

- BACKALDRIN
- f WWW.FACEBOOK.COM/ BACKALDRIN.OFFICIAL
- WWW.KORNSPITZ.COM
 WWW.BACKALDRIN.COM

GEMEINSAM BACKEN WIR DAS! #GEMEINSAMSINDWIRLASK





Liebe Freunde des LASK.

gerade im Sport spielt Ernährung eine zentrale Rolle – aber egal ob in Beruf oder Freizeit: Topleistungen sind nur mit dem richtigen Nährstoffmix möglich. Brot und Gebäck lassen sich in vielen Varianten zu Snacks kombinieren und sind so für eine abwechslungsreiche Ernährung ideal. Die Zutaten im Kornspitz steuern wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente als auch einen hohen Anteil an Ballaststoffen bei. So gibt er dem Körper viel Energie. Vor mehr als 30 Jahren wurde das Original bei backaldrin erfunden, das mittlerweile eine Spitzenposition im Gebäcksortiment erobert hat.

Auch der LASK hat sich in den letzten Jahren an die Spitze gekämpft. 2017 kreuzten sich die Wege von backaldrin und des LASK erstmals, die seitdem erfolgreich gemeinsam bestritten werden. Sport und Ernährung sind eine ideale Kombination und sowohl backaldrin als auch der LASK stehen mit ihren Erfolgsgeschichten für Tradition und Leidenschaft. Neben den oberösterreichischen Wurzeln verbindet auch der internationale Auftritt: Den Kornspitz genießt man in mehr als 70 Ländern weltweit und auch der LASK bespielt eine zunehmend internationale Bühne.

Viel Spaß mit den Rezeptideen für abwechslungsreiche Snacks!

Peter AugendoplerKornspitz-Erfinder

Siegmund Gruber LASK-Präsident



1 GROSSES EI

SALZ

PFEFFER

Ein guter Morgen beginnt mit einem knusprigen Kornspitz......der Snacktipp ist einfach und schnell angerichtet und somit ist ein guter Start in den Tag garantiert.

Lange Erläuterungen hinsichtlich Zubereitung sind nicht notwendig. Die Kombination von Rührei und Kornspitz ist so logisch wie Aufstehen und Zähneputzen. Für die Eierspeise verwendet man am besten eine Teflonpfanne. Neben Salz und Pfeffer kann das Ganze abschließend noch mit etwas Schnittlauch verfeinert werden. Die Eierspeise in den durchgeschnittenen Kornspitz füllen und dem Genuss steht nichts mehr im Weg. Guten Appetit.





KORNSPITZ SIMPLE

ZUTATEN

15 g BIO-ROHMILCHBUTTER

20 g JUNGZWIEBELN

SALZ

(für Feinschmecker und alle die es noch werden wollen: Flor de Sal – mit der Hand abgeschöpftes Meersalz)



Einfacher geht´s beim besten Willen nicht! Oder? Eigentlich doch, denn der Kornspitz ist für sich alleine schon ein wahrer Genuss. Mit diesem Snackvorschlag entfernen wir uns nur ganz wenig vom "puren" Kornspitz und werden sehen, was so simple Zutaten ausmachen können, wie aus vermeintlich wenig ein großes Geschmackserlebnis entstehen kann.

Die Zubereitung ist selbsterklärend: die Butter auf dem Kornspitz verstreichen, salzen und die fein geschnittenen Scheiben einer Frühlingszwiebel darauf verteilen. Manchmal ist weniger mehr.......Mahlzeit

Petar Filipovic



30 g PUTENSCHINKEN (3 SCHEIBEN)

30 g EMMENTALER (3 SCHEIBEN)

5 g HÄUPELSALAT

10 g TOMATEN

10 g EI (2 SCHEIBEN)

10 g SALATGURKEN

Ein absoluter Klassiker ist dieser Kornspitzsnack. Schmeckt immer und jederzeit, geht sehr schnell und ohne große Umstände. Das Jausenbrot aus der Schulzeit in einer leicht verfeinerten Form. Ein Austrian Evergreen, der vielen über die Jahre von der Schulbank bis an den Schreibtisch im Büro oder wo auch immer ein treuer Begleiter war und ist.

