



Jugend is(s)t Zukunft

Powerfrühstück aus der Region



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Baukasten Basisrezept Getreidebrei

1



**Getreideschrot,
Flocken, Grieß oder
ganzes Korn**

½-¾ Tasse* / 50-70 g / 3-4 EL

Tipp:

Für intensiveres Aroma und nussigen Geschmack: Getreide in einer heißen Pfanne trocken anrösten. Je größer die Flocken bzw. der Schrot, desto mehr Biss.

2



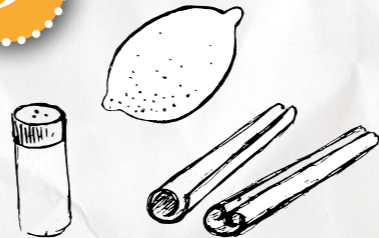
Flüssigkeit

¾-2½ Tassen* / 150-450 ml

Tipp:

Je kleiner das Getreide zerkleinert ist, desto mehr Flüssigkeit nimmt es auf. Das bedeutet, ganzes Korn braucht weniger Flüssigkeit als feingeschrotetes Getreide.

3



Gewürze & Aromaten

¼-1 TL + Prise Salz

Tipp:

Eine Prise Salz verleiht auch süßen Gerichten einen vielschichtigeren Geschmack und hebt Aromen hervor.

4



Süßungsmittel

½-2 TL

Tipp:

Honig oder Marmeladen nicht mitkochen – erst vor dem Servieren einrühren.

5



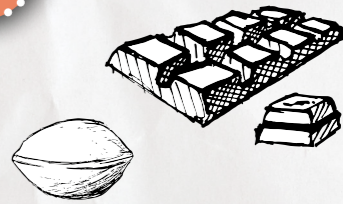
**Saisonales Obst oder
Gemüse**

½-1 Tasse

Tipp:

Feste Früchte kurz mitkochen bzw. dünsten oder zerkleinern, Trockenobst einweichen, Beeren im Ganzen verwenden.

6



Toppings & Extras

1-2 EL

Tipp:

Selbstgemachtes Knusper-topping/Granola auf Vorrat:

1 Tasse Getreideflocken + ½ Tasse Ölsaaten (Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse etc.) + 2 EL Honig + 2-3 EL Öl + Prise Salz vermischen, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze oder im Backrohr (140 °C) knusprig rösten. Abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

*eine Tasse entspricht 200 ml

1

**Getreide
Pseudogetreide
Saatenmehle**

EINKORN
BUCHWEIZEN
DINKEL
WALDSTAUDEKORN
GERSTE
HAFER
KÜRBISKERNMEHL
LEINSAMENMEHL

REIS
ROGGEN
HIRSE
WEIZEN

EINKORN
LUPINENMEHL
WASSER
GETREIDE-DRINKS
MILCH
SAUERMILCH*

GERSTE
EMMER
BOHNENMEHL
SONNENBLUMENKERNMEHL

WASSER
GETREIDE-DRINKS
MILCH
SAUERMILCH*

GEMÜSE-FOND
BUTTERMILCH*

KEFIR*

2

**Flüssigkeit
einzeln oder
gemischt**

FLOHSAMEN
SCHOKOSTÜCKE
KNUSPERMÜSLI
FRUCHTPULVER (Aronia, Erdbeere etc.)

LINSENMEHL
BOHNENMEHL
HOCHWERTIGE ÖLE (Leinöl, Mohnöl, Kürbiskernöl, ...)

SAATEN (Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Hanf, Leinsamen, etc.)

MILCHPRODUKTE (Joghurt, Obers, Butterflocken, Topfen...)

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT

BUTTERMILCH*

KEFIR*

6

**Toppings &
Extras**

NUSSMUS
KOMPOTT
TROCKENFRÜCHTE
HONIG
ZUCKER

BRENNESSEL-SAMEN
HASELNÜSSE
WALNÜSSE

KRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN (Rosen, Lavendel, Zitronenmelisse...)

