

Wirsinglasagne(Rezept Amelie W.)

| | | |
|---|---|--|
| 1/2 Rezept Nudelteig 8. Klasse mit regionalem Dinkel VK-mehl | | Teig herstellen, durch die Nudelmaschine drehen und in passende Platten zerteilen. |
| 1/2 Wirsing 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 El Rapsöl 50 ml Wasser Salz, Pfeffer (Joker) | } | Wirsing waschen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, Wirsing zugeben, mitdünsten. Dann mit Flüssigkeit ablöschen und würzen. Etwa 5 - 10 Min garen lassen. |
| <u>Bechamelsoße:</u> 1 El Rapsöl 2 EL Mehl 150 ml Wasser 50 ml Milch Salz, Pfeffer (Joker) Getrockneter Thymian | } | Mehl in Fett anschwitzen. Etwas abkühlen lassen, dann mit der Flüssigkeit klumpenfrei verrühren und aufkochen lassen. Abschmecken. |
| 80 g geriebener Käse | | Eine Auflaufform fetten. Wirsing und Nudelplatten einschichten, mit der Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 175 °C Heißluft ca. 30 - 40 Min garen. |



Wirsing, Zwiebel und Knoblauch von Gärtnerei Schweiger am Wochenmarkt AM; Rapsöl von Richard Neiswirth in AM; Käse aus dem Amberger Milchhof, Thymian aus dem Schulgarten, Vollkornmehl aus der Hohenburger Mühle oder Bäckerei-Mühle Lorenz in Allersburg oder Gärtnerei Schweiger

Kohlaufauf mit Hack (Rezept Maria G.)

| | | |
|--|---|--|
| Grünkohl | | Blätter von den Rippen abziehen und in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und ausdrücken. Danach in Streifen schneiden. |
| 1 große Zwiebel 150 g Rosenkohl 1 - 2 Kartoffeln | } | Zwiebel fein würfeln. Rosenkohl waschen, putzen, und die Röschen in gleich große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. |
| 100 g Hackfleisch 1 El Rapsöl Salz, Pfeffer (Joker) Rosmarin, Salbei | | Öl in einem Topf oder Pfanne erhitzen. Hackfleisch von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Kohlsorten zugeben und mitbraten. Würzen. |
| 1 Ei 100 ml Milch 100 ml Wasser Salz, Pfeffer 80 g geriebener Käse | } | Eine Auflaufform fetten, unten die Kartoffelscheiben einlegen. Den Kohl darüber verteilen. Ei und Flüssigkeiten verquirlen und würzen. Dann über das Gemüse gießen. Käse darauf verteilen und bei 175 °C ca. 30 - 40 Min garen lassen. |



Gemüse von Gärtnerei Schweiger Wochenmarkt AM; Kartoffeln aus dem Schulgarten oder Fam. Trummer in Hahnbach, Rapsöl von Richard Neiswirth, AM; Milch und Käse vom Amberger Milchhof oder Hofkäserei Lösch am Bauernmarkt AM; Salbei und Rosmarin aus dem Schulgarten;




Forelle Müllerin Art (Rezept Franziska L.)

| | |
|--|---|
| 1 Forelle Zitronensaft(Joker) Mehl zum Wenden Salz(Joker) | Forelle innen und außen waschen und mit Zitronensaft einreiben. Ca. 10 Min abgedeckt stehen lassen. Dann salzen und in Mehl wenden. |
| 80 g Butter (Petersilie) | 2/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forelle darin etwas 10 Min von beiden Seiten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die restliche Butter mit Zitronensaft vermischen und darüber gießen. (evtl. mit Petersilie bestreut servieren). |

Forelle entweder Fa. Schneidemesser am Bauernmarkt AM oder Fischzucht Lindner in Allersburg oder Fa. Kleber (Guteneck) am Bauernmarkt Kümmerbruck; Butter von Hofkäserei Lösch Bauernmarkt AM ; Mehl von Kreuzermühle Hohenburg am Bauernmarkt AM

Kürbisquiche (Rezept Jasmin G.)

| | | |
|--|--|---|
| <u>Für den Teig:</u> 200 g Dinkel VK- mehl 60 g Butter 20 g Hartkäse gerieb. Salz (Joker) 4 EL kaltes Wasser | } Alle Zutaten zu einem glatten Mürbteig verkneten, eine gefettete Quicheform damit auslegen und ca. 30 Min kühl stellen. |  |
| <u>Für die Füllung:</u> 1 kg Kürbis 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 EL Rapsöl 2 EL Mehl 125 g Sahne 1 Ei Salz/Pfeffer (Joker) | | |
| 40 g gerieb. Käse (Schnittlauch) | Den geriebenen Emmentaler darüberstreuen und die Kürbisquiche bei 180° C etwa 40 Minuten backen. Vor dem Servieren die Kürbisquiche mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen. | |

Kürbis aus dem Schulgarten- gelagert; Mehl aus Hohenburger Mühle; Butter vom Bauernmarkt AM; Käse vom Amberger Milchhof; Sahne von Privatmolkerei Bechtel in Schwarzenfeld - bei Lidl.