Zur Zubereitung braucht es nicht der vielen Worte. Einen Kornspitz mit Käseund Schinkenscheiben, einer Tomate, Ei, Salat und der einen oder anderen individuellen Zutat belegen, fertig.





25 g FRISCHKÄSE

30 g NEUBURGER

20 g KREN

10 g KAROTTE

5 g JUNGZWIEBEL



Was haben Kornspitz und Neuburger gemeinsam? Sie sind beide waschechte Österreicher und hierzulande gleichermaßen bekannt wie beliebt. Was liegt näher als sie in einem Snack zu vereinen.

Als Unterlage Frischkäse auf dem Kornspitz verstreichen und darauf den Neuburger legen. Ein wenig Grünzeug kann nicht schaden – ein paar Streifen von einer Karotte darauf und für den nötigen feurigen Kick sorgt etwas Kren. Jetzt noch ein paar Ringe von der Jungzwiebel "drüberstreuen" und schon kann ´s losgehen. Mahlzeit, und nicht vergessen......sagen Sie niemals Leberkäse zu ihm!



60 g MARMELADE (Marillen- und Himbeermarmelade)

10 g BUTTER

10 g FRÜCHTE, BEEREN (z.B. Marillen und Himbeeren)

MINZE

Heute mal die süße Variante – why not......Kornspitz greift in die fruchtige Lade und holt Marmelade raus.

Fast jeder hat so seine Lieblingsmarmelade, geschmacklich harmonieren sie eigentlich alle mit dem Kornspitz. Die Butter aufstreichen, die Marmelade eurer Wahl verteilen, ein paar Beeren und vielleicht noch eine Minzeblatt und schon steht dem Genuss nichts mehr im Wege.





70 g PUTENFLEISCH 10 g EI 10 g SEMMELBRÖSEL 2 g MEHL 20 g HÄUPTELSALAT 30 g TOMATEN 10 g KETCHUP SALZ UND PFEFFER



Anstatt der Schnitzel-Semmel gibt´s heute mal den Schnitzel-Kornspitz. Gleichermaßen bei Frau und Herrn Österreicher beliebt, vereinen wir die beiden zu einem genussvollen Duo.

Ob wir Schwein, Pute oder Kalb in die Pfanne "hauen", am besten mit Butterschmalz, bleibt jedem selbst überlassen, knusprig wie der Kornspitz sollte es sein.

Dann mal ran an den Kornspitz: Deckel auf, knackiger, grüner Salat, Tomatenscheiben, Ei, Salz und Pfeffer sowie Ketchup + Schnitzel rauf – Deckel zu und schon ist der knusprige Genuss zum Reinbeißen bereit. Wohl bekomm´s!



40 g TOMATEN
40 g MOZZARELLA
15 g GEKOCHTER SCHINKEN
5 g TOMATENMARK
5 g GETROCKNETE TOMATEN
20 g GANZE, GESCHÄLTE
TOMATEN IN DER DOSE
2 g KNOBLAUCH
ETWAS BASILIKUM, OREGANO,
THYMIAN, PETERSILIE FRISCH,
5 g SCHALOTTEN
2 g ZUCKER
SALZ, PFEFFER

Kornspitz mal anders – und zwar als Pizza, der absolute Partysnack und kommt bei Alt und Jung gleichermaßen gut an. Die genannten Zutaten ab dem Tomatenmark in einer Schüssel vermischen, die Kräuter zuvor hacken, die Tomaten gegebenenfalls mit der Gabel zerdrücken. Das Ganze kann auch mit dem Stabmixer püriert werden. Diese Mischung ergibt eine geschmackvolle Pizza-Basissauce

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, den Kornspitzboden mit der Sauce bestreichen und belegen. Zwischen und über die Scheiben von Tomaten und Mozzarella einfach immer wieder ein wenig Schinken einbauen. Das war's! Gebacken wird die Pizza nur mit Oberhitze bei 180° – 200°, rund 5 – 10 Minuten und schon ist die lecker Kornspitz-Pizza essfertig.







