

HAUSGEMACHT & HERZERWÄRMEND

Regional, bodenständig und gut
genährt durchs Wochenbett



Bernadette Leitner-Mauracher

Wärmende Hafer-Griess-Supp'n

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 100 g Dinkelgriß
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 100 g Ghee oder Butterschmalz
- ca. 1,5 L kräftige Hühnerbrühe (oder milde Gemüsebrühe mit Miso/Shiitake)
- 2 Messerspitzen Muskatnuss,
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Thymian
- etwas Salz
- 4 EL Haferflocken
- etwas Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung

- Zwiebeln klein würfeln im Ghee oder Butterschmalz glasig anrösten.
- Griß hinzufügen und leicht goldbraun rösten.
- Mit der heißen Brühe aufgießen, umrühren und 10-15 Minuten köcheln, bis die Suppe sämig wird. Hin und wieder umrühren.
- Haferflocken einrühren und kurz mitköcheln lassen.
- Mit Muskat, Kurkuma, Thymian und etwas Salz abschmecken.
- Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

G'miatliche G'miassupp'n

Zutaten (für ca. 4 Liter)

- 5 Liter Wasser
- 6 Karotten
- 3 Petersilwurzeln
- 1 Sellerieknolle
- 1 Stangensellerie
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 1 Stück Meerrettich (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Hand voll getrocknete Äpfel
- 5 getrocknete Hagebutten
- 1 EL Brennesselsamen
- Spritzer Zitrone
- Salz

Zubereitung

- Gemüse putzen und grob schneiden.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Karotten, Petersilwurzel, Sellerie, Stangensellerie, Wacholderbeeren, Lorbeer hineingeben. Zugedeckt 1-1,5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Äpfel, Hagebutten und Brennesselsamen in den letzten 10-15 Minuten zugeben.
- Meerrettich erst in den letzten 30-45 Minuten Kochzeit hinzufügen
- Mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.
- Salz erst in den letzten 10 Minuten hinzufügen.
- Brühe abseihen; Gemüse kann püriert oder als Einlage serviert werden.

Mamas Henderlsupp'n

Zutaten (für ca. 4 Liter)

- 5 Liter Wasser
- 1 Suppenhuhn (inkl. Innereien, wenn vorhanden)
- 6 Karotten
- 3 Petersilwurzeln
- 1 Sellerieknolle
- 1 Stangensellerie
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 1 Stück Meerrettich (ca. 2 cm),
- ½ Handvoll getrocknete Pilze (Shiitake, Steinpilze oder Champignons)
- 5 Hagebutten oder alternativ 5 Jujube-Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Brennesselsamen
- Spritzer Zitrone
- Salz

Zubereitung

- Das Huhn in einer Schüssel mit kaltem Wasser gut waschen.
- Einen großen Topf 5 Litern Wasser füllen, das Huhn hineingeben und aufkochen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse (Karotten, Petersilwurzel, Sellerie, Stangensellerie) waschen und grob schneiden, sobald das Wasser kocht, das Gemüse, Wacholderbeeren, Lorbeer und Pilze hinzufügen.
- Zugedeckt 4-12 Stunden bei sehr kleiner Hitze sanft köcheln lassen.
- 45-60 Minuten vor Ende der Kochzeit die Hagebutten/Jujube-Datteln sowie Meerrettich und Brennesselsamen hinzufügen, mitköcheln lassen.
- Die Brühe salzen und mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Supp'n mit Fenchel&Gelbe Ruam

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 2 Fenchelknollen
- 3-4 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 2-3 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Optional: 1 Ei, gerieben oder leicht geschlagen zum Einrühren
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung

- Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen.
- Fenchel und Karotten hinzufügen und kurz anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Muskatnuss, Kurkuma und Salz abschmecken.
- Optional: Ei einrühren, kurz mitziehen lassen – die Suppe wird dadurch noch sämiger und nährender.
- Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

