



LIEB | EGG



## FV Netzwerk und Weiterbildungstreffen Rezepte von Apéro und Workshop

OKTOBER 2023



## **Inhaltsverzeichnis**

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Bohnenburger</b>                       | <b>S. 5</b>  |
| <b>Quinoaburger</b>                       | <b>S. 6</b>  |
| <b>Vegetarische-Haferflocken-Tätschli</b> | <b>S. 7</b>  |
| <b>Knuspriges Kernen Knäckebrot</b>       | <b>S. 8</b>  |
| <b>Erbsenmus</b>                          | <b>S. 9</b>  |
| <b>Salat mit Roten Linsen und Aepfeln</b> | <b>S. 10</b> |
| <b>Feiner Apfelkuchen</b>                 | <b>S. 11</b> |
| <b>Persönliche Notizen</b>                | <b>S. 12</b> |



## BOHNENBURGER

140 g schwarze Bohnen oder  
Kidneybohnen

60 g Sonnenblumenkerne  
60 g Haferflocken  
3 EL gemahlene Leinsamen  
30 g Tomatenmark  
1 ½ EL Sojasauce  
2 Knoblauchzehen gehackt  
½ grosse Zwiebel, gewürfelt  
2 TL Paprika  
½ TL gem. Kreuzkümmel  
½-1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer  
3 EL frische Petersilie fein gehackt  
1 Rüebli geraffelt  
1 Ei

Etwas Mehl

Zutaten vorbereiten und in einer Schüssel mischen :

Über Nacht einweichen und 60 Min. kochen (30 Min im  
Dampfkochtopf)

Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern  
Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern  
In 0.6 dl Wasser einweichen

Alles dazugeben, abschmecken und zerstampfen (evtl.  
kurz mixen, aber es soll kein Mus sein, sondern noch  
Textur haben)

**Burger braten:**

20-30 kleine oder 6 grosse Burgerbratlinge von Hand  
formen und in etwas Mehl /Vollkornmehl wenden.

In einer grossen Pfanne Öl erhitzen und Bratlinge auf  
beiden Seiten braten, bis sie fest und knusprig sind. (ca  
10 Min).

**Tipp**

- Als Vegi-Burger mit Brötli, Zwiebeln, Salat etc. oder  
als Protein-Bestandteil eines Gerichtes
- Anstelle der trockenen Bohnen können Bohnen aus  
der Dose genommen werden, ca 250 g  
Abtropfgewicht
- Die gekochten Bohnen wie auch die fertige Masse  
können gut eingefroren werden
- Bei Kindern exotische Gewürze wie Kreuzkümmel  
weglassen



## Quinoa-Burger

---

### Zutaten für 4 Portionen

1 EL pflanzliches Öl  
100 g Quinoa  
2 dl Gemüsebouillon  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt 100 g  
Rüebli, fein gerieben 170 g  
Zucchetti, fein gerieben 1 TL Salz  
60 g Appenzeller, fein gerieben  
1 Ei  
2 EL Mehl  
¼ TL Salz Wenig  
Pfeffer  
1 EL pflanzliches Öl

### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch andämpfen, Quinoa begeben, kurz mitdämpfen, Bouillon dazugies-  
sen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen.

Rüebli, Zucchetti und Salz mischen, in einem Sieb ca. 30 Min ziehen lassen, Flüssigkeit gut ausdrücken. Quinoa,  
Gemüse, Käse, Ei und Mehl mischen, würzen, abschmecken.

Mit nassen Händen 4-6 Tätschli formen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tätschli beidseitig je ca. 5 Minuten braten.

### Tipps

- Quinoa aus der Schweiz verwenden
- Falls die Masse zu feucht ist: Mehl oder Haferflocken begeben
- Mit Ofenkartoffeln und Saisongemüse/Salat servieren

## Vegetarische Haferflocken -Tätschli

---

### Zutaten für 2 Portionen

250 g Haferflocken fein 150 –  
200 g Käse gerieben  
250 ml Milch  
1 Zwiebel  
2 Eier Salz  
Edelsüßer Paprika Kräuter  
nach Geschmack

### Zubereitung

Den Käse reiben, die Zwiebel fein hacken. Die Milch zum Kochen bringen, Haferflockenzufügen und kurz quellen lassen. Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen und vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen und diese in heißem Pflanzenöl knusprig braten.

### Tipps

- Tätschli mit Gemüse und/oder einem knackigen Salat servieren
- Statt Tätschli kleine Kugeln formen – aufgesteckt auf Spiesschen mit Gemüsedeko als Pop ups für einen Apéro
- Gemüse fein gerieben in die Masse geben, z.B. Rübli, Randen, Zucchetti, Sellerie.....



## KNUSPRIGES KERNEN-KNÄCKEBROT

---



### Zutaten

120 g Dinkelmehl

120 g Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesamsamen

50 g Leinsamen

½ TL Salz

Eine Prise Bockshornkleesamenpulver

2 EL Olivenöl

5 dl Wasser

### Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. (Die Masse ist ziemlich flüssig, das muss so sein).
3. 2 grosse rechteckige Backofen-Bleche mit Backtrennpapier belegen; darauf je die Hälfte der Masse dünn und gleichmässig ausstreichen. Das ganze Blech ist bedeckt.
4. Beide Bleche in den Ofen schieben. Umluft ca. 160 Grad einstellen.
5. ca. 45 Minuten backen. Das Knäckebrötchen muss knusprig sein und nicht gummig, wenn man es brechen will. Aber auch nicht zu braun.
6. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen, in Stücke brechen. Ganz auskühlen lassen
7. In einer gut schliessenden Büchse aufbewahren, damit es knusprig bleibt.

**Tipp:** Als Ersatz für Brot, für einen Apéro mit Hummus oder Kräuterkäse, als gesunder Snack für Zwischendurch, als kleiner Lunch mit Bohnensalat....



## ERBSENMUS

---



### Zutaten

300 g TK Erbsen

1 kleiner Bund Minze

1 kleiner Bund Basilikum

2 EL Rapsöl

Abgeriebene Schale und Saft von 1/2  
unbehandelten Zitrone

Prise Meersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Geeignet als Brotaufstrich, für einen

Apéro mit Cracker oder als

Gemüsebeilage zu einem warmen

Gericht. Zubereitungszeit: 15

Minuten

### Zubereitung

In wenig Wasser ca. 5 Minuten kochen. (nach Anleitung  
auf der Packung)

Erbsen und alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben  
und pürieren

Abschmecken

## SALAT MIT ROTEN LINSEN UND ÄPFELN

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             | <b>Sauce</b>  |  |
| 3 EL        | Aceto balsamico bianco  |  |
| 4 EL        | Rapsöl  |  |
| 1/2         | Zwiebel, fein gehackt   |  |
|             | Salz, Pfeffer   | Alles in einer Schüssel gut verrühren  |
|             | <b>Salat</b>  |  |
| 5 dl        | Gemüsebouillon  | In einer Pfanne aufkochen  |
| 300 g       | Rote Linsen   | Beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln     |
|             |   | Evtl. abtropfen  |
|             |   | Mit der Sauce mischen  |
| 1/2 EL      |   | In einer Pfanne heiss werden lassen  |
| 1           | Rapsöl, Lauch, feine Streifen                                   | ca. 5 Min. dämpfen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit dem Salat mischen |
| 2           |   | daruntermischen  |
| 1/2 Bund    | Äpfel, in Würfeli<br>Glattblättrige Petersilie,<br>fein gehackt |  |
| Nach Bedarf | Salz, Pfeffer   | Abschmecken  |

**Tipps**

- Den Salat eine Stunde ziehen lassen.

**FEINER APFELKUCHEN**

---

|          |               |   |
|----------|---------------|---|
| 6        | Eier          |   |
| 500 g    | Zucker        |   |
| 1 Päckli | Vanillezucker | rühren, bis die Masse cremig und hell ist   |
| 4 dl     | Rapsöl        |   |
| 200 g    | Baumnusskerne | fein hacken   |
| 800 g    | Apfelstückli  | alles zusammen begeben, sorgfältig mit der Kelle mischen  |
| 600 g    | Mehl          |   |
| 2 Kl     | Backpulver    | begeben, mischen und auf einem mit Blechreinpapier ausgelegten Kuchenblech verteilen  |
|          | <b>Backen</b> | Auf der untersten Rille des auf 180° C vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, auskühlen lassen.   |
|          | <b>Tipps</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Anstelle von gehackten Baumüssen können auch gehackte Haselnüsse oder Mandeln beigemischt werden.</li><li>• Anstelle von Apfelstückli können auch Rhabarberstückli darunter gemischt werden.</li><li>• Die Masse kann auch in Muffin Formen abgefüllt werden. Achtung Backzeit verkürzt sich dadurch.</li></ul> |

**Quellen:**

Archiv Liebegger Rezepte

PERSÖNLICHE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---