

Zmorge

# Rüebli Porridge

*Dieses Porridge ist nicht nur für Aargauer  
ein perfekter Start in den Tag!*



5 min



1.40 Fr.



Glutenfrei



Vegetarisch

## Zutaten pro Person

- 50g feine Haferflocken (0.15 Fr.)
- 160ml Milch (0.20 Fr.)
- 5 EL Nature Joghurt (0.25 Fr.)
- ½ TL Vanillezucker (0.10 Fr.)
- 2 TL Ahornsirup oder Honig (0.25 Fr.)
- 1 Prise Salz, Zimt
- 1 kleines Rüebli (0.25 Fr.)
- 2 EL Rosinen (0.20 Fr.)

Die Haferflocken mit der Milch, dem Nature Joghurt, Vanillezucker, Ahornsirup/Honig, Salz und etwas Zimt mischen. Das Rüebli fein raffeln und zusammen mit den Rosinen daruntermischen. In einem gut verschlossenen Aufbewahrungsbehälter über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen das Porridge aus dem Kühlschrank nehmen und geniessen. Wenn es einmal schnell gehen muss eignet es sich auch perfekt zum Mitnehmen.

*Tipp: Für ein veganes Porridge einfach pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch oder Reismilch) und Soja Joghurt verwenden.*



Zmorge

# Granola Törtchen

*Joghurt mit Müesli mal umgekehrt. Einmal vorbereitet sind die Törtchen auch perfekt, wenn es schnell gehen muss!*



20 min



2.40 Fr.



Glutenfrei



Vegetarisch

## Zutaten pro Person

- 80g feine Haferflocken (0.20 Fr.)
- 2 EL Honig/Ahornsirup (0.70 Fr.)
- 1 EL Pflanzenöl (0.10 Fr.)
- 100g Nature Joghurt (0.40 Fr.)
- Früchte oder Beeren (1 Fr.)
- Salz, Zimt

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

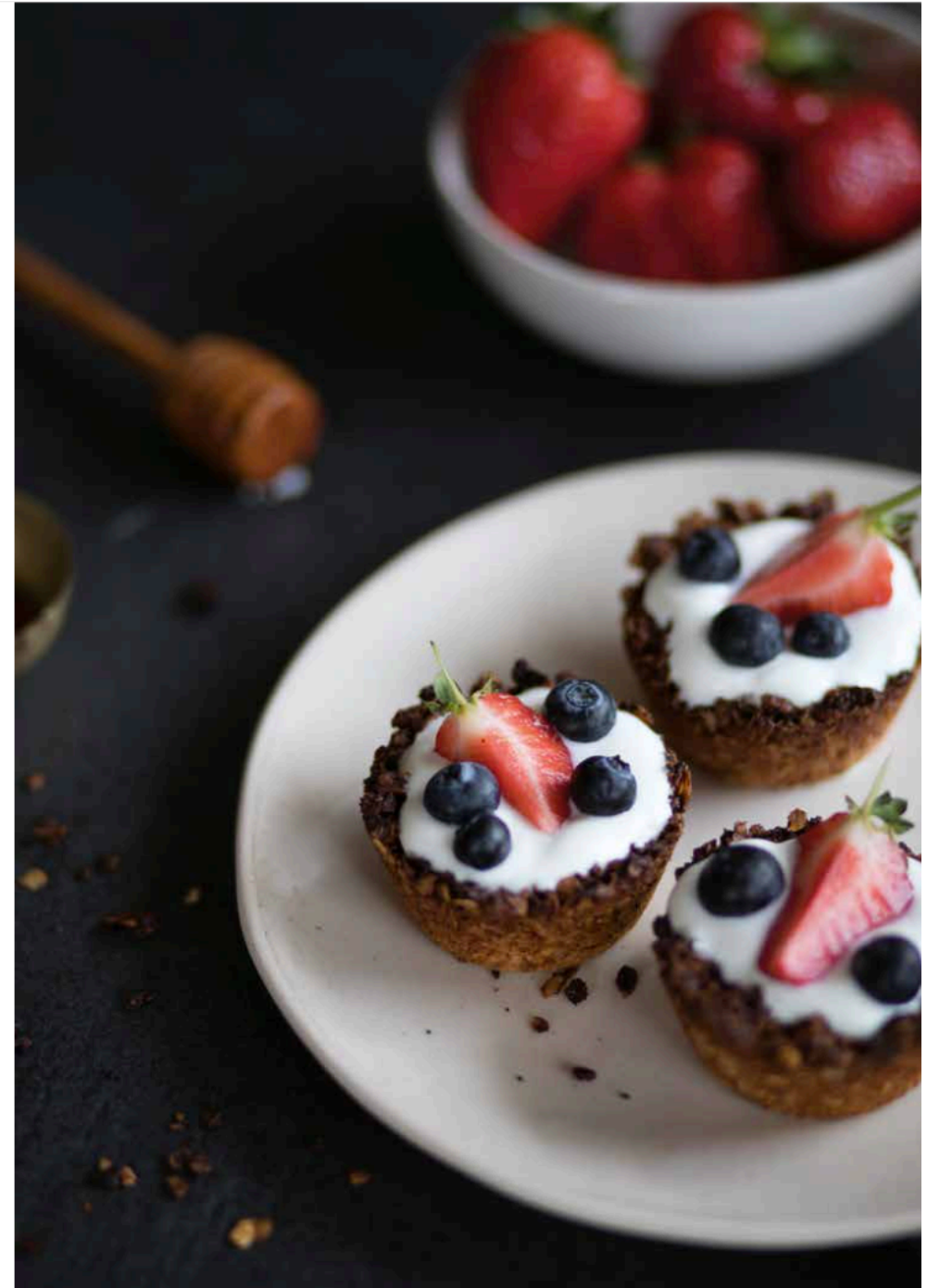
Die Haferflocken in einer Schüssel mit einer Prise Salz und etwas Zimt mischen. Honig/Ahornsirup und Öl in einer Pfanne kurz erwärmen und mit den Haferflocken mischen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Drei Vertiefungen einer Muffin-Form (zur Not gehen auch Tassen) mit Öl gut einfetten. Mit einem Löffel etwas Hafermasse in die Vertiefungen hineingeben und an die Ränder drücken. Die Törtchen sollten einen Boden und innen genug Platz für die Füllung haben, sowie an den Rändern gleichmässig hoch sein.

