



Durch eine gesunde Lebens- und Verhaltensweise wird das Bewusstsein für die eigene Gesundheit gestärkt, und es wird mehr Eigenverantwortung wahrgenommen. Dies sind die übergeordneten Ziele der dreijährigen Gesundheitsförderungskampagne der Regierung des Fürstentums Liechtenstein. Die Kampagne möchte gesundheitsförderliche Lebensweisen unterstützen und die Gesundheitskompetenzen der gesamten Bevölkerung, insbesondere auch der Jugendlichen, verbessern. Dabei sollen wir gesundes Verhalten **bewusst erleben**.

Gutes Gelingen wünscht das Team des Familienhotel Gorfion mit Küchenchef Philipp Reisner.

gorfion ❄️

Familienhotel in Malbun
Liechtenstein

9497 Malbun-Triesenberg
Fürstentum Liechtenstein
T +423/2641883
F +423/2641832
gorfion@s-hotels.com
www.gorfion.li

Schwärzler Hotels
Koch- & Gebäck-Workshops

gorfion ❄️
Familienhotel in Malbun
Liechtenstein



"Krömle" Backkurs
4. Dezember 2007
Hotel Gorfion - Familienhotel in Malbun



Rezepte:

Aprikosenstangen
„Vanillekipferl“ mit Dinkelmehl
Haferflocken-Feigen-Makronen
Bärentatzen
Ingwermonde

Sesamkekse
Kokosmakronen
Hirsekekse
Cornflakes- Kekse



Aprikosenstangen

Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, die Pistazienkerne hacken, Keimöl, Zucker und Sahne aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Haferflocken, Mehl, Aprikosen und Pistazien unterrühren. Den Teig 1/2-1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (25 x 30 cm). Im vorgeheizten Backofen bei 175-200°C (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 175°C) etwa 15 Minuten backen.

Das Gebäck abkühlen lassen und in Stangen schneiden. Die Enden der Aprikosenstangen in aufgelöste Kuvertüre tauchen. Kuvertüre fest werden lassen.

150 g Aprikosen (getrocknet)
50 g Pistazienkerne
3-4 EL Keimöl
125 g brauner Zucker
100 ml süße Sahne
100 g Haferflocken
20 g Mehl
100 g Halbbitter-Kuvertüre zum Verzieren

„Vanillekipferl“ mit Dinkelmehl

Die Zutaten werden zu einem glatten Teig verarbeitet, ca. 1 Stunde rasten gelassen, dann zu kleinen Kipferl geformt, lichtgelb gebacken und noch heiß im Vanillezucker gewendet.

350g Dinkelmehl
210 g Butter
100 g Zucker
110 g geriebene weiße Mandeln
2 Dotter
Vanillezucker:
2 EL Staubzucker
1 Packung Vanillezucker

Haferflocken-Feigen-Makronen

Die Feigen und Backpflaumen in kleine Würfel schneiden. 75 g Sonnenblumenkerne hacken.

Das Eiweiß mit einem Handrührgerät auf der höchsten Schaltstufe sehr steif schlagen. Zucker unter Schlagen einrieseln lassen. Feigen, Backpflaumen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Zimt vorsichtig unterheben.

Mit 2 Teelöffeln Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Sonnenblumenkernen sternförmig verzieren.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas: Stufe 2, Umluft 150°C) 15-20 Minuten backen.

100 g Feigen (getrocknet)
50 g Backpflaumen
100 g Sonnenblumenkerne
4 Eiweiß
150 g Zucker
100 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Mehl
1/2 gestrichener TL Backpulver
Schale von 1/2 unbehandelter Zitrone (abgerieben)
1/2 TL Zimt (gemahlen)

Bärentatzen

Kakao, Zimt, Nelken, Salz und Mandeln mit Dinkelmehl vermischen. Honig und Butter dazugeben und rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten, eine Stunde kalt stellen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Butter leicht ausfetten. Aus dem Teig 2 Rollen formen, ca. 3 cm dick. Mit dem Messer kleine Stücke abschneiden und daraus Muskatnuss große Kugeln formen. Die Teigkugeln auf das Blech setzen und mit einer Küchengabel eindrücken. Ca. 14 Min. bei 180 °C auf mittlerer Schiene backen.

220 g Dinkel, fein gemahlen
70 g Mandeln, fein gemahlen
100 g Blütenhonig
125 g Butter
1 EL Kakao
1/4 TL Zimt
1 Msp. Nelken
1 Prise Vollmeersalz
Butter für das Backblech

Ingwermonde

Den kandierten Ingwer fein hacken. Feine Speisestärke, Mehl, Kokosraspeln, Ei, Zucker, weiches Fett, Orangenschale, gemahlen Ingwer mit einem Handrührgerät auf der niedrigsten Stufe verkneten und den Teig mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen und Monde ausstechen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Kokosraspeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200°C) 8-10 Minuten backen.

50 g Ingwer (kandiert)
100 g Speisestärke
200 g Mehl
100 g Kokosraspeln
1 Ei
100 g Zucker
200 g Butter oder Margarine
Schale von 1/2 unbehandelten Orangen (abgerieben)
1 Prise gemahlen, 1Prise gehackt Ingwer
1 Prise Salz
30 g Kokosraspeln zum Bestreuen



Cornflakes- Kekse

Kosfett Schokolade und Staubzucker über Dampf zergehen lassen, von der Platte nehmen und leicht zerdrückte Cornflakes einmengen. Mit Hilfe von Kaffeelöffeln Häufchen auf Backpapier setzen und auskühlen lassen.

100 g Kosfett
100 g Kochschokolade
100 g Milkschokolade
60 g Staubzucker
150 g Cornflakes

Hirsekekse

Butter mit Honig und Vanille schaumig rühren. Hirse dazu rühren. Teig in einen Spritzbeutel füllen und auf das gefettete Backblech spritzen (Die Kekse laufen beim Backen etwas auseinander). Bei mittlerer Hitze, ca. 175°C, 12 -15 Minuten backen.

150 g Butter
125 Honig
1/2 TL Vanille
250 g Hirse, fein gemahlen

Kokosmakronen

Kokosraspel auf Backblech bei 100°C im geöffneten Backofen 20 Minuten trocknen lassen. Eiweiß steif schlagen. Hälfte des gesiebten Puderzuckers unterheben und Marzipan-Rohmasse, die Kokosraspel darunter rühren, dann restlichen Puderzucker, Zitronenschale und Rum unterheben. Bei 150°C ca. 20 Minuten backen und mit Zucker bestreuen.

200 g Kokosraspeln
5 Eiweiße
250 g Puderzucker
400 g Marzipanrohmasse
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
2 EL Rum
1/2 TL Vollrohrzucker
100 g Schokoladenfettglasur

Sesamkekse

Alle Zutaten zu einem Mürbteig verkneten, zwei Rollen daraus formen und in Frischhaltefolie 30 Minuten kalt stellen.

Die Rollen in dünne Scheiben schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Der Teig kann auch ausgerollt und Sterne ausgestochen werden.

Bei 200°C ca. 10-12 Minuten backen

300 g fein gemahlener Dinkel
125 g Butter
175 g Vollrohrzucker
90 g Sesam
1 TL gem. Bourbon- Vanille
2-3 EL Joghurt