Lins'ntopf zum Aufwärmen

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 250 g Berglinsen
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 250 g Möhren
- 1 kleiner Fenchel
- 50 g Knollensellerie oder Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Birne
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 l milde Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Frische Petersilie zum Servieren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Wacholderbeere
- 3 schwarze Pfefferkörner
- Optional: 1-2 Wiener Würstchen in Scheiben

Zubereitung

- Linsen waschen und abtropfen lassen.
- Gemüse, Birne und Ingwer in kleine Würfel schneiden
- In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
- Möhren, Kartoffeln, Sellerie, Fenchel und Birne dazugeben, kurz mitdünsten.
- Linsen hinzufügen, mit Brühe aufgießen.
- Lorbeerblatt, Wacholderbeere und Pfefferkörner einlegen, Paprikapulver und Kurkuma zugeben.
- Zugedeckt ca. 35-40 Minuten sanft köcheln, bis alles weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, ggf. etwas Brühe nachgießen.
- Mit frischer Petersilie bestreuen und warm servieren.

Deftige Lebkned'l

Zutaten (für 15 Stück)

- ca. 500 g Knödelbrot (entspricht etwa 10 altbackenen Semmeln)
- 400-500 ml Milch
- 4 Eier
- 1,5 EL Salz
- 325 g Rinder- oder Schweineleber, fein faschiert
- ½ TL bunter Pfeffer
- 1,5 EL Majoran
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ghee
- Abrieb einer halben Zitrone
- Saft von ¼ Zitrone oder 1 TL milder Apfelessig
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Thymian
- ca. 300-400 g Butterschmalz

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Ghee glasig anschwitzen, mit der Milch aufgießen und erwärmen.
- Über das Knödelbrot gießen. Kurz ziehen lassen.
- Leber, Eier, Gewürze und Zitronenabrieb vermengen.
- Brotmasse untermengen – die Masse soll saftig, aber formbar sein.
- Butterschmalz in einer tiefen Pfanne oder einem weiten Topf auf mittlere Temperatur erhitzen (nicht zu heiß)
- Knödel mit feuchten Händen formen (walnussgroß bis golfballgroß) und portionsweise goldbraun ausbacken, ca. 4-5 Minuten pro Seite.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren – z. B. mit Gemüse oder in etwas Kraftbrühe

Bunter Gmiasstrud'l

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 160g Hirse
- 300ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 kleine Pastinaken
- 100g Kohlrabi
- 2 kleine gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL mildes Öl oder Butter
- 3-4 EL Quark oder Topfen (vollfett)
- 2 Eigelb
- 1-2 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Frische Kräuter mild: Petersilie, Schnittlauch (optional, kleine Menge)Strudelteig (fertig oder selbstgemachter Quark-Öl-Teig)
- Butter zum Bestreichen des Teigs

Zubereitung

- Hirse gründlich spülen und in Wasser oder milder Gemüsebrühe aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis sie weich ist, leicht abkühlen lassen.
- Pastinaken, Kohlrabi und gekochte Kartoffeln klein würfeln und in wenig Öl oder Butter leicht dünsten, nur minimal salzen.
- Die ausgekühlte Hirse mit Quark und Eigelb verrühren. Das weiche Gemüse und den Parmesan vorsichtig unterheben, Kräuter optional untermischen.
- Strudelteig auf einem Backblech auslegen und dünn mit Butter bestreichen.
- Die Füllung mittig platzieren, den Teig vorsichtig aufrollen und die Ränder verschließen.
- Den Strudel oben leicht mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Krauttorte

- Zutaten (für 4-6 Portionen)
- 100 g Topfen (Quark, Vollfett)
 - 1 Ei
 - 2 EL mildes Öl (Raps- oder Sesamöl)
 - 150 g Dinkelmehl
 - 1 TL Backpulver
 - 1 Prise Salz
 - Optional: ½ TL Kurkuma
- 750 g Weißkraut
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Äpfel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 40 g Butter oder Ghee
 - 1 TL Zucker oder Honig
 - 200 g milder Käse
 - 3 Eier
- 200 g Sauerrahm
 - Frische Petersilie oder Liebstöckel
 - 1 TL Kümmel
 - ½ TL Kurkuma
 - ½ TL Paprika, edelsüß
 - ¼ TL Muskatnuss
 - Etwas Pfeffer
 - ½ TL Majoran oder Thymian
 - Optional: 1 Prise Zimt

- Zubereitung
- Teig vorbereiten: Topfen, Ei, Öl, Dinkelmehl, Backpulver, Salz und optional Kurkuma zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen.
 - Füllung zubereiten: Zucker oder Honig in Butter oder Ghee leicht karamellisieren. Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
 - Kraut fein hobeln und Äpfel in feine Spalten schneiden und dazugeben.
 - Gewürze einrühren und 10–15 Minuten sanft dünsten, bis das Kraut weich ist.
 - Käse würfeln und unter die leicht abgekühlte Kraut-Apfel-Mischung heben.
 - Teig ausrollen, in eine gefettete Springform legen, Rand hochziehen. Füllung einfüllen.
 - Eier und Sauerrahm verquirlen, gleichmäßig über die Füllung gießen. Mit etwas Käse oder Kümmel bestreuen.
 - Bei 180–200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen, bis die Torte goldbraun ist.

Warmer Kartoffelsalat

- Zutaten (für 4-6 Portionen)
- 1 kg festkochende Kartoffeln,
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 kleine Knoblauchzehe
 - 200 ml (Hühner)Kraft- oder Gemüsebrühe
 - 20 g Rapsöl
 - 1–2 EL Apfelessig
- 1/2–1 TL Kurkuma
 - 1 Prise Muskatnuss
 - 1 Prise bunter Pfeffer
 - 1 EL frische Petersilie oder Schnittlauch
 - 3–4 g Salz
 - Optional: 1 TL geröstete Sesamsamen

- Zubereitung
- Kartoffeln kochen und warm halten.
 - Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden.
 - Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz glasig dünsten.
 - Kurkuma hinzufügen und kurz mitrösten.
 - Brühe dazugeben und alles leicht köcheln lassen.
 - Kartoffeln schälen und feinblättrig schneiden.
 - Kartoffeln untermischen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu geben.
 - Apfelessig vorsichtig unterrühren, nur so viel, dass der Geschmack mild bleibt.
 - Frische Kräuter und optional geröstete Sesamsamen am Ende unterheben.

Herzenswärme-Gulasch

- Zutaten (für 4-6 Portionen)
- 750g mageres Rindfleisch in Würfel (Schulter oder Wade)
 - 3 EL Butterschmalz oder Ghee
 - 1–2 kleine Zwiebeln
 - 1–2 EL Tomatenmark
 - 1 EL Mehl
 - 1–2 TL milder Apfelessig
- 3 Pastinaken
 - 3 Karotten
 - 2 kleine Kartoffeln
 - 1 Stück Sellerieknolle (ca. 75 g)
 - 600 ml Brühe
 - 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
 - 1/2–1 TL Kurkuma oder etwas frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 Lorbeerblätter
 - 3–4 Wacholderbeeren
 - Salz
 - Frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch oder Thymian

- Zubereitung
- Zwiebeln klein schneiden, Gemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
 - Butterschmalz oder Ghee in einem großen Topf erhitzen und das Rindfleisch rundherum leicht anbraten, nur bis es Farbe nimmt..Zwiebeln dazugeben und glasig anschwitzen.
 - Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten, um Aroma und Farbe zu entwickeln.
 - Fleisch und Gemüse mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen („einbrennen“).
 - Mit Apfelessig ablöschen, kurz aufkochen lassen.
 - Warme Kraftbrühe aufgießen, sodass Fleisch und Gemüse leicht bedeckt sind.
 - Paprikapulver, Kurkuma/Ingwer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren einrühren.
 - Zugedeckt bei niedriger Hitze 2 Stunden sanft schmoren, bis Fleisch zart und Gemüse weich ist. Flüssigkeit bei Bedarf nachgießen.
 - Mit Salz abschmecken und die frischen Kräuter kurz vor Ende unterheben.

Puten-Reisauflauf

- Zutaten (für 4-6 Portionen)
- 400g Vollkornreis
 - 100g Hirse oder Haferflocken
 - 600g Putenschnitzel
 - 4 Eigelb
 - 2 Eiweiß
 - 2 kleine Karotten
- 1 kleine Rote Rübe
 - 500g Shiitake- oder Champignons
 - 2 Zwiebeln
 - 2 cm frischer Ingwer
 - 1 l Hühnerkraftsuppe
 - 1 Becher süßer Rahm
 - 8 EL Dinkelmehl
 - 80 g Butterschmalz oder Ghee
- 2 Prisen mildes Paprikapulver
 - 2 Prisen Kurkuma
 - Salz
 - Frische Petersilie zum Bestreuen
 - 3–4 EL Preiselbeermarmelade

- Zubereitung
- Reis & Hirse/Haferflocken vorkochen, leicht abkühlen lassen.
 - Putenfleisch mundgerecht würfeln in Butterschmalz/Ghee anbraten, leicht salzen.
 - Zwiebeln, Karotten, Rote Rübe, Ingwer kleinschneiden, dazugeben, kurz mitrösten.
 - Mehl darüber streuen, kurz anschwitzen. Mit Brühe aufgießen, leicht köcheln lassen.
 - Pilze hinzufügen, 5–7Minuten köcheln lassen, bis Flüssigkeit leicht eindickt.
 - Rahm und Eigelb langsam unterrühren (nicht mehr kochen).
 - Reis/Hirse unterheben.
 - Eiweiß leicht schlagen, mit Käse mischen, als Topping auf den Auflauf geben.
 - Bei 180°C Umluft ca. 25Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
 - Preiselbeermarmelade vorsichtig unterheben oder auf die fertige Portion geben.
 - Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

Rhona mit Joghurtdressing

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 1kg Rote Bete
- 1 Apfel
- 200g Joghurt (mild, Vollfett)
- 4EL Apfelessig
- 1,5EL Agavendicksaft oder Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Schwarzkümmel
- 1 EL frischer Dill
- 3 EL Walnüsse
- 1 EL Leinsamen
- Optional: 1 TL Ingwer

Zubereitung

- Rote Bete gründlich waschen und in einem Topf mit wenig Wasser ca. 30–40 Minuten weich kochen. Alternativ kannst du auch vorgekochte Rote Bete nehmen, dann solltest du sie aber noch etwas erwärmen.
- Kurz abkühlen lassen, schälen (oder dünne Haut dranlassen) und in Würfel, Streifen oder Scheibenschneiden.
- Apfel entkernen, reiben und hinzufügen.
- Joghurt, Apfelessig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und geriebenen Ingwer (optional) verrühren.
- Die warme Rote-Bete-Mischung vorsichtig unter das Dressing heben.
- Walnüsse und Leinsamen in einer kleinen Pfanne leicht ohne Fett anrösten, bis sie duften.
- Schwarzkümmel, Dill und die gerösteten Walnüsse & Leinsamen über den Salat streuen.
- Noch möglichst warm servieren.

Dinkelreis mit Gemüse

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 250 g Dinkelreis
- 700 ml Gemüse- oder Hühnerkraftsuppe
- 1–2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüse nach Wahl (ca. 300–400 g insgesamt, z. B. Karotten, Zucchini, Pastinake, Paprika, Sellerie, Lauch, Brokkoli, Erbsen, Fenchel)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete oder frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- 1 Prise Muskatnuss
- Optional: 1–2 EL Parmesan zum Abrunden

Zubereitung

- Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Dinkelreis hinzufügen, kurz mitrösten, bis er leicht duftet.
- Die Suppe dazugießen, Zimt, Fenchelsamen und Muskatnuss einrühren, kurz aufkochen.
- Das gewürfelte Gemüse direkt zum Reis in den Topf geben, alles einmal umrühren, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und prüfen, ob noch etwas Flüssigkeit fehlt.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Optional Parmesan unterrühren.

