

# Regionale Pflanzenhelden Gemüsewissen, Geschmack & kreative Experimente für die Praxis

Jugend is(s)t Zukunft  
Seminar für Pädagoginnen und Pädagogen



Papierlos  
unterwegs?

Hier geht's zur  
digitalen Version



SEMINAR  
BÄUER  
INNEN



#dieesserwaiser

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



LAND  
OBERÖSTERREICH



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Inhalt

Grundrezept Gemüse-Cremesuppe .....	3
Super-Suppen-Tipps zum Verfeinern .....	4
Bunte Gemüse-Powerrolle aus dem Ofen.....	5
Grundrezept Becherkuchen - Gemüsekekse .....	9
Grundrezept Becherkuchen .....	10

## Grundrezept Gemüse-Cremesuppe

Inhalt aus der Rezeptbroschüre „Smart gekocht“

# Grundrezept Gemüse-Cremesuppe

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz | 4 Portionen

## Zutaten

3-4 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 Erdapfel (ca. 100 g)  
300-350 g Gemüse nach  
Wahl  
ca. 1 l Gemüsefond  
Salz & frisch gemahlener  
Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Erdapfel und Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse begeben und nochmals kräftig durchrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Gemüsestücke 10-20 Minuten weichkochen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und pikant abschmecken.



## Cooler Suppenideen

- Rote Rübe/Apfelessig/Ziegenfrischkäse/Heidelbeere
- Schwammerl nach Wahl/Kräuter-Milchschaum
- Wurzelgemüse/Most/Bauchspeckspießlerl
- Süßkartoffel/Zitrone/Chili
- Erdäpfel/Endivie/Leinöl
- Topinambur/Birne/Orange/geröstete Nüsse
- Kürbis/Marille/Ingwer
- Pastinake/Sauermilch/Dörrzwetschen
- Rotkraut/Quitte/Aronia/Schwarzkümmel
- Erdäpfel/Vogelersalat/Rindersaftschinken/gerösteter Buchweizen
- Linsen/Wurzelgemüse/Curry



## Super-Suppen-Tipps zum Verfeinern

Inhalt aus der Rezeptbroschüre „Smart gekocht“

# *Super-Suppen-Tipps zum Verfeinern*

- Angeröstetes Gemüse vor dem Aufgießen mit etwas Most oder Wein ablöschen. Auch einige Tropfen von hochwertigen Essigen geben vielen Suppenkreationen einen besonderen Kick.
- Die Suppe mit etwas Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, Sauermilch, Buttermilch, Milchschaum oder Joghurt verfeinern.
- Die Suppe vor dem Servieren mit einigen Tropfen wertvollen Pflanzenölen wie z.B. Lein-, Kürbiskern-, Mohnöl etc. beträufeln.
- Einen Teil des Gemüses durch Obst (Äpfel, Birnen, Marillen etc.) ersetzen – bringt fruchtige Süße und tolle Aromen in den Suppentopf.
- Je nach Grundzutat kann mit Kräutern, Gewürzen und Aromaten nach persönlichen Vorlieben verfeinert und gewürzt werden.
  
- Für Einlagen und Toppings zum Garnieren gibt es viele Ideen. Ob geröstete Brotwürfel, Nüsse, gekochter Getreidereis, Räucherfisch, geriebener Käse oder gehackte Trockenfrüchte – fast alles ist möglich. Der Kühlschrank und die Vorratsschränke sind die besten Ideengeber für neue Ideen.
- Extratipp: Getrocknete, fein vermahlene Pilze sind tolle Geschmacksverstärker und Würzmittel – nicht nur für Pilzgerichte.
- Suppen lassen sich perfekt einfrieren. Einfach in Schraubverschlussgläser oder gut verschließbare Behälter füllen und tiefkühlen. So hat man auch in turbulenten Zeiten schnell eine vollwertige Mahlzeit parat.



