Rezeptbroschüre

Band 1

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © popcorner/Shutterstock.com
Auflage: 01/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit – eine Umsetzung dieses Wissens in die Praxis ist mitunter herausfordernd. Verschiedenste Rahmenbedingungen (vor allem auch im Berufsalltag) scheinen die Umsetzung dieses Wissens nur wenig zu begünstigen.

Mit abwechslungsreichem Essen und Trinken versorgen wir unseren Körper nicht nur mit lebensnotwendigen Nährstoffen, sondern wir fördern damit auch unsere Leistungsfähigkeit, steigern unsere Konzentration und können Müdigkeit und Leistungsabfall vorbeugen.

Diese Broschüre enthält eine Auswahl von Rezepten, die auch im Berufsalltag leicht umgesetzt werden können. Sie sind einfach zuzubereiten und eignen sich auch zum Mitnehmen in die Arbeit.

Meist sind es die kleinen Schritte, die uns zum Erfolg führen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und Guten Appetit.

Birgit Thummerer, MSc
Diätologin Therapiezentrum Buchenberg, Waidhofen an der Ybbs

Inhaltsverzeichnis

10 Ernährungsregeln der ÖGE 6

Ein guter Start 10
Heidelbeer-Bananen-Drink 10
Apfel-Karotten-Müsli 10
Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten 11
Süße Polenta 11

Schnell aufgestrichen 12
Mandel-Karotten-Aufstrich 12
Kichererbsenaufstrich 12
Sonnenblumenkernaufstrich 13
Thunfischaufstrich 13

Wenn die Küche kalt bleibt 14
Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps 14
Dinkel-Soja-Vitalsalat 15
Bulgur-Paprika-Salat 15
Salatschüssel mit Couscous 16
Linsen-Rucola-Salat 16

Suppe schafft Wohlbefinden 17
Brokkolicremesuppe mit Haferflockennockerl 17
Karotten-Ingwer-Suppe 17
Schnelle Tomatensuppe 18
Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli 18
Cremige Kartoffel-Lauchsuppe 19

Genuss ohne Fleisch 20
Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln 20
Spaghetti mit Knoblauch und Rucola 21
Pastinaken-Kürbis-Auflauf 21
Gemüsepalatschinken 22
Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurtdip 22

Bekömmliche Fleischspeisen ... 23
Laucheintopf mit Schinken ... 23
Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella ... 23
Putenpfanne mit Gemüse und Champignons ... 24
Knusprige Putenfilets im Kartoffelmantel ... 24

Fisch statt Fleisch ... 25
Spaghetti mit Tomaten-Thunfisch-Sauce ... 25
Wraps mit Lachsfülle ... 25
Fischvariation auf Gemüsenudeln ... 26

Leicht und süß ... 27
Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto ... 27
Himbeertraum ... 27
Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle ... 28
Buttermilch-Melisse-Guglhupf ... 28
Hirse-Topfen-Auflauf ... 29
Bananenmuffins ... 29

Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen ... 30

Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten? ... 32

Abkürzungsverzeichnis

°C	Grad Celsius	l	Liter
ca.	zirka	ml	Milliliter
cm	Zentimeter	Pkg.	Packung
EL	Esslöffel	Stk.	Stück
ev.	eventuell	TL	Teelöffel
g	Gramm	v.a.	vor allem
		z.B.	zum Beispiel

10 Ernährungsregeln der ÖGE

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt Ihr Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat als Wegweiser für die richtige Lebensmittelauswahl zehn praktische Empfehlungen erstellt.

1. **Vielseitig und genussvoll essen**
   Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel und berücksichtigen Sie auch saisonale und ökologische Aspekte.

2. **Reichlich Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter am Tag**
   Bevorzugen Sie alkoholfreie, energiearme Getränke in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften (maximal 2 Mal pro Woche).

3. **Gemüse und Obst – 5 Portionen am Tag**
   Bringen Sie Farbe auf den Teller! Ideal sind täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart.

   Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte – 3 Portionen pro Woche
   Essen Sie mindestens 3 Mal wöchentlich Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh oder Sojaschnetzel, -granulat.

   Liefern: reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (wirken unter anderem entzündungshemmend); Hülsenfrüchte zusätzlich Eiweiß

4. **Getreideprodukte und Kartoffel – 4 Portionen am Tag**
   Wählen Sie aus der Vielfalt an Getreide- und Kartoffelsorten. Bevorzugen Sie Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn. Bei vegetarischer Ernährung sind bis zu 5 Portionen empfohlen. Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa oder Buchweizen bringen zusätzlich Abwechslung in Ihre Ernährung.