Topfentatscherl

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 500 g Topfen (Vollfett)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 4-6 EL Dinkelmehl (Menge nach Bedarf für formbare, nicht zu weiche Masse)
- Butterschmalz oder Ghee zum Braten

Zubereitung

- Topfen, Ei, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel verrühren.
- Dinkelmehl nach und nach unterheben, bis eine formbare, leicht klebrige Masse entsteht
- Butterschmalz oder Ghee in einer Pfanne erhitzen.
- Mit einem Esslöffel den Teig als Kleckse in die Pfanne geben.
- Die Tatscherl bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, damit sie innen weich bleiben.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Polentaschnitten

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 200g Polenta (Maisgrieß, grob)
- 400ml milde Brühe (Gemüse oder Huhn)
- 200ml Sahne (mild, Vollfett)
- 1 TL Salz
- 2 EL mildes Öl oder Butter
- 50 g Parmesan
- Optional: 1 TL Kurkuma
- Optional: frische Kräuter wie Thymian oder Petersilie
- Für die Auflaufform: etwas Olivenöl

Zubereitung

- Brühe und Sahne mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Polenta langsam einrieseln lassen und unter Rühren ca. 5–10 Minuten köcheln, bis sie dick und cremig ist.
- Öl oder Butter unterrühren.
- Parmesan und optional Kurkuma unterrühren.
- Die Auflaufform leicht mit Olivenöl ausstreichen.
- Polenta einfüllen, glatt streichen und abkühlen lassen, bis sie fest wird.
- Den festen Polentaquader vorsichtig aus der Form heben und ca. 1cm breite Schnitten schneiden.
- Optional in etwas Öl leicht anbraten.
- Mit frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Haferschleim

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 200 g feine Haferflocken
- 1 Liter Flüssigkeit (Wasser, Hafermilch, Mandelmilch oder halb/halb)
- 2–3 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 geriebener Apfel
- Optional: 50–100 g Beeren
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Nussmus
- Optional: 1–2 EL Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Birnenmus zum Süßen

Zubereitung

- Haferflocken mit der gewählten Flüssigkeit in einem Topf vermischen und unter Rühren aufkochen.
- Hitze reduzieren, den geriebenen Apfel einrühren und den Haferschleim bei niedriger Temperatur 8–12 Minuten köcheln lassen, bis er cremig ist.
- Ghee oder Butterschmalz sowie Nussmus einrühren, mit Salz, Zimt, Fenchelsamen und Muskatnuss würzen.
- Optional Beeren hinzufügen und 2–3 Minuten mitziehen lassen, sie sollen warm, aber noch leicht fruchtig bleiben.
- Nach Belieben süßen und warm servieren.

Sanfter Käsekuchen

Zutaten

- 125 g Butter
- 200 g Zucker (alternativ 150 g Zucker + 2 EL Honig für mildere Süße)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 EL (Dinkel)Grieß
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 kg Magerquark
- 80 g Sultaninen
- 1 TL Zimt
- ½ TL gemahlene Tonkabohne oder ¼ TL Muskatnuss (optional)
- 1–2 EL gemahlene Mandeln oder Walnüsse (für die Springform)

Zubereitung

- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Springform mit Butter einfetten und gemahlene Nüsse auf Boden und Rand streuen.
- Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig schlagen.
- Eier einzeln unterrühren, dann Zitronensaft/-schale hinzufügen.
- Vanillepuddingpulver, Grieß, Backpulver und Gewürze mischen und unter die Butter-Ei-Masse rühren.
- Quark vorsichtig unterheben, Sultaninen einrühren.
- Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 50–60 Minuten backen, im Ofen abkühlen lassen
- Leicht erwärmt servieren (z.B. mit Apfel- oder Birnenmus)

Grießpudding

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 80 g Weizengrieß oder Dinkelgrieß (fein)
- 600 ml Milch oder Milchalternative (Hafermilch, Mandelmilch, halb/halb)
- 1 Prise Salz
- 1–2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1–2 TL Zimt
- 200 g Apfelmus (ungesüßt oder leicht gesüßt)