KEKSBRÖSEL
KROKANT

FRUCHTSAFT
GEMÜSESAFT

KEKSBRÖSEL
KROKANT

KEKSBRÖSEL
KROKANT

5

**Saisonales Obst
oder Gemüse**

KOMPOTT
TROCKENFRÜCHTE
HONIG
ZUCKER

OBST-RÖSTER
FRUCHTMUS
KERNOBST (Apfel, Birne)

STEINOBST (Marillen, Zwetschen, Pfirsich etc.)

WILDFRÜCHTE (Hagebutten, Sanddorn etc.)

WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)

ZUCKERMAIS
ERBSEN

ZUCKERMAIS
ERBSEN

4

Süßungsmittel

HONIG
ZUCKER
MARMELADEN
OBST-SIRUP

FRUCHTMUS
KERNOBST (Apfel, Birne)

STEINOBST (Marillen, Zwetschen, Pfirsich etc.)

WILDFRÜCHTE (Hagebutten, Sanddorn etc.)

WURZELGEMÜSE (Karotten, Pastinaken, Rote Rüben)

ZUCKERMAIS
ERBSEN

ZUCKERMAIS
ERBSEN

3

**Gewürze
Aromaten
Salz**

PIMENT
MUSKAT
VANILLE
ZIMT
NELKEN
KARDAMOM

KORIAN- DER
LEBKUCHE- WÜRZ

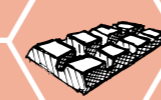
GERIEBENE SCHALE VON ZITRUSFRÜCHTEN

FENCHEL
GALGANT
KURKUMA

CHILI
BERTRAM
TONKA- BOHNE

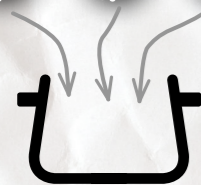
MUSKAT

MUSKAT



* nicht kochen (flockt leicht aus) – nur für kalte Getreidebreis verwenden.

Step-by-step to Porridge Warmer Getreidebrei



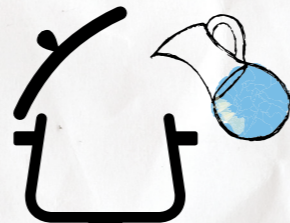
Schritt 1:

Zutaten Nr. 1, 2 + 3 verrühren.



Schritt 2:

Aufkochen, Hitze reduzieren, unter mehrmaligem Rühren 2-15 min. zu einem dicklichen Brei einkochen.



Schritt 3:

Falls die Masse zu fest ist, Flüssigkeit nachgeben.



Schritt 4:

Mit Zutaten Nr. 4 süßen.



Schritt 5:

Zutaten Nr. 5 zum Verfeinern begeben.



Schritt 6:

Mit Zutaten Nr. 6 finalisieren.

Step-by-step to Overnight Oats Kalter Getreidebrei



Schritt 1:

Zutaten Nr. 1, 2 + 3 in einem Glas verrühren.



Schritt 2:

Glas verschließen & über Nacht (6-12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.



Schritt 3:

Mit Zutaten Nr. 4 süßen.



Schritt 4:

Zutaten Nr. 5 zum Verfeinern begeben.



Schritt 5:

Mit Zutaten Nr. 6 finalisieren.



Habermus / Porridge **Warmer Dinkelbrei**

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

150 ml Wasser
Prise Salz
50 g Dinkelschrot
1 EL gehackte Walnüsse
1-2 TL Honig
Zimt

Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Dinkelschrot unter ständigem Rühren einkochen – den Brei noch 2 – 3 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Masse andickt. Wer den Brei eher flüssig mag, kann noch etwas Wasser begeben. Vom Herd ziehen und mit gehackten Nüssen, Honig nach Geschmack und Zimtpulver verfeinern.

Tipps!

- Habermus ist ein bekanntes Rezept der HI. Hildegard von Bingen, welche ein warmes Frühstück empfohlen hat. Verfeinert wird das originale Hildegard-Rezept mit einem geriebenen Apfel und typischen Hildegard-Gewürzen wie Galgant, Bertram und Flohsamen.
- Anstelle von Wasser kann selbstverständlich auch Milch verwendet werden bzw. ein Wasser-Milch-Gemisch.
- Besonders „mollig“ schmeckt der Brei, wenn man am Schluss mit einem Schuss Schlagobers verfeinert.