   Liefern: Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten (Sattmacher), reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

5. **Milch und Milchprodukte – 2 Portionen am Tag**
Ideal ist je eine Portion “weißes” Milchprodukt wie Milch, Joghurt und Topfen und eine Portion “gelbes“ Milchprodukt wie Käse. Bei vegetarischer Ernährung zusätzlich eine "weiße" Portion. Fettarme und ungesüßte Produkte sind dabei zu bevorzugen.
Bei der Auswahl von pflanzlichen Alternativprodukten ist auf die Anreicherung mit essenziellen Nährstoffen (v.a. Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2) zu achten.

Liefern: reichlich Calcium, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B2 und B12 sowie Jod

6. **Fisch – 1 Portion (+1 Portion Fisch oder Fleisch) pro Woche**
Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch (z.B. Lachs) oder heimische Kaltwasserarten (z.B. Forelle).

Liefern: hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und Vitamin D

Fleisch, Wurstwaren – 1 Portion (+1 Portion Fisch oder Fleisch) pro Woche
Kleine Portionen und fettarme Produkte. Weißes Fleisch (Geflügel) ist aus gesundheitlicher Sicht günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein) und hoch verarbeitetes Fleisch.

Liefern: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine (Vitamin B12), Eisen und Zink

Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B12 zusätzlich einzunehmen.

Eier – 3 Portionen pro Woche
Eier können den Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein. Verzichtet man auf Fleisch und Fisch, kann man bis zu 4 Eier pro Woche essen.

Liefern: Eiweiß, wertvolle Fette, Vitamine sowie Mineralstoffe

7. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten**
   Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette z.B. Rapsöl, sowie Nüsse und Samen. Verwenden Sie tierische Fette sowie Streich-, Back- und Bratfette sparsam. Sparen Sie nicht nur am sichtbaren Fett. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten.

   Liefern: Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine

8. **Sparsam bei Zucker und Salz**
   Konsumieren Sie Zucker, Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel, Snacks, Knabbereien sowie gesüßte und/oder energiereiche Getränke selten. Verwenden Sie stark gesalzene Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse und Fertigprodukte sparsam.

9. **Schonend zubereiten**
   Achten Sie auf eine nährstoffschonende, fettsparende Zubereitung und kurze Gar- und Warmhaltezeiten. Beim Erhitzen von Lebensmitteln das Verbrennen vermeiden. Dies garantiert den besten Geschmack und verhindert die Bildung unerwünschter Substanzen.

10. **Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil**
    Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wichtige Faktoren in der Prävention häufiger chronischer Erkrankungen.

Quelle: Österreichische Gesellschaft für Ernährung, https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/, abgerufen am 13.06.2025

© Antonina Vlasova/Shutterstock.com

Ein guter Start ...

Heidelbeer-Bananen-Drink

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml	Buttermilch
300 g	Heidelbeeren
1	Banane
etwas	Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung:
Die Heidelbeeren mit der Banane und der Buttermilch in einen großen Mixbecher geben und fein pürieren. Abschließend mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

© MaraZe/Shutterstock.com

Tipp
Für diesen Drink eignen sich auch Himbeeren oder Erdbeeren sehr gut.

Apfel-Karotten-Müsli

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml	Joghurt
200 g	Getreideflocken (z.B. Haferflocken)
2	Äpfel
2	Karotten
etwas	Zitronensaft
2 EL	Rosinen
2 TL	Honig

Zubereitung:
Die Getreideflocken in das Joghurt einrühren und kurz quellen lassen. Die Äpfel und Karotten waschen, raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt vermengen. Zuletzt die Rosinen beigeben und mit Honig abschmecken.

Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Haferflocken oder Müslimischung ohne Zuckerzusatz
2	Äpfel
2	Bananen
1	Handvoll Nüsse oder z.B. Sonnenblumenkerne
etwas	Joghurt (eventuell)
	Zucker oder Honig nach Bedarf
	Wasser

Zubereitung:
Die Haferflocken in einen Topf geben, darauf die in kleine Stücke geschnittenen Äpfel verteilen und alles mit Wasser (ca. ½ Liter) begießen, bis die Apfelstücke zur Hälfte bedeckt sind. Den Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Danach noch einige Minuten ziehen lassen, bis die Haferflocken gequollen sind. Die Bananen klein schneiden und gemeinsam mit den Nüssen unter das Porridge mischen.

Tipp
Um den Brei cremiger zu machen, kann Joghurt untergemischt werden.

Süße Polenta

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Maisgrieß
500 ml	Wasser
½ TL	Salz
400 g	Äpfel
1	Handvoll Rosinen
	Zimt, Zucker

Zubereitung:
In das kochende Wasser das Salz und den Maisgrieß einrühren, jedoch nicht kochen sondern nur quellen lassen. In den warmen oder kalten Maisgries geriebene/gewürfelte Äpfel untermischen. Abschließend Rosinen unterheben und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp
Dieses Gericht kann auch als Jause bei der Arbeit verzehrt werden.

Schnell aufgestrichen ...

Mandel-Karotten-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

6 EL	geriebene Mandeln
120 g	Karotten
130 g	Magertopfen
1	Knoblauchzehe
1 EL	Balsamicoessig
2 EL	Öl
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:
Die rohen Karotten schälen und fein raspeln. Den Topfen, die geriebenen Karotten und Mandeln gut verrühren. Danach Öl und Essig dazu geben sowie mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern nach Geschmack würzen.

Kichererbsenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1	Zwiebel
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
	Thymian, Majoran, Basilikum, Knoblauch
etwas	Gemüsesuppe

Zubereitung:
Die Kichererbsen mit etwas Gemüsesuppe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebel fein schneiden, in Öl anschwitzen und zur Kichererbsenmasse geben. Zum Abschluss mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp
Anstelle von Kichererbsen können auch Linsen verwendet werden.

Sonnenblumenkernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Magertopfen
2 EL	Joghurt
2 EL	gehackte Sonnenblumenkerne
	Salz, Pfeffer
	Knoblauch

Zubereitung:
Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, danach mit Topfen und Joghurt vermengen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Thunfischaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Magertopfen
125 g	Sauerrahm
150 g	Thunfisch naturell (Dose)
3	Frühlingszwiebeln
¼ Stk.	grüner Paprika
¼ Stk.	roter Paprika
2	Essiggurken
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren. Dann die Zwiebeln fein hacken, Paprika und Essiggurken kleinwürfelig schneiden und mit dem abgetropften Thunfisch in die Topfenmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

© Lu Mikhaylova/Shutterstock.com

Wenn die Küche kalt bleibt ...

Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps

Zutaten für 2 Portionen:

8	Blätter Eisbergsalat
½	Fenchelknolle
2	Tomaten
200 g	Honigmelone
200 g	frische Ananas
100 g	frische Shrimps
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
	Zitronensaft
½ TL	Senf
	Salz, Pfeffer
1 EL	gehackte frische Kräuter (z.B. Basilikum, Zitronenmelisse)

Zubereitung:

Den Eisbergsalat und Fenchel in Streifen, die Tomaten in Spalten und die Melone und Ananas in kleine Stücke schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse mit den Shrimps mischen und auf zwei Teller anrichten. Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft und Senf verrühren, Zwiebel fein hacken und dazu geben. Je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Marinade über den Salat gießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

© BilderBox.com

Dinkel-Soja-Vitalsalat

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Dinkel
1	grüner Paprika
2	Tomaten
4	Radieschen
1	Eisbergsalat
100 g	Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
3 EL	Sauerrahm
150 ml	Buttermilch
100 ml	Joghurt
	Salz
	frische Kräuter

Zubereitung:
Den Dinkel in reichlich Wasser weichkochen und auskühlen lassen. Währenddessen das Gemüse kleinwürfelig schneiden und dann mit gekochtem Dinkel und Sojasprossen vermengen. Für das Dressing Buttermilch mit Sauerrahm, Joghurt, Kräutern und Salz verrühren. Abschließend den Dinkelsalat und das Dressing über den Eisbergsalat geben und gut durchmischen.

Tipp
Dieser Salat (ohne Eisbergsalat) kann mehrere Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden!

Bulgur-Paprika-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Bulgur
½	gelber Paprika
½	roter Paprika
½	grüner Paprika
½	Zwiebel
150 g	Zuckermais
	Radicchioblätter
	Öl, Balsamico
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter
	nach Geschmack

Zubereitung:
Den Bulgur in ½ Liter kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Danach abseihen und auskühlen lassen. Zwischenzeitlich die Paprikahälften waschen und in Streifen schneiden sowie den Zwiebel grob hacken. Das gesamte Gemüse wird dann unter den Bulgur gemischt, gewürzt und mit Öl und Balsamico abgeschmeckt. Die Radicchioblätter waschen, auf die Teller legen und den Bulgursalat auf den Salatblättern anrichten.

Salatschüssel mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

½	Eisbergsalat
150 g	Couscous
1	Salatgurke
1	roter Paprika
3	Tomaten
3	milde Pfefferoni
1	Zwiebel
	Olivenöl, Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter

Tipp
Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Zubereitung:
Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Inzwischen den Eisbergsalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Salatschüssel geben. Das Rohkostgemüse als auch den Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem Eisbergsalat vermengen. Zuletzt den ausgekühlten Couscous unter den Salat mischen und den Salat mit Essig-Öl-Marinade abschmecken.