20 g CAMEMBERT 5 g WALNÜSSE 5 g WEINTRAUBEN 20 g TOPFEN 30 g BIRNE



Lassen wir etwas Herbststimmung aufkommen – mit einer Kombination aus Camembert, Nüssen und Obst. Harmoniert geschmacklich wunderbar. Einfach ausprobieren und selber davon überzeugen:

Dazu den Topfen mit ein wenig fein geriebener Birne anrühren, nach Belieben etwas Joghurt darunter mischen. Anschließend Kornspitzboden damit bestreichen. Fein geschnittene Streifen von Camembert platzieren. Nun noch die dünn geschnittenen Scheiben der geviertelten Birne dazwischen auflegen. Vollendet wird der Kornspitz mit ein paar Walnüssen und Weintrauben. Lasst es euch schmecken!





3 - 4 "DÜNNE" SCHEIBEN PARMASCHINKEN

RUCOLA-SALAT

PARMESAN

BALSAMICO-ESSIG

Begeben wir uns doch mal in ein bei uns Österreichern äußerst beliebtes Nachbarland – Bella Italia, deren Küche ebenso gut ankommt, denkt man doch nur an den geschmackvollen Prosciutto di Parma.

Einige Scheiben davon auf Kornspitzboden auflegen und darüber verteilt man ein paar Rucolablätter. Natürlich darf hier Parmesan nicht fehlen. Ran an den Parmesanhobel und ein paar feine Späne davon über den Kornspitz verteilen. Zu guter Letzt beträufelt man das Ganze noch mit ein wenig Balsamico-Essig. Buon appetito!





100 g FRISCH GEBACKENER LEBERKÄSE

5 g MAYONNAISE

2 PFEFFERONI

5 g SCHARFER SENF



Einem echten Österreicher braucht man zum Thema Leberkäse eigentlich nicht viel erzählen. Den holt man grundsätzlich mal vom Fleischhauer seines Vertrauens. Klassischerweise ist er oft in einer Semmel zu finden, heute mal mit einem knusprigen Kornspitz und eine wenig aufgepeppt.

Auf den aufgeschnittenen Kornspitz etwas Mayonnaise und scharfen Senf verteilen, darauf den passend geschnittenen Leberkäse und die mehr oder weniger scharfen Pfefferoni. Deckel drauf, reinbeißen, genießen. Und aus!



10 g BUTTER

10 g RADIESCHEN

10 g ZITRONENWÜRFEL

2 g INGWER

2 g KORIANDER

60 g RÄUCHERFORELLE

SALZ, PFEFFER

Für alle Fisch-Freunde und die, die es noch werden wollen – der nächste Fang könnte eine "Kornspitz-Forelle" am Angelhaken sein.

Und die Geschichte dazu geht so: Die Butter schaumig rühren, den fein geriebenen Ingwer (Vorsicht, nicht zu viel davon....) und den klein gehackten Koriander beimengen. Alternativ Koriander und Ingwer in Pulverform. Salzen, pfeffern und mit einem Schuss Zitronensaft verfeinern. Die Radieschen in kleine Stifte schneiden. Die Zitronen in Scheiben schneiden, rundum die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel zerteilen. Falls das alles zu aufwändig sein sollte, dann einfach die Forelle mit Zitronensaft beträufeln. Den Kornspitzboden mit der verfeinerten Butter bestreichen, das Forellenfilet in gleiche Stücke reißen und auf dem Kornspitz verteilen. Die Zitronenwürfel und Radieschenstifte darüber streuen. Petri Heil!





