter im Öl anschwitzen
- Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen
- Tomaten abgießen, gut ausdrücken und mit den gekochten Linsen und dem angeschwitzten Gemüse fein pürieren, würzig abschmecken
- Aufstrich vollständig abkühlen lassen

6

Hummus mit karamellisierten Balsamicozwiebeln

Balsamicozwiebeln:

- > 2 Zwiebeln
- > 2 EL Olivenöl
- > 20 g Rohrzucker
- > 50 g Balsamicoessig dunkel
 - > Salz

Hummus:

- > 400 g Kichererbsen aus der Dose
 - > 2 Zehen Knoblauch
 - > 2 EL Zitronensaft
 - > 30 ml Wasser
 - > 80 g Tahin (Sesampaste)
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kreuzkümmel

Garnitur:

- > 30 g Röstzwiebeln
- Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, im Olivenöl anschwitzen
- Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Balsamico ablöschen und Zwiebeln hinzufügen, salzen, dann einreduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist
- Kichererbsen abseihen und waschen, Knoblauch schälen und grob hacken
- Alle Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren
- Mit Röstzwiebeln bestreut anrichten

7

Eiaufstrich:

- > 25 g Butter
- > 125 g Gervais
- > 25 g Crème fraîche
- > 1 TL Kräuter gehackt
- > 1 TL Zitronensaft
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 1 TL Currypulver
- > 1 TL Senf
- > 2 Eier hartgekocht

- Butter flaumig rühren, restliche Zutaten untermischen, würzig abschmecken
- Eier würfelig schneiden und unterheben

Pfefferkäse mit Kresse

- > 100 g Paprika rot
- > ½ Zwiebel
- > 1 Tasse Kresse
- > 1 EL Pfefferkörner grün, eingelegt
- > 200 g Doppelrahmfrischkäse
- > 2 EL Crème fraîche
- > Salz

- Paprika und Zwiebel ganz fein hacken
- Kresse mit einer Schere abschneiden, waschen, trocken schwenken, fein hacken
- Pfefferkörner im Mörser zerstoßen
- Doppelrahmfrischkäse und Crème fraîche verrühren, restliche Zutaten unterrühren
- Mit Salz pikant abschmecken

8

Thunfischaufstrich

- > 150 g Topfen
- > 100 g Crème fraîche
- > Senf, Sardellenpaste, Salz
- > 1 TL Zitronensaft
- > 2 Jungzwiebeln
- > 2 Essiggurken
- > 2 Eier hartgekocht
- > 1 kleine Dose Thunfisch in Öl (75 g)

- Topfen mit Crème fraîche, Gewürzen und Zitronensaft glatt rühren
- Jungzwiebeln, Essiggurken und Eier kleinstwürfelig schneiden und unter die Topfenmasse rühren
- Thunfisch abgießen, mit einer Gabel zerkleinern und unterrühren

Apfel-Karotten-Aufstrich

- > 1 Karotte
- > 1 Apfel säuerlich
- > 1 TL Zitronensaft
- > 2 EL Sonnenblumenkerne
- > 250 g Topfen
- > 100 g Sauerrahm
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 1 TL Petersilie gehackt

- Karotte und Apfel waschen, schälen, fein reiben, sofort mit Zitronensaft mischen
- Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten, auskühlen lassen, fein reiben
- Topfen, Sauerrahm und Gewürze gut verrühren
- Karotte, Apfel und Sonnenblumenkerne unterrühren, nochmals abschmecken
- Gehackte Petersilie unterziehen



1

Sieben-Korn-Brot

- > 50 g Sojaschrot
- > 50 g Buchweizen
- > 50 g Sonnenblumenkerne
- > 50 g Haferflocken
- > 500 ml Wasser
- > 50 g Leinsamen
- > 500 g Mehl glatt
- > 100 g Roggenmehl
- > 1 Würfel Germ oder 2 Pkg. Trockengerme
- > 20 g Sauerrahm
- > 1 EL Honig flüssig
- > 1 EL Salz
- > 1 EL Brotgewürz