Linsen-Rucola-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	rote Linsen
1	kleine Dose Mais
1	Dose Thunfisch naturell
150 g	Joghurt
100 g	Rucola
2	rote Zwiebeln
	Salz
	Knoblauch
	frische Kräuter

Tipp
Um Zeit zu sparen, können auch Linsen aus der Dose verwendet werden.

Zubereitung:
Die Linsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Währenddessen den Thunfisch in kleine Stücke zerteilen, den Rucola und den Mais waschen sowie die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Für das Dressing Joghurt mit Salz, Knoblauch und frischen Kräutern verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen und anrichten.

Suppe schafft Wohlbefinden ...

Brokkolicremesuppe mit Haferflockennockerl

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Brokkoli
¾ l	Gemüsesuppe
3 EL	Joghurt
	Salz, Pfeffer
50 g	Haferflocken
125 ml	Milch
1	Ei
	Petersilie, Muskat

Zubereitung:
Für die Nockerl die Haferflocken trocken anrösten, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Die fein gehackte Petersilie, Ei und Gewürze untermischen und Nockerl formen. Diese ca. 5 Minuten in schwach kochendem Salzwasser ziehen lassen. Für die Suppe Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsesuppe weich kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Joghurt verfeinern (nicht mehr aufkochen lassen).

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Karotten
3	Zwiebeln
¾ l	Gemüsesuppe
125 ml	Orangensaft
1	mittelgroßes Stück Ingwer
	Öl
	Salz, Pfeffer

Tipp
Anstatt der Karotten kann auch Kürbis verwendet werden.

Zubereitung:
Die Zwiebeln fein hacken und in wenig Öl anschwitzen. Dann die kleingeschnittenen Karotten dazugeben und rösten. Anschließend mit der Gemüsesuppe aufgießen und die Karotten weich kochen. Die Suppe kann nun püriert und mit Orangensaft sowie frischem Ingwer verfeinert werden. Je nach Belieben kann noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Schnelle Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

6	reife Tomaten
750 ml	Wasser
2	Lorbeerblätter
2 EL	Stärkemehl
2 TL	Honig
	Salz, Pfeffer, Basilikum
	Suppenpulver (pflanzlich)
1 EL	Joghurt oder Sauerrahm

Tipp
Als Einlage dazu schmecken geröstete Schwarzbrotcroûtons sehr gut.

Zubereitung:
Die Tomaten kurz überbrühen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Hinzu kommen Lorbeerblätter und etwas Suppenpulver und dies soll ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Dann mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig abschmecken, die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen und die Suppe pürieren. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen. Zuletzt das Joghurt unterziehen.

Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen:

800 ml	klare Gemüsesuppe
50 g	Hirse
1	große Karotte
150 g	Brokkoli
½	Zwiebel
	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:
Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die fein geschnittene Zwiebel in wenig Rapsöl anschwitzen, die Hirse dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Weiters die Karotten kleinwürfelig schneiden, in die Hirsesuppe geben und diese bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli in kleine Stücke teilen, zur Suppe geben und kurz mitkochen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Cremige Kartoffel-Lauchsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1	Stange Lauch
2 EL	Olivenöl
200 g	Kartoffeln
⅛ l	Milch
	Salz, Pfeffer, Suppenwürze
	Knoblauch

Tipp
Damit die Suppe cremiger wird, kann anstelle von Milch auch eine fettreduzierte Kochcreme verwendet werden. Viele frische Kräuter (z.B. Bärlauch, Kresse) geben der Suppe eine besondere Note.

Zubereitung:
Den Lauch waschen, fein schneiden sowie die Kartoffeln schälen und würfelig schneiden. Dann den Lauch in Olivenöl anbraten, Kartoffeln dazugeben und mit Wasser aufgießen, die Suppenwürze zugeben und die Kartoffeln weich kochen. Abschließend die Milch beifügen, die Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

© Julie208/Shutterstock.com

Genuss ohne Fleisch ...

Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Dinkelkörner
¾ l	Gemüsesuppe
1	Bund Jungzwiebeln
2	kleine Äpfel
125 ml	Apfelsaft
200 g	Ricotta (oder passierter Magertopfen)
2	Lorbeerblätter
	Thymian, Muskat
	Salz, Pfeffer

Tipp
Das Risotto eignet sich gut als Pausensnack.

