



Vegetarisch GENIEßEN



BRIGITTE ETZELSDORFER

Warum ich Vegetarierin wurde



Ich bin in einem kleinen Dorf im Marchfeld aufgewachsen. Von klein auf, hatten wir Tiere. Wir hatten Hühner, Ziegen, Hasen, Hunde, Katzen und Schweine.

Mein Lieblingsschwein hieß Gretl und war eine 300 kg schwere Zuchtsau. Sie war ein wundervolles Geschöpf. Als sie eines Tages abgeholt wurde, wusste ich damals noch nicht, dass sie zum Schlachter gebracht wurde. Erst später, als wir selber Hausschlachtungen machten, habe ich verstanden, welches Schicksal meiner Gretl widerfahren war.

Bei uns zu Hause wurde Fleisch und Wurst gegessen, allerdings nur 1 – 2 x pro Woche. Meine Mutter verstand es, aus allem etwas Köstliches zu kochen.

Je schlimmer es mit der Massentierhaltung wurde, umso mehr begann ich meinen Fleischkonsum zu überdenken. Am 1.3.2011, nach der Geburtstagsfeier meines Schwiegervaters, der ein extremer Fleischesser war, beschloss ich Vegetarierin zu werden. Ich habe den Schritt nie bereut. Im Gegenteil, ich fühle mich viel gesünder und kräftiger.

In der Zwischenzeit weiß man, dass zu viel Fleisch den Menschen krank macht und die Produktion (den etwas anderes ist es nicht mehr) schädlich für die Umwelt ist.

Diese Rezepte sind auch für Nicht-VegetarierInnen sehr schmackhaft und leicht nachzukochen. Die vegetarische Küche ist sehr vielfältig und ein Genuss für alle Sinne.

Ich wünsche einen guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren.

Brigitte Etzelsdorfer

Fusilloni mit Steinpilzen und Porree

250 g Fusilloni
Wasser
350 - 400 g frische Steinpilze
200 g Porree
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Parmesan (vegan ohne Käse)

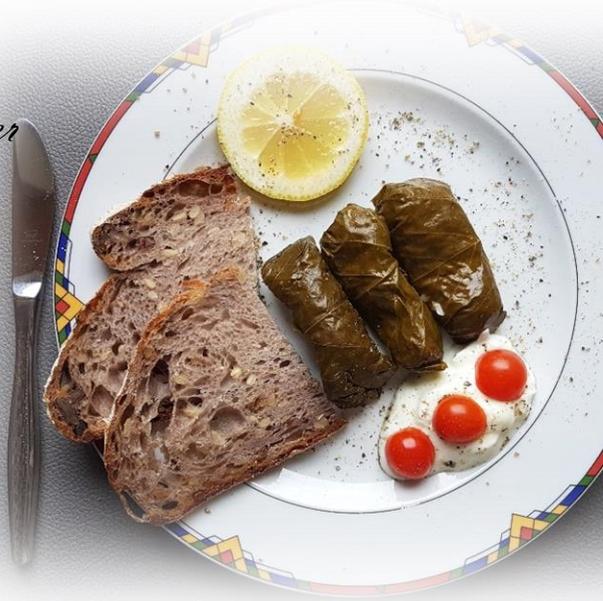


Porree in feine Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Steinpilze vorsichtig waschen und mit Küchenrolle trocken tupfen. In zwei Pfannen etwas Olivenöl geben und den Porree und die Steinpilze getrennt braten. Den Porree nicht zu lange braten, damit er noch Biss hat. Die Steinpilze scharf anbraten. Während der Porree und Steinpilze garen, die Fusilloni al dente kochen. Ein paar Schöpflöffel Nudelwasser herausnehmen und aufheben, die Fusilloni abseihen, mit dem Porree und den Steinpilzen mischen und eventuell ein paar Löffel Nudelwasser zugeben. Die Pasta nimmt nun den ganzen Geschmack der Steinpilze und des Porrees auf. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan servieren. Veganer lassen den Parmesan weg.

Das Gericht ist schnell gemacht und durch das pure braten, wird der Geschmack der Steinpilze sehr intensiv. Der Porree ist milder als Zwiebel und unterstützt dadurch die Feinheit der Steinpilze.

