

## Rote Rüben Aufstrich

„shocking pink“



2 große Rote Rüben (vorgekocht)  
1 Handvoll Cashewnüsse (gerieben)  
½ Packung Schafskäse (Feta)  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer



Alles mit dem Pürierstab gut mixen.  
Soviel Öl zugeben, dass eine nicht zu flüssige Creme entsteht  
+ sonst als Dip verwenden



Rote Rüben kann man auch sehr gut im Backrohr weich bekommen. Locker in Alufolie wickeln, in eine Form legen und 1-2 Stunden bei 180° backen. Nadelprobe.

Wenn sie ausgekühlt sind, lassen sie sich besonders leicht schälen!  
Handschuhe schützen vor roten Verfärbungen

## Superfood-Brownies

„das errätst du nie“



300 g Rote Rüben, gekocht und geschält  
200 g Schokolade geschmolzen  
250 g Butter  
140 g Zucker  
3 Eier  
2 Esslöffel Mehl  
50 g Kakaopulver  
½ Teelöffel Backpulver  
Salz



Butter und Zucker cremig rühren, Eier dazu und alles gut glattrühren.

Rote Rüben pürieren, Schokolade unterrühren, danach Mehl, Kakao, Backpulver und Salz dazu. Auf einem Blech ca 30 Minuten bei 180° backen.  
Niemanden verraten, welches Superfood drin ist!



Wenn die roten Rüben heiß püriert werden, gleich die Schokolade mit dazu geben und darin schmelzen lassen.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation program under grant agreement No 710780

**BigPicnic**

Rezepte zum Mitnehmen  
und Nachkochen

gekocht und getestet  
von Kathi, Marlene,  
Martin und Sarah  
vom  
Botanischen Garten  
der Universität Wien

universität  
wien  
Botanischer Garten



unser  
Top  
Favorit

## Linsensuppe

„Hier geht die Sonne auf“



- 1 Zwiebel
- 2 cm Ingwer frisch
- 1 Tasse Rote Linsen
- 3 Karotten
- ½ Kürbis (Butternuss)
- Obers oder Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, etwas Chili



Zwiebel hacken, Ingwer reiben und in etwas Öl oder Ghee (Butterschmalz) „anschwitzen“.<sup>1</sup>

1 Teelöffel Kurkuma dazu, kurz mitrösten. Linsen, grob gewürfelte Karotten und Kürbis dazu. Mit Wasser bzw Suppe<sup>2</sup> aufgießen. Die Linsen nehmen viel Flüssigkeit auf, immer wieder nachgießen!

Wenn das Gemüse weich ist, mit Obers, Rahm, Salz und Pfeffer, ev Chili würzen und alles mit dem Pürierstab mixen.

Flüssigkeit zugeben, wenn die Suppe zu dick ist – das ist aber Geschmackssache.

<sup>1</sup> bedeutet nicht zu heiß anbraten. Am besten Deckel drauf, damit der Dampf nicht entweicht.

<sup>2</sup> Suppenwürfel ist ok. Versuch ein Bioprodukt zu verwenden. Palmöl-frei wäre optimal!

## Erdäpfelsuppe

„Voll flexibel“



- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ kg Erdäpfel (keine Speckigen!)
- 3 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- 100 g Schwammerl (wer will)
- Speckstreifen (wer will)
- Majoran, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Obers oder Sauerrahm



Zwiebel möglichst fein hacken, Knoblauch pressen und in etwas Öl oder Butter anschwitzen. Blättrig geschnittene Schwammerl und klein geschnittenen Speck mitrösten (oder eben weglassen). Erdäpfel, Karotten und Sellerie in kleine Würfel (2cm) schneiden und in den Topf geben, mit Wasser oder Suppe aufgießen, eine gute Prise Majoran dazu. Wenn das Gemüse weich ist, mit Obers oder Rahm verfeinern.

Speckwürfel können auch extra angebraten werden, dann gibt es eine veggie und eine Fleischvariante. Suppe kann auch püriert werden – voll flexibel!

## Gemüsesuppe

„Big Picnic Hochbeet“



- 1 Zwiebel oder Lauch
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Pastinake
- Erbsen
- Bohnen gekocht
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Maggikraut



Alle Gemüsesorten in Streifen oder kleine Würfel schneiden, je nach Belieben und Geduld. (Bohnen und Erbsen muss man natürlich nicht kleinschneiden).

Zwiebel oder Lauch in etwas Öl oder Butter anschwitzen, restliches Gemüse dazu. Mit Wasser oder Suppe aufgießen und weichkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

Pur genießen, oder mit etwas Rahm pürieren – für die Mitessenden, die nicht so genau sehen wollen, wie gesund ihr Essen ist.

**Zutaten finden sich in unseren Hochbeeten im Garten!**