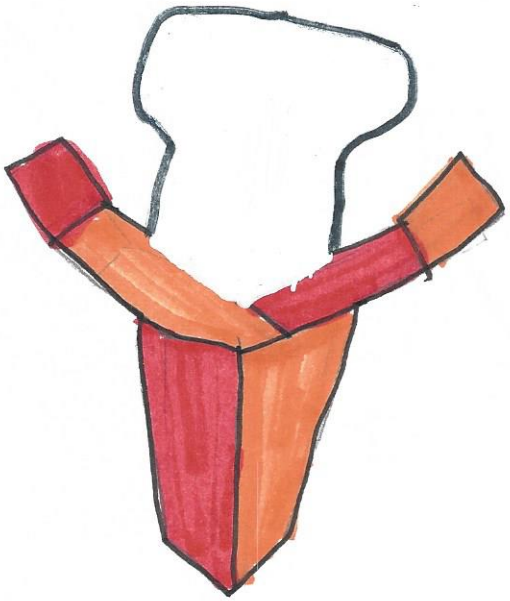
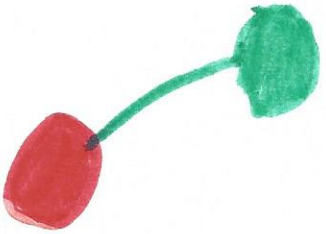
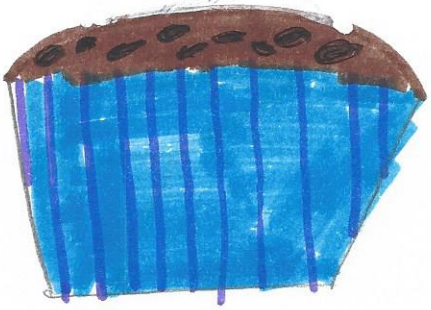
HEINZENWIES Kochbuch

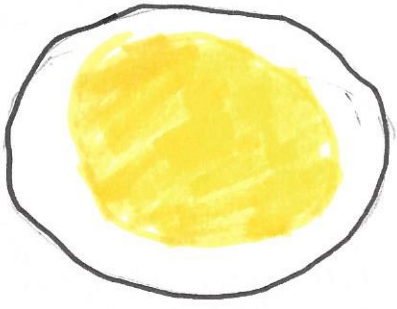


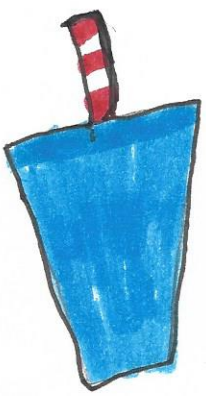








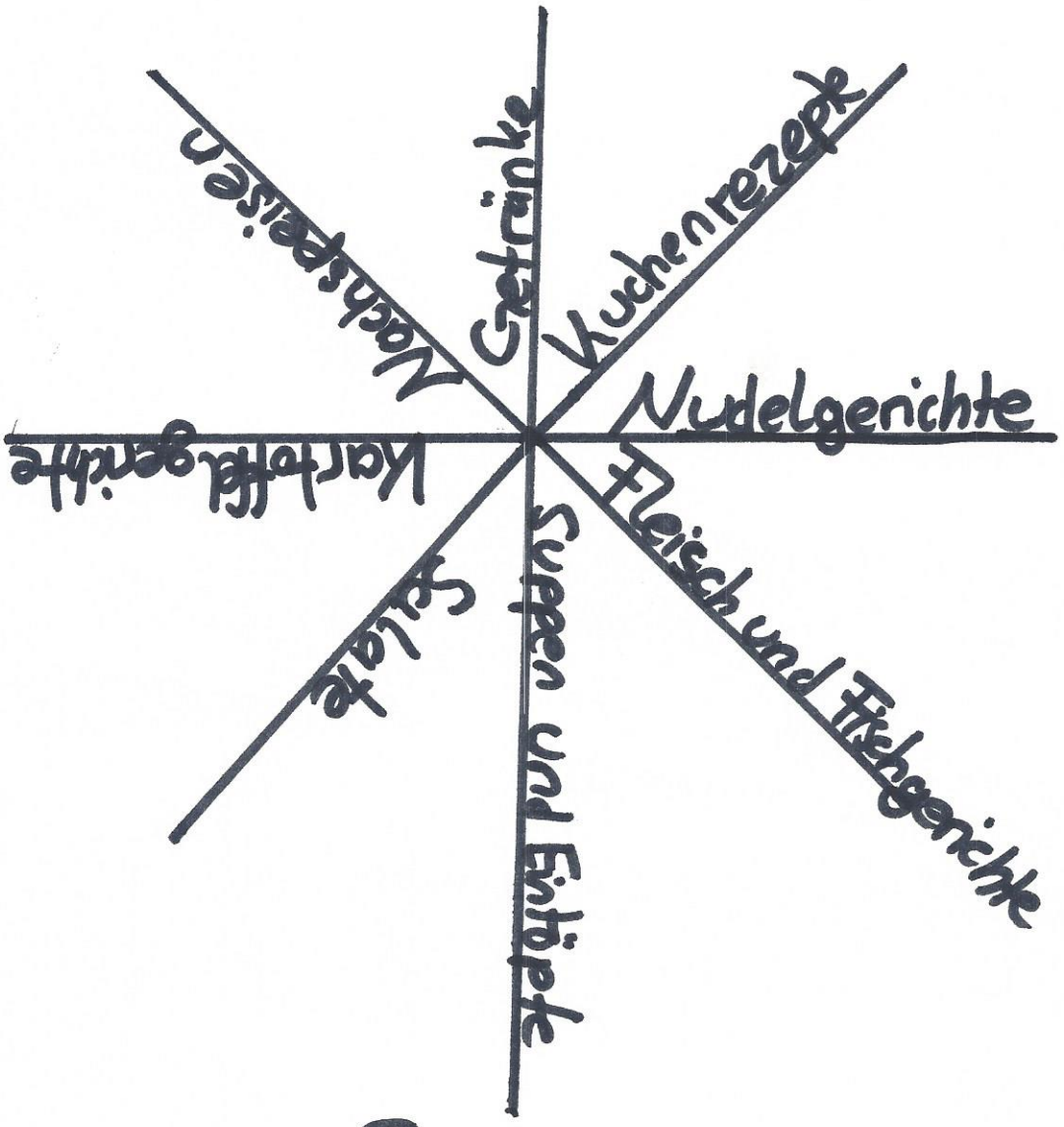






Heinzenwieskochbuch

Unser Kochbuchteam des Jahres 2021 hat für Sie leckere Rezepte und gute Ideen raus geschrieben.
Lesen Sie sich alles durch, denn hier gibt es die besten Rezepte.



+ Snacks

Impressum

Redaktion und Layout:

Adelia Raschewski,
Caleigh Rintoul,
Sarah Conradt,
Felix Stenzhorn,
Justus Mahner,
Mara Bongardt,
Jona Gorges,
Leni Marie Allmann,
Cosima Frey,
Elisabeth Gilhelm,
Adrian Neufeld,
Lenny Becker,
Neven Mathias,
Angelina Schwabauer,
Constantin Lukas Vogt,
Antonia Wild,
Ruba Alhaimoud
Emie Birkenmeier,
Lilith Gutendorf,
Lorena Loos,
Marie Luthmann,
Luise Meyer,
Carolina Wagner,
Franziska Zeiler,
Luc Diboogiu,
Dominik Wagner

Korrektur:

Lisa Herbert,
Evelyn Hirsch

Betreuende Lehrer:

Frau Heinrich,
Frau Friesen

Inhaltsverzeichnis

1. Salate:
- Salat Olivje
- Russischer Wintersalat
- Kartoffelsalat mit Mayonaise
- Nudelsalat
- Buntersalat mit Pute
- Rotebetesalat
-

2. Suppen und Eintöpfe:
- Domkha Gei Suppe
- Hunsrücker Bohnensuppe
- Vegane Minestrone
- Gemüsesuppe
- Zuchinisuppe
- Kürbiscremesuppe
- Akroschka
- Kräutercremesuppe
- Pizzasppe
- Bohneneintopf
- Linseneintopf mit Wienerwürstchen

3. Kartoffelgerichte
- Saarländischer Sauerkrautauflauf
- Grumbeerküchelcha
- Schüttelpommes
- Schales"- Reibkartoffeln
- Pfälzer Grumbeerwaffele
- Spätzle
- Bambes
- Kartoffel Gratin
- Kartoffel - Stambes

4. Nudelgerichte:

Pici mit 3 Soßen
Nudelteig
Käsespätzle
Pad Thai (V)
Vegetarisches Nudelgerich
Knuspernudeln
Tortellchie in Tomatensoße
Spaghetti mif Tomaten und Zuchini
Nudelpizza

5. Fisch- und Fleischgerichte:

Kräuter-Kabeljau
Lachs-Pilz-Ragout im Reißrand
Indisch Mango Chicken Curry
Hähnchen „Mexico"
Rinder Gulasch
Spießbraten
Gefüllte Kürbisse
Gefüllte Klöße (Gefillte Klees)
Falscher Hase
Hackbällchen „Kreta"
Cremiges Pilzrisotto mit Bacon
Sparribs
Krumbiere Wunseht (Kartoffelwurst)
Leberwurstsoße

6. Snacks:

Bauernfriestick
Schafskäse-Snack
Gemüserösti mit Kräuterjoghurt
Schinderhannesbrötchen
Eierkuchergrundrezept
Wasserspatzen
Apfelmus - die beste Beilage
Bacon Eier Sandwitch
Sucuk mit Ei
Blätterteig Schinken Rölldchen
Früchtücksquark

7. Nachspeisen:

Bratäpfel
Kaiserschmarren
Apfelcrumble
Waffeln
Quarkwaffeln
Quarkkeulchen
Dampfnudeln
Schnellekirschtaschen
Shortbread
Zimtwaffeln
Banane-Tiramisu
Wackelwürfel
Fruchtspieße
Melonenei

8: Kuchenrezepte:

Rosinen-Bananen-Muffins
Schokostückencupcakes
Blaubeer Muffins

Limonaden Cupcakes

Berliner

Kekskuchen

Zitronenkuchen

Zebrakuchen

Veg. Gewürzkuchen

Käsekuchen

Krümmeltorte

Schneewitchen kuchen

Erdbeer - cupkakes

Himbeertorte

Crunchy Erdbeertorte

Schokokuss - Torte

9. Getränke

Littel mermaid

Silvester punch

Kürbis - Fitness - Saft

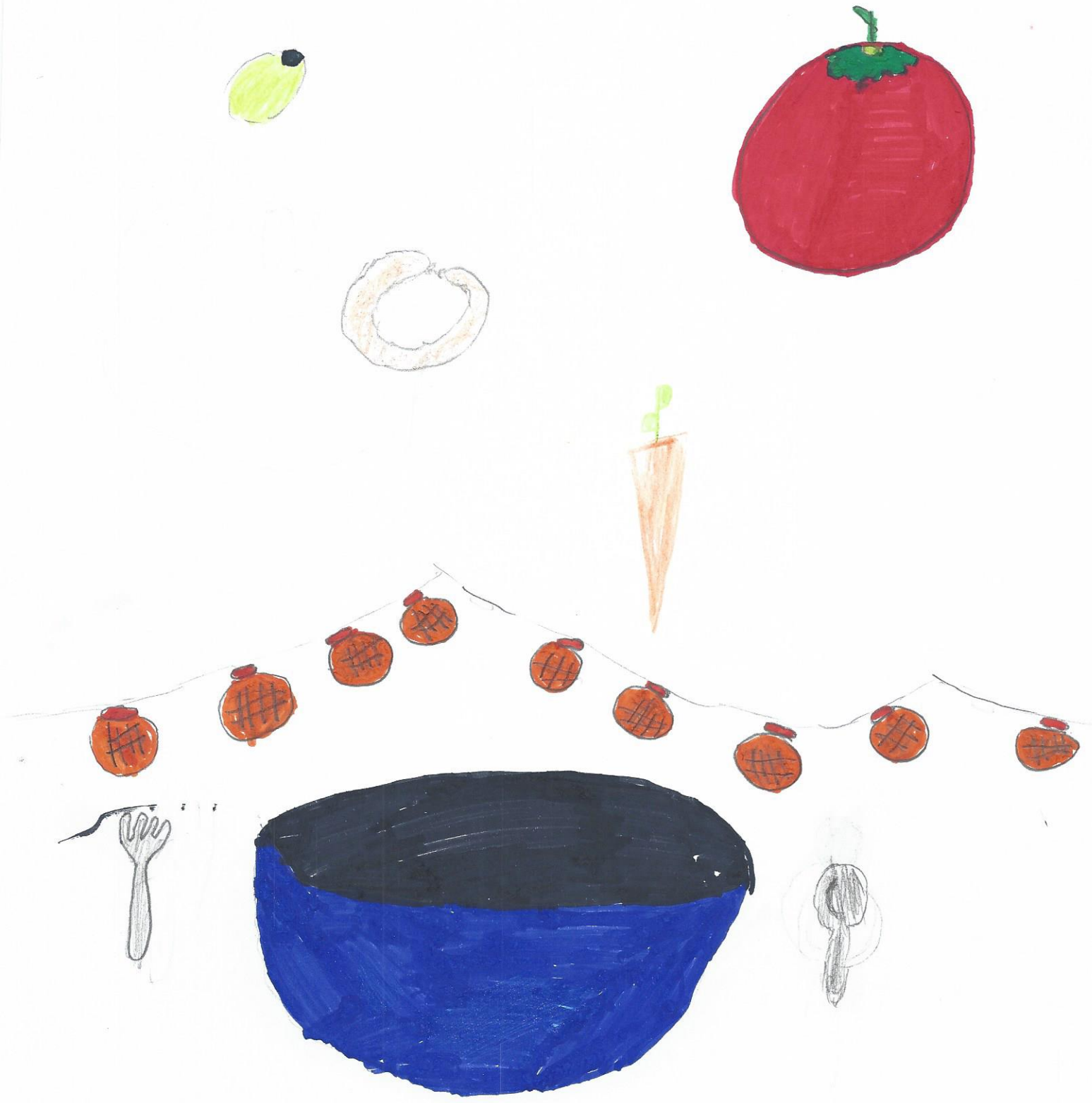
Pink - drink

Melonen - drink

Smoothis

kirch - kokos - smoothie

Salate



Salat Olivje

Zutaten:

3. Stück gekochte Kartoffeln
4-5 gekochte Eier
1. Dose Erbsen
½ Glas saure Gurken
einwendig normale Gurke
Halber Ring Fleischwurst

Zubereitung:

alles in Würfel schneiden
Majo, Salz, Pfeffer dazu geben

салат оливье

... Является неотъемлемой частью любого праздничного стола наши соотечественники особенно любят...



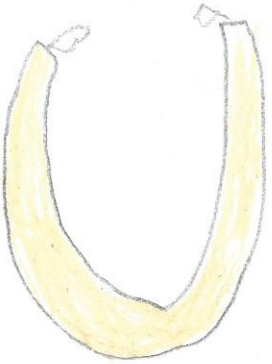
Zutaten:

- картофель 3 шт
- морковь 4-5 шт
- яйцо куриное 4-5 шт
- горошек зеленый консервированный 1 баночка
- колбаса вареная шт

Russischer Kartoffelsalat

Zutaten:

4 Ei(er) hart gekocht
6 große Kartoffel(n), gekocht
1 Dose Erbsen
½ Ring/e Fleischwurst
2 Schalotte (n)
3 Gewürzgurke(n)
½ Glas Mayonnaise
Pfeffer
Salz



LECKER

Zubereitung:

Die Eier, die Kartoffeln, die Fleischwurst und die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Erbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotten schneiden wir in ganz kleine Würfel.
Alles in eine Schüssel geben und vermengen. Die Mayonnaise dazu geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Zutaten:

1-1,5 kg Kartoffeln
(Quellkartoffeln, 1 Tag vorher zubereiten)
1 mittelgroße Zwiebel
Salz, Pfeffer
etwas Essig
1 EL Fett
etwas Mehl
1/2 l Wasser
4 Eier
4 TL Senf
Maggi
1/4 Öl
1 Gläschen Miracel-Whip

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Zwiebel klein würfeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Essig über die geschnittenen Kartoffeln geben, unterheben und ziehen lassen. In der Pfanne 1 EL Fett zerlaufen lassen, Mehl dazu geben, die helle Mehlschwitze etwas anrösten, mit dem Wasser auffüllen, immer wieder glatt rühren und abkühlen lassen. 4 Eigelb, Senf, Maggi, etwas Salz und Öl verrühren, die erkaltete Mehlschwitze und die Mayonnaise unterrühren. Über die Kartoffeln geben und fertig ist der Salat.

Nudelsalat

Zutaten:

500 g Nudeln (Penne)
3/4 Glas getrocknete Tomaten
1 Päckchen Cocktailtomaten
1 Päckchen Parmesan in Stücken
2 EL Pesto
5 EL Olivenöl
5 EL Balsamico
2 TL Honig
1 Päckchen Pinienkerne rösten

Zubereitung:

Nudeln kochen bis sie gar sind. Nun alles zusammen kippen und nach Bedarf Rucola untermischen

Bunter Salat mit Pute

Zutaten:

1. 100 g Rucola
2. 250 g Kirschtomaten
3. 2 gelbe Paprikaschoten
4. 400 g Putenschnitzel
5. Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl
6. 100 ml Soja-Kochsauce
7. 2 TL Senf
8. 1-2 EL Zitronensaft

Guten Appetit

Zubereitung:

Rucola waschen, putzen und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, putzen, in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten mischen, auf vier Tellern anrichten. Schnitzel abbrausen, trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl in 6-8 Minuten rundum braten. Soja-Kochsauce und Senf verquirlen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Putzenstreifen auf dem Salat anrichten. Dressing dazu servieren.

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

400 g vorgegarte Rote Bete
(Vakuumverpackt; im Gemüseregal)
2 Zwiebeln, 3 EL Essig, 5 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 Orangen, 200 g Feldsalat
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Rote Bete in Scheiben schneiden.
Zwiebeln abziehen, fein würfeln.
Mit Essig, Öl und Brühe zu der Roten Bete in einen Schüssel geben.
Orangen so dick schälen, dass das Weiße mit entfernt wird, in Stücke schneiden.
Zur Roten Bete geben, unterheben.
30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Feldsalat waschen, trockenschütteln. Rote-Bete-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Feldsalat anrichten.
Mit gehackten Walnüssen und nach Belieben Orangenschalenstreifen (unbek.) bestreuen.

SUPPEN

&

EINTÖPFE



Dom Kha Gei suppe

Zutaten für 2 bis 3 Personen

Zutatenliste:

1 Hähnchenkeule oder 100-150g Hähnchenbrustfilet

1 Stengel Zitronengas

1 St. (ca. 2cm) Galgantwurzel

1 kleine Tomate oder 1/2 Tomate

3-4 Kaffirblätter

250g Champignos

1TL Chillipaste

1 Limette oder Zitrone

4 EL Fischsauce

1/4 TL Zucker

1/4 TL Salz

Dom Kha Gei suppe

200 ml Kokosmilch

2 Stengel Koriander

Zubereitung:

Das Fleisch der Hähnchenkeule wird vom Knochen getrennt und in kleine Stücke geschnitten. Mit dem Knochen wird eine Brühe gekocht. In einen Topf wird nun Wasser für ca. 2 Suppentassen gegeben und erhitzt. Die gewaschenen Gewürze (Zitronengras, Galgant, Wurzel vom Koriandersteng el) werden leicht mit einem Mörserstößel oder einem Messergriff zerstoßen. Anschließend werden diese Gewürze schräg in kleine Streifen geschnitten und zusammen mit der Chilli-Paste in den Topf mit der Brühe hinzu gegeben. Die Brühe wird nun mit gepressten Limetensaft, Fischsauce und Salz abgeschmeckt. Die Champignons und die Tomate werden geviertelt und der Suppe hinzugefügt. Die Suppe nun etwas köcheln lassen, bis das Fleisch fertig ist. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Kokosmilch ein rühren. Abgerundet wird das Gericht mit den Korianderblättern. Eventuell kann das Gericht mit einer Prise Zucker verfeinert werden

Hunsrücker Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffeln 400g
- grüne Bohnen 500g
- Fleischbrühe 1L
- durchwachsener Speck 125g
- Zwiebel 1
- Schmand 2 EL
- gehackte Petersilie 2EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden.

2. Kartoffeln, Bohnen und Bohnen kraut in einen Topf geben, die Fleischbrühe angießen. Alles zu Kochen bringen und bei geringer Hitze 25 min garen.

3. Den Speck in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der gehackten Zwiebel anbraten und zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schmand einrühren. Zum Schluss die Petersilie über die Suppe geben.

