
Montag

Kürbiscremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Sonnenblumenkerne zum Rösten

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten. Kürbis und Kartoffel dazugeben.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Pürieren, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und als Topping verwenden.



Dienstag

Krautfleckerl mit Weißkraut und Zwiebeln

Zutaten:

- 300 g Fleckerl (kleine Nudelstückchen)
- ½ Kopf Weißkraut
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

1. Fleckerl nach Packungsanweisung kochen.

2. Kraut fein schneiden, Zwiebel hacken.
3. Beides in Butter oder Öl mit etwas Kümmel anbraten, bis es weich ist.
4. Nudeln unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittwoch

Erdäpfelgulasch mit Paprika und Zwiebeln

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln anbraten, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, kurz rösten.
2. Kartoffeln und Paprika würfeln, dazugeben.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Donnerstag

Spinatknödel mit Butter und Bergkäse

Zutaten:

- 250 g Blattspinat oder Mangold
- 250 g altbackenes Brot
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 50 g Bergkäse (gerieben)
- Salz, Muskat
- Butter zum Servieren

Zubereitung:

1. Spinat blanchieren, ausdrücken und hacken.
2. Brot würfeln und mit warmer Milch übergießen.
3. Ei, Mehl, Käse, Salz und Muskat hinzufügen und kneten.

www.nachhaltiglebenimhianzenland.at

4. Knödel formen, 15 Minuten in leicht siedendem Wasser garen.
5. Mit zerlassener Butter und Bergkäse servieren.

Freitag

Bohneneintopf mit Karotten und Sellerie

Zutaten:

- 250 g weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht)
- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:

1. Bohnen 1 Stunde weich kochen.
2. Zwiebel, Karotten und Sellerie würfeln, anbraten.
3. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen.
4. Bohnen hinzufügen, 15 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Samstag

Kartoffel- Kürbispuffer mit Kräuterjoghurt

Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis- ideal ist Butternuß
- 2 Kartoffeln
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Für den Kräuterjoghurt:

- 200 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Zucchini und Kartoffeln raspeln, Wasser ausdrücken.
2. Mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken.
4. Joghurt mit Kräutern und Knoblauch verrühren, dazu servieren.

Sonntag

Kürbisrisotto mit frischen Kräutern

Zutaten:

- 250 g Risottoreis
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan
- 1 EL Butter
- Frische Kräuter (Thymian, Petersilie)

Zubereitung:

1. Kürbis würfeln, Zwiebel hacken und beides anbraten.
2. Reis zugeben, kurz anschwitzen, dann mit Brühe nach und nach aufgießen.
3. Unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Parmesan, Butter und Kräutern verfeinern.



Das sind einfache, regionale Gerichte mit Zutaten, die du leicht im Südburgenland finden kannst. Falls du spezielle Wünsche hast, passe ich die Rezepte gerne an! 😊