Zubereitung:
Die Dinkelkörner am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung die Dinkelkörner mit Lorbeerblättern und Salz in der Gemüsesuppe ca. 40 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Dinkelkörner fast die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben. Die Jungzwiebeln fein schneiden, die Äpfel entkernen und vierteln und anschließend in Scheiben schneiden. Danach den Apfelsaft erwärmen. Die Jungzwiebeln und die Apfelscheiben kurz darin dünsten. Anschließend mit Thymian unter die Dinkelkörner mischen. Sollte die Masse zu trocken sein, eventuell noch etwas Suppe oder Apfelsaft dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zuletzt den Ricotta glatt rühren und vorsichtig unterheben. Als Beilage eignet sich Vogerlsalat mit Kürbiskernöl und Apfelessig.

© Julie208/Shutterstock.com

Spaghetti mit Knoblauch und Rucola

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	(Vollkorn-)Spaghetti
3	Zehen Knoblauch
2	Handvoll Rucola
1 Glas	getrocknete Tomaten
	Olivenöl

Tipp
Spaghetti mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Zubereitung:
Die Spaghetti bissfest kochen. Den Knoblauch in feine Scheiben und die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Dann den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die getrockneten Tomaten dazugeben und kurz mitrösten. Zum Schluss die Spaghetti mit den Tomaten vermengen und die gewaschenen Rucolablätter untermischen.

Pastinaken-Kürbis-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Pastinaken
400 g	Hokkaido-Kürbis
30 g	Butter
400 ml	Milch
50 g	gehackte Walnüsse
3 EL	Semmelbrösel
1	Limette
1 EL	Mehl
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 EL	Thymian
	Salz, Pfeffer

Tipp
Kurz vor dem Backende etwas Parmesan über den Auflauf streuen.

Zubereitung:
Die Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Folgend den Hokkaido entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Pastinaken und den Kürbis in Olivenöl ca. 8 Minuten anbraten, weiters Thymian sowie gehackten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Die Butter erhitzen, Mehl zufügen, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Milch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Limettenschale würzen. Zuletzt den Limettensaft zufügen und die Sauce über das Gemüse gießen. Mit gehackten Walnüssen und Semmelbröseln bestreuen. Auflauf bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Gemüsepalatschinken

Zutaten für 4 Portionen:

⅛ l	Milch
50 g	Vollkornmehl
1	Ei
250 g	Champignons
100 g	Karfiol
100 g	Karotten
100 ml	passierte Tomaten
½	Zwiebel
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	frische Petersilie

Tipp
Die Palatschinken können auch mit geriebenem Käse bestreut und im Rohr überbacken werden.

Zubereitung:
Aus Milch, Ei, Mehl, gehackter Petersilie und einer Prise Salz einen Teig zubereiten und in einer beschichteten Pfanne Palatschinken backen.
Für die Füllung Zwiebel fein hacken, in wenig Öl anschwitzen, blättrig geschnittene Champignons dazugeben und kurz anbraten. Karfiol und Karotten in kleine mundgerechte Stücke schneiden, in wenig Salzwasser kurz dünsten und anschließend zu den Champignons geben. Die passierten Tomaten untermischen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Palatschinken mit Gemüsefüllung bestreichen und einrollen.

Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurtdip

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Blattspinat
1 Pkg.	Strudel-Mürbteig
100 g	Schafkäse
½	Zwiebel
	Knoblauch
	Zitronensaft
	Olivenöl

Joghurtdip:

250 g	Joghurt
	Knoblauch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen. Den Blattspinat und etwas Zitronensaft dazu geben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Strudelteig ausrollen und ca. 2/3 der Fläche mit Spinatfülle belegen, den würfelig geschnittenen Schafkäse darauf verteilen und den Strudel einrollen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Für den Dip Joghurt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bekömmliche Fleischspeisen ...

Laucheintopf mit Schinken

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Lauch
200 g	Kohlrabi
200 g	Kartoffeln
150 g	Schinken
4	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsesuppe
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
	Öl
	Salz, Pfeffer, Thymian
	frische Petersilie

Tipp
Als Beilage dazu schmeckt Fladenbrot oder Schwarzbrot sehr gut!

Zubereitung:
Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und achteln. Den Kohlrabi und die Kartoffeln in Würfel und den Schinken fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in wenig Öl anschwitzen, Tomatenmark untermischen, Kartoffeln und Kohlrabi beifügen und anbraten. Anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Lauch, Schinken und Tomaten dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und den Eintopf köcheln lassen. Zuletzt die frische Petersilie dazu geben.

Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen:

4	Hühnerfilets
etwas	Mehl
1 Pkg.	Mozzarella
2	Tomaten
	frische Basilikumblätter
	Rapsöl
	Salz

Zubereitung:
Das Hühnerfleisch mit Salz würzen, mit Mehl stauben und in Öl braten. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, die Hühnerfilets damit belegen und im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

Putenpfanne mit Gemüse und Champignons

Zutaten für 4 Portionen:

4	Putenschnitzel
1	Zucchini
2	Karotten
1	Stangensellerie
8	große Champignons
200 ml	fettarme Kochcreme
	Salz, Pfeffer
etwas	Öl
	frische Kräuter

Zubereitung:
Die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden (wie Geschnetzeltes) sowie salzen und pfeffern. Das gesamte Gemüse in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Putenstreifen rundum gut anbraten. Das Gemüse beigeben, mit 2 bis 3 EL Wasser aufgießen und dünsten. Zuletzt Kochcreme dazugeben, umrühren, nochmals kurz einkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Knusprige Putenfilets im Kartoffelmantel

Zutaten für 4 Portionen:

4	Putenfilets
1	Ei
3	große Kartoffeln
	Rapsöl
	Mehl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Putenfilets salzen und pfeffern. Anschließend in Mehl, Ei und den geraspelten Kartoffeln wälzen. Die Masse gut andrücken und die Filets in Öl anbraten.

Tipp
Eine gesunde und köstliche Beilage dazu sind knackige Salate oder gedünstetes Gemüse.

Fisch statt Fleisch ...

Spaghetti mit Tomaten-Thunfisch-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Thunfisch naturell (Dose)
400 g	Spaghetti
5	Tomaten
2	Zwiebeln
	Knoblauch
1 EL	Kapern
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, Basilikum (frisch)

Zubereitung:
In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die klein geschnittenen Zwiebeln goldgelb anbraten. Knoblauch, geschälte und gewürfelte Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sich eine Sauce bildet. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Thunfisch und die Kapern beifügen. Zuletzt die frischen Kräuter unterrühren und die Sauce mit den gekochten Spaghetti anrichten.

Wraps mit Lachsfülle

Zutaten für 4 Portionen:

8 Stk.	Tortillafladen
150 g	fettarmer Frischkäse
1 EL	Magerjoghurt
1 EL	Zitronensaft
1 EL	geriebener Kren
150 g	Räucherlachs
	Dille

Zubereitung:
Den Frischkäse mit Magerjoghurt und Zitronensaft glattrühren sowie den Kren untermischen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, vorsichtig unter die Frischkäsemasse heben und mit Dille abschmecken. Die Frischkäse-Lachs-Masse auf die Tortillafladen streichen und einrollen.

Fischvariation auf Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Lachsfilet
400 g	Zanderfilet
1	Stange Lauch
2	Karotten
½	Sellerieknolle
300 g	Vollkornspaghetti
100 ml	Weißwein
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter

Zubereitung:

Lachs und Zander (wenn tiefgekühlt) auftauen lassen. Lauch, Karotten und Sellerieknolle putzen und in Streifen schneiden.
Ca. 1 Liter Wasser (leicht gesalzen) zum Kochen bringen und das Gemüse für 5 Minuten darin blanchieren, abseihen und den Sud auffangen (wird zum Aufgießen verwendet). Inzwischen Spaghetti bissfest kochen und abseihen. Die Fischfilets in ca. 2 x 5 cm große Stücke schneiden, den Gemüsesud mit Weißwein aufgießen, mit Pfeffer würzen und darin die Fischstücke ca. 8 Minuten ziehen lassen. Gemüsestreifen in Olivenöl anschwitzen, würzen und unter die Spaghetti mischen. Fisch auf den Gemüsenudeln anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.

© yulyamade/Shutterstock.com

Leicht und süß ...

Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml	Joghurt
100 ml	Milch
125 g	Himbeeren
4 Blatt	Gelatine
2 EL	Holunderblütensirup
½ Pkg.	Vanillezucker
1 EL	Honig

Minzpesto

80 g	Pinienkerne
40 g	Minze
3 EL	Zitronensaft
1 EL	brauner Zucker
2 EL	Nussöl

Zubereitung:
Die Milch mit Holunderblütensirup und Vanillezucker erwärmen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Diese Mischung zügig in das Joghurt einrühren, die Creme in Dessertschalen aufteilen und für ca. 3 Stunden kalt stellen. In einem kleinen Topf Honig schmelzen, die Himbeeren dazugeben, kurz darin schwenken und danach auskühlen lassen. Die ausgekühlten Himbeeren auf dem Joghurt-Panna cotta verteilen.
Für das Minzpesto die Pinienkerne trocken anrösten und abkühlen lassen. Anschließend werden diese mit Minzblättern und Zitronensaft püriert, Zucker und Nussöl untergerührt und mit Panna cotta serviert.

