



# Knäckebrot

## Zutaten:

- 70 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 70 g Haferflocken
- 20 g Leinsamen
- 20 g Sesam
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 200 ml Wasser
- 25 ml Öl
- 1 gestrichener TL Salz

## Zubereitung:

Richte eine Schüssel und ein Rührgerät mit Knethaken her. Gib alle Zutaten in die Schüssel und verrühre diese mit dem Rührgerät. Danach deckst du die Schüssel mit einem Deckel zu und lässt den Teig eine Stunde ruhen.

Belege ein Backblech mit Backpapier und verteile den Teig gleichmäßig auf dem Blech. Mit einem Tortenheber lässt sich die Masse leicht verteilen.

Schiebe das Blech in den vorgeheizten Ofen und backe das Knäckebrot bei 160 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten. Nimm das Backblech heraus und schneide den Teig in Stücke. Dann gibst du das Backblech wieder in den Ofen und bäckst das Knäckebrot weitere 20 bis 30 Minuten bis es eine leichte goldgelbe Farbe bekommt.

## Tipp:

Wenn du den Teig in Stücke geschnitten hast, kannst du fein geriebenen Käse darüber streuen und die Schnitten mit dem Käse fertig backen.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv



# Rührei

## Zutaten für 1–2 Portionen:

2 Eier

1 EL Milch

Salz; Pfeffer

Muskatnuss oder Schnittlauch

öl zum Braten

## Zubereitung:

Verquirle die Eier und die Milch mit einem Schneebesen in einer Schüssel. Gib etwas Salz und Pfeffer dazu.

Nun erhitze 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne. Gib die Eimasse in die Pfanne und lasse sie bei mittlerer Hitze in der Pfanne stocken. Dabei reicht es, wenn du die Eimasse mit einem Pfannenwender etwas in der Pfanne bewegst. Das Rührei ist fertig, wenn das Ei fest geworden ist. Dabei darf es leicht glänzen und noch etwas feucht sein. Wenn du magst, kannst du klein geschnittenen Schnittlauch oder etwas Muskatnuss hinzugeben.



## Tipp:

Das Rührei kann man auch gut verfeinern: Gemüse (z. B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Pilze) in kleine Stückchen oder dünne Scheiben schneiden und sie einige Minuten in der Pfanne andünsten, bevor die Eimasse dazukommt. Auch Schinkenstückchen passen sehr gut zum Rührei oder Brotwürfel von hartem Brot, die du in der Pfanne anröstest.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv

# Drachen- Waffeln



## Zutaten:

- 400 – 500 g Karotten (sehr fein geraspelt)
- 1 mittelgroße Pastinake (sehr fein geraspelt)
- 100 g Maismehl (oder –gries)
- 100 g Weizen– oder Dinkelmehl (1050er)
- 50 g Butter zimmerwarm
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Kräutersalz
- etwas Fett für das Waffeleisen

## Zubereitung:

Wasche das Gemüse und schäle es, wenn du möchtest. Anschließend raspelst du das Gemüse mit einer Reibe ganz fein.

Mit dem Handrührgerät schlägst du die Butterschaumig und rührst dann die Eier und das Salz unter. Du rührst weiter und gibst abwechselnd die beiden Mehlsorten und die Milch zu. Zuletzt hebst du das Gemüse unter.

Den fertigen Teig lässt du 15 Minuten quellen. In der Zwischenzeit heizt du das Waffeleisen auf.

Gib etwas von dem Teig hinein und schließe es. Backe die Waffel so lange, bis sie eine goldgelbe Farbe hat.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv



# Gemüse-Rösti

## Zutaten für 12 Portionen:

1/2 kleine Zwiebel; 2 Zucchini  
4 Karotten; 5 EL Mehl  
2 Eier; etwas Salz; Pfeffer  
Muskatnuss; Petersilie; Öl

## Zubereitung:

Wasche das Gemüse und schäle die Karotten und Zwiebeln. Zucchini und Karotten raspelst du auf der Küchenreibe fein und gibst sie in ein Sieb über einer Schüssel. Streue Salz darüber und lass das Gemüse ca. 10 Minuten ziehen, damit das Wasser abfließen kann. In der Zwischenzeit schneidest du die Zwiebel in kleine Würfel. Dann mischst du die Zwiebel mit den ausgedrückten Zucchini- und Karottenraspeln und dem Mehl in einer Schüssel. Schlage die Eier auf und gib sie dazu. Jetzt würzt du alles mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss. Wenn du Petersilie hast, dann schneide sie ganz klein und gib sie dazu. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Mit einem Löffel nimmst du etwas von der Gemüsemasse ab und setzt kleine Häufchen in die Pfanne. Drücke sie dann mit dem Löffel flacher, so dass Rösti entstehen. Nach etwa 4 Minuten, wenn die Rösti goldbraun sind, drehst du sie mit dem Pfannenwender um.

## Tipp zum Eier trennen:

Schlage vorsichtig mit dem Messerrücken auf die Mitte vom Ei, bis es leicht angebrochen ist. Dann schiebst du beide Daumnägel in den Bruch und drückst die Daumenknöchel gegeneinander, bis die Schale gerade in der Mitte durchbricht. So erhältst du schöne „Becher“ zum Trennen. Dann lässt du das Eigelb vorsichtig von einer Hälfte in die andere gleiten, damit das Eiweiß in die darunterstehende Tasse läuft.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv



# Pfannkuchen

## Zutaten:

200 g Mehl

375 ml Milch

3 Eier

1 Prise Salz

öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

## Zubereitung:

Für die Pfannkuchen verrührst du in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder einem Rührgerät die Eier und die Milch. Dann rührst du das Mehl und das Salz darunter, bis ein glatter Teig entsteht. Lass den Teig ca. 20 Minuten quellen und bereite jetzt die Füllungen vor.

Zum Ausbacken gibst du etwas Öl in eine Pfanne und, wenn es heiß ist, etwa 1 Schöpfkelle voll Teig dazu. Schwenke die Pfanne und streiche den Teig mit einem Pfannenwender glatt, bis der Teig in der Pfanne verteilt ist. Hebe den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender an der Seite etwas an und prüfe, ob er goldbraun gebacken ist. Wenn er fertig ist, wendest du den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender und bäckst ihn auch auf der zweiten Seite, bis er goldbraun ist. So bäckst du nacheinander alle Pfannkuchen und hältst sie im Backofen bei ca. 80 °C oder auf dem Herd in einer Pfanne mit Deckel auf Stufe 1 warm. Nun kannst du die Pfannkuchen mit deiner Lieblingsmarmelade oder mit Zimtzucker bestreuen oder du füllst sie mit einer der beiden Füllungen, die du schon vorbereitet hast.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv

# Pfannkuchen-Füllungen

## Herzhafte Füllung

### Zutaten:

250 g Tiefkühlspinat (kein Blattspinat)

Salz; Pfeffer; Muskatnuss

4 EL Schmand

4 EL geriebener Käse

### Zubereitung:

Lass den gefrorenen Spinat bei kleiner Hitze in einem kleinen Topf auftauen. Dann würzt du ihn mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Bestreiche den Pfannkuchen mit etwas Schmand und dem Spinat. Streue den Käse darauf und rolle den Pfannkuchen zusammen.



## Süße Füllung

### Zutaten:

200 g Quark

4 EL Milch

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Honig

200 g Beeren; frisch oder tiefgekühlt

### Zubereitung:

Verrühre mit einem Schneebesen den Quark, die Milch, den Vanillezucker und den Honig. Hebe die Beeren darunter. Streiche die Masse auf die Pfannkuchen und rolle sie zusammen.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert · modern · aktiv