Hirse / *Kurkuma* / *Heidelbeeren*

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Hirse in ein Sieb geben und gut abspülen. Wasser und Milch mit Salz, Kurkuma, Prise frisch gemahlenem Pfeffer und Vanille aufkochen. Hirse begeben und ca. 15 Minuten unter mehrmaligem Umrühren sanft einkochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Vom Herd ziehen, Honig einrühren, in eine Schüssel füllen und mit Beeren und Nüssen garnieren.



Zutaten

70 g Hirse
1/8 l Wasser
1/8 l Milch
Prise Salz
1/2 TL Kurkuma
Prise frisch gemahlener Pfeffer
Vanillezucker bzw. -mark
ca. 1 TL Honig
1/2 Tasse Heidelbeeren
1-2 TL geröstete Nüsse



Hafer / *Leinsamen* / *Karotte* / *Anis* / *Hanf*

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
ca. ¼ l Wasser
- 1 mittlere Karotte fein
gerieben
- ½ TL Anis, gemörsert
- Prise Salz
- Honig nach Geschmack
- 1 Schuss Lein- oder Hanföl
- 1 EL Hanfsamen

Haferflocken und Leinsamen in einem Topf trocken anrösten. Mit Wasser aufgießen und die geriebene Karotte, Anis und Salz begeben. Aufkochen lassen und unter Rühren 3-5 Minuten zu einem dicklichen Brei einkochen – bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit begeben. Vom Herd ziehen, mit Honig süßen. In einer Schüssel anrichten, mit etwas Öl beträufeln und mit gerösteten Hanfsamen und evtl. noch einigen Anissamen bestreuen.



Gerste / *Rote Rübe* / *Ingwer* / *Zimt* / *Haselnuss*

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion



Zutaten

- 60 g Gerstenschrot
- 100 ml Wasser
- 150 ml Apfel-Rote
Rübensaft
- Prise Salz
- Prise Zimt oder
Lebkuchengewürz
- Honig nach Geschmack
- etwas frisch geriebener
Ingwer
- 1-2 EL Joghurt oder
Sauerrahm
- 1 EL geröstete, gehackte
Haselnüsse
- Zimt

Wasser und Saft mit einer Prise Salz und Zimt/Lebkuchengewürz zum Kochen bringen. Getreideschrot begeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren einkochen, bis die Masse andickt. Vom Herd ziehen, mit Honig süßen und mit Ingwer abschmecken, in eine Schüssel füllen und mit Joghurt/Sauerrahm und Nüssen verfeinern.





Buchweizen / Mohn / Tonkabohne / Zwetschke

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

50 g Buchweizenkörner
ca. ¼ l Milch
3 EL Mohn, gemahlen
Prise Salz
etwas geriebene
Tonkabohne
Honig nach Geschmack
ca. 3 EL Zwetschkenröster
Zum Garnieren: etwas
geschlagenes Obers und
Mohnsamen

Buchweizenkörner in einem Topf trocken anrösten. Mit Milch aufgießen und eine Prise Salz und geriebene Tonkabohne begeben. Zum Kochen bringen und 15-20 Minuten unter mehrmaligem Rühren einkochen lassen. Wenn die Körner weich sind, gemahlene Mohn begeben und nochmals kurz durchkochen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit begeben. Vor dem Servieren Zwetschkenröster unterrühren und wenn gewünscht noch mit Honig süßen. In einer Schüssel anrichten und mit etwas geschlagenem Obers und Mohnsamen finalisieren.



Gebackener Porridge

(ideal für größere Mengen - ab 4 Personen)

- Zutaten 1, 2, 3, 4 + 5 verrühren.
- In eine mit Butter ausgefettete Form füllen.
- Bei 180 °C 15-25 Minuten backen.
- Vor dem Servieren mit Zutaten Nr. 6 bestreuen.



