

A stylized illustration of a pear. The pear is a bright yellow color and is oriented vertically. It has a short, dark brown stem at the top with a single, curved green leaf. A small, dark brown oval is located near the bottom of the pear, representing a stem scar or a small hole.

Winterhilfe
BIRNEL
hilft

du secours d'hiver

Rezepte mit Winterhilfe-BIRNEL
Einfach, schnell und wandelbar!



Liebe Leserin, Lieber Leser

Seit ich den Winterhilfe-BIRNEL entdeckt habe,
gehört er in unsere Küche – auch ins scharfe Chili!

Lassen Sie sich hier von den Lieblingsrezepten begeisterter Winterhilfe-BIRNEL Fans inspirieren. Und tragen Sie mit Ihren eigenen Ideen bei, dass das (vegane) Schweizer Traditionsprodukt weiterhin punkten kann. Ich freue mich auf IHRE Rezeptideen an birnel@winterhilfe.ch.

Übrigens: Von jedem Winterhilfe-BIRNEL Kauf fliesst der Reingewinn in Projekte für Armutsbetroffene in der Schweiz. Unabhängig davon, ob Sie ihn online, im Fachgeschäft, bei der Gemeinde oder in den Coop Megastores kaufen. MERCI, dass Sie unsere Arbeit unterstützen!

Ihre Jacqueline Spühler
Projektleiterin Winterhilfe-BIRNEL-Revival



PS: Winterhilfe-BIRNEL im dekorativen Glas eignet sich prima als Mitbringsel oder Geschenk.

Tipp:

Alle Rezepte sind einfach umzusetzen
und leicht wandelbar. Probieren Sie es
aus. Nutzen Sie die Rezepte als Basis
für Restenverwertung.



Getränk – Apéro für laue Sommernächte

Pfirsich-Melonen Bowle mit Winterhilfe-BIRNEL

Bowlen! Wer denkt da nicht an laue Sommernächte unterm Sternenhimmel? Dieses variantenreiche Getränk lässt sich mit allen Früchten des Sommers genießen. Mit oder ohne Alkohol.

1. Pfirsiche und Melone klein schneiden (oder Kugeln ausstechen) und zusammen mit Zitronenmelisse in eine Schüssel geben.
2. Winterhilfe-BIRNEL und 2 dl Fruchtsaft verrühren, über die Früchte leeren und zugedeckt für mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Vor dem Servieren restlichen gekühlten Fruchtsaft und das Mineralwasser (plus allfällig Weisswein oder Prosecco, einen Schuss Grand Marnier oder Kirsch) darüber gießen.

Mit Zitronenmelisse, Zitronenscheibe, Pfefferminz garnieren

200 g Melonen, reif
200 g Pfirsiche, reif
etwas Zitronenmelisse
5-6 EL Winterhilfe-BIRNEL
3 dl Fruchtsaft
1 dl Mineralwasser
mit Kohlensäure

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 10 Min.
Niveau: Leicht

Tipp:

Erhöhung des Spassfaktors: Servieren Sie Ihre Bowle in einem ungewöhnlichen Gefäß oder Trinkglas. Eviva!

Quelle:
Claudia M., Rorschacherberg, TG



Vorspeise, Salat

Reissalat mit Ingwer- Winterhilfe-BIRNEL-Dressing

Ein feiner, asiatisch angehauchter Salat mit frischer Note. Als Vorspeise für vier Personen, als leichte Hauptmahlzeit für zwei.

250 g Natur-Langkornreis
1 Rote Peperoni
3 Frühlingszwiebeln
100 g Getrocknete Aprikosen
200 g Salatgurke
50 g Erdnüsse
50 g Cashewkerne

Dressing
1 Knoblauchzehe
20 g Frischer Ingwer
1 Limette
6 EL Öl
2 EL Weisweinessig
3 TL Winterhilfe-BIRNEL

Vorbereitung: 5 Min.
Zubereitung: 20 Min.
Niveau: Leicht

Gewürz-Empfehlung:
Kreuzkümmel, gemahlen, Koriander gemahlen, Cayennepfeffer, Salz, Korianderblättchen, Limettenspalten

1. Reis kalt abspülen und in reichlich Salzwasser aufkochen, bei schwacher Hitze ca. **25 Min.** ausquellen lassen. Gekochten Reis kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebeln in feine Ringe, Peperoni, Aprikosen und Gurke in kleine Würfel schneiden.
3. Alles mit den Nüssen zusammen zum Reis geben.
4. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
5. Von der Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Öl, Essig, Limettensaft und -abrieb, Knoblauch, Ingwer und Winterhilfe-BIRNEL verrühren.
6. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Salz würzen.
7. Dressing über den Reis gießen und gut mischen. **30 Min.** ziehen lassen.

Tipp:
Mit Korianderblättchen und Limettenschnitzen garnieren. Im Sommer mit frischen Früchten ergänzen.

Quelle:
vergriffene Rezeptbrochüre
Winterhilfe (2013)



Vegetarische Mahlzeit

Ziger-Hörnli mit Apfelschnitzen und Winterhilfe-BIRNEL

Der Glarner Klassiker! Schabziger gibt den Hörnli die Würze und die Apfelschnitze mit Winterhilfe-BIRNEL runden dieses Gericht wunderbar ab. Mit Salat eine vollständige Mahlzeit.

1. Apfelschnitze: Äpfel in Schnitze schneiden. Winterhilfe-BIRNEL in einer weiten Pfanne heiss werden lassen, die Apfelschnitze begeben und umrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. **10 Min.** zugedeckt ziehen lassen.
2. Hörnli: Zwiebel in Butter andämpfen. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Hörnli dazu geben, bei mittlerer Hitze al dente kochen.
3. Schabziger und Petersilie darunter mischen, abschmecken.
4. Apfelschnitze dazu servieren.

Apfelschnitze

- 4 Äpfel, z.B. Boskoop, gerüstet und in Schnitze geschnitten
- 2-3 dl Winterhilfe-BIRNEL
Zimtstange, nach Belieben

Vorbereitung: 5 Min.

Zubereitung: 20 Min.

Niveau: Leicht

Glarner Hörnli

- 1 Zwiebel, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
- 1,2 l Gemüsebouillon
- 500 g Hörnli
- 150 g Schabziger, grob gerieben
- 1 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer

Tipp:

Brösmeli aus 50 g Butter und 6 EL selbstgemachtem Paniermehl aus altem Brot runden das Gericht ab. Prima Restenverwertung!

Quelle:
Esther G. aus Zürich



Backen

Zimt-Mandel-Butterguetzli mit Winterhilfe-BIRNEL

In nur 4 kurzen Schritten zu einem feinen Gebäck – diese schnell gemachten Kekse sind ein Hit!

1. Weiche Butter, Caramel, Winterhilfe-BIRNEL, Zucker und Vanille glattrühren.
2. Ei verrühren, hinzugeben und mischen.
3. Mehl, Mandelblättchen, Natron und Gewürze mischen und zugeben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach min. **60 Min.** kühlstellen. Am besten; über Nacht ziehen lassen, so werden sie noch aromatischer.
4. Ofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auskleiden, Teig zu Kugeln oder Stengel formen und mit etwas Abstand darauf verteilen.
5. **10-12 Min.** backen und auf dem Rost auskühlen lassen.

1 Tasse Butter, weich
¼ Tasse Rohrzucker, fein
1 Ei
1 TL Vanillezucker (Aroma)
1 EL Caramel au beurre salé
1 TL Winterhilfe-BIRNEL
1 Tasse Buchweizenmehl
1 Tasse Haushaltsmehl
½ Tasse Mandelblättchen
1 TL Natron
1 ½ EL Zimt

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: ca. 20 Min.
Niveau: Leicht

Empfehlung:
Zimt durch Kardamom oder Piment ersetzen. Caramel au beurre salé durch Melasse oder Ahornsirup ersetzen. Mandelblättchen weglassen.

Tipp:
Spielen Sie mit den Mehlsorten und Gewürzen – die Kekse verzeihen fast alles. Eine gute Gelegenheit Mehleresten aufzubauchen.

Quelle:
Helene Sch., Winterthur, ZH



500 g Mehl
250 g Zucker
1 TL Natron
2 TL Lebkuchengewürz
2 EL Winterhilfe-BIRNEL
2½ dl Rahm
3 dl Milch

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 10 Min.
Niveau: Leicht

Empfehlung:

Den (lauwarmen) Lebkuchen mit etwas Butter oder Schlagrahm geniessen. En Guetel!

Nachspeise, Zvieri

Grosis Lebchueche mit Winterhilfe-BIRNEL

Lebkuchenrezepte gibt es viele. Alle fein! Hier dürfen wir mit Ihnen ein Familienrezept teilen und wer weiss, vielleicht wird es Teil Ihrer eigenen Back-Traditionen?

1. Ofen auf 180 ° vorheizen.
2. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
3. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Auf das Backblech giessen.
4. In der Ofenmitte ca. **30 Min.** backen.
4. Zum Schluss den warmen Lebkuchen mit Winterhilfe-BIRNEL bestreichen.

Tipps:

Der Rahm darf auch leicht sauer sein.

Quelle:
Cécile P., Luthern, LU



Dessert, leichte Mahlzeit

Delikates Birnen-Soufflé mit Winterhilfe-BIRNEL

Früchtewahl ist Saisonwahl! Hier eine zarte Soufflé-Variante mit reifen, chüschtigen Birnen aus dem Bernbiet.

