

Kunst
Kultur
LEBENSFREUDE



THE

2023



Mit ausgesuchten
vegetarischen Rezepten
von Christina Brugger:
siehe Kalenderrückseiten

Alles erdenklich Schöne und viele angenehme
Stunden wünschen wir in diesem Jahr!

Mein Name ist Christina Brugger.

Canberry-Gin Hugo

40ml. Gin
100ml. Rose Sekt oder Prosecco
20ml. Cranberry Sirup
20ml. Zitronensaft
Sodawasser
Minzblatt
Eis

Zubereitung:

Eiswürfel in Longdrinkglas geben. Gin, Sirup und Zitronensaft dazugeben und kurz umrühren. Mit Sekt/Prosecco aufgiessen und Soda nach Wunsch dazu. Mit Zitronenscheibe und Minzblättern garnieren.



Clover Club

Zutaten:
50ml. Gin
15ml. Zitronensaft
10ml. Himbeersirup
100gr. Himbeeren (frisch oder TK)
1 Eiklar oder 30ml. Aquafaba
(Kichererbsenlake)
Eis

Zubereitung:

Alle Zutaten in Shaker/Mixbecher geben. Zuerst ca. 1 Minute ohne Eis shaken, danach 2 Eiswürfel dazugeben und weitere 30 Sekunden shaken. Durch Sieb in gekühltes Glas abseihen. Eiswürfel nach Wunsch dazu und mit Beeren garnieren.



Von Kind an hat mich schon immer der Umgang mit Tieren, die Gartenarbeit und auch die Landwirtschaft interessiert. Meine großen Leidenschaften waren aber immer die Küche und das Kochen.

Nach vielen Jahren in der Gastronomie und Hotellerie und als Nebenerwerbslandwirtin mit Pferdezucht, haben mein Lebensgefährte und ich uns zu einem Umzug in seine Heimat, die Südoststeiermark, entschlossen und einen Bauernhof erworben. Noch bin ich in der Hotellerie tätig, aber die Pläne meine eigene Ernte zu verarbeiten und im eigenen Hofladen und im Online-Shop anzubieten werden immer konkreter.

Meine Homepage für Rezepte, Bauernhof-Blog und zukünftiger Hofladen (momentan im Aufbau):

<https://schoafe-sochn.jimdosite.com/>





SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Baked Beans (auf Toast) (2 Portionen)

300gr. Bohnen getrocknet (über Nacht eingeweicht und ca. 30 Minuten gekocht)

oder 600gr. Bohnen aus der Dose (abgetropft)

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Eßl. Tomatenmark

500ml. Passierte Tomaten

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer, 1 Tl Zucker, ev. Chili nach Geschmack
etwas Öl

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Lorbeerblatt und Tomatenmark dazugeben und kurz rösten. Bohnen, Tomaten, Gewürze dazugeben, ev. Wasser angießen nach Bedarf.

Auf dem Herd ca. 20 Minuten köcheln oder bei 180° (in Ofengeeigneter Form) ca. 30 Minuten backen.

Zucker nach Geschmack dazugeben und abschmecken.

Tipp: 1-2 Eßl. Ketchup oder Chilisaucе zum Schluss dazugeben.

Als Frühstück auf Toast servieren, oder auch zu Beilagen als Hauptspeise.





MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Apfelballen (ca. 6 Portionen)

3-4 Äpfel

100gr. Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker

300gr. Mehl

1Pkg. Backpulver

100ml. Öl

250gr. Topfen (oder 200gr. Veganer Frischkäse
+ 2 Eßl. Pflanzenmilch)

Prise Salz

Mehl mit Backpulver vermischen, Öl, Topfen,
Zucker, Salz und Vanillezucker gut verrühren.
Äpfel grob reiben oder fein schneiden und
unterheben.

Mit 2 Eßl. Bällchen formen und entweder in
heißem Öl ausbacken oder in vorgeheiztem
Backrohr, bei 200° für ca. 20 Minuten backen.
Mit etwas Staubzucker und ev. Zimt garnieren.





MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Shakshuka (2 Portionen)

400 gr. Frische Tomaten oder geschälte Tomaten aus der Dose

4 Stück Frühlingszwiebeln

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer, ½ Tl. Kreuzkümmel, Chili nach Geschmack

2-4 Eier oder 200gr. Tofu

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (ca. 2 Eßl. Zwiebelgrün zum garnieren reservieren) und mit gehacktem Knoblauch in ca. 2 Eßl. Olivenöl anrösten. Kreuzkümmel dazugeben und mitrösten.