4. Man kann die Suppe bevor man den Speck dazu gibt auch pürieren.

Vegane Minestrone

Zutaten:

1 Stange Lauch · 3 Möhren
1/2 Sellerieknolle
2 Kartoffeln · 1 Kohlrabi
1/2 Bund Petersilie
2-3 EL Butter
1 EL Tomatenmark
Salz · Pfeffer
150g TK Erbsen
150g Suppennudeln
Sojasauce

1) Gemüse und Kartoffeln waschen und putzen bzw. schälen. Lauch und Möhren in dickere Scheiben, Sellerie, Kartoffeln und Kohlrabi in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken.
2) Butter in einen größeren Topf erhitzen. Lauch, Möhren, Sellerie und Tomatenmark darin anbraten. 1 1/2 l Wasser angießen und aufkochen lassen, Salz und Pfeffer zugeben. Kartoffeln und Kohlrabi zugeben. Die Suppe bei schwacher Hitze 10 min. köcheln lassen. Dann die Erbsen und nach ca. 3 Min. die Suppennudeln zugeben und nach Packungsangabe garen.
3) Mit Sojasauce abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Gemüsesuppe

Zubereitung:

1. In einem Topf wird das Öl erhitzt. Gib die Zwiebeln und die Knoblauchzehe hinzu und rühre bis die Zwiebeln glasig sind. Es dauert etwa 2 Minuten.

2. Gib die Brühe, die passierten Tomaten und die Nudeln mit in den Topf. Bringe die Mischung zum Kochen und lasse alles bei milder Hitze 10 Minuten kochen.

3. Dann kommen Brokkoli, Karotten und Sellerie mit in die Suppe. Lasse alles noch einmal bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Schmecke die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.

4. Zum schluss streue die gehackte Petersilie und eventuell den Parmesankäse über die Suppe.

Guten Appetit!

Gemüsesuppe

Zutaten:

1 EBlöffel Planzenöl
1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 kleingeschnittene Knoblauchzehe
6 Joghurtbecher Brühe
6 Joghurtbecher passierte Tomaten
1/2 Joghurtbecher Buchstabennudeln
1 Joghurtbecher Brokkoliröschen
1 Joghurtbecher karotten, in scheiben geschnitten
2 Stangen Bleichsellerie, in 1/2 Ringe geschnitten

1 Bund gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, eventuell 2 EBlöffel geriebenen Parmesankäse.



Zucchinisuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini (ca. 500g)
- 125g geräuchertes Forellenfilet
- 1 EL Öl
- 3/4 L Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- Salz · Pfeffer · 125g Sahne

1) Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und größere Würfel schneiden. Forellenfilet kleinschneiden
2) Das Öl in einen größeren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini und Forellen zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe und Zitronensaft angießen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini in 15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen lassen.
3) Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne unterheben. Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Leichte Küche: Ersetzen Sie die Sahne durch fettarme Milch - das macht die Suppe nicht ganz so cremig spart aber einige an Kalorien.

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 100 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 1 Msp. Chilli
- 1,5 L Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Kürbis entkernen (Kerne nicht wegwerfen), Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.

2. Zwiebeln in Butter andünsten, Knoblauch dazugeben. Kürbis, Kartoffeln und Möhren kurz mit anschwitzen. Ingwer reiben und beifügen. Chilli beigeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

3. Das ganze 20 min köcheln. Parallel in einer beschichteten Pfanne die Kürbiskerne unter mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

4. Die Suppe mit dem Mixer pürieren, Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eine Prise Muskat verleiht der Suppe zusätzlich ein besonderes Aroma.

5. Zum Anrichten die zuvor gerösteten Kerne auf die Kürbiscremesuppe streuen und genießen!

Akroschka (Kalte Suppe)

Zutaten für 8 Personen:

- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Bund Dill
- 7 hart gekochte Eier
- 6 Pellkartoffeln
- 3 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 0,5 Fleischwurst
- 5 Becher Crème légère
- Wasser 2 Flaschen
- Salz

1) Frühlingszwiebeln und Dill fein schneiden, in einen Topf geben, ordentlich salzen und mit einem Kartoffelstampfer gut stampfen, damit die Zutaten ihren Saft abgeben.
2) Kartoffeln und Eier pellen. Eier sehr fein schneiden, Kartoffeln klein würfeln. Gurken und Radieschen in sehr feine Würfel schneiden, Wurst ebenfalls würfeln (mittelgroß). Alle Zutaten in den Topf geben und mit Crème légère vermengen.
3) Wasser eingießen (eigentlich wird dieses Gericht mit Kwas anstatt Wasser gemacht) (Kwas – russisches Brotgetränk) das Ganze mit Salz abschmecken, wenn nötig etwas Essig hinzugeben, aber nur in dem Falle, wenn die Suppe zu wenig Säure enthält.

TIPP: Akroschka schmeckt sehr gut im Sommer bei einer unerträglichen Hitze. Guten Appetit!

Kräuter-Cremesuppe

Zutaten:

3EL Mehl · 3EL Butter

2 große Bund Frühlingskräuter

400mL Gemüsebrühe

400mL Milch · Salz

weißer Pfeffer · Muskat

1) Mehl und Butter auf einen kleinen Teller mit einer Gabel gut verkneten. Die Frühlingskräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.

2) Gemüsebrühe mit der Milch in einem Topf erhitzen. Nach und nach kleine Stücke der kalten Mehlbutter mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3) Kurz vor dem Servieren die Frühlingskräuter zur Suppe geben. Heiß werden lassen und abschmecken.

TIPP: Energiereicher: Die Suppe mit Croûtons servieren. Oder 100g steif geschlagene Sahne unterziehen.

Ernährungsinfo: Geben Sie die Kräuter erst kurz vor dem Servieren zur Suppe sonst werden sie bitter und verlieren einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.

Pizzasuppe

Zutaten für 6 portionen:

500g Hackfleisch
2 große Zwiebeln
1 Dose Champignons
1 Dose Mais
2 Paprikaschoten, rot und gelb
200g Sahne-Schmelzkäse
1 Becher Sahne
2 Pkt. Tomatensauce (Tomato al gusto mit kräutern)
3/4 Liter Gemüsebrühe Salz und Pfeffer, Oregano

1 EL Olivenöl

evtl. Parmesan



Pizzasuppe

Arbeitszeit: ca. 30 min

Die Zwiebeln würfeln und mit dem Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Die Paprikaschoten ebenfalls würfeln und mit den Champignons und dem Mais zum Hackfleisch geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne, die Tomatensauce und den Sahne-Schmelzkäse hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen Parmesan auf die Suppe streuen.

Dazu passt am besten Baguette.

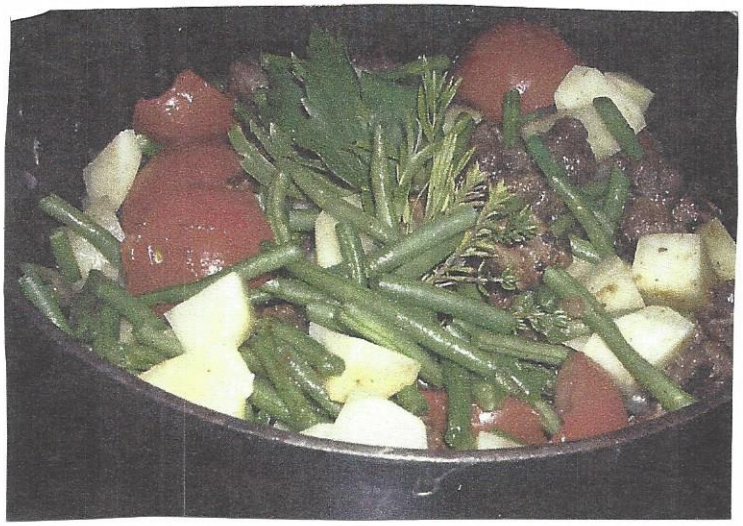
Bohnen-Eintopf

Zutaten

2 kg grüne Bohnen (Brechbohnen oder kleine Bohnen)
1 kg Kartoffeln (festkochend)
5 Tomaten
1-2 Zwiebeln (klein schneiden)
ca. 1-_ kg Rindfleisch (Beinscheibe o. Kammfleisch)

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und das kleingewürfelte Fleisch dazu geben und ca. 40 min anbraten.
Bohnen schnippeln, Kartoffeln würfeln, Tomaten vierteln und etwas von den Kernen befreien und zum Fleisch geben; mit Brühe (ca. die Hälfte vom Topf) und Gewürzen (Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblatt, Bohnenkraut und Kräuter der Provence) auffüllen und noch ca. 20-40 min garen.
Noch etwas Tomatenmark dazu geben, schmeckt herzhafter und feuchtiger. Immer wieder umrühren!



Linseneintopf mit Wiener Würstchen

Zutaten für 6 Portionen

- 450 g Tellerlinsen
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 6 Kartoffeln
- 1,5 Stangen Lauch
- 3 Möhren
- 1,5 Stangen Knollensellerie
- 1 ½ Zwiebeln
- 1 ½ EL Senf
- 1 ½ Bund Petersilie
- 1 ½ Pc. Cayennepfeffer
- 1 ½ Pc. Muskat, Salz, Pfeffer
- 1 ½ Pc. Zucker
- 6 Wiener Würstchen
- Essig

Zubereitung

Die Tellerlinsen in der Gemüsebrühe nach Anleitung garen, dann den gewaschenen und klein geschnittenen Porree und die gewaschenen und gewürfelten Möhren, Sellerie, Zwiebel und Kartoffeln dazu geben. Bei mäßiger Hitze weitere 20 min kochen lassen.

Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, dem Senf, der Petersilie und Zucker kräftig abschmecken.

Die Wiener Würstchen in Scheiben geschnitten zur Suppe geben und 5 min heiß werden lassen.

Je nach Geschmack auf dem Teller mit Essig würzen und dazu frisches Brot mit Butter oder Margarine reichen

KARTOFFEL-



GERICHTE

KARTOFFEL-STAMPES

(für 4 Person)

Zutaten:

1 kg Möhren
1 kg Kartoffeln
100 g Dörrfleisch
1 Zwiebel
1 EL Öl
2 Würfel Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Messerspitze Pfeffer
1 Messerspitze Pfeffer
1 TL Salz
1 Bund Petersillie

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen, in Stücke schneiden. Im kochenden Wasser die Brühwürfel auflösen. Die Kartoffeln und Möhren dazugeben und ca. 20 Minuten garen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer klein drücken. In einer Pfanne, das in Würfel geschnittene Dörrfleisch und die kleingeschnittene Zwiebel in 1 EL Öl, so lange braten, bis das Dörrfleisch knusprig ist.

Zuerst das Zwiebel-speck-Gemisch und zum Schluss die kleingehackte Petersilie unterheben.