- 250 g Quark
- 2 Eier
- 2 EL Winterhilfe-BIRNEL
- 1 unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)
- 2 EL Maizena
- 1 KL Backpulver
- 3 Birnen, reif

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: ca. 30 Min.
Niveau: Leicht

Empfehlung:

Mager-, Half fett oder Rahmquark verwenden. Statt Maizena mit Griess oder Maismehl binden. Mit Puderzucker, Vanille, oder einem Schuss Williams/ Kirsch/Eierlikör verfeinern.

1. Den Ofen auf 200° vorheizen (Ober-/Unterhitze), Zitrone heiss waschen, trocknen und fein abreiben. Saft auspressen und Eier trennen.
2. Quark, Zitronenabrieb, Eigelbe und Winterhilfe-BIRNEL in einer Schüssel gut verrühren.
3. Maizena mit dem Backpulver mischen und sorgfältig unter die Masse heben.
4. Birnen schälen, Gehäuse entfernen und in feine Schnitze schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft marinieren.
5. Das Eiweiss mit einer Prise Salz steifschlagen, dann sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen.
6. Birnenschnitze und die Quarkmasse in die gebutterte Form füllen.
7. 25 Min. in der unteren Rille des Ofens goldgelb backen. Den Ofen während des Backens nicht öffnen.

Tipp:

Statt einer Souffléform eine Gratinform verwenden. Oder mehrere kleine Förmchen füllen. Wahlweise mit Paniermehl oder Zucker auskleiden.

Quelle:
Agnes K., Kehrsatz, BE



Einmachen

Früchtekonfitüre mit Winterhilfe-BIRNEL

Konfitüre selber machen ist wieder voll im Trend! Hier lernen Sie eine neue Variante kennen.

1 kg Früchte
30 g Unigel
200 g –
500 g Winterhilfe-BIRNEL

Vorbereitung: 15 Min.
Zubereitung: 10 Min.
Niveau: Leicht

Empfehlung:

Konfitüre übrig? Rein damit ins Granola oder Müesli! Oder verwenden Sie sie auf Teigböden oder als Glasur.

Zwetschgen, Aprikosen oder Brombeer-Konfitüren mit einer Prise Vanille oder Zimt verfeinern.

1. Gläser und Deckel auskochen.
2. Früchte waschen und kleinschneiden. In eine grosse Pfanne geben.
3. Je nach Süsse der Früchte (und eigenem Geschmack) min. 200g, max 500g Winterhilfe-BIRNEL begeben und gut mischen.
4. Das Unigel zur kalten Fruchtmasse sieben, unterrühren und aufkochen.
5. Rühren, rühren, rühren!
6. Nachdem alles schön durchgekocht ist, in die vorbereiteten Gläser füllen, mit dem Deckel gut verschliessen und über Kopf unter einem Tuch langsam auskühlen lassen.

Tipp:

Ob im 1dl Gläsli oder in der 1kg Variante: Selbst gemachte Konfi ist immer ein hübsches Mitbringsel.

Quelle:
Jolanda B., Zunzgen, BL



Backen, Frühstück, Dessert

Knuspriges Granola mit Winterhilfe-BIRNEL

Granola sind echte Verwandlungskünstler und passen überall hin: Auf den Wähenboden, ins Schichtdessert, Müesli oder heimlich genascht als Süssigkeit!

1. Haferflocken mit allen Zutaten bis und mit Fleur de Sel in einer Schüssel mischen.
2. Konfitüre und Butter in einem Pfännchen unter Rühren schmelzen, noch heiss in die Schüssel geben und gründlich mischen.
3. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen. Masse darauf verteilen, in den kalten Ofen schieben und bei 160° ca. **50 Min.** backen. Dabei **3-4 mal wenden.**

150 g Grobe Haferflocken
100 g Feine Haferflocken
100 g Mandeln gehackt
50 g Sonnenblumenkerne
3 EL Winterhilfe-BIRNEL
1 Bio Orange, Abrieb
½ TL Fleur de Sel
100 g Orangenkonfitüre
60 g Butter

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 10 Min.

Niveau: Leicht

Tipp:

Mit anderen Nüssen, Kernen/Samen, Flocken, (ohne) Trockenfrüchte, Konfitüre... schaffen Sie viel Abwechslung. Bleiben Sie bei den Mengenangaben und Sie sind auf der sicheren Seite.

Viel Entdeckungsfreude!

Quelle:
Luc M.-G., Chur, GB



Mit dem Kauf von
Winterhilfe-**BIRNEL**
helfen Sie uns, zu helfen.
DANKE!

winterhilfe.ch
birnel.ch



#winterhilfe #birnel

winterhilfe