Nun die Granola Törtchen im unteren Ofendrittel für ca. 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Törtchen unbedingt vor dem Herausnehmen aus der Muffin-Form auskühlen lassen! Danach einfach mit den Fingern leicht drehen und herauslösen. Mit dem Joghurt füllen und mit frischen Früchten garnieren.

*Tipp: Am besten am Abend vorbereiten und am nächsten Morgen geniessen. In einer Blechdose bleiben die Törtchen ca. 1 Woche frisch.*





Zmittag & Znacht

# Hackfleisch Tajine

*Marokko-Feeling pur! Die traditionelle Kefta Tajine kannst Du auch ohne den typischen Topf zubereiten.*



20 min



4.45 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

## Zutaten pro Person

- 280g gehackte Tomaten (1 Fr.)
- ½ Zwiebel (0.15 Fr.)
- 100g Rindshackfleisch (1.90 Fr.)
- 1 Ei (0.60 Fr.)
- 2 Pita-Brötchen/sonstiges Brot/ glutenfreies Brot (0.80 Fr.)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zimt

1 EL Olivenöl zusammen mit den gehackten Tomaten in eine kleine Bratpfanne oder einen Tajine Topf geben und erhitzen. Die halbe Zwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Die Bratpfanne mit einem passenden Deckel zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und zu kleinen Bällchen formen. Nach 10 Minuten in die Tomatensauce legen. Sofort wieder zudecken und weitere 5 Minuten kochen lassen. Dann das Ei aufschlagen und dazugeben. Zugedeckt einige Minuten weiter kochen, bis das Eiweiss fest ist.

Das Pita-Brot kurz unter fließendem Wasser befeuchten und im Ofen oder Toaster gemäss Packungsanleitung zubereiten. Die Tajine mit dem Pita-Brot, normalem Brot oder glutenfreiem Brot servieren.

*Tipp: Dieses Gericht ist eine gute Alternative zu Spaghetti Bolognese, du brauchst dafür fast die gleichen Zutaten!*



Zmittag & Znacht

# Italienische Parmesan Tätschli

*Diese knusprigen Tätschli bringen südländisches Flair in deinen Ofen – die ganze Küche duftet nach Sommerferien!*



30 min



4.95 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

## Zutaten pro Person

- 1 grosses Rüeblli (0.30 Fr.)
- 120g Süsskartoffeln (0.65 Fr.)
- 60g Grana Padano (1.25 Fr.)
- 60g Speckwürfel (1.55 Fr.)
- 2 Eier (1.20 Fr.)
- Oregano/Provenzalische Kräuter, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Optional: Schnittlauch, Basilikum

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Rüeblli und die geschälten Süsskartoffeln mit einer Kartoffelraffel raffeln. In einer Schüssel mit 50g Grana Padano, den Speckwürfeln und Eiern gut mischen und mit Oregano/Provenzalischen Kräutern, Salz (nicht zu viel, Speck und Käse sind schon salzig), Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit einem Löffel kleine Häufchen formen und mit dem restlichen Grana Padano bestreuen.