Zubereitung

- Milch (oder Milchalternative) in einem Topf erhitzen, Salz hinzufügen.
- Den Grieß langsam unter Rühren einrieseln lassen, damit keine Klumpen entstehen.
- Unter ständigem Rühren 5–8 Minuten köcheln lassen, bis der Pudding cremig und sämig ist.
- Ghee oder Butterschmalz sowie Zimt unterrühren.
- Den Grießpudding in Schälchen füllen und mit erwärmtem Apfelmus servieren.
- Optional leicht süßen, je nach Geschmack.

Kraftplatzerl

Zutaten (für 20-24 Stück)

- 150 g zarte Haferflocken
- 80 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 50–70 g grob gehackte Nüsse
- 1 TL Zimt
- ½ TL geriebene Muskatnuss oder geriebene Tonkabohne
- ½ TL Ingwerpulver (optional)
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 3–4 EL Nussmus (Mandel- oder Cashewmus)
- 80 g brauner Zucker oder Honig
- 1 Ei
- 50 g Zartbitterschokolade, grob gehackt

Zubereitung

- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Grob gehackte Nüsse kurz in der Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
- Butter, Nussmus und Zucker/Honig cremig schlagen, Ei unterrühren.
- Haferflocken, Mehl, gemahlene Nüsse, Zimt, Muskat/Tonkabohne, Ingwer und Salz mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Alles zu einem Teig verrühren.
- Geröstete, grob gehackte Nüsse und Schokolade unterheben.
- Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, leicht flach drücken.
- Nach Belieben noch ein paar gehackte Nüsse oben auf jedes Häufchen streuen.
- 12–15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- Kurz abkühlen lassen, dann auf ein Gitter setzen.

Zum Abschluss ein Herzensanliegen

Wenn dich dieses Rezeptheft durch dein Wochenbett begleitet hat – wenn dir die Gerichte gutgetan haben, dir Momente der Ruhe geschenkt oder einfach ein wenig Alltag erleichtert haben –, dann erfüllt mich das mit großer Freude. Genau dafür wurde es geschaffen.

Hinter diesem Heft steht die Vision, Familien nicht nur kulinarisch, sondern auch ganz praktisch zu stärken. Mütter für Mütter gUG setzt sich dafür ein, dass Mamas und Familien gerade in herausfordernden Zeiten nicht alleine dastehen. Unsere Mamahilfen schenken Zeit, Entlastung und ein offenes Ohr – oftmals auch ehrenamtlich.

Damit wir diese wertvolle Unterstützung weiterhin vielen Familien ermöglichen können, freuen wir uns über jede noch so kleine Spende.

Jeder Beitrag hilft, ob groß oder klein:

- mehr Familien im Wochenbett zu begleiten,
- Notlagen abzufedern,
- Entlastung zu schenken, wo sie dringend gebraucht wird,
- und ein Netzwerk zu stärken, das füreinander da ist.

Wenn du das Gefühl hast, dass dir dieses Heft etwas gegeben hat, und du etwas zurückgeben möchtest, dann kannst du uns mit einer Spende an Mütter für Mütter gUG unterstützen.

Von Herzen danke für deine Wertschätzung – und dafür, dass du mit deiner Unterstützung dazu beiträgst, dass Fürsorge und Verbundenheit weitergetragen werden.



DANKE!

Hinweis:

Dieses Rezeptkarten verstehen sich als Einladung zur Selbstfürsorge und Inspiration. Sie ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Bitte höre auf dein eigenes Körpergefühl und die Bedürfnisse deines Kindes.

Allergenhinweis:

Die Rezepte können Allergene wie Gluten, Milchprodukte und Nüsse enthalten.

Hinweis für Kinder:

Honig ist für Kinder unter 1 Jahr nicht geeignet.

Impressum:

Bernadette Leitner-Mauracher
gscheid gfreid
83349 Palling
bernadette@gscheid-gfreid.de