KANTON
LUZERN

Bewährte Znüni-Rezepte

Best-of aus den «Znüni-Määrt»-Schulen

ZNÜNI-
MÄÄRT

Znüni Wrap

Zutaten:

Ca. 16 Stück	
Sauce	
500 g	Magerquark
3 EL	Mayonnaise
1 EL	Curry
1 EL	Café de Paris Gewürz
1KL	Salz
½ KL	Streuwürze
Füllung	
500 g	Rüebli
1	Eisbergsalat
8 Stück	Grosse Fladen (1/2 Pack Dürüm)

Zubereitung:

- Für die Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen
- Rüebli mit der Röstiraffel grob raffeln
- Eisbergsalat in Streifen schneiden
- Fladen mit Sauce bestreichen, Salat und Rüebli in der Mitte darauf legen, nochmals etwas Sauce darüber geben, Fladen oben und unten einklappen, satt zusammenrollen, mit 2 Zahnstocher befestigen und halbieren

Tipp:

- Nach Belieben anderes Gemüse verwenden,

  z. B. Mais, Peperoni, Gurken, Rucola,…

Quelle: Znüni-Määrt in Triengen, Oberstufenschulhaus

Nordisches Knäckebrot

Zutaten:

Für 10 Portionen	
150g	Maismehl / Urdinkel-Mehl
40g	Leinsamen
40g	Sesam
50g	Sonenblumenkerne
25g	Kürbiskerne
50g	Olivenöl
250ml	Kochendes Wasser
wenig	Grobkörniges Salz

Zubereitung:

- Alle Zutaten bis und mit Olivenöl in einer Schüssel gut mischen Äpfel in 8-10 Stücke schneiden
- Das kochende Wasser hinzugeben und wiederum gut mischen Die Hälfte der Masse zwischen zwei Backpapieren sehr dünn auswallen (nur wenige mm dick).
- Mit dem restlichen Teig ebenso vorgehen. Etwas Salz (grobkörnig) über den Teig geben.
- Beide Bleche gleichzeitig bei 150°C Heissluft ca. 50 Minuten backen.
- Nach dem Abkühlen in Stücke brechen

Tipp:

- Knäckebrote erst kurz vor dem Essen bestreichen, damit sie knusprig bleiben.

Quelle: Znüni-Määrt in Triengen, Oberstufenschulhaus

Gemüse-Käse-Toast

Zutaten:

Für 24 Stück	
24	Vollkorntoastscheiben
Aufstrich	
250g	Reibkäse (Käserei)
2 dl	Rahm
2	Eier
400g	Geraffelte Rüebli
250g	Feingeraffelte Zucchetti

Zubereitung:

- Rüebli und Zucchetti fein raffeln
- Alle Zutaten in einer grossen Schüssel zusammen vermischen
- Gleichmässig auf Vollkorntoast verteilen
- Backen ca. 15 Minuten bei 200°C Heissluft

Quelle: Znüni-Määrt in Schüpfheim, Oberstufenschulhaus

Pizza Schnecken

Zutaten:

Für ca. 25-30 Stück	
500g	Ruchmehl
500g	Weissmehl
1 Würfel	Hefe (42g)
6 dl	Wasser
1 EL	Salz
500g	Fertige Tomatensauce
400g	Mozzarella gerieben

Zubereitung:

- Mehl und Salz in eine Schüssel geben
- Warmes Wasser und Hefe gut mischen, dazu giessen, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und an der Wärme aufgehen lassen
- Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck auswallen
- Tomatensauce auf den Teig streichen, dabei auf der langen Seite einen Rand von 2cm Breite frei lassen
- Käse darauf verteilen
- Den Teig aufrollen
- Mit einem scharfen Messer die Rolle in 1½ cm breite Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Backen 20-25 Minuten bei 200°C Heissluft

Tipp:

- Nach Belieben verschiedene Mehle verwenden
- Ungebackene Pizzaschnecken einfrieren, vor dem Backen auftauen lassen
- Pizzakräuter in den Teig geben oder auf den Käse streuen
- Nach Belieben mit Mais, Peperoni oder anderem Gemüse belegen

Quelle: Znüni-Määrt in Triengen, Oberstufenschulhaus

Italienische Brötli

Zutaten:

Für ca. 20 Stück	
700g	Mehl
4.5dl	Milchwasser
½	Hefewürfel
1 EL	Salz

Füllung	
1	gehackte Zwiebel
120g	Feta
50g	Getrocknete Tomaten
1 Bund	Kräuter

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig mischen und zu einem weichen Hefeteig verarbeiten

  1 h aufgehen lassen

  Füllung
- Zwiebel hacken, anbraten und abkühlen lassen
- Feta klein würfeln
- Tomaten klein schneiden
- Kräuter klein hacken
- Alle Zutaten der Füllung mischen, unter den aufgegangenen Teig kneten, daraus Brötchen formen und nochmals 5 Minuten aufgehen lassen
- Backen 25 Minuten bei 200°C Heissluft

Tipp:

- Frische Kräuter durch einen 1 EL getrocknete Pizzakräuter ersetzen
- Nach Belieben verschiedene Mehle verwenden, beispielsweise ½ Vollkorn, ¼ Ruchmehl und ¼ Zopfmehl
- Aufbacken am nächsten Tag: Brötli mit Wasser besprühen, ca. 10 – 15 Minuten bei 200°C aufbacken

Quelle: Znüni-Määrt in Schüpfheim, Oberstufenschulhaus

Apfeltaschen

Zutaten:

Für 16-20 Stück	
2	Kuchenteige ausgewallt (42x26cm)
4 – 6	Äpfel
1	Ei
Ev. 2 EL	Sesam

Zubereitung:

- Kuchenteige je in 8-10 Stücke teilen
- Bei den Äpfeln Kerngehäuse entfernen, mit Röstiraffel grob raffeln
- Äpfel gleichmässig auf die Teigstücke verteilen, zuklappen und Rand mit Gabel gut andrücken
- Ei aufschlagen und gut verrühren, Apfeltaschen damit bestreichen
- Backen 15 – 20 Minuten bei 200°C Heissluft

Tipp:

- Nach Belieben Sesam vor dem Backen auf die Apfeltaschen streuen
- Apfeltaschen lassen sich am Vortag vorbereiten, bis zum Backen kühl stellen
- Äpfel mit Maschine raffeln

Quelle: Znüni-Määrt in Wauwil, Oberstufenschulhaus

Variante Apfelpäckli

Zutaten:

Für 16-20 Stück	
2	Kuchenteige ausgewallt (42x26cm)
4 – 6	Äpfel

Zubereitung:

- Kuchenteige je in 8 Stücke teilen
- Äpfel in 8-10 Stücke schneiden
- Je ein Apfelstück auf ein Teigstück verteilen, Ecken oben in der Mitte zuklappen
- Backen 15 – 20 Minuten bei 200°C Heissluft

Tipp:

- Nach Belieben vor dem Backen mit Ei bestreichen
- Äpfel durch Birnen ersetzen
- Je nach Saison Aprikosen oder Zwetschgen verwenden – es kann jedoch Fruchtsaft auslaufen

Quelle: Znüni-Määrt in Triengen, Oberstufenschulhaus

KANTON
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern

Telefon +41 41 228 60 90
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch