



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 bewussterleben.

Die Liechtensteiner Kinderköche wissen genau, was sie vom Essen erwarten: Nicht nur satt soll es machen, sondern auch und vor allem Spass. Unter Aufsicht der speziell geschulten Köche können die Kids nach Herzenslust mixen, manschen und natürlich auch probieren. Mehrfach erprobte, rasch zubereitete und einfache Rezepte, die Kindern schmecken und obendrein für eine richtige Ernährung sorgen, stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen „Kochshow“.

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

gorfion\*

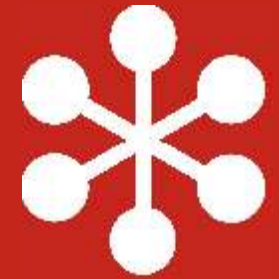
Familienhotel in Malbun  
Liechtenstein

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

S  
Schwärzler Hotels  
www.s-hotels.com

gorfion\*

Familienhotel in Malbun  
Liechtenstein



Liechtensteiner Miniköche  
5. Dezember 2007, 14:30 Uhr  
Hotel Gorfion - Familienhotel in Malbun



Rezepte:  
Süpple von roten Babyllinsen  
Pfannkuchenflädle, mit Käse gefüllt  
Apfelkuchen auf einfache Art  
Apfelschaum



## Süpple von roten Babyllinsen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Garzeit: 30 Minuten



Das Gemüse waschen, putzen, schälen und bis auf die Kartoffel in Würfel schneiden. Die Gemüswürfel in Olivenöl andünsten. Die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Die Kartoffel in Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen zum Gemüse geben. Mit 1/2 l Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen, das Lorbeerblatt und den Thymian hineinlegen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig herausnehmen. Die Gemüsesuppe mit dem Passierstab pürieren. Nach dem Mixen die andere Hälfte der Brühe dazugeben. Noch einmal etwa 10 Minuten köcheln lassen, etwas nachwürzen.

Anmerkung:

Die Linsen bleiben nicht rot, sie werden durch das Kochen gelb.

Zutaten:  
1 Zwiebel  
1 kleine Karotte  
Olivenöl zum Dünsten  
80 g rote Babyllinsen  
1 rohe Kartoffel  
1 l Gemüsebrühe oder Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 kleiner Zweig frischer Thymian  
Meersalz  
Pfeffer  
etwas Obstessig  
75 g Sauerrahm

## Pfannkuchenflädle mit Käse gefüllt

Quellzeit: 20 Minuten  
Zubereitungszeit: 15 Minuten



Das Dinkel- und Buchweizenmehl mit Wasser und Milch gut verrühren, etwa 20 Minuten quellen lassen (oder am Vortag ansetzen). Danach die Eier, das Salz und den fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben. In einer geeigneten Pfanne das Öl erhitzen und den Teig zu dünnen Fladen ausbacken, anschließend mit etwas Käse bestreuen. Die Flädle rollen oder zusammenklappen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Im vorgewärmten Backofen bei etwa 100°C bis zum Servieren warm halten. Dabei verläuft auch der Käse zu einer angenehmen Konsistenz.

Hinweis:

Angebratener oder braun gekrusteter Käse kann die Galle reizen. Das muss nicht sein. Zum Käseflädle passt fast jede Art von Gemüse. Die Flädle können auch mit Gemüse gefüllt werden. Ohne Käse eignen sich die Flädle in fein geschnittenen Streifen auch als Einlage für eine Brühe

## Apfelkuchen auf einfache Art

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Ruhezeit 20 Minuten  
Backzeit 25 bis 30 Minuten



Aus den Zutaten einen Teig kneten und etwa 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig ausrollen und auf das eingefettete Backblech legen. Das Marzipan in Scheiben schneiden und den Boden damit belegen. Die Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelstücke auf die Marzipanscheibchen verteilen.

Zimt mit Vollrohrzucker mischen und über die Äpfel streuen, ebenso die Mandelsplitter und Rosinen.

Zutaten für den Teig  
250 g fein gemahlene Dinkelvollmehl  
20 g frische Hefe  
1 Prise Salz  
30 g Butter  
4 EL Akazienhonig  
1 Msp. Gemahlene Vanille  
etwa 1/8 l handwarme Milch  
etwas Fett für das Blech

Zutaten für den Belag  
4 bis 5 säuerliche Backäpfel  
60 g Marzipan (aus Honig hergestellt)  
1 Msp. Zimt  
2 EL Vollrohrzucker  
2 EL Mandelsplitter  
2 bis 3 EL Rosinen

## Apfelschaum

Zubereitungszeit 15 Minuten  
Ruhezeit: 1 Stunde

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse herauslösen und die Äpfel vierteln.

Den Apfelsaft in einen Topf gießen und die Apfelstücke dazugeben. Zugedeckt langsam dünsten und darauf achten, dass die Äpfel nicht zu Mus werden. Danach kalt werden lassen und im Kühlschrank etwa 1 Stunde richtig durchkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und anschließend mit dem Joghurt langsam vermischen.

Das Apfelpüree im Mixer schaumig pürieren und nach und nach etwas Honig einfließen lassen. Wenn das Apfelpüree richtig schaumig ist, wird es unter die Sahne-Joghurt-Masse gezogen und bis zur Verwendung kalt gestellt.

Mein Tip:

Sie können den Apfelschaum folgendermaßen garnieren: mit feinen Bitterschokoladenraspeln, mit gerösteten gemahlene Haselnüssen, mit in etwas Rum getränkten Rosinen oder mit leicht gerösteten Mandelstiften.

Zutaten:  
1 kg säuerliche Äpfel  
150 ml Apfelsaft  
250 g Sahne  
etwa 100 g Naturjoghurt  
2 bis 3 EL Blütenhonig