Gefüllte Weinblätter

- 12 Weinblätter
- 1 Tasse Reis
- 1 El Tomatenmark
- ½ Kl Paprika Edelsüß
- Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian,
Piment
- 1 kleine Zwiebel, 1 -2 Knoblauch
- Wasser, Olivenöl, 1 Zitrone



Die Weinblätter waschen und in kochenden Salzwasser ca. 2 min. blanchieren. Abgießen, abtropfen und auf Küchenpapier auflegen. Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Den Reis waschen, gut abtropfen und zu den Zwiebeln geben. Wenn der Reis glasig ist, das Tomatenmark und den Paprika dazugeben, kurz anrösten und mit ein wenig Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer und die Gewürze dazugeben. Wie beim Risotto immer Wasser zugeben, ständig rühren und den Reis bissfest kochen. Das Wasser muss ganz verkocht sein. Masse abkühlen lassen, Weinblätter trocken tupfen. Ein Häufchen der Füllung auf das Weinblatt geben, etwas in die Breite streichen. Zuerst ein wenig von unten aufrollen, dann seitlich einschlagen und straff einrollen. Das braucht ein bisschen Übung. In eine Pfanne Oliven öl geben, die Weinblätter eng aneinander schichten. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden und auf die Weinblätter legen. Danach einen großen Teller zum Beschweren drauflegen. Mit Wasser und dem Saft einer Zitrone aufgießen, dass die Weinblätter bedeckt sind. Mit einem Deckel verschließen und ca. 30 min. nicht zu stark köcheln lassen. Die Weinblätter können warm, aber auch kalt gegessen werden. Dazu passt Tzatsiki oder Schafmilchjoghurt (für Veganer Hafer-od. Sojajoghurt).

Die gefüllten Weinblätter schmecken als Vorspeise ebenso gut, wie als Snack zwischendurch.

Festtagsbraten mit roter Sauce und Rucolasalat

Festtagsbraten

150 g Grünkern, 200 g Kräutersaitlinge
1 große Zwiebel
2 – 3 Knoblauchzehen, 3 – 4 El Hafersahne
2 -3 El Haferflocken, 2 El Maisstärke
100 g Schafkäse (vegane Altern. Essiggurkerl)
2 El Öl
2 El Butter (vegane Altern. Öl)
Salz, Pfeffer, geräucherter Paprika
Liebstöckel, Kümmel, Majoran, Thymian

Rote Sauce mit schwarzen Oliven und Peperoni

2 – 3 milde Peperoni, 6 – 8 schwarze Oliven,
¼ l Ketchup, 2 – 3 El Wasser

Festtagsbraten

Den Grünkern mit doppelt so viel Wasser und etwas Salz ca. 30 min. ausquellen lassen. Falls er noch zu hart ist, Wasser zugeben und weiterkochen bis das Wasser verkocht und der Grünkern weich ist. Abkühlen lassen. Die Kräutersaitlinge, die Zwiebel und den Knoblauch fein zerkleinern. Den ausgekühlten Grünkern mit der Hafersahne im Zerkleinerer ebenfalls etwas mahlen. Alle Zutaten (außer Schafkäse) vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Eine kleine eckige Form einfetten oder eine Silikonform nehmen. Die Hälfte der Masse einfüllen. Den Käse (altern. Essiggurkerl ganz) in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und in die Mitte legen. Die restliche Masse darüber gut verteilen und etwas andrücken, damit die Masse später gut zusammenhält. Ins kalte Rohr geben, mit Öl bepinseln und Butterflöckchen bestreuen. Bei 200 Grad Heißluft ca. 50 min braten. Der Braten sollte etwas Farbe bekommen. Wenn er fertig ist, etwas abkühlen lassen, aus der Backform nehmen und aufschneiden.

Sauce

Peperoni und Oliven klein schneiden, mit dem Ketchup und Wasser mischen und aufkochen lassen.

Rucolasalat

klassisch mit einer Marinade aus Essig, Wasser Zucker, Salz, Pfeffer und steirischen Kürbiskernöl anmachen.



Eierschwammerl- Erdäpfelgulasch

500 g Eierschwammerl
300 g festkochende Erdäpfel
2 große Zwiebeln
frische Petersilie
2 El Paprika edelsüß
2 El Essig
5 El Sauerrahm (Altern. Sojajoghurt)
3 El. Vollkornmehl
Salz, Pfeffer, Liebstöckel
Olivenöl
ca. 150 ml Wasser



Zwiebel schälen und grob schneiden. Die Eierschwammerl gut waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken (ein paar Röschen für die Deko aufheben).