Geschnittene Tomaten, Salz und Pfeffer dazu und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Löffel Vertiefungen in die Sauce machen und Eier der Reihe nach reinschlagen (oder Tofu in Würfel schneiden und dazu). Mit Deckel paar Minuten auf sehr geringer Flamme stehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist.





SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Haferflocken-Pilz Schnitzerl (2-4 Portionen)

250gr. Haferflocken fein
200gr. Champignons oder Pilze
1 Zwiebel
500ml. Gemüsebrühe (Wasser mit
Brühwürfel/Pulver)
Salz, Pfeffer, Thymian
Öl

Zwiebeln fein hacken und in Öl anschwitzen.
Gehackte Pilze dazu und ca. 5 Minuten rösten.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen,
mit der Brühe angießen.

Haferflocken in Schüssel geben, Pilzmischung
dazu und verrühren. 15 Minuten rasten lassen
und dann zu Laibchen/Schnitzerl formen. In
Mehl wenden und in etwas Öl knusprig braten.
Mit Salat und gerösteten Erdäpfeln oder
Pommes servieren.



MAI 2023

Kirschblüte/Weinviertel



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Wildkräuter Süppchen (2 Portionen)

2-3 Erdäpfel (mehlige)

1 Zwiebel

2 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel,
Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn,
Vogelmiere)

500ml. Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

2-3 Eßl. Obers oder Pflanzencreme

Zwiebel in 1 Eßl. Öl anschwitzen, geschälte und gewürfelte Erdäpfel dazu, mit Brühe aufgiessen und köcheln lassen bis die Erdäpfel durch sind. Kräuter dazu und pürieren. Kurz köcheln lassen, dann Obers/Sahne dazu. Abschmecken und garnieren.





DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Sheperd`s Pie – Linsen Gemüse Auflauf (ca. 4 Portionen)

200gr. Linsen trocken (oder 400gr. Dosen-Linsen)

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2-3 Karotten

2-3 Stangen Sellerie

100gr. Erbsen, Mais, Paprika (jegliches Gemüse)

2 Eßl. Mehl

1/8l Weißwein

Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie

2 Eßl. Öl

1 Pkg. Kartoffelpüree (nach Packungsanleitung zubereitet)
ev. etwas (veganen) Käse als Topping

Linsen kochen und abkühlen lassen oder Dosen-Linsen abgiessen und abtropfen lassen.

Zwiebeln in Öl anschwitzen, gehackten Knoblauch und geriebene/fein geschnittene Karotten und Stangensellerie dazu. Gewürze und Mehl dazugeben und 3 Minuten, unter rühren, rösten.

Mit Wein angiessen und kurz köcheln lassen, ev. etwas Wasser dazugeben.

Mit den Linsen vermischen und in Backform geben. Mit dem vorbereiteten Püree bedecken und ev. Käse drüberstreuen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen oder bis die Oberfläche etwas braun wird.

Mit einer Sauce und Gemüse oder Salat servieren.





SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Zucchini Puffer mit Käse (4 Portionen)

600gr. Zucchini
2 Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
200gr. Haferflocken fein
2 Eier oder 2 Eßl. Kichererbsenmehl und etwas Pflanzenmilch
Salz, Pfeffer, Petersilie
etwas Öl
Käse nach Wunsch

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anschwitzen.
Zucchini grob reiben und salzen, nach 10 Minuten die Flüssigkeit abgiessen. Zwiebeln, Haferflocken, Eier/Kichererbsenmehl und Pflanzenmilch dazugeben und Gewürze.
Mind. 15 Minuten rasten lassen, zu Puffer formen und in etwas Öl anbraten.
Nach Wunsch je 2 Stück mit Käse füllen und im Ofen durchhitzen.





DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Grüne Serviettenknödel mit Tomaten-Ragout (4 Portionen)

250gr. Knödelbrot oder trockenes Gebäck, gewürfelt

1 Zwiebel

150gr. frischer Spinat oder Kräuter

300gr. Milch

3 Eier

50gr. Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

ca. 300 gr. Tomaten

2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer

Zwiebel kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Milch dazumischen und stehen lassen.