⚠ Backrohr auf 180 °C HL vorheizen

⚠ Backblech mit Backpapier belegen

- Sojaschrot, Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Haferflocken in einer tiefen Pfanne unter ständigem Wenden rösten, bis sie duften
- Wasser zugießen, Leinsamen einstreuen, auf Handwärme abkühlen lassen
- Die Mehle mischen, die Germ dazubröckeln und mit den restlichen Zutaten gut verkneten
- Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 min gehen lassen
- Zwei gleich große Laibe formen, auf das Blech legen, zugedeckt nochmals 15 min gehen lassen
- Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und längs dreimal einschneiden
- Ca. 40 min backen

2

Kartoffel-Walnuss-Brot

- > 300 g Kartoffeln mehlig
- > 500 g Roggenmehl
- > 500 g Weizenbrotmehl
- > 15 g Sauerteig getrocknet
- > 1 Würfel Germ oder 3 Pkg. Trockengerm
 - > 1 TL Zucker
- > 2 gestrichene EL Salz
 - > 50 g Butter
 - > 150 g Walnüsse
 - > 500 ml Wasser

🕒 Backrohr auf 180 °C HL vorheizen

🕒 Backblech mit Backpapier belegen

- 🍷 Kartoffeln kochen, schälen, heiß pressen, überkühlen lassen
- 🍷 Alle trockenen Zutaten gut vermischen
- 🍷 Zerlassene Butter, grob gehackte Walnüsse und Kartoffeln dazugeben und mit lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Brotteig kneten
- 🍷 30 min zugedeckt gehen lassen
- 🍷 Zwei Brotlaibe formen, nochmals ca. 20 min zugedeckt gehen lassen
- 🍷 Ca. 45 min backen

3

Mandel-Eiweiß-Brot (ohne Mehl)

- > 500 g Magertopfen
 - > 4 Eier
 - > 120 g Haferkleie
- > 120 g Mandeln gerieben oder Mandelmehl
 - > 10 g Flohsamenschalen
 - > 100 g Sonnenblumenkerne
 - > 60 g Leinsamenschrot
 - > 1 EL Rapsöl
- > 1 Pkg. Weinstein-Backpulver
 - > 1 TL Salz

🕒 Backrohr auf 180 °C HL vorheizen

🕒 Kastenform mit einem gut befeuchteten Backpapier auslegen

- 🍷 Magertopfen und Eier gut verrühren, restliche Zutaten untermischen
- 🍷 Masse 15 min quellen lassen
- 🍷 In die Kastenform füllen, glatt streichen
- 🍷 50 min backen
- 🍷 Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen

Tip Brot gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren!

4

Knäckebrot

- > 120 g Weizenvollkornmehl
 - > 100 g Haferflocken
 - > 75 g Sonnenblumenkerne
 - > 50 g Kürbiskerne gehackt
 - > 50 g Sesam
 - > ½ TL Salz
 - > 2 EL Olivenöl
 - > 350 ml Wasser

🕒 Backrohr auf 160 °C HL vorheizen

🕒 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen

- 🍷 Alle Zutaten gut verrühren
- 🍷 Teig dünn auf die Bleche streichen
- 🍷 15 min backen, kurz herausnehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden
- 🍷 Weitere 40 min backen, bis das Knäckebrot schön knusprig ist



Tolle Rezepte für den Alltag, die mit Sicherheit gelingen

Jahrzehnte an Erfahrung als Kochlehrerinnen sind in dieses umfangreiche Kochbuch geflossen, in dem unsere Autorinnen und ihre Kolleginnen ihre beliebtesten, köstlichsten und vor allem gelingsichersten Rezepte vorstellen. Von schmackhaften Aufstrichen, selbst gebackenem Brot und Salaten über raffinierte Hauptspeisen bis hin zu erlesenen Desserts, ist für jeden etwas dabei. Übersichtliche und leicht verständliche Anleitungen sorgen für Spaß beim Kochen und Genuss beim anschließenden gemeinsamen Essen. Zusätzliche Geheimtipps erleichtern den Küchenalltag.

ROSI PARTL, geboren 1970, seit 1994 Lehrerin für Ernährung an der HLWest in Innsbruck.

BEATRIX RÖDLACH, geboren 1963, seit 1984 Lehrerin für Ernährung an der Ferrarischule und der HLWest.

Beide kochen auch in ihrer Freizeit leidenschaftlich gerne und lieben es, immer wieder neue Rezepte zu kreieren, für sich selbst, ihre Familie und ihre Schüler.

ISBN 978-3-7022-3939-8



9 783702 239398

www.tyrolia-verlag.at