Roggen / Apfel / Pastinake / Zimt / Walnuss

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion



Zutaten

60 g Roggenschrot
½ l Apfelsaft
ca. ½ l Wasser
1 mittlere Pastinakenwurzel
Prise Salz
Prise Zimtpulver
Schuss Obers
einige Apfelspalten zum
Garnieren
1 EL gehackte Walnüsse

Pastinakenwurzel fein reiben. Apfelsaft, Wasser, Salz und Zimtpulver zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Pastinaken und Roggenschrot dazugeben. Unter Rühren 3-5 Minuten zu einem dicklichen Brei einkochen. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgeben. Wenn die Masse die gewünschte Konsistenz hat, vom Herd ziehen, etwas Obers einrühren und in eine Schüssel füllen. Mit Apfelspalten, gehackten Walnüssen, Zimtpulver und wenn gewünscht noch etwas Honig fertigstellen.





Maisgrieß / Aronia / Nussnougat

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

35 g Maisgrieß
ca. ¼ l Milch
Prise Salz
1 EL Zucker
1 TL Butter
etwas Aroniapulver
1 TL Nussnougat
(alternativ Hanfnougat)

Milch, Salz, Zucker und Butter in einem Topf aufkochen. Grieß langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme einkochen, bis ein dicklicher Brei entstanden ist. Wichtig: Gut umrühren, damit die Masse nicht anbrennt – je länger die Masse gekocht wird, desto dicker wird sie. Den Brei in eine Schüssel füllen und mit Nougat und Aroniafruchtpulver garnieren.



Dinkel / Kürbis / Kürbiskerne / Kernöl / Brennnessel

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Gemüsefond mit einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Dinkelschrot beigegeben und unter ständigem Rühren einkochen, bis die Masse andickt – mit Kräutersalz und frisch gemahlener Pfeffer pikant abschmecken. In einer Schüssel anrichten, mit Kürbismus, Kernen und Öl fertigstellen und mit Brennnesselsamen und frischen Kräutern bestreuen.

Tipp: Wer es besonders herzhaft mag, kann diesen pikanten Frühstücksbrei noch mit einem Spiegelei und gebratenem Speck toppen.

Getreide in der Kaffeemühle schroten

Wer keine Getreidemühle hat, aber trotzdem gerne frisch geschrotetes Getreide verwendet, kann seine Kaffeemühle umfunktionieren. Denn kleine Mengen Getreidekörner für Frühstücksbrei lassen sich recht gut in einer Kaffeemühle schroten.



Zutaten

50 g Dinkelschrot
ca. 150 ml Gemüsefond
Prise Zucker
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
2-3 EL Kürbismus
1 EL Kürbiskerne geröstet
etwas Kernöl
Brennnesselsamen
frische Kräuter zum Bestreuen



„Overnight Oats“ **Kalter Haferbrei**

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

100 ml Wasser
5 EL Haferflocken
1 EL Leinsamen
(am besten geschrotet)

Zum Fertigstellen am
Morgen:

Obst, Milchprodukte, Honig,
Nüsse, Zimt etc.

Haferflocken mit Wasser und Leinsamen vermischen und über Nacht in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag nach persönlichen Vorlieben fertigstellen – alles was schmeckt, ist erlaubt.

Frühstücken im Schlaf: Frühstücksquicky – Overnight Oats

Kalter Getreidebrei – auch gerne als Overnight Oats bezeichnet – ist Meal Prep par excellence. Denn er lässt sich flott am Vorabend zubereiten und am nächsten Morgen kann man sozusagen fast im Schlaf frühstücken. Er hält sich gut verschlossen im Kühlschrank problemlos 2-3 Tage und ist auch ein perfektes Essen zum Mitnehmen fürs Büro oder für die Schule.

Emmer / Kirsche / Schokolade / Knusper topping

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Getreideschrot mit Kakaopulver, Milch bzw. Buttermilch, Salz und Vanille verrühren. In einem Glas verschlossen über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag mit Joghurt und Kirschmarmelade verfeinern und mit Knuspermüsli bestreuen.



