

BACKEN & KOCHEN AUS DER  
*Vorratskammer*



*mit Chili*



*MIT ANANAS*



geplante Einkäufe



## DAS BRINGT **DIR** Vorratshaltung



### 1. Du sparst dir jede Menge Geld

Wenn du auf Vorrat einkaufst, überlegst du dir ganz genau, was du brauchst und nicht brauchst. So sparst du nicht nur Geld, sondern vermeidest auch Lebensmittelabfälle.



### 2. Du hast viel mehr Zeit

Wenn du mit Plan einkaufst, brauchst du nicht ständig wegen jeder Kleinigkeit in den Supermarkt zu rennen. Das spart ordentlich Zeit und du bist beim Kochen unabhängig. Schon ein erster Tipp vorab: Deine Einkäufe kannst du gut mit einem Koch-Wochenplan organisieren.



### 3. Du fühlst dich sicher

Es fühlt sich einfach gut an zu wissen, dass du immer genug zu essen zuhause hast. Deswegen kann ein gut gefüllter Vorratskeller, -raum oder -schrank auch ungemein beruhigend sein.

## DAS ERWARTET dich:

|   |    |
|---|----|
| Das bringt dir Vorratshaltung                 | 2  |
| 6 Tipps für eine gute Vorratskammer           | 4  |
| Unser Speiseplan für diese Woche              | 5  |
| Feine Gemüsetaschen mit getrockneten Kräutern | 8  |
| Pikanter Strudel mit Chili-con-carne          | 10 |
| Vegane Galette mit Kichererbsen               | 12 |
| Fisch-Empanadas mit Paprika                   | 14 |
| Ananas Kokos Tarte                            | 16 |
| Apfelmuskuchen mit Streuseln                  | 18 |



... Zubereitungszeit



... Backzeit



... Ober-/Unterhitze



... Heißluft

# 6 BASICS FÜR EINE GUTE Vorratskammer

## 1. Kauf die richtigen Lebensmittel

Was sich für die Vorratshaltung eignet? Im Prinzip alles, was länger hält. Dazu zählen sowohl frische Produkte wie unsere Frischteige, Trockenvorräte wie Reis und Nudeln, als auch Tiefkühl-Produkte. Außerdem lassen sich Obst und Gemüse mit langer Lagerfähigkeit, wie Äpfel, Kürbisse, Wurzelgemüse, Kartoffeln oder Kohl- und Krautarten wunderbar in der kühlen Vorratskammer lagern.

### BASIS-CHECKLIST FÜR DEINE TROCKENVORRÄTE:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nudeln          | <input type="checkbox"/> Backzutaten (Trockenhefe, Backpulver, Vanillezucker, Kakao) | <input type="checkbox"/> Einkochtes & Eingelegtes (Kompott, Chutney, Marmelade) |
| <input type="checkbox"/> Reis            | <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen,...)                  | <input type="checkbox"/> Zucker, Honig  |
| <input type="checkbox"/> Mehl            | <input type="checkbox"/> Konserven (Gemüse, Obst, Fisch,...)                         | <input type="checkbox"/> Gewürze und getrocknete Kräuter                        |
| <input type="checkbox"/> Hartweizengrieß |  | <input type="checkbox"/> Nüsse und Samen  |
| <input type="checkbox"/> Speisestärke    |  | <input type="checkbox"/> Kaffee, Tee  |
| <input type="checkbox"/> Paniermehl      |  | <input type="checkbox"/> Speiseöl   |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken    |  |   |

## 2. Plane deine Woche

Um deine angelegten Vorräte bestmöglich auszunutzen ist ein Wochenplaner ideal. Damit sorgst du nicht nur für Abwechslung am Speiseplan, sondern beugst auch noch Lebensmittelverschwendung vor. Mit einer guten Essensplanung sparst du nicht nur Zeit und Nerven, sondern auch bares Geld, wenn du das Einge kaufte optimal verwertest. Hier kann natürlich auch ein Bonustag eingeplant werden, an dem du spontan kochst oder auswärts essen gehst. Unsere Vorlage zum Ausschneiden findest du gleich hier.