In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Olivenöl goldgelb anrösten, Eierschwammerl und die gewürfelten Erdäpfel dazugeben, danach den Paprika hinzufügen und kurz mitrösten, mit dem Essig ablöschen und anschließend mit Wasser aufgießen und etwas köcheln lassen, bis die Eierschwammerl und die Erdäpfel weich sind. Die Gewürze dazu geben. Sauerrahm, Mehl und ein wenig Wasser glatt rühren, zu dem Eierschwammerl-Erdäpfelgulasch geben, gut durchrühren und aufkochen lassen. Mit Petersilienröschen dekorieren. Dazu passt sehr gut Weißbrot.

Spargel mit Currysauce, Räuchertofu, Nüssen und Erdäpfel



250 g Räuchertofu
100 g Walnüsse
3 – 4 El Öl
1-2 El Mehl
250 - 300 ml Hafer- oder Sojasahne
1 alte Semmel oder Weißbrot
1-2 El Currymischung
event. Chili, Salz
1 El Zucker, Pfeffer
200 g Erdäpfel festkochend

Sauce

Aus Öl, Mehl und Curry eine Mehlschwitze zubereiten, mit Hafer- o. Sojasahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es etwas schärfer möchte, mit Chili schärfen.

Spargel

Spargel schälen, holzige Teile entfernen. In einem großen Topf Wasser, Zucker, Semmel und Salz zum Kochen bringen. Damit wird der Spargel garantiert nicht bitter. Den Spargel bissfest (ca. 15-20 min) kochen.

Erdäpfel

Erdäpfel waschen, schälen und in Salzwasser ca. 20 min. weichkochen. Im Schnellkochtopf ca. 8 – 11 min.

Räuchertofu würfeln und in etwas Öl goldbraun rösten.

Den Spargel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller legen, ebenso die Kartoffel. Die Currysauce darüber verteilen und mit dem geräucherten Tofu und den gehackten Walnüssen servieren.

Das Rezept verbindet die österreichische saisonale Frühlingsküche mit den fernöstlichen Gewürzen aus Indien.

Rote Rübenknödel mit Österkron-Sauce und Kren



- 200 g gekochte Rote Rüben
- 2 Eier,
- 1 große Zwiebel
- Öl
- 250 g Semmelwürfel
- 100 g Topfen
- 1/4 Liter Rübensaft vom Kochen
- Salz, Pfeffer,
- Chinakohl
- 1/2 l Soja- oder Hafersahne,
- 400 g Österkron oder ähnliches
- 3 EL Butter
- 3 EL Kren (frisch gerieben oder aus dem Glas)

Rote Rübenknödel

Rote Rüben mit den Eiern in der Küchenmaschine fein mixen. Zwiebel fein schneiden, in Öl anrösten und mit den Semmelwürfeln, Topfen, sowie den Rüben zusammen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse abdecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Kleine Knödel formen und im heißen gesalzenen Wasser mit dem roten Rübensaft ca. 15 Minuten sieden (oder im Dampfgarer ohne Rübensaft).

Chinakohl

Chinakohl in Blätter zupfen und von den Rippen das Harte ausschneiden.

Österkronsauce

Hafersahne in einer Pfanne aufkochen, den Österkron zufügen und schmelzen lassen.

Krenbutter

Butter in einer heißen Pfanne braun werden lassen und zum Schluss den frisch geriebenen Kren hinzufügen.

Vor dem Servieren den Chinakohl kurz durch die Österkronsauce ziehen.

Rote-Rüben-Knödel auf einem Teller mit Krenbutter und Österkron-Chinakohl anrichten.

Zucchini-Polenta-Tarte mit Ziegenkäse und Rucola



200 g Polenta (Maisgries)
ca. 500 ml Wasser
1 Zwiebel
1 TL Gemüsesuppe
1 TL Salz, 1 Ei
1 EL getrockneten Oregano
1 mittelgroße Zucchini,
ca. 10 EL Tomatensauce/Passata
1 - 2 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer
Pinien- oder Sonnenblumenkerne
150 g Ziegenkäse
1 EL Olivenöl
2 Hand voll Rucola

Für den Teig die Polenta mit den Gewürzen ins kochende Wasser einrühren und aufkochen lassen bis sie cremig ist (Ständig rühren). Kurz überkühlen lassen und das Ei sowie den Oregano unterrühren. Die Masse in eine Tarteform (26 cm Durchmesser) füllen und mit befeuchteten Händen glatt drücken. Die Tomatensauce mit dem Knoblauch und etwas Salz vermischen. Diese auf die Polenta streichen. Die Zwiebel und die dünn geschnittenen Zucchini auf der Polenta verteilen. Das Olivenöl über die Zucchini tröpfeln. Die Tarte bei 185 °C ca. 35 Minuten (je nach Backofen) backen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse darüber verteilen und gratinieren. In der Zwischenzeit die Kerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und den Rucola waschen. Die fertige Tarte mit den Kernen und dem Rucola bestreuen.

Der Geschmack des Südens in Österreich.

Gebackener Sellerie, Tofu, Rotkraut- salat, Birnen und süß-scharfe Sauce



200 g Tofu
1 Knolle Sellerie
100 g Mehl
250 – 300 ml Hafer- od. Sojamilch
150 – 200 g Vollkornbrösel
1 Rotkrautkopf
Birnen
1 – 2 scharfe Ölpfefferoni
100 ml Ketchup
Salz, Pfeffer,
Sojasauce
2 El Essig, 1 El Zucker
ÖL, Saft einer halben Orange

Sellerie

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Danach im Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtrocknen.

Tofu

Den Tofu, ca. 1 -2 Std. vor Verwendung mit Sojasauce marinieren, danach mit Küchenrolle trocken tupfen und teilen. Sellerie sowie Tofu salzen und pfeffern, danach in Mehl, Hafer- oder Sojamilch (statt Ei) und Vollkornbrösel panieren. Mit Öl bestreichen und im Backofen ca. 20 - 25 min. (wenn notwendig einmal wenden) knusprig backen.

Rotkraut

Rotkraut fein reißen und in einer Marinade aus Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl und dem Saft der halben Orange marinieren. Ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Süß-scharfe Sauce

Für die süß-scharfe Sauce geschnittene scharfe Ölpfefferoni mit Ketchup, Wasser, Salz und Pfeffer kurz aufkochen lassen.

Fisolen-Erdäpfelpfanne in Tomatensauce



500 g Fisolen
400 g festkochende Erdäpfel
200 g Porree
5 Knoblauchzehen
100 g feines Sojagranulat
5 El Tomatenmark
1/4 l Gemüsesuppe
1/4 l Wasser
2 El Sojasauce
Frische Minze
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel, Liebstöckel
Olivenöl

Sojagranulat in Suppe und Sojasauce ca. 5 min kochen, 10 min., danach ziehen lassen. Das Sojagranulat ausdrücken, Flüssigkeit aufheben. Den Porree und das ausgepresste Sojagranulat in Olivenöl anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit der Sojaflüssigkeit und dem Wasser aufgießen. Die geputzten Fisolen, die rohen würfelig geschnittenen Erdäpfel, den gepressten Knoblauch und die Gewürze zugeben. Ca.20 min. köcheln lassen. Wenn die Fisolen und Erdäpfel weich sind, alles noch einmal abschmecken und mit dunklem Brot servieren

Linsencurry

Austria meets India



- 1 mittelgroße Zwiebel,
- ½ Sellerie
- 2-3 Karotten
- 300 g Räuchertofu
- Joghurt
- 200 g getrocknete Linsen
- 15 Cherrytomaten
- ÖL
- Salz, Pfeffer
- Currymischung (gibt es von mild bis scharf)
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Majoran
- 200 – 250 ml Wasser
- 2- 3 Zehen Knoblauch
- 2 - 4 El Joghurt (vegan Soja- od. Haferjoghurt)

Braune Linsen über Nacht einweichen (Gelbe oder rote Linsen können direkt ohne Einweichen verwendet werden). Zwiebel klein schneiden und kurz in Öl anrösten, den grob geschnittenen Tofu, die Karotten, den Sellerie, Kreuzkümmel und die Currymischung dazu geben und ebenfalls anrösten, dann die Linsen dazu und mit Wasser, nach Bedarf auch mehr, aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knobloch zerdrücken und dazu geben. Weichdünsten und kurz vor dem Anrichten den Majoran (zwischen den Händen in die Pfanne rebeln, damit die Aromen freigesetzt werden) und die halbierten Cherrytomaten hinzugeben und mitdünsten. Anrichten und auf jeden Teller einen Klecks Joghurt, nach Belieben eine Scheibe Brot dazu.