In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen, bis die Tätschli knusprig sind.





Zmittag & Znacht

# Mozzarella-Polenta mit Spiegelei

*Fernweh nach Norditalien? Dann ist diese  
Käse-Polenta genau das Richtige!*



10 min



2.25 Fr.



Glutenfrei



Vegetarisch

## Zutaten pro Person

- 70g feine Polenta (0.15 Fr. (glutenfrei: 0.25 Fr.))
- 100g Mozzarella (0.50 Fr.)
- 30g Appenzeller Käse (0.50 Fr.)
- 100g Cherrytomaten (0.35 Fr.)
- 1 Ei (0.60 Fr.)
- 1 TL Butter/Öl (0.15 Fr.)
- Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver
- Olivenöl

Optional: etwas Basilikum

In einem Kochtopf 3dl Wasser mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Polenta dazufügen und während 2 Minuten bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen, bis die Masse eindickt. Dabei vorsichtig sein – die Polenta kann spritzen, wenn sie zu heiss wird. Den Mozzarella und Appenzeller Käse in kleine Stückchen geschnitten darunterrühren, bis alles geschmolzen ist. Mit Pfeffer, Zwiebelpulver und nach Belieben mehr Salz würzen.

Die Cherrytomaten in Olivenöl in einer Bratpfanne andünsten, bis sie leicht gebräunt und weich sind.

In einer anderen Bratpfanne das Ei in etwas Butter oder Öl zu einem Spiegelei braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Polenta auf einem Teller anrichten und das Spiegelei und die angedünsten Cherrytomaten darauflegen. Optional mit einigen Basilikumblättern garnieren und geniessen.



Zmittag & Znacht

# Miso Nudeln mit Ei und Hackfleisch

*Dieses japanisch inspirierte Nudelgericht kann je nach Geschmack schärfer oder milder gekocht werden.*



20 min



4.95 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

## Zutaten pro Person

- 1 Ei (0.60 Fr.)
- 100g Rindshackfleisch (1.90 Fr.)
- 1 Beutel Miso Paste (18g) (0.90 Fr.)
- ½ kleine Peperoncini (0.05 Fr.)
- 60g Reismudeln (0.65 Fr.)
- ½ Dose Pilze (ca. 110g) (0.75 Fr.)
- ¼ Frühlingszwiebel (0.10 Fr.)
- Olivenöl
- Soja Sauce

In einem kleinen Kochtopf das Ei mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht die Herdplatte ausschalten und die Pfanne mit geschlossenem Deckel 5 Minuten auf der Herdplatte stehen lassen. Dann das Ei mit kaltem Wasser abspülen und schälen.

In einem zweiten Kochtopf das Rindshackfleisch mit wenig Olivenöl, der Miso Paste und je nach persönlicher Vorliebe gehackter Peperoncini 5 Minuten anbraten. Danach 5dl Wasser dazugießen. Die Reismudeln und Pilze dazugeben und kochen, bis die Reismudeln al dente sind (ca. 10-15 Minuten, je nach Dicke der Nudeln). Am Schluss mit etwas Soja Sauce würzen und in einer Schüssel servieren. Die Frühlingszwiebel grob hacken, das Ei halbieren und beides auf den Nudeln anrichten.

*Tipp: Die restlichen Beutel Miso Paste lassen sich auch ganz einfach mit heissem Wasser anrühren und können so als Suppe zur Vorspeise serviert werden!*





Zmittag & Znacht

# Süsskartoffelpizza

*Italien Feeling ohne Mehl? Das geht! Die Süsskartoffelpizza ist erst noch einfach und schnell zubereitet...*



30 min



4.80 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

## Zutaten pro Person

- 200g Süsskartoffeln (1 Fr.)
- 1 Ei (0.60 Fr.)
- 1 EL Mehl (0.20 Fr.)  
(glutenfrei: Buchweizenmehl)
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Oregano
- 3 EL Tomatenpüree (0.50 Fr.)
- 5 Scheiben Salami (1 Fr.)
- 5 Cherrytomaten (0.50 Fr.)
- 25g Grana Padano (0.60 Fr.)
- 20g Rucola (0.40 Fr.)