Kartoffelgratin

4 personen

für das Gratain

• 1 kg festkochende Kartoffeln • 3 El weiche Butter • 1/2 l Milch • Salz • Pfeffer • 1 messerspitze geriebene Muskatnuss • 2 tl getrockneter tymian • 150g geriebener Hartkäse (Emmentaler o. Gouda) Außerdem: Küchenreibe !

1. Für das Gratin die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Messer o. auf der Küchenreibe in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln. Ein Backofengitter auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und den Ofen auf 180°C (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

2. Eine große, flache ofenfeste Form mit 1 El weicher Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben locker in die Form schichten, am besten wie Dachziegel Reihe für Reihe.

3. Ein Topf kalt ausspülen (nicht abtrocknen, damit die Milch nicht anbrennt!) und die Milch darin bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dabei ab und zu umrühren.

4. Die Milch mit 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer, geriebener Muskatnuss und dem Thymian würzen. Den geriebenen Hartkäse bis auf 2 EL mit dem Schneebesen unter die heiße Milch rühren, bis er geschmolzen ist.

5. Die Milch-Käse-Mischung über die Kartoffeln gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen. Übrige Butter in kleinen Stücken darauf verteilen.

6. Das Gratin auf das Offengitter stellen (**Topflappenschuh!**) und 50 bis 60 minuten goldbraun backen (**Küchenwecker!**). Falls die Oberfläche zu schnell braun wird, nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.



BAMBES

ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln
- ½ TL Salz
- 1 EL Mehl
- Bratfett

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und reiben.
2. Die Kartoffelmasse mäßig ausdrücken.
3. Anschließend würzen und das Mehl unterrühren.
4. Die entstandene Kartoffelmasse in heißem Fett esslöffelweise gold-gelb ausbacken.

Tipp: Bambes können süß, mit Zucker, Apfelmus oder Heidelbeeren gegessen werden. Aber auch pikant mit Zwiebelwürfeln.

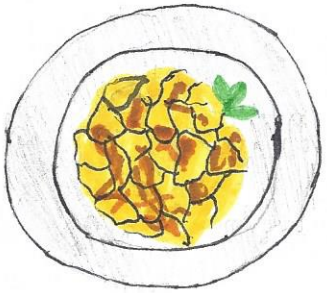
SPÄTZLE

ZUTATEN:
- 1 kg Kartoffeln
- 50 g Bratfett
- Salz
- 1 Zwiebel

ZUBEREITUNG:

1. Rohe Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Fett in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hinzugeben.
3. Während des Bratens das ganze öffters wenden.
4. Zum Schluss die klein geschnittenen Zwiebelwürfel zugeben und so lange braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

TIPP: Schmeckt auch mit Rührei sehr lecker.



PFÄLZER GRUMBEERWAFFELE

je nach Zubereitung



Zutaten: (für 10 S.)

250 g Mehl
0,6 Würfel Hefe
2 ½ Tassen lauwarme Milch
2 ½ kg Kartoffeln
2 ½ Stangen Lauch
8 Eier
Salz; Pfeffer; Muskat
(375 g Speckwürfel)

Anleitung:

Aus Mehl, Hefe und Milch einen flüssigen Teig anrühren.

Die Kartoffeln schälen und fein reiben, dann ausdrücken. Den Lauch klein schneiden. Anschließend den Teig mit Kartoffeln, Lauch (und Speck) vermengen. Eier hinzugeben und würzen.

Das Waffeleisen heiß werden lassen und gut einölen.

Waffeln backen und warm essen.

Tipp:
Wenn man den Speck weglässt, braucht man etwas mehr Salz.

„SCHALES"-
REIßKARTOFFELN

(für vier Personen)

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Bund Peterlie
2 Brötchen
Milch
2-3 Eier
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Öl
200 g kleine (Dörrfleischstückchen)

Tipp:

Am besten mit der Pfanne auf dem Tisch servieren. Wir essen Apfelmus oder eingekochtes Obst dazu.

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Reibe klein reiben. Die Brötchen in Milch einweichen, ausdrücken und zu dem Kartoffelteig geben. Lauch und Petersilie waschen, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.
Nun die Eier hinzugeben mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und gut verrühren.

Eine gusseiserne Pfanne gut erwärmen und Öl hinzugeben bis der Boden der Pfanne bedeckt ist. Wenn das Öl heiß ist, die Kartoffelmasse in die Pfanne geben und die Dörrfleischstückchen darüber verteilen und Pfanne mit Deckel verschließen.

Das Ganze muss nun mehrmals mit einem Bratschieber umgerührt werden bis sich eine braune Kruste bildet (gegebenenfalls bei Bedarf etwas Öl hinzugeben).

SCHÜTTELPOMMES

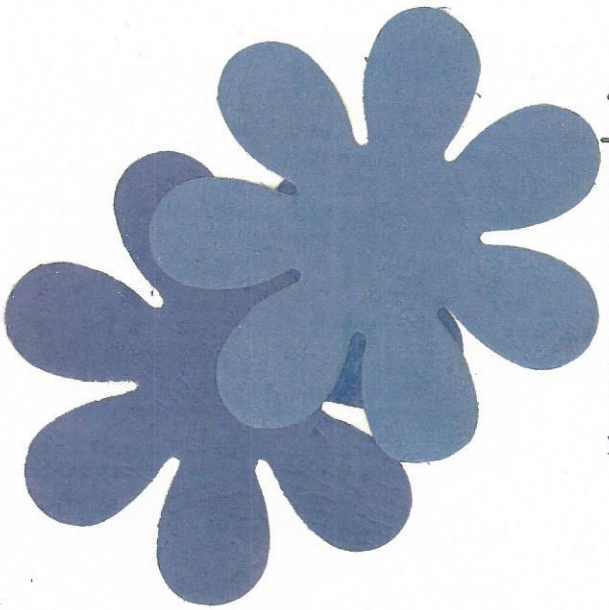
Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 200g Naturjoghurt
- 3 EL Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer
- Backpapier für das Blech

(Proportion: 250 Kcal, 6g Eiweiß, 11g Fett, 32g Kohlenhydrate)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält halbieren. In etwa 1cm breite Stifte schneiden.
2. Die Kartoffelstifte mit dem Öl und 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Alles gut durchschütteln, so dass sich die Zutaten vermischen
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und* gleichmäßig verteilen. Im Backofen die Schüttelpommes ca. 25 min. Goldbraun backen.
4. In der zwischenzeit Joghurt und Schmand verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Schüttelpommes servieren.



Tipp:
Die Schüttelpommes sind eine gesunde, fettarme Alternative zu frittierten Pommes mit Ketchup

*Die Schüttelpom

Grumbeerkichelcha

Zutaten für 16 Portionen

- 3 große Kartoffeln
- 7 1/2 Zwiebeln
- 20 EL Mehl
- 5 Eier
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Apfelmus

Anleitung

Die geschälten Kartoffeln reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen.

Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Mit soviel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse deckt ist (kann mehr oder weniger als 20 EL sein). Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Kichelcha ausbacken (sie müssen in Öl schwimmen) danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Wahlweise mit Apfelmus servieren.

~~Saaländischer Sauerkrautauflauf~~ (veg)

Rezept für 3 Personen

Zutaten:

5 mittelgroße Kartoffeln
200 ml Milch
100 ml Wasser
3 Zwiebeln
2 Eier
3 EL Butter
1/2 Apfel
1 Knoblauchzehe
300 g gekochtes Sauerkraut
1 Becher Sahne (alternativ Soja-Cuisine)
3 EL saure Sahne
2 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Etwas Schnittlauch (in feine Ringe schneiden)

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° vorheizen (Heißluft 180°)
Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden
Mit 100 ml Milch, 100 ml Wasser und etwas Salz bissfest kochen und danach abschütten
Zwiebeln schälen und mit dem Knoblauch in feine Scheiben schneiden, beides in der Butter glasig dünsten
Apfel würfeln
Sauerkraut abgetropft in eine gefettete feuerfest Auflaufform geben
Gekochte Kartoffel scheiben mit den Zwiebeln und den Apfelwürfeln vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über das Sauerkraut geben Sahne, restliche Milch, saure Sahne, Eier und Senf verrühren, salzen und pfeffern und über den

Schmeckt

Auflauf gießen

Auflauf nun im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen

Wer gerne Schnittlauch mag, kann die feinen Ringe vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Schmeckt aber auch sehr gut!

Guten Appetit


NUDEL
GERICHTE

Pici (mit drei verschiedenen Soßen)

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Ei
- 250g Wasser (1 Glas)
- Natives Olivenöl extra
- 500g Mehl (Typ 1050)

- Salz ins Wasser zum Kochen

→ Beim Mischen der Zutaten die Reihenfolge beachten, um einen weichen Teig zu erhalten:

erst Wasser, Ei dazu und verrühren, etwas Olivenöl, nach und nach Mehl aufrühren.

- Auf eine Unterlage aus Holz legen, den Teig mit etwas Öl einreiben und für etwa 10 Minuten ruhen lassen. (Kneten bis es flufig wie ein Hefeteig ist der Teig darf nicht kleben)

Beim Kneten mit dem Hand beten den Rest des Mehls und zusätzliches unterkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

Der Teig muss vor dem Ziehen in die ursprüngliche Form zurückspringen, wenn man mit dem Finger reindrückt.

- Teig ausrollen (ca. 0,5-0,7 cm dick)
- mit einer Pizzarolle den Teig in breite Streifen (bis ca. 1cm breit) schneiden
- Jeden Streifen einzeln auf einer hölzernen Unterlage (es ist besser, wenn diese rauher und nicht ganz glatt ist) rollen und gleichzeitig ziehen, sodass man eine lange, dünne Spagetto bekommt.

Bild 1

Bild

- (gelbes) Mais, Mehl oder Semolina in eine Schüssel geben, ebenso die Spagetto damit bestäuben, um ein Kleben zu vermeiden.

- Die Pici in die Mehlschüssel geben und mit Mehl überstreuen denn Semolina muss überall an der Nudel sein.

- Pici dürfen nicht lange stehen, höchstens 10 nach dem Formen müssen sie gekocht werden. Wenn dies nicht möglich ist, einfach im Gefrierfach (nicht im Kühlschrank) lagern.

- Pici ca. 5-6 min. im Salzwasser kochen und gegebenenfalls mit der Schere durch schneiden

Knoblauchsoße :9

- 1-2 Zehen pro Person (oder nach Geschmack)
- Olivenöl
- etwa 2 Dosen passierte Tomaten
- etas Salz
- gegebenenfalls etwas Wasser

Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Etwas Salz hinzugeben, umd den Prozess zu beschleunigen.
passierte Tomaten hinzugeben etwa 1-2 Stunden köcheln lassen, und gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen bis die Soße etwas dicker wird und das Öl an die Oberfläche kommt.
Die gekochten Pici in die Soße geben, verrühren auf den Teller verteilen.