Champignonsauce mit Schwarzbrot- Spinatknödel

250 g Champignon
2 mittelgroße Zwiebel
125 g Joghurt
1 -2 El Mehl
150 g Blattspinat
250 g Semmelwürfel
Petersilie
Parmesan
1 Ei
Öl
Salz, Pfeffer
1 El. Topfen



Spinatknödel

Zwiebeln fein hacken, frischen Blattspinat kurz blanchieren, abtropfen lassen, zerkleinern (gefrorenen Spinat auftauen, abtropfen, zerkleinern), die Schwarzbrotwürfel, den Topfen und das Ei dazu und gut vermischen. Petersilie, Salz, Pfeffer und ev. 1 El Mehl (im Dampfgarer nicht notwendig) drunter mischen. Ca. 1 Std. rasten lassen, danach Knödel formen und in Salzwasser ca. 18 min. oder im Dampfgarer 15 min. ziehen lassen.

Champignonsauce

Zwiebel im Öl anschwitzen, grob gehackte Champignon dazu, kurz weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Mehl mit Joghurt glatt rühren und in die Sauce einrühren. Kurz aufkochen lassen. Wenn die Sauce zu dick sein sollte, kann noch etwas Joghurt oder Wasser dazu gegeben werden. Zum Schluss die gehackte Petersilie hinzufügen.

Zucchini- Zitronenrisotto

1 Große Zwiebel
300 g Zucchini
400 g Risottoreis
Saft und Haut einer Biozitrone
1/8 Weißwein
ca. 1/2 l oder mehr Gemüsesuppe
Olivenöl
1 El Butter
100g frisch geriebenen Parmesan
Salz, Pfeffer
Schnittlauch



Zuerst die Zwiebel und das Gemüse goldgelb anrösten, dann den Risottoreis (Ohne waschen) zugeben und glasig anrösten. Mit Weißwein ablöschen. Danach mit etwas Suppe aufgießen. Immer wieder Suppe zugeben und unter ständigem rühren, das Risotto bissfest (nicht zu weich) kochen. Das Risotto sollte eine cremige Konsistenz haben. Zum Schluss den Parmesan einrühren, mit einem El Butter verfeinern und mit Schnittlauch bestreuen. .

Kürbisnocken mit Spinat-Porree



Kürbisnocken

Ca. 1000 g Hokkaidokürbis

150 – 170 g Vollkornmehl

1 Ei, 100 g Parmesan

Salz, Pfeffer, Piment

½ TL geräucherte Paprika

Spinat-Porree

1000 g frischen Blattspinat oder

500 g tiefgefrorenen Spinat

200 g Porree, 15 Stk. Cherrytomaten

3 – 4 Knoblauchzehen

50 g Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer, Olivenöl

zusätzlich

40 g Butter, 50 g Parmesan

Kürbisnocken

Vom Kürbis das Innere mit Kernen entfernen. Kürbis mit Haut in mittelgroße Würfel schneiden und in einem Topf mit Deckel unter ständigem Umrühren ohne Fett rösten. Wenn der Kürbis weich ist, passieren. Mit den anderen Zutaten mischen. In einen großen Topf mit Wasser und Salz, die Kürbisnocken ziehen lassen. Die Nocken sind durch, wenn sie oben schwimmen. Eine Nocke zur Probe machen. Wenn sie zu weich sind noch etwas Mehl zugeben.

Spinat-Porree

In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett goldgelb rösten und zur Seite stellen. Den in Ringe geschnittenen Porree und den Blattspinat waschen. Den Porree in Olivenöl goldgelb rösten, dann den in Scheiben geschnittenen Knoblauch kurz mitrösten. Den Spinat dazugeben, salzen und zusammenfallen lassen. Wenn alles fast fertig ist, die Cherrytomaten und die Sonnenblumenkerne zugeben.

Butter in einer Pfanne anbräunen und über die Kürbisnocken geben. Den Parmesan darüber hobeln und mit dem Spinat servieren.