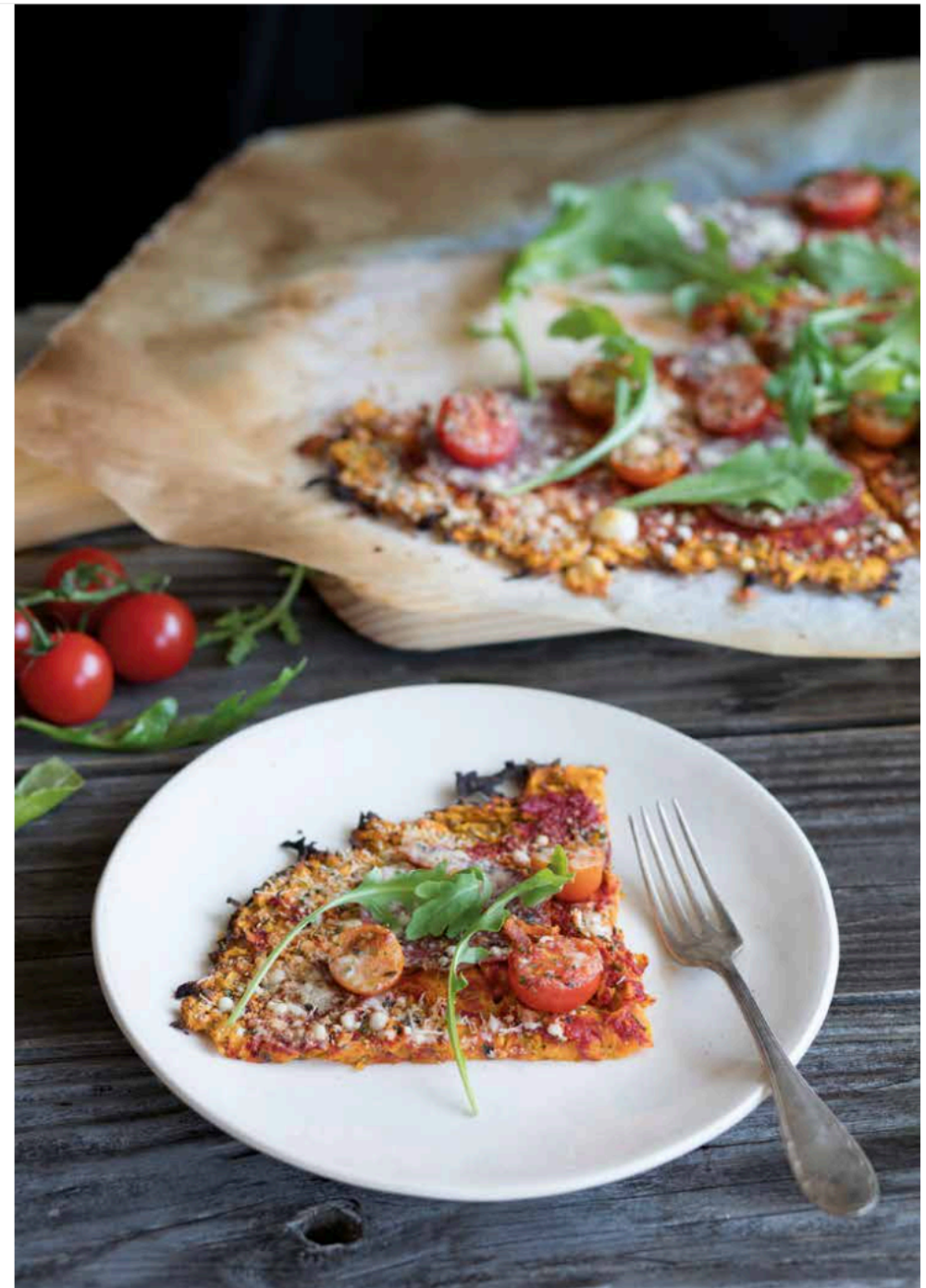
Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Süsskartoffeln gut waschen und mit einer groben Kartoffelraffel raffeln. Mit dem Ei und Mehl mischen – mit den Händen geht es am besten – und mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Oregano würzen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und zu einem Pizzaboden festdrücken (rund oder viereckig).

Nun den Pizzaboden in der Ofenmitte ca. 10 Minuten vorbacken. Danach aus dem Ofen nehmen und das Tomatenpüree darauf verstreichen. Mit dem Salami und den halbierten Cherrytomaten belegen und zum Schluss Grana Padano darüberstreuen.

Nochmals ca. 10 Minuten in der Ofenmitte backen, bis der Käse schön gebräunt ist. Danach aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucola servieren.

*Tipp: Sei kreativ beim Belegen! Die Süsskartoffelpizza ist ideal um Reste zu verwerten.*





# Grill Tipp

## Pilz-Zwiebel Spiessli

*Perfekte Grill-Spiessli mit Pilzen  
und Zwiebeln – wie vom Metzger!*



15 min



2.90 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

### Zutaten für 4 Spiessli

- 100g Schweinsbrust am Stück (1.30 Fr.)
- 3 Champignon (0.75 Fr.)
- 1 Zwiebel (0.30 Fr.)
- 4 Holzspiesschen (0.10 Fr.)

### Für die Marinade:

- 1 EL Sesamöl (0.45 Fr.)
- 1 EL Soja Sauce

Das Stück Schweinsbrust in dünne Streifen schneiden.

Das Sesamöl und die Soja Sauce verrühren und die Fleischstücke gut darin wenden. Das Fleisch am besten für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Marinade einziehen kann.

Danach die Holzspiesschen einige Minuten im Wasser einlegen, damit sie nicht verbrennen auf dem Grill. Die Champignons vierteln und die Zwiebel achteln. Danach die Champignons, Zwiebeln und das Fleisch aufspießen.

Die Spiesschen auf dem Grill braten, bis das Gemüse weich und das Fleisch knusprig ist.

## Senf-Pfeffer Fackelspiessli

*Würzige Fackelspiessli passen  
zu jedem Grillfest*



15 min



1.65 Fr.



Glutenfrei



Laktosefrei

### Zutaten für 1 Blumenkohl Steak

- 100g Schweinsbrust am Stück (1.30 Fr.)
- 4 Holzspiesschen (0.10 Fr.)

### Für die Marinade:

- 1 EL Senf (0.15 Fr.)
- ½ TL Sriracha Chili Sauce (0.10 Fr.)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Das Stück Schweinsbrust in dünne Streifen schneiden.

Den Senf mit der Sriracha Chili Sauce und dem Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Die Fleischstücke gut darin wenden und am besten für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Marinade einziehen kann.

Danach die Holzspiesschen einige Minuten im Wasser einlegen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.

Nun jeweils ein Fleischstück aufspiesse um das Holzspiessli wickeln und am Ende noch einmal aufspießen, damit es gut hält. So weiterfahren, bis das ganze Spiessli mit Fleisch umrundet ist.

Die Spiesschen auf dem Grill anbraten, bis das Fleisch knusprig ist. Dabei immer schön wenden.





Süsses

# Kürbis Törtchen

*Der Herbst-Klassiker aus den USA erfreut sich mittlerweile auch hier immer grösserer Beliebtheit!*



60 min



4.95 Fr.



Vegetarisch

## Zutaten für 9 Törtchen

- 200g Kürbis (1 Fr.)
- 65g Zucker (0.05 Fr.)
- 1 Ei (0.60 Fr.)
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Ingwer gemahlen (0.05 Fr.)
- ¼ TL Nelken gemahlen (0.05 Fr.)
- ¼ TL Salz
- 160ml Kokosmilch (1.25 Fr.)
- 400g Kuchenteig (1.35 Fr.)
- 1dl Vollrahm (0.60 Fr.)

Den Kürbis entkernen, wenn nötig schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kürbisstücke in einer Pfanne mit Wasser bedecken, aufkochen und danach 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Nun das Wasser ablesen und den Kürbis mit einem Stabmixer, in einem Standmixer oder Food Processor pürieren. Das Püree auskühlen lassen (es kann auch gut am Vortag vorbereiten werden).

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Für die Füllung das Kürbispüree zusammen mit dem Zucker, dem Ei, den Gewürzen und dem Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen verrühren. Danach mit einem Teigschaber langsam die Kokosmilch unterrühren.

Nun eine Muffin-Form mit etwas Butter oder Rapsöl einfetten. Den Kuchenteig auf einer mit Mehl bestreuten Unterlage in Kreise mit 10cm Durchmesser auswallen und danach in die Muffin-Formen legen. Zum Schluss die Füllung hineingiessen.

Die Törtchen in der Ofenmitte backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180°C hinunterstellen, ohne dabei die Ofentür zu öffnen. Danach weitere 20 Minuten backen, bis der Teig leicht gebräunt ist. Die Törtchen gut auskühlen lassen, danach aus der Form lösen und mit dem geschlagenen Rahm verzieren.