Cacio e pepe (Pecorino und Pfeffer)

- 1 Person Pecorinokäse etwas Pecorino Toscano (toskanischer Schafskäse)
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer

Den Pecorokäse reiben und mit etwas toskanischem Schafskäse mischen.

Den Käse mit etw Olivenöl und schwarzem Pfeffer in eine Pfanne geben und schmelzen lassen.

Etwas heißes Nudelwasser und die Pici in die Pfanne geben, mischen und auf die Teller verteilen.

Breadcrumb / Brotkrumen

- 2 zehen Knoblauch
- etwas Olivenöl
- Brotkrumen nach Wahl
- kleines Stück Chili
- ½ Sardellenfilet

Den Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten, bis diese golden ist, dann die Brotkrumen, das Sardellenfilet und ein kleines Stück Chili hinzugeben, etwas köcheln lassen. Dann die Pici hinzugeben, etwas verrühren und auf den Teller verteilen.

Bild1 zubereitung und lang ziehen.



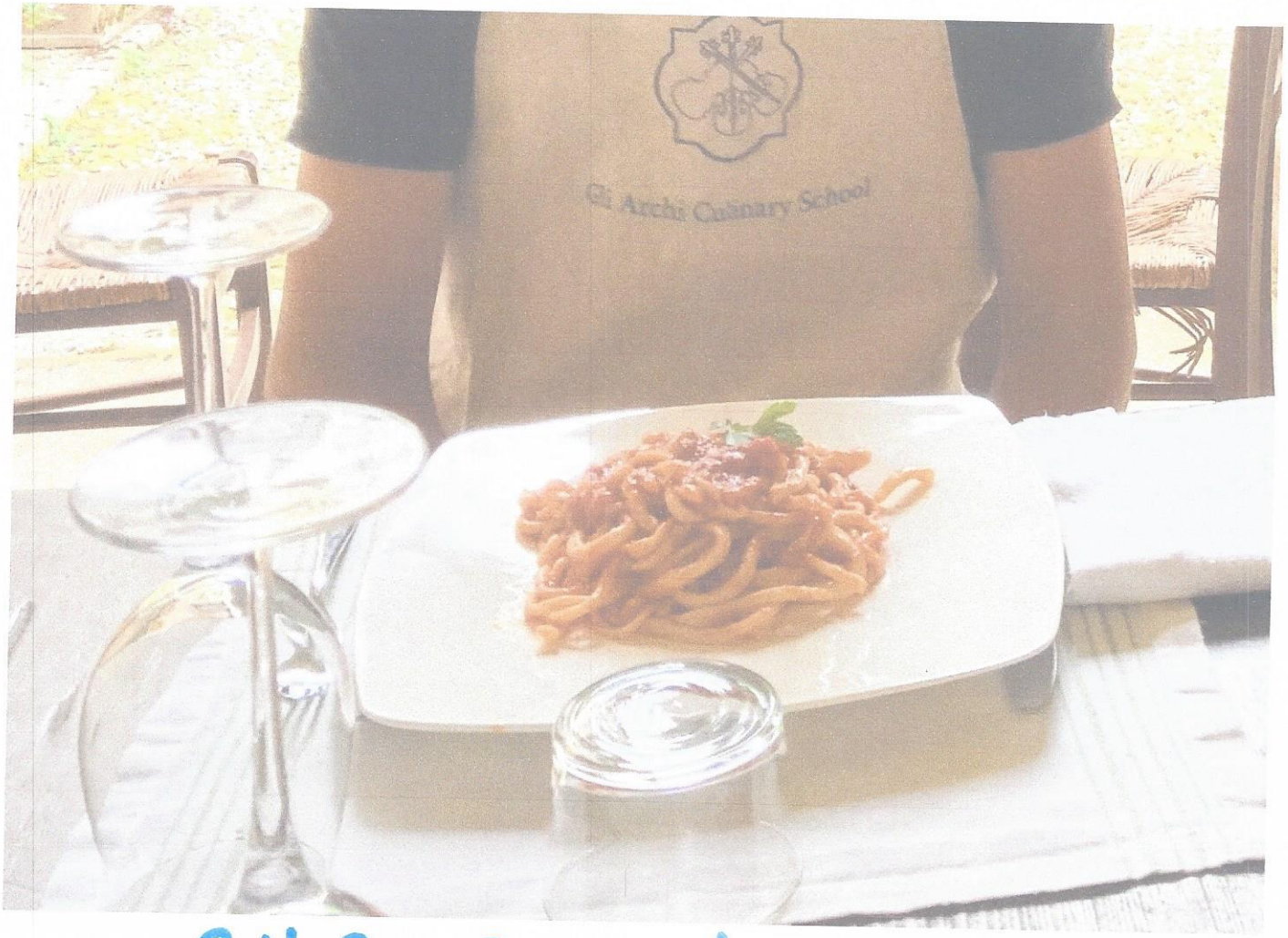


Bild 2 Guten Appetit

Nudelteig



- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 1 EL Öl
- 1 Messerspitze Salz
- 1 EL kaltes Wasser
- etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

Das Mehl auf die Arbeitfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und alle Zutaten mit Ausnahme des Wassers hineingeben. Das Mehl mit den Händen vom Rand her in die Mulde schieben und mit den Zutaten vermischen. Erst jetzt das Wasser zugeben, eventuel 1-2 TL mehr. Den Teig mit bemehlter Hand zu einem Kloß zusammendrücken und 10 Minuten kneten, dabei immer wieder flachdrücken, schlagen und wieder drücken, bis der Teig glatt, glänzend und elastisch ist.

Schließlich den Teig zu einer Kugel formen, eng in Klarsichtfolie wickeln und auf der Arbeitsfläche unter einer angewärmten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

Die Teigkugel nach dem Ruhen halbieren und den Teig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen und in Wasser kochen.

Tipp: Schmeckt auch zu Soßen

HOMEMADE

Käsespätzle

Zutaten für 4-6 Personen:

Für die Spätzle = 500g Mehl (Type 405) · 4 Eier (Größe M) · Salz

Für die Sauce = 50ml Gemüsebrühe (mit Gemüsebrühepulver zubereiten) · 50g Sahne · Pfeffer · 200g geriebenen Hartkäse

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier aufschlagen und mit dem Kochlöffel unterrühren. Etwa 1/4l Wasser zu Eier-Mehl-Mischung gießen, 1 Teelöffel Salz dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts, zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser nur ganz knapp siedet



Den Teig nach und nach portionsweise auf ein kleines Schneidebrett streichen und mit einem großen Spatel in dünnen Streifen in das Wasser schaben. Alternativ den Teig durch einen Spätzlehobel oder eine Spätzlepresse ins Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Ein Backofengitter auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und den Ofen auf 200 Grad (keine Umluft) vorheizen.

3. Die Hälfte der Spätzle in eine ofenfeste Form schichten. Brühe mit Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Mischung über die Spätzle gießen, die Hälfte des Käses darüberstreuen. Restliche Spätzle, übrige Brühemischung und restlichen Käse darauf verteilen. Durchmischen und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten überbacken (Küchenwecker).

Tipp

Dazu passt ein knackiger grüner Salat mit einem Dressing aus 3 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel mittel scharfer Senf, 1 Teelöffel Zucker, Salz und Pfeffer.

Pad Thai (kann auch Vegetarisch sein)

1 Esslöffel Öl

1 Esslöffel gehackte Karotte

1 Esslöffel grob geschnittene Zwiebel

1 Esslöffel grob geschnittene Tomate

1 Esslöffel Tofu/Hühnchen

1 Esslöffel gehackter Knoblauch

→ im Wok scharf anbraten, zur Seite schieben und 1 geschlagenes Ei hinzufügen

anschließend 3 Esslöffel Wasser und: 1 Portion Nudeln (Mie-Nudeln, Reisnudeln) hinzufügen und gut verrühren

1 Esslöffel ½ Sojasoße hell / ½ Sojasoße dunkel

1 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel geschnittene Frühlingszwiebel

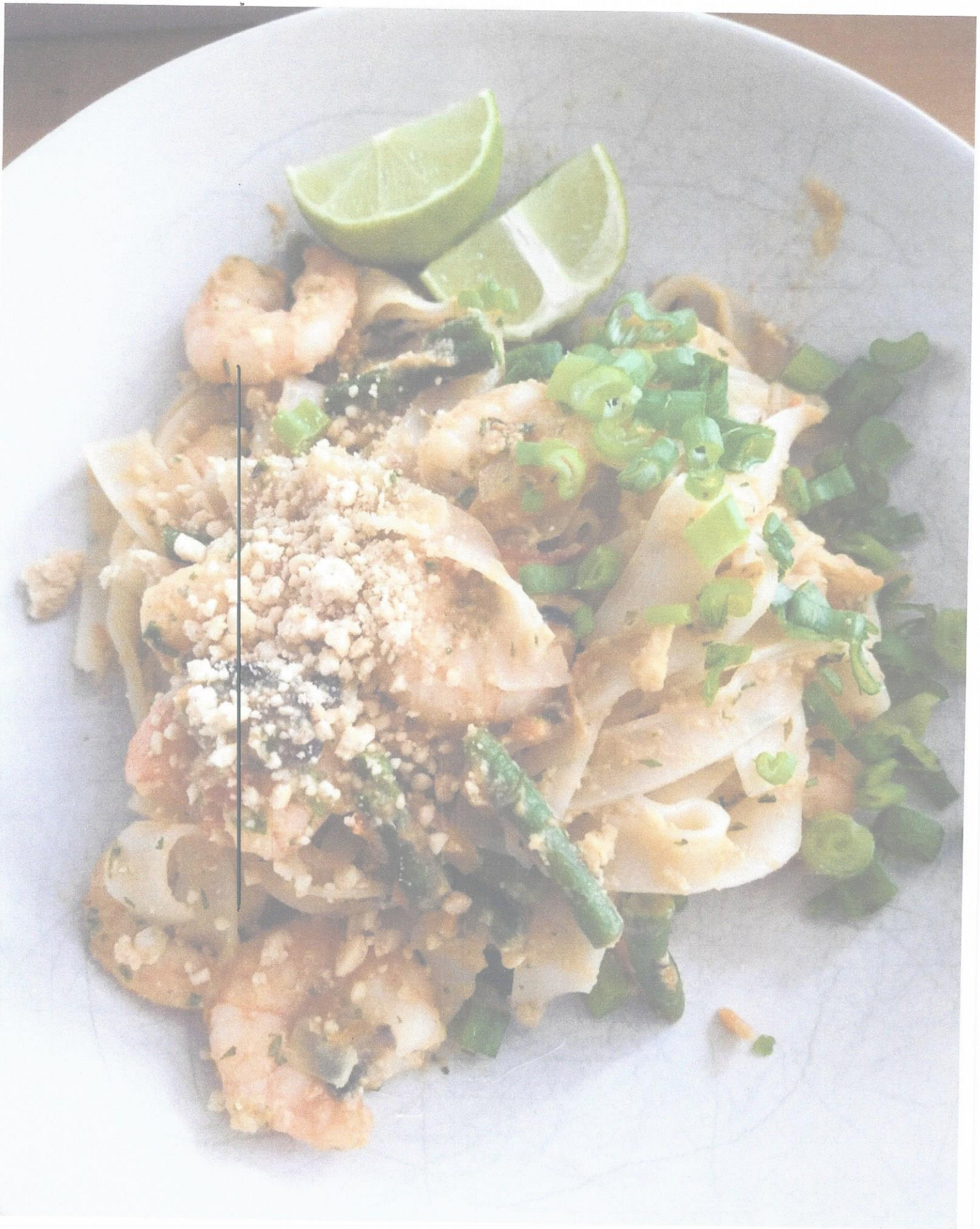
1 Esslöffel gehackte Chiliflocken / frische Chillischote

Limettensaft über die Portion

Tipp: Wenn man Vegetarier ist kann man Thunfisch oder das Hühnchen weg lassen.