Zutaten

50 g Emmerschrot
1 TL Kakaopulver
ca. 80 ml Milch (optional
Buttermilch)
Prise Salz
Vanille
1 EL Joghurt
2 EL Kirschmarmelade
1 EL Knuspermüsli





Einkorn / Holunderblüte / Himbeeren / Minze

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 1 Portion

Zutaten

- 50 g Einkornschrot
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- ca. 2 EL Holunderblütensirup
- ca. 80 ml Wasser
- Prise Salz
- ca. 1 TL Honig
- Vanillemark oder -zucker
- ¼ Tasse Himbeeren
- evtl. etwas Naturjoghurt
- einige Minzeblättchen

Einkornschrot mit Sonnenblumenkernen, Sirup, Wasser, Salz, Honig und Vanille in einem Glas vermischen. Glas verschlossen über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag nach Wunsch mit Joghurt, Beeren und gehackter Minze fertigstellen.



Porridge & Co – Clean eating pur!

Mit der großen Bandbreite regionaler Getreidesorten sowie den unterschiedlichen Zubereitungs- und Variationsmöglichkeiten lassen sich fast schier endlos geniale Brei-Kompositionen mit kulinarischer Raffinesse zaubern. Die bunte regionale Vielfalt und Komplexität des saisonalen Lebensmittelangebots eröffnet immer wieder neue Geschmacksexplosionen.

Unser Fazit: Porridge & Co schonen die Umwelt, tun der Brieftasche gut, sind ruck-zuck zubereitet, verwöhnen unseren Körper mit einer Extraportion Ballast- und Nährstoffen, beugen Heißhunger-Attacken vor, halten den Darm in Schwung und am allerwichtigsten: Es schmeckt einfach köstlich!

Augen auf beim Lebensmitteleinkauf!

AMA-Gütesiegel

Die Qualitätsanforderungen beim AMA-Gütesiegel liegen über den gesetzlichen Bestimmungen. Sie beziehen sich auf die gesamte Produktion – also vom Feld und Stall bis hin ins Regal. Das AMA-Gütesiegel steht für hohe Qualität, nachvollziehbare Herkunft und unabhängige Kontrolle.

www.ama.info.at

AMA-Biosiegel mit Ursprungsangabe

Das AMA-Biosiegel kennzeichnet Lebensmittel aus biologischer Produktion. Es gelten ebenfalls strenge Qualitätsanforderungen. Das in rot gehaltene Zeichen (Schriftzug „Austria“) steht für ein Bioprodukt, dessen landwirtschaftliche Rohstoffe zu 100 % aus Österreich kommen.

www.ama.info.at

Gutes vom Bauernhof

Es garantiert, dass die Produkte aus bäuerlicher Herstellung stammen, unter Einhaltung aller geltenden gesetzlichen Hygiene- und Produktionsstandards erzeugt werden und daher von höchster Qualität sind.

www.gutesvombauernhof.at

© by Landwirtschaftskammer
Oberösterreich - Eigenverlag
Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit schriftlicher Genehmigung. Alle
Rechte sind vorbehalten. Haftung
bezüglich des Inhalts wird nicht über-
nommen.
Autor: Romana Schneider-Lenz
Fotocredits: Tobias Schneider-Lenz
Gedruckt auf PEFC-Papier.





#die**esserw**isser

Werde zum Esserwesser! Die Website vermittelt fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften, der Landwirtschaft sowie dem praktischen Umgang mit Lebensmitteln.

www.esserwissen.at



Schule am Bauernhof

Raus aus dem Klassenzimmer und den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen! Die geschulten Landwirte/Innen öffnen gerne ihre Hoftüre für Sie und Ihre Klasse!

www.schuleambauernhof.at

Gut informiert



Nachhaltige Produkte auf einem Blick? Es genügt nur ein Klick! Mit der praktischen App „Schmankerlnavi“ findest du regionale Produzenten in deiner Nähe.

www.gutesvombauernhof.at

**SEMINAR
BÄUER
INNEN**

**REGIONAL
SAISONAL
GENIAL**

Regionale Lebensmittel sind unsere Leidenschaft. Ob Kochkurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder oder Workshops für Schulen, das vielfältige Angebot der Seminarbäuerinnen bietet für jeden Geschmack etwas.

www.seminarbauerinnen-ooe.at

Regionale Rezepte

Eine Fundgrube für regionale Schmankerl – von traditionell bis trendig. Die Seminarbäuerinnen aus ganz Österreich geben ihre erprobten Rezepte und besten Tipps preis.

www.regionale-rezepte.at