Kartoffel- Lauch Suppe (Rezept Jolina St.)

| | | |
|---|---|---|
| 200 g mehlig Kartoffeln 400 g Lauch 50 g Sellerie 1 Zwiebel | } | Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch halbieren, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. |
| 2 EL Rapsöl 3/4 - 1 L Wasser Salz (Joker) | | Zwiebel fein würfeln Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Sellerie, Lauch und Kartoffeln in der Reihenfolge im Abstand von 1 - 2 Min zugeben und mitdünsten. Würzen und weich garen lassen. Nach Belieben pürieren. |
| Kresse (Joker) | | Abschmecken, anrichten und mit frischer Kresse garnieren. |

Kartoffeln: Familie Trummer, Hahnbach; Lauch aus dem Schulgarten; Kresse könnte man auch selber ziehen. Rapsöl von Richard Neiswirth, AM

Nudeln mit Lauch (Rezept Sophia Th.)

| | |
|--|--|
| 250 g Nudeln 1 - 2 Stangen Lauch | Nudeln bissfest kochen und abschrecken. Lauch halbieren, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. |
| 1 - 2 Knoblauchzehen 2 EL Rapsöl Salz, Pfeffer (Joker) | Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineinpressen und andünsten. Lauch zugeben, würzen und zugedeckt 10 - 15 Min dünsten lassen, bis er weich ist. Nudeln zugeben. Abschmecken |
| <u>(Alternativen:</u> Champignons Creme Fraîche Schinken) | Je nachdem, was man regional zur Verfügung hat kann man das Gericht erweitern. |
| 100 g Hartkäse | Käse reiben und dazu reichen oder darüber streuen. |

Nudeln: Bauernmarkt; VR-Regio Markt Amberg; Bäckerei Ritz in Stulln- auf dem Wochenmarkt in Kümmersbruck oder Schönberger Hofladen in Kümmersbruck
Lauch: Schulgarten oder Gärten von Schülerinnen oder Gärtnerei Schweiger, Wochenmarkt AM;
Hartkäse: Amberger Milchhof

Winterliches Gemüse-Allerlei (Rezept Sarah M.)

| | | |
|---|---|---|
| 200 g Kartoffeln 600 - 800 g Gemüse (Karotten, Steckrüben, Rosenkohl, Lauch, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Sellerie, Schwarzwurzeln) 1 Zwiebel | } | Kartoffeln und Gemüse waschen, nach Art schälen, putzen und in etwa gleich große Stücke schneiden. |
| 1 - 2 EL Rapsöl Salz, Pfeffer (Joker) Rosmarin, Thymian | | Öl in einem Topf erhitzen und zunächst die Zwiebel andünsten. Dann die Gemüse nach Festigkeit im Abstand vom 1 - 2 Minuten zugeben und mitdünsten. Mit wenig Wasser angießen, würzen und getrocknete Kräuter zugeben. |
| (Alternative: Mit Sahne verfeinern) | | |

Zwiebeln und Gemüse am Wochenmarkt Amberg bei Fa. Schweiger oder Obsthalle Sulzbach, Rapsöl bei Richard Neiswirth in AM; Rosmarin und Thymian im Schulgarten;

Wirsing- Grünkohltopf mit Hackfleisch (Rezept Selina O.)

| | | |
|---|---|---|
| Grünkohl | | Blätter von den Rippen abziehen und in kochendem Wasser blanchieren.. Abschrecken und ausdrücken. Danach in Streifen schneiden |
| 1 große Zwiebel 1/2 Wirsingkopf 1 - 2 Kartoffeln | } | Zwiebel fein würfeln. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, waschen und würfeln. |
| 200 g Hackfleisch 2 EL Rapsöl | | Öl in einem Topf oder Pfanne erhitzen. Hackfleisch von allen Seiten anbraten. Zwiebel und nach und nach Gemüse zugeben und mitbraten. |
| 1/4 L Wasser Salz, Muskat (Joker) Thymian, Salbei | } | Flüssigkeit angießen, würzen und ca. 15 - 25 Min leicht köcheln lassen. Gemüse soll bissfest sein. |
| 2 - 3 EL Käse gerieben | | Kurz vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen. |

Käse: Amberger Milchhof; Gemüse: Fa. Schweiger, Rapsöl bei Richard Neiswirth - AM;

Topinambur- Rosenkohl- Gratin (Rezept Simone W.)