Bohnenaufstrich

200 g Käferbohnen
Majoran
Salz, Pfeffer, Liebstöckel
1 kleine Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1 El Hafer- oder. Sojajoghurt
Olivenöl



Getrocknete Käferbohnen ca. 12 Std. einweichen, weichkochen und abseihen. (Alternativ aus dem Glas oder Dose). Restliche Zutaten unter die noch warmen Bohnen mischen und alles miteinander pürieren. Je nach Festigkeit etwas mehr Joghurt und Olivenöl zugeben. Im warmen Zustand ist der Aufstrich flüssiger und zieht beim Auskühlen noch nach. Deshalb eine Spur flüssiger machen, damit er nicht zu fest wird. Mit den Gewürzen abschmecken.

Hält sich mehrere Tage im Glas im Kühlschrank.

Linseaufstrich

100 g getrocknete gelbe Linsen
2 Knoblauchzehen
1/2 Zwiebel
3-4 El Olivenöl
Wasser
1 El Currymischung
Kreuzkümmel, Majoran
Salz, Pfeffer, Chili
Zitrone



Die Linsen mit doppelt so viel Wasser, Curry, Salz und Pfeffer langsam köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Wasser verdampft ist. Eventuell noch Wasser nachgeben. Die noch warme Linsenmischung mit der Zwiebel, dem Knoblauch, ein paar Spritzer Zitrone, Kreuzkümmel, Majoran und Olivenöl passieren, bis sie eine weiche cremige Konsistenz hat. Wenn nötig noch etwas Olivenöl zugeben. Im warmen Zustand ist der Aufstrich flüssiger und zieht beim Auskühlen noch nach. Deshalb eine Spur flüssiger machen, damit er nicht zu fest wird.

Muffins mit Äpfeln und Nüssen



Muffins

280 g Mehl
120 g Zucker
1 Prise Salz
15 g Weinsteinbackpulver (ca. 1 P.)
1/2 Apfel, püriert (ca. 2 EL)
1 Apfel gewürfelt
100 g Walnüsse gehackt
100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 P. Vanillezucker

Schokoladeglasur

100 g Schokolade 70 % oder mehr Kakaoanteil
16 El Wasser

Ganze Nüsse als Deko
Papier- od. Silikonförmchen

Muffins

Alle trockenen Zutaten mischen. Das Apfelmus unterrühren. Öl und Mineralwasser mischen und unterrühren. Zum Schluss die gehackten Apfel- u. Nussstückchen dazu geben. Den Teig in Muffinförmchen (nicht zu voll) füllen. Je nach Menge reicht der Teig für 9 - 12 Muffins. Bei 180°C (Umluft) ca. 20 - 30 min. backen (Nadelprobe).

Schokoladeglasur

Schokolade in Wasser schmelzen (event. noch etwas Wasser zugeben, falls die Schokolade nicht flüssig genug ist) und über die Muffins gießen. Als Topping eine Walnuß draufsetzen.

Locker werden die Muffins durch das kohlsäurehaltige Mineralwasser und das Backpulver. Die Bindung kommt vom Apfelmus - das kann man also nicht weglassen. Schmeckt auch mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen statt Sonnenblumenöl und Nüssen

Mohntorte mit Zitronenglasur



Mohntorte

110 g gemahlener Mohn
180 g Vollkorndinkelmehl
100 g feiner Kristallzucker
200 g Soja- od. Haferjoghurt
50 ml Hafersahne
10 g Backpulver
2 El Vanillezucker
100 g Rapsöl
20 g Rum
Saft einer halben Zitrone

Zitronenglasur

Staubzucker
Saft von 1 Bio Zitronen

Mohntorte

Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Die flüssigen Zutaten dazu geben und nochmals gut verrühren. 20 cm Springform gut einfetten. Kuchenmasse einfüllen und für 25 bis 30 Minuten im Backofen bei 180 Grad Heißluft backen. Stäbchen Probe machen, ob der Kuchen auch wirklich durch ist. Abkühlen lassen.

Zitronenglasur

Bio Zitrone auspressen und so viel Staubzucker dazu bis eine feste cremige Glasur entstanden ist. Torte mit der Glasur übergießen, trocknen lassen bis die Glasur fest wird.



Herausgeber:
LELOG LEbensraum LOGisch
Umweltschutzverein
Umweltorganisation lt. §19 Abs.7
2102 Bisamberg, Weintorgasse 6
www.lelog.at
Email lelog@gmx.at
Tel 0680 21 21 571