## Bunte Gemüse-Powerrolle aus dem Ofen

Romana Schneider-Lenz, LK OÖ

### Grundrezept – Power-Gemüserolle

Ergibt 1 Blech – 4-6 Portionen je nach Hunger

#### Zutaten Gemüserolle:

- 3 mittlere Erdäpfel (ca. 300 g)
- 600 g Gemüse (festes Gemüse – Beispiele siehe unten Tipps)
- 1 TL Salz
- 3 Eier
- 150 g Käse, gerieben
- Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Optional Gewürze nach Wahl: Curry, getrocknete Kräuter, Paprika oder andere Lieblingsgewürze

#### Grundmengen für Fülle:

- ca. 300-400 g Frischkäse
- 2-3 Handvoll Salat bzw. Gemüse der Saison, in feine Streifen geschnitten, gehobelt oder klein gezupft

#### Zubereitung Gemüserolle:

1. Erdäpfel und Gemüse waschen, schälen und fein raspeln.
2. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen, gut vermischen und 5-10 Minuten stehen lassen.
3. Gemüse in ein Sieb geben und mit den Händen kräftig ausdrücken.
4. Das ausgedrückte Gemüse in die Schüssel zurückgeben.
5. Eier und Käse begeben, gut durchmischen und nach persönlichem Geschmack würzen.
6. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit der Hand oder einer Palette gleichmäßig auf dem Blech verteilen und glattstreichen.
7. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Heißluft bzw. 200 °C Ober- und Unterhitze 20-25 Minuten backen – die Ränder sollen leicht knusprig sein.
8. Aus dem Backrohr nehmen, vom Backpapier abziehen und auf ein frisches Geschirrtuch legen. Kurz überkühlen lassen.
9. Mit der gewählten Fülle bestreichen, gleichmäßig belegen und von der Längsseite möglichst straff einrollen.
10. Wird die Rolle nicht sofort gegessen, fest eingewickelt in ein Geschirrtuch oder Frischhaltefolie kühl aufbewahren.

Haltbarkeit: 2-3 Tage, abhängig von der Fülle



## Profitipps für perfekte Gemüserollen

### Geeignetes Gemüse für die Basisrolle:

Für das Basisrezept braucht es: 1 Teil Erdäpfel + 2 Teile Gemüse. Gemüse muss nicht grammgenau der Rezeptur entsprechen, ein paar Gramm mehr oder weniger sind kein Problem.

Beim Gemüse sollten feste, also nicht so wasserreiche Sorten gewählt werden. Empfehlenswert sind: Karotten, gelbe Rüben, Süßkartoffeln, Rote Rüben, Pastinaken, Petersilienwurzel, Topinambur usw. aber auch Kürbis oder Zucchini. Ein gründliches Ausdrücken nach dem Einsalzen ist wichtig, damit die Rolle knusprig und nicht labbrig wird.

Für Grünfärbung der Rolle können Eier mit grünem Blattgemüse (z.B. Spinat) bzw. Kräutern (Brennnesseln, Giersch, Vogelmilch, Petersilie usw.) gemixt werden.

### Für farbige Effekte: Das Gemüse sortenrein raspeln.

3-farbige Rolle am Blech: 1/3 Grundmasse in Rot, 1/3 Grundmasse in Orange, 1/3 Grundmasse in Grün nacheinander getrennt auf das Blech legen. Es entstehen natürliche Farbverläufe und eine tolle Optik.

### Stärke nutzen, um die Rolle stabiler zu machen

Wenn das Gemüse sehr feucht ist (z.B. Zucchini, Kürbis), hilft 1–2 TL Kartoffel- oder Maisstärke in der Masse.

→ Die Rolle wird kompakter und reißt beim Einrollen weniger.

### Gemüse salzen und ganz gut ausdrücken

Nach dem ersten Ausdrücken die Masse kurz stehen lassen und ein zweites Mal ausdrücken.

→ Ergibt eine knusprigere und stabilere Rolle.

### Die Fülle dünner auftragen als gedacht

Viele Rollen scheitern daran, dass zu dick gefüllt wird. Max. 3–5 mm Cremeschicht sind ideal. Gemüsestreifen am besten quer zur Rollrichtung legen.

→ So lässt sich die Rolle kompakter schließen.

### Für Mealprep: Erst durchkühlen lassen, dann schneiden.

Die Rolle lässt sich deutlich sauberer schneiden, wenn sie mindestens 1 Stunde gekühlt wurde. → Die Fülle zieht an, die Scheiben werden stabil.

### Blattgemüse gut trocknen

Einlagen wie Vogerlsalat, Rucola, Asia-Gemüse etc. unbedingt trocken tupfen.

→ Auch kleine Mengen Feuchtigkeit machen die Fülle später matschig.

### Aromakick: Die Gemüsemasse vorher kurz marinieren

Rohes Gemüse vorher mit ganz wenig Öl, Essig, Gewürzen leicht marinieren.