Himbeertraum

Zutaten für 4 Portionen:

375 ml	Milch
½ Pkg.	Vanillepuddingpulver
	Zucker
200 g	Himbeeren
	Saft einer halben Zitrone
200 g	Magertopfen
etwas	Mineralwasser

Zubereitung:
Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Vanillepudding zubereiten und auskühlen lassen. Die Himbeeren pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Magertopfen mit Mineralwasser glatt verrühren und gemeinsam mit den Himbeeren in den ausgekühlten Vanillepudding einrühren.

Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml	Milch
etwas	Mineralwasser
2	Eier
50 g	Buchweizenmehl
5 EL	Weizenmehl
Prise	Salz
500 g	frische Erdbeeren
250 g	Magertopfen
	Saft einer Zitrone
1 Pkg.	Vanillezucker
etwas	Honig zum Süßen

Zubereitung:
Für die Palatschinken Milch, Mineralwasser, Eier und eine Prise Salz versprudeln. Buchweizenmehl und Weizenmehl einrühren bis eine zähflüssige Masse entsteht. Dann aus diesem Teig Palatschinken backen. Für die Fülle Magertopfen (eventuell mit einem Schuss Mineralwasser) glattrühren und mit der Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden und in die Topfenmasse einrühren. Mit Vanillezucker, Zitronensaft und Honig abschmecken, die Palatschinken damit füllen.

Buttermilch-Melisse-Guglhupf

Zutaten:

4	Eier
250 ml	Buttermilch
280 g	Mehl
120 ml	Olivenöl
180 ml	Ahornsirup (oder Honig)
1 Pkg.	Backpulver
	Schale einer Zitrone
6	Zweige Zitronenmelisse
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Marillenmarmelade

Zubereitung:
Eiklar zu festem Schnee schlagen. Weiters Eidotter mit Olivenöl, Ahornsirup und Zitronenschale cremig schlagen und abwechselnd Buttermilch und Mehl unterheben. Die Zitronenmelisse samt Stängel fein hacken und gemeinsam mit dem Eischnee unter die Masse heben. Den Teig in eine gefettete Guglhupfform gießen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form stürzen und mit der mit Zitronensaft verrührten warmen Marillenmarmelade bestreichen.

Hirse-Topfen-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Hirse
300 ml	Wasser
200 ml	Milch
60 g	Butter
3	Eier
250 g	Topfen
50 g	Rosinen
1 Pkg.	Vanillezucker
3 EL	Honig
etwas	Salz
	Schale einer unbehandelten Zitrone

Tipp
Statt Rosinen können auch gedünstete Äpfel in den Auflauf eingearbeitet werden.

Zubereitung:
Die Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen und in 300 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Milch dazugeben und ca. weitere 15 Minuten dünsten, anschließend auskühlen lassen. Zwischenzeitlich Dotter, Butter, Honig, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren sowie Topfen und Rosinen untermischen. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dann den Topfenabtrieb mit Hirse vermengen und zuletzt Eischnee unterheben. Die Hirsemasse in einer befetteten Auflaufform ca. 45 Minuten im vorgeheizten Rohr backen.

Bananenmuffins

Zutaten:

3	Eier
2	Bananen
50 g	gehackte Schokolade
150 g	Mehl
100 g	Butter
100 g	Zucker
½ Pkg.	Backpulver
1 Pkg.	Vanillezucker

Zubereitung:
Zu Beginn Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dotter einrühren und die Masse gut aufschlagen. Das Mehl mit Backpulver versieben und unter die Eimasse heben.
Zuletzt die in kleine Würfel geschnittenen Bananen und die gehackte Schokolade mit dem Eischnee unter die Masse heben. Diese Masse in Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen

Klare Suppen

- Bevorzugen Sie Gemüsesuppen!
- Gießen Sie Brühwürfel (pflanzliche Basis oder Rindsuppe) mit ausreichend Wasser auf!
- Entfetten Sie Rindsuppen (Fett abschöpfen oder Suppe kalt werden lassen und Fettplatte abheben)!
- Bevorzugen Sie fettarme Suppeneinlagen (z.B. Reis, Grieß, Hirse, Nudeln, Gemüse)!
- Essen Sie Suppe mit Einlage und nicht Einlage mit Suppe!

Gebundene Suppen

- Alternativen zur Einbrenn: Mehr Gemüse mitkochen und/oder Kartoffel hineinschaben und pürieren. Je mehr Gemüseeinlage verwendet wird, desto sämiger wird die Suppe. Sollte die Suppe dennoch dünnflüssig sein, (Vollkorn-)Mehl oder Stärke mit kaltem Wasser versprudeln und mit der Suppe aufkochen.
- Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers: Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, fettarme Kochcreme, Sauer- oder Buttermilch.
  Tipp: Die Suppe darf nach der Beigabe dieser Zutaten nicht mehr aufkochen, sonst besteht Ausflockungsgefahr.
- Verzichten Sie auf Eilegierungen!
- Vorschlag: Suppen in größeren Mengen vorkochen und einfrieren!