FANNYTASTISCH EINFACH

# Speiseplan

WOCHE/DATUM

FÜR DIESE WOCHE



|            | Mittagessen | Abendessen |
|------------|-------------|------------|
| Montag     |             |            |
| Dienstag   |             |            |
| Mittwoch   |             |            |
| Donnerstag |             |            |
| Freitag    |             |            |
| Samstag    |             |            |
| Sonntag    |             |            |



FANNYTASTISCH EINFACH

# Speiseplan

WOCHE/DATUM

FÜR DIESE WOCHE



|            | Mittagessen | Abendessen |
|------------|-------------|------------|
| Montag     |             |            |
| Dienstag   |             |            |
| Mittwoch   |             |            |
| Donnerstag |             |            |
| Freitag    |             |            |
| Samstag    |             |            |
| Sonntag    |             |            |



WWW.TANTEFANNY.AT



### 3. Lagere Obst und Gemüse richtig

Mit der passenden Lagertechnik kannst du die Haltbarkeit und manchmal sogar die Saison von Obst und Gemüse verlängern. Doch dafür ist der Kühlschrank nicht immer der optimale Ort. Manche Sorten fühlen sich nämlich bei Keller- oder Zimmertemperatur wohler:

|                  | OBST  | GEMÜSE  |
|------------------|---|---|
| Kellertemperatur | Apfel, Birne  | Erdäpfel, Knoblauch, Kohl- und Krautarten, Lauch, Wurzelgemüse (Rote Rüben, Sellerie, Petersilwurzeln ...), Zwiebel |
| Kühlschrank      | Beeren, Erdbeeren, Kirschen, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Zwetschge | Blattgemüse, Brokkoli, Fenchel, Karfiol, Möhre, Paprika, Radieschen, Salat, Spargel, Trauben, Zucchini              |
| Zimmertemperatur | Ananas, Banane, Mandarine, Mango, Melone, Orange, Zitrone         | Aubergine, Avocado, Gurke, Tomate   |

### 4. Organisiere deine Vorratskammer

Lebensmittel-Listen vereinfachen dir die Vorratshaltung. So weißt du ganz genau, was du zuhause hast, kennst den Inhalt von Tiefkühler, Vorratsschrank und -keller. Außerdem kannst du deine Vorräte nach Haltbarkeitsdatum organisieren: Stell einfach die Lebensmittel, die zuerst verbraucht werden sollten, ganz nach vorne.

### 5. Haltbarkeit: Verlass dich auf deine Sinne

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, wie lange ein Lebensmittel mindestens genießbar ist. Was bedeutet, dass viele Lebensmittel auch darüber hinaus noch bedenkenlos verzehrt werden können. Verlass dich im Zweifelsfall auf deine Sinne: sehen, riechen und schmecken.

### 6. Füll deine Vorräte wieder auf

Vergiss nicht, verbrauchte Vorräte regelmäßig nachzufüllen. So hast du stets einen soliden Grundstock an Lebensmitteln zuhause.

**TIPP:**  
ANSTATT SAUERRAHM  
KANNST DU AUCH  
CRÈME FRAÎCHE ODER  
TOPFEN VERWENDEN!



## Feine Gemüsetaschen MIT GETROCKNETEN KRÄUTERN

Zutaten für 6 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- 150 g aufgetautes Mischgemüse, gut abgetropft
- 100 g Sauerrahm (Schmand)
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, o.ä.)
- 1 Ei zum Bestreichen
- Salz und Pfeffer gemahlen,
- Paprikapulver

- 1.** Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
- 2.** Mischgemüse mit den Händen etwas ausdrücken, grob hacken und mit Sauerrahm und getrockneten Kräutern mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und in 6 Quadrate schneiden. 2 - 3 EL Masse mittig auf die Quadrate geben, Rand mit etwas Ei bestreichen und Teig diagonal zusammenklappen, sodass Teigdreiecke entstehen.
- 4.** Teig mit Ei bestreichen und die Ecken links und rechts mittig auf dem Dreieck zusammenführen.
- 5.** Im Backofen ca. 20 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen.



**TIPP:**  
AM BESTEN KOCHST DU  
DAS CHILI CON CARNE IN  
GRÖßERER MENGE.  
DEN REST KANNST DU  
PROBLEMLOS EIN-  
FRIEREN.



## Pikanter Strudel MIT CHILI CON CARNE

Zutaten für 1 Strudel:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- 200 g Faschiertes (Hackfleisch)
- 1 Chilischote, fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Tomatensauce
- 50 g Mais
- 50 g Kidneybohnen
- 150 g gekochter Reis vom Vortag
- Etwas geriebener Cheddar zum Bestreuen
- Salz und Pfeffer, gemahlen

1. Faschiertes mit Chili in einem Topf mit Öl kräftig braten und mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatensauce, Mais und Kidneybohnen zugeben und weitere 15 Min. kochen. Anschließend auf ein feines Sieb geben (Flüssigkeit auffangen), 30 Min. komplett auskühlen lassen und ev. kurz in den Kühlschrank geben.
2. Backofen auf 200° C vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
3. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen. Chili con Carne mit Reis mischen und auf dem Blätterteig verteilen, dabei einen Rand von 4 cm rundum aussparen. Rand mit Abtropfflüssigkeit bestreichen.
4. Ränder links und rechts über die Masse klappen, nochmals bestreichen und den Teig von unten eng zu einem Strudel einrollen.
5. Strudel nochmals bestreichen und mit wenig Cheddar bestreuen.
6. Im Backofen ca. 30 Min. auf unterster Schiene backen.



ca. 45 Min.



ca. 30 Min.



200° C



180° C

**TIPP:**  
WENN DU WILLST,  
KANNST DU DIE GALETTE  
VOR DEM BACKEN MIT  
SCHWARZEM ODER WEIßEM  
SESAM BESTREUEN!



mit Kichererbsen



## Vegane Galette MIT KICHERERBSEN



Zutaten für 1 Galette:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Quiche- & Tarteteig rund 300 g
- 150 g Kichererbsen, abgetropft
- 1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 100 g eingelegte Tomaten, fein geschnitten
- 1 EL Einlegeöl der Tomaten
- 300 g Curry-Hummus
- Frische Kräuter zum Bestreuen (z.B. Minze, Koriander oder Petersilie)
- Salz und Pfeffer, gemahlen

- 1.** Backofen auf 210° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
- 2.** Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und mit Hummus bestreichen, dabei einen Rand von 4 cm aussparen.
- 3.** Kichererbsen auf dem Hummus verteilen und mit Zwiebel und getrockneten Tomaten belegen. Mit Einlegeöl beträufeln. Den freien Rand mit Wasser bestreichen und über das Gemüse einklappen.
- 4.** Im Backofen 30 - 35 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen. Nach dem Backen mit frischen Kräutern bestreuen.



ca. 25 Min.



30 - 35 Min.



210° C



190° C

**TIPP:**  
SCHMECKT AUCH WUNDERBAR MIT MEERESFRÜCHTEN ANSTATT FISCH. GLEICH MIT DEM GEMÜSE ANBRATEN!



## Fisch-Empanadas MIT PAPRIKA

Zutaten für 12 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blech-Pizzateig 400 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig 400 g
- 150 g Fischfilets (z.B. Lachs, Kabeljau oder Scholle), aufgetaut
- 1 EL Olivenöl
- ½ roter Paprika, fein gewürfelt
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Cayennepfeffer, gemahlen
- Kümmel zum Bestreuen

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Fisch fein würfeln. Paprika, Tomaten und Knoblauch in Olivenöl kräftig braten und kurz überkühlen lassen. Fisch zugeben und mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
3. Den Teig entrollen, mit einem Glas (Ø 8 - 9 cm) 12 große Kreise ausstechen und mit Wasser bestreichen. Ca. 2 EL der Masse mittig auf die Kreise geben. Kreise zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
4. Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Teigreste nach Belieben mit Wasser bestreichen und Salz oder Kümmel bestreuen und mitbacken.
5. Im Backofen 15 - 20 Min. auf mittlerer Schiene knusprig backen.



30 Min.



15 - 20 Min.



200° C



180° C



**TIPP:**  
VERWENDE ZUM EISCHNEE-  
SCHLAGEN EINE SAUBERE,  
FETTFREIE SCHÜSSEL UND  
TRENNE DIE EIER  
SAUBER.



mit Ananas



## Ananas-Kokos Tarte MIT SCHLAGOBERS

Zutaten für 1 Tarte:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Butter-Quiche- & Tarteteig rund 280 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Quiche- & Tarteteig rund 300 g
- 1 Dose Ananas-Stücke (340 g Abtropfgewicht), abgetropft
- 2 Eier, getrennt
- 80 g Zucker
- 1 große unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft
- 200 ml Schlagobers (Sahne)
- 180 g Kokosraspeln
- 1 Prise Salz
- Staubzucker zum Bestreuen

- 1.** Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Teig nach Packungsanleitung vorbereiten.
- 2.** Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und mit dem Backpapier direkt in eine Quicheform (Ø 28 cm) legen. Mit dem überstehenden Teig den Rand verstärken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Ananasstücke darauf verteilen.
- 3.** Eigelb mit Zucker schaumig rühren, nacheinander Zitronensaft- und abrieb, sowie Schlagobers und Kokosraspeln unterrühren. Eiweiß mit Salz zu Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.
- 4.** Tarte im Backofen 35 - 40 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, diese mit Alufolie oder Backpapier abdecken.
- 5.** Die Tarte vollständig auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



ca. 15 Min.



35 - 40 Min.



190° C

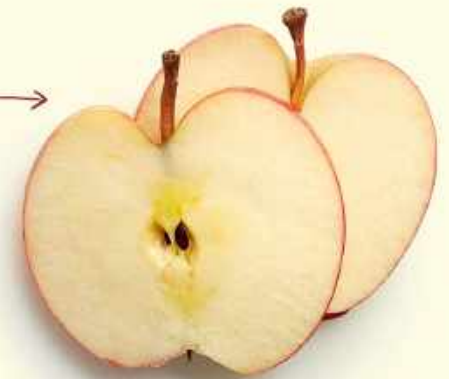


170° C

**TIPP:**  
FÜR EINE VEGANE  
VARIANTE EINFACH  
DIE BUTTER DURCH  
MARGARINE  
ERSETZEN.



MIT APFEL →



## Apfelmuskuchen MIT STREUSELN

Zutaten für 1 rechteckige Tarteform:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Mürbteig 300 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer süßer Butter-Mürbteig 280 g
- 700 g Apfelmus
- 50 g Zimt-Zucker
- 100 g kalte Butter
- 150 g Weizenmehl
- Etwas Staubzucker zum Bestreuen

- 1.** Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
- 2.** Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und mit dem Backpapier in eine rechteckige Backform (29 x 20,5 cm) legen. Mit dem überstehenden Teig den Rand verstärken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 3.** Apfelmus auf dem Teig verteilen. Zimt-Zucker, Butter und Mehl mit den Händen rasch zu Bröseln verarbeiten und diese gleichmäßig über dem Apfelmus verteilen.
- 4.** Kuchen im Backofen 35 - 40 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen.
- 5.** Kuchen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



ca. 15 Min.



35 - 40 Min.



190° C



170° C

# LUST AUF MEHR Rezepthefte?



## GLEICH BESTELLEN & DOWNLOADEN

WOCHENPLANER  
ZUM AUSDRUCKEN



FANNYTASTISCH SIMPEL

## Speiseplan FÜR DIESE WOCHE

|            | Mittagsessen | Abendessen |
|------------|--------------|------------|
| Montag     |              |            |
| Dienstag   |              |            |
| Mittwoch   |              |            |
| Donnerstag |              |            |
| Freitag    |              |            |
| Samstag    |              |            |
| Sonntag    |              |            |

WWW.TANTEFANNY.AT