→ Das Aroma verteilt sich feiner und gleichmäßiger im Teig.

### Für Variation in der Textur: Käse mischen

Eine Kombi aus

- Hartkäse für Stabilität (Bergkäse)
- und weich schmelzendem Käse (Mozzarella, Gouda)

macht die Rolle geschmeidig, aromatisch und formstabil.

### Für Extra-Protein: 1–2 zusätzliche Eiweiß

Wenn die Rolle besonders fitnessorientiert sein soll:

→ Eiweiß extra einrühren (ohne Dotter)

→ Macht die Masse leichter und gleichzeitig stabiler.

## **Füllideen**

### Cremige Komponenten:

Alles, was streichfähig ist oder sich gut auf der Rolle verteilen lässt.

Frischkäse, Topfen, Cottage Cheese, Skyr, Sauerrahm, Creme fraîche, Kräutertopfen, Lip-tauer, Erdäpfelkäse, Hummus, Bohnen- oder Linsenaufstrich, Gurke-Minze-Joghurt, Erbsen Guacamole, zerbröselter Feta usw.

### Frisches Gemüse, Salate & Kräuter

Karotten, Radieschen, Rucola, Vogerlsalat, Asia-Gemüse, Blattsalate, Spargel, Gurken, Paradeiser, Paprika, sautierte Pilze, Grillgemüse, frische (Bärlauch, Petersilie, Zitronenthymian usw.) oder getrocknete Kräuter

### Knusprige Crunch-Einlagen

Für mehr Textur und Biss: Geröstete Walnüsse/Haselnüsse, Sonnenblumen oder Kürbiskerne, Hanfsamen, gerösteter Buchweizen, Senfkaviar

### Fleisch & Fisch

Perfekt für eine herzhaftere Variante: Schinken, Bratenreste, Roastbeef, Räucherfisch, ge-beizter Fisch.

### Scharf & würzig

Für alle, die Schärfe lieben: Chiliflocken, Harissa, Chilisaucen, Kimchi, Knoblauch

## **Ideen für Variationen**

### Rote Rübe & Fisch - optischer und kulinarischer Fang

Rote Rüben in der Rolle, gefüllt mit Krentopfen, Räucherfischstücken, gekochten Rote-Rüben-Stücken

### Frühlingsrolle - frisch, leicht, aromatisch

Ziegen- oder Schaffrischkäse, grüner Spargel, Salzzitrone, Frühlingsblattsalate, Frühlingskräuter

### Jausenrolle - klassisch herzhaft

Erdäpfelkäse, Liptauer oder Kräutertopfen, Schinken/Leberkäse, gehackte Eier, Senf- oder Essiggurkerl

### Asiatisch - umami & frisch

Miso, Shoyu, gebratene Pilze (z.B. Shiitake) Karottenstreifen, Jungzwiebeln, Sprossen, Asiagemüse, Räuchertofu

### Italienisch Caprese-Style

Mozzarella, Tomaten, Basilikum

### Griechisch - Zaziki-Style

Griechisches Joghurt oder Skyr, Gurke, Knoblauch, mediterrane Kräuter

### Mexikanisch – scharf-würzig, sättigend

Gebratenes Faschiertes mit Bohnen & Mais, Zwiebelringe, scharf gewürzt mit Chili, Räucherpaprika etc.

## Grundrezept Becherkuchen - Gemüsekuchen

Inhalt aus der Rezeptbroschüre „Backstube für kleine Naschkatzen“

8

### GRUNDREZEPT BECHERKUCHEN – GEMÜSEKUCHEN

Rezept Seminarbäuerinnen, LK OÖ



#### ZUTATEN



4 Eier



1½ Becher  
Zucker



1 Prise Salz



1 Becher Öl



1 Packung Weis-  
steinbackpulver



1½-2 Becher geriebenes  
Gemüse (Zucchini, Karot-  
ten, Kürbis, Süßkartoffel,  
Rote Rüben, Pastinaken)



3 Becher Mehl  
(evtl. auch Vollkornmehl)



1 Becher geriebe-  
ne Nüsse (Wal-  
oder Haselnüsse,  
Kürbiskerne etc.)

**Gewürze nach Wunsch:**  
Lebkuchenge-  
würz, geriebene  
Zitronenschale,  
Zimtpulver etc.

**Tipp:** Sehr wässriges Gemüse (z.B. Zucchini) solltest du nach dem Reiben in einem Sieb abtropfen lassen und etwas ausdrücken.