500 g Topinambur
200 g Rosenkohl
2 Knoblauchzehe



Topinambur gründlich waschen und schälen. Nochmal waschen. Rosenkohl waschen und putzen. Beides in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.

Bechamelsoße:

30 g Butter
30 g Mehl
200 g Schlagsahne
200 g Milch
Salz, Muskat(Joker)



Für die Soße Butter zerlassen. Mehl unter Rühren anschwitzen. Einen Moment abkühlen lassen, dann mit Milch und Sahne aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Würzen. Auflaufform fetten. Ofen vorheizen.



Getrockneter Thymian
100 g Mozzarella

Mozzarella fein schneiden. Topinambur, Rosenkohl, Käse und Thymian vermischen und in die Auflaufform geben. Die Soße darüber verteilen und bei 180 °C ca. 40 Min backen.

Topinambur bekommt man bei Fam. Brunner in Aschach auf Vorbestellung oder im Schulgarten; Mozzarella und Milch vom Milchhof Amberg, Thymian im Schulgarten; Mehl von Mühle Hohenburg; Sahne von Privatmolkerei Bechtel bei Lidl

Bratkartoffeln mit Ei (Rezept Marina W.)

800 g Bratkartoffeln
1 große Zwiebel
6 EL Rapsöl



Rohe Kartoffeln waschen, schälen, nochmal waschen und in dünne Scheiben (ca. 2 - 3 mm) hobeln. Zwiebel fein würfeln Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel auf einer Seite anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite braten. Immer wieder wenden und dabei bleiben. Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten.

4 Eier
Salz, Pfeffer (Joker)

Eier in einer Schüssel aufschlagen und würzen. Wenn die Kartoffeln knusprig sind, die Eimasse zugeben und wenden, bis das Ei fest ist.
Bratkartoffel sind natürlich auch ohne Ei lecker.

Kartoffeln aus dem Schulgarten oder Fa. Trummer am Bauernmarkt AM und Kümmersbruck; Eier vom Hüttnerhof am Bauernmarkt oder Fa. Schmidl oder Hühnermobil oder Gärtnerei Schweiger

Brotauflauf mit Gemüse

300 g Gemüse, z.B.
Rosenkohl, Brokkoli,
Karotten
100 g Lauch
1 kleine Zwiebel
300 g altbackenes
Brot

Gemüse nach Art waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min blanchieren, danach abschrecken.

Lauch und Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Brot in etwas 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Soße:

250 ml Milch oder
Sahne
100ml Wasser
1 Knoblauchzehe
2 Eier
Salz, Pfeffer (Joker)



Alle Zutaten für die Soße mit einem Schneebesen glatt rühren. Knoblauch hinein pressen.



Rapsöl
100 g gerieb. Käse

Auflaufform einfetten. Brotscheiben in der Soße wenden und abwechselnd mit dem Gemüse in die Auflaufform schichten. Mit der restlichen Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 180 °C ca. 25 - 30 Min überbacken.

Gemüse von Gärtnerei Schweiger am Wochenmarkt AM; Milch und Käse vom Amberger Milchhof; Sahne von Naabtaler Milchwerken bei Lidl; Rapsöl von Richard Neiswirth, AM; Roggen für Sauerteigbrot von Fam Walz, Schäflohe

Sauerteig für Brot selber machen:

- 1. Tag:** Man mischt in einer großen Schüssel 50 g Roggenmehl mit 50 ml warmen Wasser und stellt das Ganze abgedeckt an einen warmen Ort (ca. 20 °C).
- 2. Tag:** Man fügt zum oberen Ansatz 50 g Roggenmehl und wieder 50 ml warmes Wasser hinzu und lässt den Teig nochmal 24 Stunden an einem warmen Ort stehen.
- 3. Tag:** Der Ansatz riecht nun deutlich sauer und ist blasig. Man gibt jetzt 100 g Roggenmehl und 100 ml warmes Wasser dazu, rührt gut um und lässt den Teig 24 Stunden in Ruhe.
- 4. Tag:** Der Sauerteig ist nun fertig. Wir haben insgesamt 200 g Mehl und 200 ml Wasser gemischt und haben 400 g Sauerteig erhalten. Für das Brot mischen wir nochmal 200 g Mehl und 200 ml Wasser darunter. Dazu 2 TL Kräutersalz und evtl. ein Brotgewürz. Das Brot in eine gefettete und bemehlte Form füllen und über Nacht ruhen lassen, Dann bei 180 °C Heißluft ca. 50 - 60 Min backen.

<https://www.youtube.com/watch?v=vnicPhlBRKo> = Brot

https://www.youtube.com/watch?v=vzSV3_gDTMk = Sauerteig