

Dossier Raps : Drei Rezepte

Inhalt

Rezept 1: Der schnellste Kuchen: Grundrezept mit Varianten

Rezept 2: Grillsaucen und Dips: Überraschen mit Selbstgemachtem

Rezept 3: Apéro: Raps-Käsestäbchen

1. Der schnellste Kuchen: Grundrezept mit Variationen

Geeignet für das Backen mit Kindern

Zutaten:

- 4 Eier
- 2 Becher Zucker
- 2 Becher Rapsöl
- 1 Becher Joghurt
- 4 Becher Mehl
- 1 Paket Backpulver



Und so geht's:

Die Zutaten mit einem Joghurtbecher abmessen, in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Den Teig in eine vorbereitete Backform füllen. Für einen feinporigeren Teig die Eier zu Beginn mit dem Zucker hell schlagen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen

Geschmacksvarianten:

- Saisonkuchen: Beeren oder geschnittene Saisonfrüchte, in Stücke geschnitten
- Kügelikuchen: ca. 100 g Raps- oder Mohnsamen und Zitronenschale &-saft
- Chocolate Lovers-Kuchen: gestückelte Lieblingsschokolade
- Exclusive-Kuchen: in Calvados eingelegte, getrocknete Apfelstücke
- Banana Chocolate-Kuchen: zwei reife, zerdrückte Bananen & dunkle Schokolade
- Picknick-Kuchen: Rumaroma, Sultaninen, Orangeat, Nüsse
- Kinderkuchen: M&Ms, Schokostängel und andere Süßigkeiten
- Zitronenkuchen: Zitronenschale im Teig, Kuchen mit Zitronenglasur übergießen

Als Torte:

In der Springform backen, als Torte nach Belieben füllen

Für Blechkuchen:

Zutaten verdoppeln, Backzeit 20-30 Minuten

Dossier Raps : Drei Rezepte

2. Gäste überraschen: Grillsaucen und Gemüsedips hausgemacht

Grundrezept für Grillsaucen (Mayonnaise ohne Ei)

Zutaten:

150 ml Milch
250 ml Rapsöl
1 ½ TL Senf
1 EL Zitronensaft
Salz



Und so geht's:

Die Milch mit dem Zitronensaft verrühren. Dann mit einem Stabmixer aufrühren und dabei langsam das Öl hinzugeben. Anschließend den Senf hinzugeben und noch einmal aufmixen, bis die Masse bindet (wenn sie das nicht gleich tut, etwas im Kühlschrank ruhen lassen). Anschließend mit etwas Salz abschmecken. Fester wird die Mayonnaise mit einem höheren Anteil Öl oder evt. ein bisschen mehr Zitronensaft.

Geschmacksvarianten (für ½ Menge)

- mind. 2 fein gehackte **Knoblauch**zehen oder 2 TL Knoblauchpulver
- 1-2 TL scharfen **Curry** & evt. 2 TL Honig oder 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1-2 EL frische grüne **Pfefferkörner**
- 2 EL fein gehackte **Kräuter** (z.B. Dill, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Basilikum)
- 1 EL **Tomaten**mark und 1-2 EL Tomatenketchup & 1 TL Paprika edelsüß, evt. 2 EL Cognac oder Martini

Für Gemüsedip:

Nach Belieben mit 200g Mager- oder Halbfettquark mischen, geschmacksgebende Zutaten nach Belieben erhöhen.

Dossier Raps : Drei Rezepte

3. Apéro: Raps-Käse-Stäbchen

Zutaten:

300g Mehl
50g Raps- oder Senfsamen (fakultativ)
150g geriebener Schweizer Hartkäse (z.B. Sbrinz)
1/2 TL Salz
150ml Rapsöl
6-10 EL Wasser

Und so gehts:

Alle Zutaten mischen, Wasser dazugeben bis ein knetbarer Teig entsteht. Teig 1 cm dick auswallen, Stäbchen von 1cm *2cm ausschneiden und aufs gefettete Backblech legen. Ca. 20-30 Minuten bei 180° Grad im vorgeheizten Backofen backen.

Variationen:

Nach Belieben anstatt Rapssaat Gewürze oder Kräuter zugeben: Kurkuma oder Curry (gelb), Paprika (rötlich), Thymian, Rosmarin, Knoblauch etc.

Servieren:

Zum Apéro wie Chips oder als Dekoration zu einer Vorspeise.

Absender:

Schweizerischer Getreideproduzentenverband SGPV
3007 Bern
Tel: 031 381 72 13
info@sgpv.ch
www.sgpv.ch

SALS-Schweiz c/o AGORA
1006 Lausanne
Tel: 021 614 04 79
info@sals-schweiz.ch
www.sals-schweiz.ch