**WIE GEHT ES NUN WEITER?**  
Blättere auf Seite 9 und 10.

## Grundrezept Becherkuchen

Inhalt aus der Rezeptbroschüre „Backstube für kleine Naschkatzen“

### AN DIE BECHER, FERTIG, LOS! SO WIRD'S GEMACHT

Rezept Seminarbäuerinnen, LK OÖ

1. Wähle eine Backform (Kastenform, Kranzform, Gugelhupfform, Muffinformen, Blech etc.) und fette sie mit etwas weicher Butter gut aus. Das geht am einfachsten mit den Fingern – achte darauf, dass du auch alle Ecken und Fugen deiner Form gut ausfettest, damit später nichts kleben bleibt. Wenn du alles gut eingefettet hast, bestäube die Form noch gleichmäßig mit Mehl – überschüssiges Mehl abklopfen.
2. Schalte das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze ein.
3. Nun nimm eine große Schüssel. Schlage die Eier rein und verrühre diese mit einem Schneebesen. Dann den Zucker und eine Prise Salz begeben und nochmals alles kräftig schaumig rühren.
4. Dann kannst du das Öl langsam dazugeben und gut einrühren.
5. Ab jetzt wird es bunt in deiner Teigschüssel, denn nun kannst du alle übrigen Zutaten laut Rezept begeben.
6. Wenn du alle Zutaten in der Schüssel hast, heißt es nochmals kräftig rühren. Das geht jetzt am besten mit einem großen Kochlöffel oder einer Teigkarte. Wichtig ist, dass alle Zutaten gleichmäßig verrührt und vermischt sind.
7. Jetzt geht's schon ins Finale: D.h. du kannst deinen Teig in die vorbereiteten Formen füllen.
8. Ab in den Backofen! Gebacken wird am besten auf mittlerer Schiene.
9. Während dein Kuchen im Backrohr zu Höchstformen aufläuft, kannst du gleich die Küche wieder sauber machen.



9

10

10. Wie lange dein Kuchen backen muss, ist von der gewählten Form abhängig. Die Backdauer beträgt zwischen 30 und 60 Minuten. Hier Richtwerte: Muffins je nach Größe 25-35 Minuten, Blechkuchen ca. 30-40 Minuten, Kastenform 40-55 Minuten, Tortenform 50-60 Minuten. Je höher und saftiger die Kuchenmasse, desto länger die Backzeit. Logo, oder?
11. Wann ist der Kuchen fertig? Dazu gibt es einen einfachen Trick – die sogenannte Stricknadelprobe. Nimm einen Holz- oder Metallspieß oder eine Stricknadel und stich in die Mitte es Kuchens. Den Spieß herausziehen und schauen, ob noch klebrige Teigreste daran haften. Falls das so ist, nochmals ab in den Ofen damit.
12. Wenn dein Kuchen fertig gebacken ist, raus damit. Achtung heiß! Also Backhandschuhe, Topflappen etc. verwenden, damit du dich nicht verbrennst.
13. Nun lass dein Prachtstück kurz überkühlen und stürze es aus der Form.
14. Jetzt kommt der schönste Teil. Entweder noch kreativ verzieren oder gleich genießen.



### SETZ DEINEM KUCHEN EINE FROSTING-KRONE AUF!

Besonders Eifrige können ihren Kuchen noch mit einer selbstgemachten Frischkäse-Creme, einem sogenannten „Frosting“, garnieren. „To frost a cake“ heißt, eine Torte einstreichen. Frostings sind eine perfekte Deko für Cupcakes (Muffins + Cremehäubchen) oder Torten. So ein zartschmelzendes Frosting ist einfach und schnell gemacht und die Krönung für jede Becher-Kuchen-Kreation.





Auf unserer Website findest du eine große Auswahl an  
**Kochkursen und Workshops**  
rund um geniale, regionale Lebensmittel.

Ob Kochkurse für Erwachsene, spezielle Kinderkochkurse oder  
Workshops für Schulen, das  
**vielfältige Angebot der Seminarbäuerinnen**  
bietet für jeden Geschmack etwas.

Infos unter:

[www.seminarbaeuerinnen-ooe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-ooe.at)

[www.cookinar.at](http://www.cookinar.at)