



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

## Montag, 2. März 2015

### Vollgriess-Schnitten pikant

1 l Milchwasser  
1½ TL Salz  
200 g Griess  
20 g Butter

Griessbrei kochen, auf einem mit Wasser abgespülten Holzbrett 1 cm dick verteilen, runde Plätzchen oder Vierecke schneiden, in bebutterte Auflaufform legen

2 Eier  
2 dl Milch  
1 Prise Salz

mischen und darüber giessen

20 g Käse gerieben  
20 g Butter

zum Bestreuen

Im mittelheissen Ofen backen.  
Dazu Wintersalate servieren.

## Dienstag, 3. März 2015

### Chäs-Vollkornhörnli

Vollkornhörnli  
wenig Butter  
und geriebener Käse

nach Vorschrift zubereiten

nach Belieben daruntermischen

### **Apfelmus:**

1 kg Aepfel  
wenig Wasser  
3 EL Birnel  
oder Obstkonzentrat  
1 Zimtstengel

Die Aepfel evtl. schälen, entkernen, achteln  
Die Aepfel weichdämpfen, mit dem Schwingbesen verschlagen, erkalten lassen.

**Mittwoch, 4. März 2015**

### **Kartoffel-Quark-Auflauf**

<i>300 g Kartoffeln</i>	kochen
<i>1 Zwiebel</i> <i>etwas Lauch</i>	in Ringe schneiden
<i>Salz</i> <i>Kümmel</i> <i>Kräuter</i>	hacken
<i>2 Eier</i>	Die Eier schaumig rühren
<i>200 g Quark</i>	Den Quark darunter mischen, dann die gekochten Kartoffeln raffeln und begeben.

Die feingehackten Zwiebeln und Gewürze mit Lauch und Salz gut mischen.  
In eine eingefettete Auflaufform geben und bei Mittelhitze 20 Minuten backen.  
Dieses Rezept ist für 2 Personen berechnet.

**Donnerstag, 5. März 2015**

### **Gerste-Kartoffel-Auflauf**

<i>100 g Gerste</i>	über Nacht in gut 0.25 l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zugedeckt etwa 1 Std. garen, ausquellen lassen.
<i>1 Zwiebel</i> <i>20 g Butter</i>	schälen, würfeln erwärmen, Zwiebel glasig dünsten. Gerste daruntermischen und weitere 10 Min. dünsten.
<i>2 dl Sauerrahm oder saurer Halbrahm</i> <i>750 g Kartoffeln</i>	schälen, mit der Röstiraffel direkt in den Rahm raffeln, sofort gut mischen.

Die Masse mit Meersalz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen.  
Eine Gratinform ausbuttern. Zuerst die Gerste einfüllen. Kartoffelmischung darübergeben.  
Auflauf bei 200 Grad etwa 1 Std. goldbraun backen.  
Dazu Wintersalate servieren.

## Freitag, 6. März 2015

### Lauchwähe

<i>500 g geriebenen Teig</i>	auswallen und auf Blech belegen
<i>500 g Lauch</i> <i>Salz, Muskat,</i> <i>weissem Pfeffer</i>	dämpfen und mit würzen
<i>30 g Butter</i> <i>40 g Mehl</i> <i>Lauchsud mit</i> <i>1 dl Rahm und Milch</i>	eine weisse Sauce zubereiten verfeinern und die Hälfte des Käses
<i>75 g Gruyèrekäse</i> <i>75 g Appenzellerkäse</i>	daruntermischen Lauch und Sauce auf den Kuchenboden geben und mit dem Rest des Käses bestreuen.

Rund 20 Min. bei 200 Grad im Ofen backen.

## Samstag, 7. März 2015

### Vollkornknöpfli

<i>250 g Vollkornmehl</i> <i>(Weizen oder Dinkel)</i> <i>2 dl Wasser</i> <i>2 Eier</i> <i>1 TL Meersalz</i>	mit Gorgonzolasauce verrühren und klopfen 1 Std. ruhen lassen Den Teig durch das Knöpfli sieb streichen und in 2 Liter leicht siedendem Salzwasser etwa 5 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.
<b>Gorgonzolasauce:</b> <i>150 g Gorgonzola</i> <i>1 dl Rahm</i> <i>Salbei</i> <i>etwas Kräutersalz</i>	Gorgonzola würfeln und in Rahm schmelzen, mit viel Salbei würzen, salzen

**Sonntag, 8. März 2015**

**Brasilianisches Gericht**

<i>1 Tasse weisse oder braune Bohnen</i>	über Nacht einweichen
<i>1 grosse gehackte Zwiebel</i>	
<i>2 fein gehackte Zwiebel</i>	
<i>2 fein gehackte Knoblauchzehen</i>	braun dämpfen Einweichwasser abgiessen, Bohnen zugeben
<i>3 Tassen Bouillon</i>	
<i>1 Lorbeerblatt</i>	
<i>1½ TL Pfeffer</i>	30 Min. kochen
<i>1 halbierte Orange</i>	
<i>½ TL Salz</i>	
<i>1 Sellerie, feingeschnitten</i>	
<i>etwas Tomatenpüree</i>	zufügen und weiterkochen, bis die Bohnen gar sind.
<b>Dazu passt Quinoa</b>	
<i>1 Tasse Quinoa</i>	
<i>2 Tassen Salzwasser</i>	15-20 Min. kochen lassen.