Fleisch – Fisch – Geflügel

- Nicht die Fleischsorte, sondern die Qualität ist bei der Auswahl entscheidend. Zu den fettärmeren Teilen zählen beispielsweise Schnitzelfleisch, Lungenbraten und Schulter.
- Entfernen Sie immer sichtbares Fett!
- Wenden Sie fettreduzierte Zubereitungstechniken an: dünsten, dämpfen, kochen, in Folie garen, grillen, beschichtete Pfannen verwenden!
- Würzen Sie abwechslungsreich und verwenden Sie vermehrt (frische) Kräuter!

Saucen & Fleischsäfte

- Der Bratensaft(-rückstand) sollte generell mitverwendet werden (bei Bedarf entfetten).
- Alternativen zur Einbrenn: Gemüse oder Kartoffeln mitdünsten und anschließend pürieren oder mit (Vollkorn-)Mehl-Wasser-Teig binden.
- Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers: Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, fettarme Kochcreme, Sauermilch oder Buttermilch.
- Alternative zur herkömmlichen Bechamelsauce: Mehl mit Milch-Wasser-Gemisch (halb-halb) aufgießen und würzen.
- Grillsaucenbasis: cremiges Joghurt mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Pfefferoni, feingehackten Essiggurken vermengen.

Salate – Dressings – Marinaden

- Die im Handel üblichen fetten Salatdressings durch ein Joghurt-, Buttermilch- oder Sauermilchdressing ersetzen.
- Pro Person ist 1 TL Öl ausreichend!
- Salatsorten variieren und saisonal auswählen. Sie können auch auf Produkte im Glas oder aus der Dose zurückgreifen.
- Verfeinerungstipp: Salate mit frischer Kresse, Schnittlauch, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen!

Süße Gerichte & Mehlspeisen

- Auf die Auswahl der Teigart achten: Zu bevorzugen sind Germteig, Strudelteig, Brandteig, Biskuit, leichte Sandmasse, Topfenteig.
- Zu den fettreicheren Sorten zählen z.B. Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig, Sandmassen, Ölkuchen
- Eier können reduziert werden, indem ein Teil der Dotter durch Eiklar ersetzt wird. Der Eischnee dient zur Teiglockerung.
- Zucker sparsamer einsetzen als im Rezept angegeben ist (bei Strudelfüllungen eventuell künstlichen Süßstoff zum Süßen verwenden).
- Alternativen zu Buttercremen: Joghurt-, Pudding- oder Topfencreme. Basisrezept: Pudding aus 250 ml Milch bereiten, überkühlen lassen, 250 g Magertopfen einarbeiten und abschließend süßen.
- Ersetzen Sie einen Teil der benötigten Butter durch Topfen!

Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten?

Suppen – z.B. Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Estragon, Dille, Kerbel, Kümmel, Liebstöckl, Majoran, Oregano, Petersilie, Porree, Rosmarin, Sellerie, Schnittlauch, Thymian, Wacholder, Zitronenmelisse, Zwiebel, Wurzelwerk

Fleischspeisen – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Curry, Estragon, Kapern, Fenchel, Kerbel, Senf, Knoblauch, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Paprika, Pfeffer, Pfefferkörner, Zitronensaft, Rosmarin, Borretsch, Dille, Oregano, Liebstöckl, Thymian, Kren

Faschiertes – z.B. Bohnenkraut, Knoblauch, Koriander, Liebstöckl, Lorbeerblatt, Majoran, Muskat, Neugewürz, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Wild – z.B. Pfeffer, Pfefferkörner, Wacholder, Zwiebel, Majoran, Paprika, Rosmarin, Essig, Thymian, Koriander, Lorbeerblatt

Geflügel – z.B. Beifuß, Curry, Estragon, Majoran, Muskat, Neugewürz, Rosmarin, Kerbel, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Zitronensaft, Schnittlauch, Salbei, Kresse

Fischspeisen – z.B. Bohnenkraut, Estragon, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Rosmarin, Senfkörner, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Wurzelwerk, Salbei, Dille, Oregano, Majoran, Kresse, Kerbel

Pilzgerichte – z.B. Curry, Dille, Estragon, Kresse, Liebstöckl, Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch, Zitronensaft

Gemüse – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Pfeffer, Thymian, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Fenchel, Rosmarin

Salate und Rohkost – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Kresse, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Dille, Kren, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Essig, Zitronensaft

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt