



# Energiesparendes MENÜ aus dem Ofen?

## ENERGIESPAR-MENÜ AUS DEM OFEN

Wer täglich für die Familie kocht, oder einen geselligen Anlass organisieren möchte, weiss, praktischer geht es nicht, Vorbereiten, Ofen auf, Backbleche oder Gratinform einschieben und brutzeln lassen. Dies braucht etwas Organisation und Vorbereitungszeit aber während der Kochzeit haben sie genügend Zeit die Küche aufzuräumen und einen gemütlichen Tisch herzurichten.

Kochen im Ofen ist energiesparend und trendig. Zurzeit wo Energie sparen sinnvoll ist, ist es ideal ein ganzes Menü im Ofen zuzubereiten. Wenn ein Rezept sowohl die Einstellung Ober- und Unterhitze als auch Umluft erlaubt, wählen sie immer Umluft. Dabei verteilt der Ventilator die warme Luft gleichmässig im Backofen. Somit kann man den Backofen 10–20°C tiefer einstellen und spart etwa 25% Stromkosten im Vergleich zu Ober- und Unterhitze. Ausserdem kann der Backofen mit mehreren Backblechen oder Gratinformen belegt werden.



### MENÜ-VORSCHLAG

- Poulethackbällchen
- Winter-Ratatouille
- Knusprige Kartoffeln
- Mini Muffins

Die vorbereiteten Gerichte in den kalten Ofen schieben und 30–40 Min. mit Umluftfunktion bei 200°C backen. Nach etwa 20 Minuten die Mini-Muffins herausnehmen und auskühlen lassen. Gemüse und Kartoffeln ebenfalls herausnehmen. Backofen sofort schliessen. Gemüse und Kartoffeln wenden und alles weitere 10–15 Minuten fertigbacken.



### TIPPS:

- Auch wenn es köstlich riecht. Beim Öffnen des Backofens entweicht etwa ein Fünftel der Energie. Nur wenn nötig die Gerichte herausnehmen. Backofentür sofort schliessen. Gemüse oder Kartoffeln wenden und wieder einschieben.
- 5 Minuten vor dem Anrichten Backofen ausschalten und Teller während 5 Minuten wärmen.
- Brot vom Vortag in kleine Würfel schneiden und mit der Restwärme zu feinen Croutons trocknen lassen.



**REZEPT: POULETHACKBÄLLCHEN****Zutaten:**

- 500g Poulethackfleisch
- 30g Brot (vom Vortag)
- 2 Knoblauchzehen
- 50g getrocknete Tomaten, weich
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- Salz, Pfeffer
- 16 Specktranchen

**Zubereitung:**

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Brot, Knoblauch, Dörrtomaten, Rosmarin und Zwiebel in einen Cutter geben und mixen.
3. Mit dem Hackfleisch mischen. Zitronenschale dazu reiben. Von Hand gut mischen und abschmecken.
4. 8 Kugeln formen. 8 Vertiefungen im Muffinblech mit je 2 Specktranchen auslegen. Fleischkugel hineinlegen und mit Specktranchen umhüllen.

**REZEPT: KNUSPRIGE KARTOFFELN****Zutaten:**

- 700g Kartoffeln mittelgross, mit der Schale (z. B. Agria)
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Paprika, edelsüss
- ½ TL Paprika, geräuchert
- 1 TL Salz

**Zubereitung:**

1. Kartoffel gut waschen.
2. In feine Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel mit Rapsöl und den Gewürzen mischen.
4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

**REZEPT: WINTER-RATATOUILLE****Zutaten:**

- 200g Rüebli
- 100g Sellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 200g Kürbis
- 200g Pastinaken
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian

**Zubereitung:**

1. Gemüse rüsten und in gleichmässige Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel mit dem Rapsöl und den Gewürzen mischen.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

**REZEPT: MINI-MUFFINS****Zutaten:**

- 1 Mini-Muffin-Blech mit 12 Löchern
- 12 Papier-Förmchen
- 30g Dörraprikosen, sauer
- 25g Kleine Schoggiwürfeli
- 40g Butter, weich
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- ¼ Zitrone, abgeriebene Schale
- 60g Mehl
- ¼ TL Backpulver

**Zubereitung:**

1. Dörraprikosen in kleine Würfel schneiden.
2. Butter schaumig rühren. Zucker und Salz dazu rühren. Ei beifügen und weiter rühren bis die Masse hell ist.
3. Mehl und Backpulver mischen, dazu sieben und mit den Dörraprikosen- und Schoggiwürfeli darunter rühren.
4. Teig in die mit Papier-Förmchen ausgelegten Vertiefungen füllen.
5. 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die Frauen vom Land.**  
landfrauen.ch



SILVIA AMAUDRUZ