Spinat/Kräuter hacken oder mit wenig Milch pürieren und zum Knödelbrot geben. Eier verquirlen und darüber schlagen, Salz, Muskat und Pfeffer dazu. Mit der Milch-Mischung übergießen und vermischen. 10 Minuten quellen lassen, dann durchrühren. Nach Bedarf ev. etwas Mehl dazu. In sauberes Tuch einschlagen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Im Tuch durchdampfen/abkühlen.

Zwiebeln kleinschneiden und in etwas Öl anrösten, Knoblauch dazu und mit den Tomaten und Gewürzen ca. 10 Minute köcheln lassen.

Knödel mit dem Tomaten-Ragout anrichten, ev. mit Kräutern garnieren.





FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Gnocchi in Kürbiscremesauce (2 Portionen)

1 Packung Gnocchi (500gr.)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
300gr. Kürbis, geschält
etwas (Pflanzen)Milch
Salz, Pfeffer, ev. Chili nach Geschmack

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anrösten, Kürbis gerieben/gewürfelt dazu und mit Wasser bedecken. Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln. Pürieren und Konsistenz mit (Pflanzen)Milch anpassen. Gnocchi in heissem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, abgiessen und zur Kürbiscreme geben.
2-3 Minuten erhitzen, abschmecken und servieren.





SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Erdäpfel-Bohnen-Kohl Suppe (4 Portionen)

200gr. Bohnen trocken oder 400gr. Bohnen

Dose

500gr. Erdäpfel

200gr. Kohl

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

Gemüsebrühe Würfel oder Pulver

Salz, Pfeffer, Kümmel

Bohnen über Nacht einweichen und dann weichkochen, oder 1 Dose abgetropft verwenden.

Zwiebeln und Knoblauch schneiden und in etwas Öl anrösten, Kohl schneiden oder zerzupfen und dazugeben.

Mit 500ml. Brühe angießen, Erdäpfel darin köcheln bis durch. Bohnen dazugeben, ev. mit etwas Wasser auffüllen und abschmecken.

Mit Kräuterfrischkäse oä. servieren.



MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



Sauerkraut – Gulasch mit Erdäpfelschmarrn (4 Port.)

500gr Sauerkraut

2 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

½ Tl Salz, Prise Pfeffer, ½ Tl Majoran, 1 Eß. Paprika, 1 Tl

Kümmel

1/8l Rotwein

etwas Öl

Erdäpfelschmarrn:

500gr. Erdäpfel (gekocht, geschält)

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer, Kümmel

etwas Öl

Zwiebeln schneiden und mit gehacktem Knoblauch in Öl anschwitzen. Kümmel und restliche Gewürze dazu, mit Rotwein aufgiessen und paar Minuten köcheln lassen. Sauerkraut dazugeben und mit Wasser nach Bedarf aufgiessen.

Abdecken und ca. 30 Minuten köcheln.

Für die Erdäpfelschmarrn die gekochten/geschälten Erdäpfel in Stücke schneiden.

Zwiebel in Öl anschwitzen, Gewürze und Erdäpfel dazu und unter regelmässigem Umrühren anrösten.

Optional: Wurst/Wurstalternative/Tofu in den letzten Minuten zum Sauerkrautgulasch geben.

Abschmecken und servieren.





FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Rotkraut Rouladen mit Rotwein-Gemüse Sauce (4-6 Portionen)

8-12 Krautblätter
200gr. Linsen
50gr. Haferflocken fein
1-2 Karotten
1 Zwiebel
2 Eßl. (Kichererbsen)Mehl
1/8l Rotwein
Gemüsebrühe
250ml Tomatensauce
Salz, Pfeffer, Petersilie

Mittelgroßen Krautschädel im Strunk kreuzweise einschneiden und in siedendem Wasser ca. 5 Minuten köcheln. Vorsichtig Blätter ablösen, ev. nochmals 5 Minuten ins heiße Wasser.

Die Linsen sehr weichkochen in Salzwasser, abkühlen lassen.

Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl anrösten, geraspelte Karotten dazu und kurz anschwitzen.

Linsen mit Haferflocken, Zwiebel/Karotten Mischung und dem Kichererbsenmehl vermischen, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Petersilie. 10 Minuten durchziehen lassen, dann 1-2 Eßl. pro Krautblatt einfüllen und rollen.

Das Kraut in Ofenform schichten, mit Tomatensauce, Rotwein und Gemüsebrühe aufgiessen und bei 180° ca. 1 Stunde im Rohr schmoren.