Thailand-Rezept aus einer Thai-garküche

- Mengenangaben 1 Portion
- Optzional: Garnelen statt Fleisch oder Tofu
- Limettensaft: wird auf dem Teller über das Gericht gegessen (Limetten in ¼ schneiden und auf den Teller legen)
- mit thailändischen Schnittlauch als Topping verfeinern



Vegetarisches Nudelgericht

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml süße Sahne
- 150 g kleine bunte Linsen
- 350 g Bandnudeln
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chilischoten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten darin dünsten, Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten einkochen. Süße Sahne und Linsen dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Soße mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker und Petersilie abschmecken und über die Nudeln geben.

Tipp: Als Garnitur etwas gehackte Petersilie darüberstreuen.

Knuspernudeln



- 300 g Nudeln
- 2 EL Öl
- 250 g Zwiebel
- 400 g Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 300 g Lauch
- 1 kleine Dose Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Knoblauch
- Oregano
- 2-3 EL Curryketchup
- 200 g Reibekäse

Zubereitung:

Zwiebel und Paprika würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Nudeln garen und auf ungefettetem Blech verteilen. Fleisch und Zwiebeln anbraten, Gemüse kurz mitdünsten, scharf abschmecken und die Masse über den Nudeln verteilen. Käse darüberstreuen und bei 200 ° ca. 35 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Ist auch vegetarisch möglich, wenn man das Fleisch weglässt.

Tortellini in Tomatensoße

V

- 250 g Tortellini
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch
- Cayennepfeffer
- Paprika
- Thymian
- Fondor
- Pizzagewürz
- Chili
- Mayo
- Tomatenmark
- 1 Becher Sahne
- geriebener Käse oder Mozzarella in Scheiben





Schmeckt LECKER

Zubereitung:
Tortellini nach Vorschrift kochen, in eine Auflaufform geben. Zwiebel glasig dünsten, Tomaten in kleine Stücke schneiden und zugeben, mit o.a. Zutaten würzen und ca 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Sahne zufügen. Soße auf die Tortellini geben, mit viel geriebenem Käse bestreuen oder mit Mozzarellascheiben belegen und bei 220°C auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Tipp: Tortellini schmecken auch zu einer Sahnesoße.

Spaghetti mit Tomaten und Zucchini

- 300 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 500 g Zucchini
- 500 g Tomaten
- 1/2 TL Pfeffer, Salz
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- 4 EL Sahne

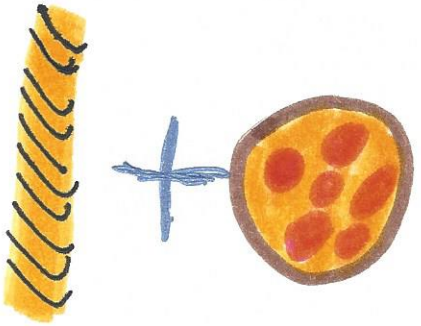
Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln schälen, klein schneiden und in heißem Öl erhitzen. Knoblauchzehen durch die Presse drücken und dazugeben. Gemüse putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zu den Zwiebeln geben, anbraten. Tomaten dazugeben, etwas schmoren lassen. Gemüse-brühe dazugießen, würzen und mit Zitronensaft und Sahne abschmecken. Alles über die Spaghetti geben und heiß servieren.

GUTEN Apettit!!!

Nudelpizza

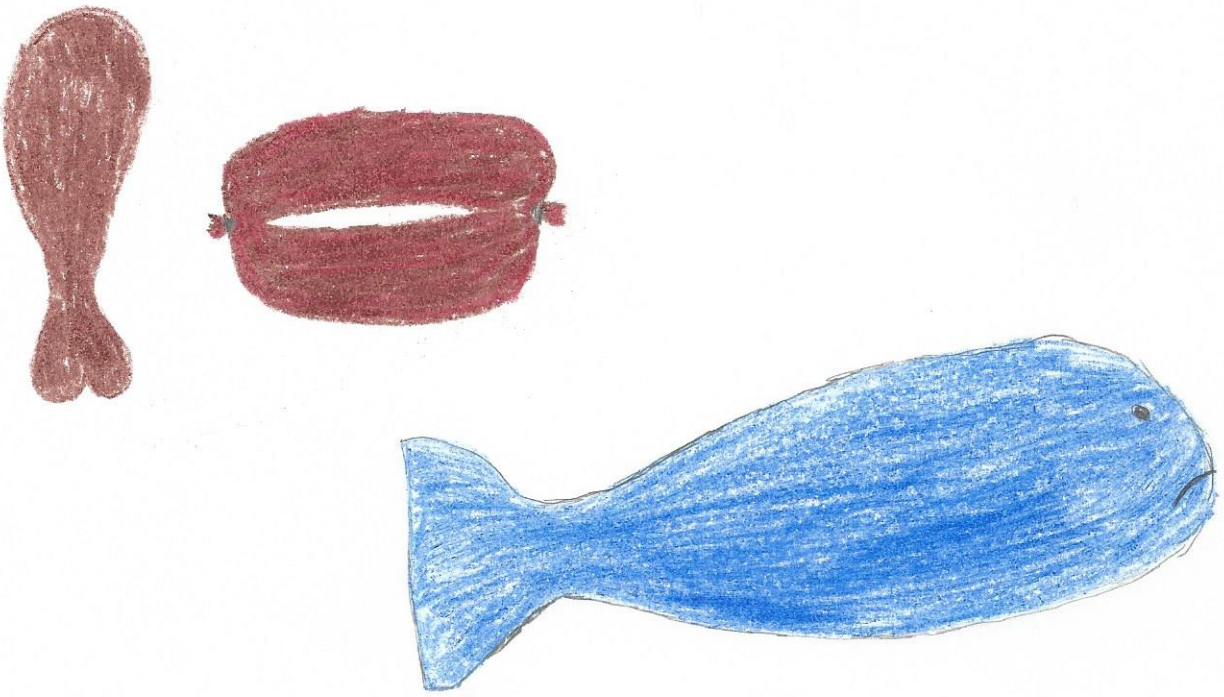
- 500 g gekochte Spaghetti
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- gemischte Kräuter
- Butter zum einfetten der Form
- 70 g Tomatenmark
- 200 g frische Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Salami
- 1 Fleischtomate
- 12 Scheiben Käse



Zubereitung:

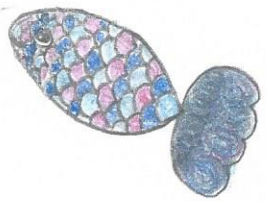
Eier verquirlen, würzen und zu den gekochten Nudeln geben. Eine Tortenbodenform (Ø 26cm) ausfetten und Nudelmasse hineindrücken, mit Tomatenmark bestreichen, pfeffern und mit Kräuter bestreichen. Käsescheiben im Dreiecke schneiden, ca. die Hälfte auf die Nudeln legen, mit Champignons, Zwiebeln, Salami, Tomaten und restliche Käsedreiecke belegen. Bei 200 – 220°C ca 20 Minuten auf der Mittelschiene backen.

FISCH- & FLEISCH-GERICHTE



YUMMY

Kräuter-Kabeljau



Vorbereitung: 15 min.
Zubereitung: 5 min.

Für 4 Portionen

4 Kabeljaufilets (tiefgekühlt; á 150 g; ersatzweise Seelachs)
1 Bund Petersilie
2 Scheiben Toastbrot
50g weiche Butter
1 EL Senf
1 TL abger. Zitronenschale (unbehandelt)
Salz, Pffer
2 EL Olivenöl

1 Kabeljau auftauen lassen. Petersilienblättchen abzupfen und feinhacken. Toastbrot in der Küchenmaschine fein zerbröseln. Butter mit Petersilie, Brotbröseln, Senf und Zitronenschale gut verkneten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Backofen-Grill vorheizen. Kabeljaufilets abbrausen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von beiden Seiten 2 Minuten braten. Mit Petersilienmasse bestreichen. Unter dem Grill 3 Minuten gratinieren.

Dazu passen:
Linsen-Gemüse (siehe Beilage-Tipp) und Pellkartoffeln

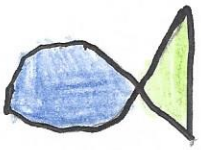
Pro Portion: 245 kcal/1030 kJ; 1BE
8g Kohlenhydrate, 31g Eiweiß, 10g Fett

Linsen-Gemüse-Tipp
300g rote Linsen nach Packungsangabe gar kochen, abgießen. 50g Lauchzwiebelringe 100g Chicoréestücke und 100g Paprikawürfel in 3 EL Olivenöl andünsten, Linsen zugeben. Mit 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Lachs-Pilz-Ragout im Reisrand

Zutaten

Für den Reisrand:



2 Kochbeutel Langkornreis
30g Butter
1 Döschen Safran

Für das Ragout:

600g frischer Lachs
etwas Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Zucchini (200g)
150g Champignons
2 Tomaten
30g Butter
1/8l trockener Weißwein
1/4l klare Brühe (Instant)
200g Crème fraîche
Soßenbinder
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Reis nach Anwendung kochen und abtropfen lassen. Dann die Butter in einer Pfanne zerlassen, Safran und Reis einrühren. Alles mischen und in eine gut gefettete Reisrandform drücken. Im 50° heißen Backofen warm halten. Lachs abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, Zwiebel und Zucchini würfeln, Pilze in Scheiben schneiden Tomaten überbrühen, häuten und in streifen Schneiden. Butter in einem Topf erhitzen Zwiebel darin gold-gelb braten, Zucchini und Pilze zufügen, kurz andünsten. Wein Brühe und Crème fraîche zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lachs salzen und würfeln. Lachs und Tomaten zugeben und ca. 6 Minuten garen. Lachs und Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, Soßenbinder unterstreuen und kurz durchkochen lassen. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachs und gemüse wieder in die Soße geben. Den Reis auf eine vorgewärmte Platte stürzen, in die Mitte etwas von dem Ragout einfüllen, restliches Ragout getrennt dazu reichen.

Indische Mango Chicken Curry

Zutaten für das marinierte Hühnchen:

- 400 gr. Hähnchen
- 115 gr. (½ Cup) griechischer Joghurt
- je 1 EL geriebener Knoblauch & geriebener Ingwer
- 1 EL Chillipulver - Kash miri Chilli (-mehr Farbe, weniger scharf)
- 1 EL Koriandepulver
- 1 TL Kreuzkümmel / Cuminpulver
- 1 gestr. TL Kukumapulver
- 1 TL Salz

↳ alle Zutaten mischen und das Hühnchen marinieren

↳ für mindestens 30 min. im Kühlschrank aufbewahren und nach 15 Minuten nochmal mischen

restliche Zutaten:

- 3 EL Öl
- 2 Sth. Kardamom
- 1 Stange Zimt
- 2 Stk. Nelken
- 1 Zwiebel - mittelgroß, fein gewürfelt
- ~ 450gr. Mango Püree (gerne etwas mehr)
- 1 TL gram Masala
- 2 EL (gerne mehr) Creme Fraiche oder Kokosnusscreme
- 2-3 Zweige Minzblätter (zur Dekoration)

TIPP BOX

Mango Püree Alphonso (Asialaden) oder Rewe Mangospalten in Flüssigkeit eingelegt (diese pürieren

Anleitung:

- 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 2 St. Kardamom, 1 Zimtstange, 2 St. Nelken hinzugeben - 1 fein geschnittene Zwiebel glasig werden lassen, (hinzufügen und Kardamom, Zimt + Nelken herausnehmen. - eventuell Wasser von marinierten Hähnchen abgießen und es in die Pfanne geben, auf mittlere Hitze braten
- 150 ml Wasser hinzugeben Deckel drauf und etwa 10 min. köcheln lassen. - Mangopüre hinzugeben, 1 TL gram Masala, creme fraiche oder Kokosnusscreme je nach gewünschter Cremigkeit hinzugeben
- mit Zucker und Salz abschmecken
- alles nochmal mischen und 3-5 min. köcheln lassen - Gericht vom Herd nehmen und mit Minzblättern verzieren

TIPP-BOX

- je nach Geschmack mit frisch geriebenen Kokosnüssen oder Mangastücken garnieren
- Basmatireis als Beilage schmeckt am besten



Hähnchen „Mexiko"

4 Portionen

Zutaten:

- 4 4 Hähnchenbrustfilets (140g)
- 150g Tortilla Chips
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL ÖL
- 1 Dose Mais - Texas - Mix
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel

Zubereitung:

Fleich abbrausen, trockentupfen und in 3 - 4 cm große Stücke schneiden. Chips grob zerhacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Hähnchen in Mehl, dann in Eiern und Chips wenden. 2 EL ÖL erhitzen, Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3 - 4 Minuten braten. Inzwischen Mais - Mix abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Übrigens ÖL (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mais - Mix und Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterheben. Mais-Gemüse und evtl. einige Tortilla - Chips zu den Hähnchenstücken servieren.

Rindergulasch

Zutaten für 4 Personen

750 g Rindfleisch, aus der Schulter, Bug
15 g Schweine Schmalz
1 große Zwiebel, rot
1 m.-groß Zwiebel, braun
2 Zehen Knoblauch
3 EL, gestr. Paprikapulver, edelsüß
1 TL, gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein, trocken
1 TL, gestr. Kümmel, gemahlen
1 Msp. Koriander, gemahlen
1 TL Zucker
1 prise Salz
150 ml saure Sahne
1 EL Mehl

Zubereitung: Das Fleisch und Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken. Dann in einem großen Schmortopf den Schweineschmalz schmelzen lassen. Die Fleischwürfel darin gut anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten und wenn die Zwiebeln leicht glasig sind den Topf von der Hitze nehmen, dann beide Paprikasorten hinein geben und dann mit einem Holzlöffel alles umrühren. Dann Tomatenmark untermischen und dann den Topf wieder auf die Kochstelle stellen. Jetzt alles mit Rotwein ablöschen dann mit Wasser ab gießen bis das Fleisch bedeckt ist

1.

Dann kurz durchkochen lassen, dann Kümmel, Koriander Zucker und Salz unterrühren. Mit Deckel 2½ Stunden bei geringer Hitze schmoren lassen. Ab und zu Wasser zugießen, sodass das Fleisch immer leicht bedeckt ist. Das Gulasch mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Sahne mit dem Mehl gut verquirlen und das Gulasch damit binden. Noch ein paar Minuten köcheln lassen, dann servieren.

Tipp: Dazu passen Nudeln, Spätzle, Reis oder Semmelknödel.

Arbeitszeit: ca. 30 min
Kochzeit: 2 h 40 min
Gesamtzeit: 3 h 10 min
Kalorien p.P. ca. 482



Spießbraten

Zutaten für 4 Personen:

- Rind: Roastbeef, Lende, Hohe Rippe,
- Schwein: Lende ausgebeinte Kotflet Stücke, Vorder Schinken, Kammstücke
- Salz, pfeffer, Knoblauch, (Zwiebel)

Zubereitung:
6-10 Stunden vor dem Grillen mit pfeffer und Salz bestreuen, Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden, mit pfeffer würzen und mit den Händen einmassieren, das Fleisch damit einreiben, anschließend lagenartig das Fleisch mit den Zwiebeln einlegen, mit Zwiebeln enden. Vor dem Auflegen das Fleisch mit Knoblauch und Zwiebeln spicken. Das Feuer am besten mit Buchen- oder Fichtenholz vorbereiten. Dann die Fleischstücke auf den heißen Grillrost legen, bis sie von jeder Seite gold-braun sind.

Tipp! Immer gut abgehangenes Fleisch nehmen am besten 3-5 cm dicke Stücke und dazu am besten noch ein bisschen Kräuter Butter zum Fleisch reichen.

Gefüllte Kürbisse

Zutaten:

2 Stangen Lauch
2 kleine Tomaten
2 Zehen Knoblauch
80g Schafskäse oder Feta
200g Hackfleisch
2EL Öl
1 Prise(n) Chiliflocken
Salz
Pfeffer
0.5 Bund Schnittlauch
250g Joghurt

Zubereitung:

Kürbis grünalich waschen. Den Deckel im oberen Viertel abschneiden und Fasern und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann einen Teil des Fruchtfleisches herauskratzen und beiseite stellen. Kürbis mit Deckel in eine Ofenform setzen und für 15 Minuten bei 190°C Ober-/Unterhitze garen.
Währenddessen Lauch waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Schafskäse zerbröseln. Hackfleisch in Öl anbraten, das Kürbisfleisch zugeben und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Dann Lauch, Tomaten Knoblauch und Schafskäse dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie, 6-Kräuter und Sahne zugeben. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit der Hackfleisch-Mischung füllen und weitere 15-20 Minuten im Ofen backen.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Schnittlauch Joghurt servieren.



Gefüllte Klösse

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- Kartoffelstärke
- 300 g Rauchfleisch
- 1 Zwiebel
- etwas Mehl
- 3 Eier
- etwas gehackte Petersilie
- eine halbe Lauchstange
- 6 altbackene Brötchen
- 100 g Butter
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 600 ml Sahne

Zubereitung:

Die Hälfte der Kartoffeln (500 g) wird geschält, roh gerieben und in ein sauberes Küchentuch gelegt und zum Abtropfen zum Ruhen vom Tuch umschlossen in einer Schüssel zur Seite gestellt. Die zweite Hälfte der Kartoffeln (500 g) wird geschält und in Salzwasser ca. 15–20 Min. gar gekochten Kartoffeln zum Ausdampfen zur Seite stellen. Nach dem Abkühlen durch eine Kartoffelpresse drücken oder feinzer stampfen.

Von den geriebenen Kartoffeln das abgesetzte Wasser in der Schüssel abgießen und mit der von den gerieteten Masse abgesetzen Kartoffeln zur gekochten Kartoffelmasse geben.

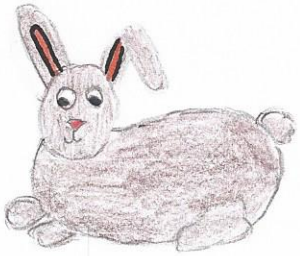
1 Ei und 1 Eigelb sowie etwas Saltz und Muskat dazu geben. Alles gut miteinander verkneten und ruhen lassen. In der Zwischenzeit die altbackenen Brötchen in Kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden und mit 50 Gramm Butter in der Pfanne leicht anbräunen. 100 ml Sahne in die Pfanne gegeben sowie ein Ei zur Bindung. Schließlich noch die gehackte Petersilie und den Lauch in Streifen dazu und alles etwas auskühlen lassen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 4 gleichgroße Klöse formen, dann die Kartoffelbälle jeweils etwas flach in der Mitte drücken und mittig jeweils das geformte Brotbällchen darauf setzen und mit dem Kartoffelteig ummanteln. Die nun gefüllten Klösse in gesaltzenem Wasser siedenlassen, bis sie im Topf aufsteigen. Für die Soße die Zwiebel und das Rauchfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit der restlichen Butter dünsten. Danach die Soße mit etwas Mehl aufmontieren und mit der restlichen Sahne auffüllen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Klöße jeweils in einem tiefen Teller anrichten, etwas Soße darüber gießen und Petersilie garnieren. Dazu reicht man Apfelmus in einem Schälchen.

- Die Gefüllten Klösse kann man statt mit Brotwürfeln, auch noch mit Hackfleisch oder einer Hackfleisch-Leberwurst-Mischung füllen.
-

Gefüllte Klöße (Gefüllte Klees)



Falscher Hase



Zutaten:
500g Hackfleisch
1 Päckchen Zwiebelsuppe
1 Becher Schmand
Etwas Knoblauch
1 Dose Erbsen und Möhren
Kartoffeln
Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, Öl

Das Hackfleisch mit der Zwiebelsuppe, dem Schmand und etwas Knobi vermischen. Backpapier auf einem Blech auslegen und das Hackfleisch in der Mitte als "dicke lange Wurst" auslegen. Auf die eine Seite die klein geschnittenen Kartoffeln legen und mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl darüber träufeln. Auf die andere Seite die Dose Erbsen und Möhren (ohne Flüssigkeit) verteilen. Nun etwas von der „Dosenflüssigkeit" über ALLES geben und bei 170° circa 40 Minuten im Backofen garen.

Tipp

Wenn man die Flüssigkeit weglässt werden die Kartoffeln sehr trocken.

Hackbällchen „Kreta"

Zutaten: Für 4 Personen

1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln
500g gemischtes Hackfleisch
1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
12 kleine Rosmarinzweige
(ersatzweise Holzspieße)
1 EL Butter, 200g Langkornreis
1 Dose stückige Tomaten
(ca. 400g), 400 ml Fleischbrühe
(Instant), 300g TK-Erbsen
Öl zum Braten

Zubereitung:

1 Brötchen in Wasser aufweichen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit ausgedrücktem Brötchen, Hack und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Daraus 24 Bällchen formen, je 2 Bällchen auf einen Rosmarinzweig stecken. Alles zugedeckt kalt stellen.

2 Butter in einem Topf erhitzen, übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zugeben, glasig dünsten. Tomaten samt Saft und Brühe angießen. Reis salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze in 20 Minuten vor Ende der Garzeit die tiefgekühlten Erbsen unterrühren.

3 Während der Reis gart, die Hackbällchen in heißem Öl rundum 3-4 Minuten braten. Reis mit Hackbällchen servieren.

Dazu passt gemischter Salat pro Portion 775 kcl/3070 kj;
62g Kohlenhydrate, 42g Eiweiß, 39g Fett
Hackbällchen sind auch auf Party-Buffets der Hit.
Wenn sie mal große Mengen zubereiten müssen:
Die Hackmasse mit einem Eisportionierer formen.
Damit geht's schnell und die Bällchen werden
schön gleichmäßig.

Cremiges Pilzrisotto mit Bacon

Zutaten:

Portion für 2 Personen

- 600 ml heißes Wasser
- 4 g Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 200 g Risottoreis

- 150 g Champignons
- 1 Birne
- 10 g Schnittlauch
- 80 g Baconscheiben
- Salz und Pfeffer
- 20 g Walnüsse
- ½ EL Zucker
- 20 g geriebener Hartkäse

Zubereitung:

600 ml heißes Wasser mit der Hühnerbrühe vermischen. Zwiebel und Knoblauch feinschneiden. In einem großen Topf 1 Min. anschwitzen. Risottoreis zufügen und ca. 1 min. mit anschwitzen. Mit wenig Brühe ablöschen und Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 min. weitergaren, dabei Brühe nach und nach weiter zugeben. Champignons in Scheiben schneiden, Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und Stücke nochmals halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Bacon Scheiben in eine kalte, große Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter gelegentlichem Wenden knusprig anbraten, dann kurz herausnehmen und beiseitestellen.
In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe Champignonscheiben 3 - 4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ins Risotto geben. Pfanne auswischen, dann Birnenspalten und Walnüsse hineingeben und ca. 3 Min. anbraten. ½ EL Zucker darüberstreuen, diesen 2-3 Min. leicht karamellisieren lassen. Geriebenen Hartkäse unter das fertige Risotto, karamellisierte Birnenspalten, Walnüsse und knusprige Bacon scheiben darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und genießen.

Spareribs

Zutaten für 2 Stränge Rippchen:

- 2x Stränge Rippchen (unmariniert)
- 50 ml Honig
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Ketchup
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 100 ml Apfelsaft
- (50-100 ml BBQ sauce scharf)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Jetzt die Rippchen reinlegen und abdecken dann ½ bis 1 Tag ziehen lassen. Jetzt auf Buchen Holz auf offenem Feuer grillen bis die Rippchen gold-braun sind.

Krumbiere Wunseht (Kartoffelwurst)

Zutaten:

1 Kg Schweinebauch
1 kg Kartoffeln
4 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:

Das Fleisch kochen, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und alles durch einen Fleischwolf lassen. Die Wurstmasse mit den Gewinzen vermischen und abschmecken.
Nun wird das Ganze wieder durch den Fleischwolf gelassen, um die Wursthülle zu stopfen. Es werden kleine Würste abgebunden. Die Kartoffelwurst bei 80°C heißem Wasser in einem großen Kochtopf 1 Std. sieden lassen.

Leberwurstsoße

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Ring hausmacher Leberwurst oder 1 Dose
- ggf $\frac{1}{4}$ Ring feine Leberwurst
- Butter
- gewürze

1. Butter in eine Pfanne erhitzen
2. Zwiebel kleinschneiden in die Pfanne geben und glasig dünsten.
3. Die Leberwurst hinzugeben in der Pfanne verrühren
4. Optional: Soßenbinder und evtl. etwas Wasser hinzugeben
5. Mit Pfeffer, Salz, gewürzen und Maggi abschmecken.

Dazu gequetschte Kartoffeln kochen und zusammen essen

Snacks









Milkd	Milkd
Milkd	Milkd
Milkd	Milkd
Milkd	Milkd
Milkd	Milkd
Milkd	Milkd

S N A C K S

BAUERNFRIESTIECK

Zutaten:

1 kg gekochte Pellkartoffeln
2 Zwiebeln
200g gekochter Schinken
Salz; Pfeffer; Thymian/Majoran
8 Eier
Sahne/Milch
Bratfett

Tipp: Das Bauernfrühstück mit Tomaten und Gurkenscheiben garnieren.



Zubereitung:

1 Die Kartoffeln, die Zwiebeln und Schinken in Würfeln schneiden.
2 Anschließend die Kartoffeln, Zwiebeln und Schinkenwürfeln sowie die Gewürze und die Kräuter locker vermengen.
3 Das Fett erhitzen und die Kartoffelmenge zugeben.
4 Während des Bratens Kartoffeln öfters wenden
5 Pro Portion 2 Eier und etwas Sahne oder Milch verrühren und in eine beschichtete Pfanne geben.
6 Zu einem Omlette backen.
7 Sobald die Masse stockt, auf eine Pfannenhälfte 1/4 der Bratkartoffeln geben.
8 Mit dieser Seite zuerst das Omelette auf einen Teller gleiten lassen und die andere Hälfte darüberklappen.

Schafskäse-Snack

- 6 Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 100 g Schafskäse, 50 g saure Sahne, frisch gehackte Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano), Salz, frisch gemahlener Pfeffer 1. Packung fertigen Pizzateig

Zubereitung:

Lauchzwiebeln waschen und im Tupper-Turbo-Chef fein zerkleinern. Butter in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 1 Min. schmelzen lassen, die Lauchzwiebeln zugeben und das Ganze ca. 4 Min. andünsten. Dabei zwischendurch umrühren. Anschließend abkühlen lassen, den zerbröckelten Schafskäse, die saure Sahne und die gehackten Kräuter unterrühren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken. Pizzateig ausrollen und mit der Rückseite der Teigfalle sechs Teigstücke ausstechen. Die gezackten Ränder der Teig-Falle benehlen bzw. in Mehl tauschen und ein Teigstück auf die Teig-Falle legen. Den Teigrand mit wenig Wasser bestreichen und einen Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Teig-Falle zuklappen und die Ränder gut zusammendrücken. Aus dem übrigen Teig und der restlichen Füllung fünf weitere Teigteilchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Oberfläche mit dem Sonnenblumenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° Ober-/Unter-hitze ca. 15. Min. backen und die Teilchen noch lauwarm servieren.

Gemüserösti mit Kräuterjoghurt

Zutaten:

500 g Kartoffeln
800 g Möhren
2 Bund Schnittlauch
4 kleine Eier
1 TL curry
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten
300 g Joghurt

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vor. Schäle die Kartoffeln und die Möhren mit dem Sparschäler, wasche sie und raspele sie grob mit der Gemüse-reibe.

2. Wasche den Schnittlauch, tupfe ihn mit Küchenkrepp trocken und schneide ihn in kleine Röllchen

3. Gib die Kartoffeln, die Möhren, die Eier, die Hälfte des Schnittlauchs, Curry, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verühre alles gut.

4. Erhitze das Öl in der Pfanne und brate darin kleine Rösti. Dazu holst du mit einem Esslöffel einzelne Portionen aus der Schüssel, gibst sie in die Pfanne und drückst sie leicht platt. Brate sie auf beiden Seiten an, sodass sie schön goldbraun werden. Stelle die fertigen Rostis auf einem Teller im Backofen warm

5. Verühre den Joghurt mit dem Rest Schnittlauch. Schmecke ihn mit Salz und ein wenig Pfeffer ab und serviere ihn mit den Rösti.

LECKERE SNACKS

Schinderhannes Brötchen

Zutaten:

1. 32 Brötchen
2. 400 g Salami
3. 1000 g gekochten Schinken.
4. 1000 g geraspelten Käse (z.B. Gouda)
5. 1600 g Champignons
6. 4 Becher Sahne
7. Salz und Pfeffer
8. Pizzagewürz oder ital. Kräutermischung

Zubereitung:

Salami und Schinken klein würfeln. Champignons abtropfen lassen. Nun die Sahne schlagen. Champignons, Käse, Salami und Schinken in die geschlagene Sahne geben und gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Pizzagewürz abschmecken. Den Backofen auf 200-270 Grad vorheizen. Die Brötchen halbieren und die Masse darauf verteilen. Nun das Ganze auf einem Backblech mit Backpapier ca. 15 Minuten überbacken lassen.

GUTEN Appetit!

Eierkuchen-Grundrezept

Zutaten:

250 g Mehl
500 ml Milch
3 Eier
½ TL Salz
Fett für die Pfanne

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, nach und nach Milch und Eier zugeben und gut miteinander verrühren. Mit Salz würzen und zu einem nicht zu flüssigen Teig verrühren.
Fett in einer Pfanne erhitzen und 8-10 Pfannkuchen aus dem Teig backen.

LECKER

Kaiserspätzen

Zutaten:

4 Eier (davon 3 ohne Eiweiß)
500 g Mehl
½ TL Salz
1 großes Glas Sprudel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Einen großen Topf halb gefüllt mit Wasser aufkochen lassen, ½ TL Salz hinzufügen.
3. Den Teig mit einem Schaber in Form kleiner Spätzle hineingeben und 20 Minuten köcheln lassen.
4. mit zerlassener Butter und Sahne übergießen. (Bild 1)

TIPP:

mit Apfelmus genießen.
(Bild 2)

GUTEN APPETIT

Wasserspatzen



Bild 1

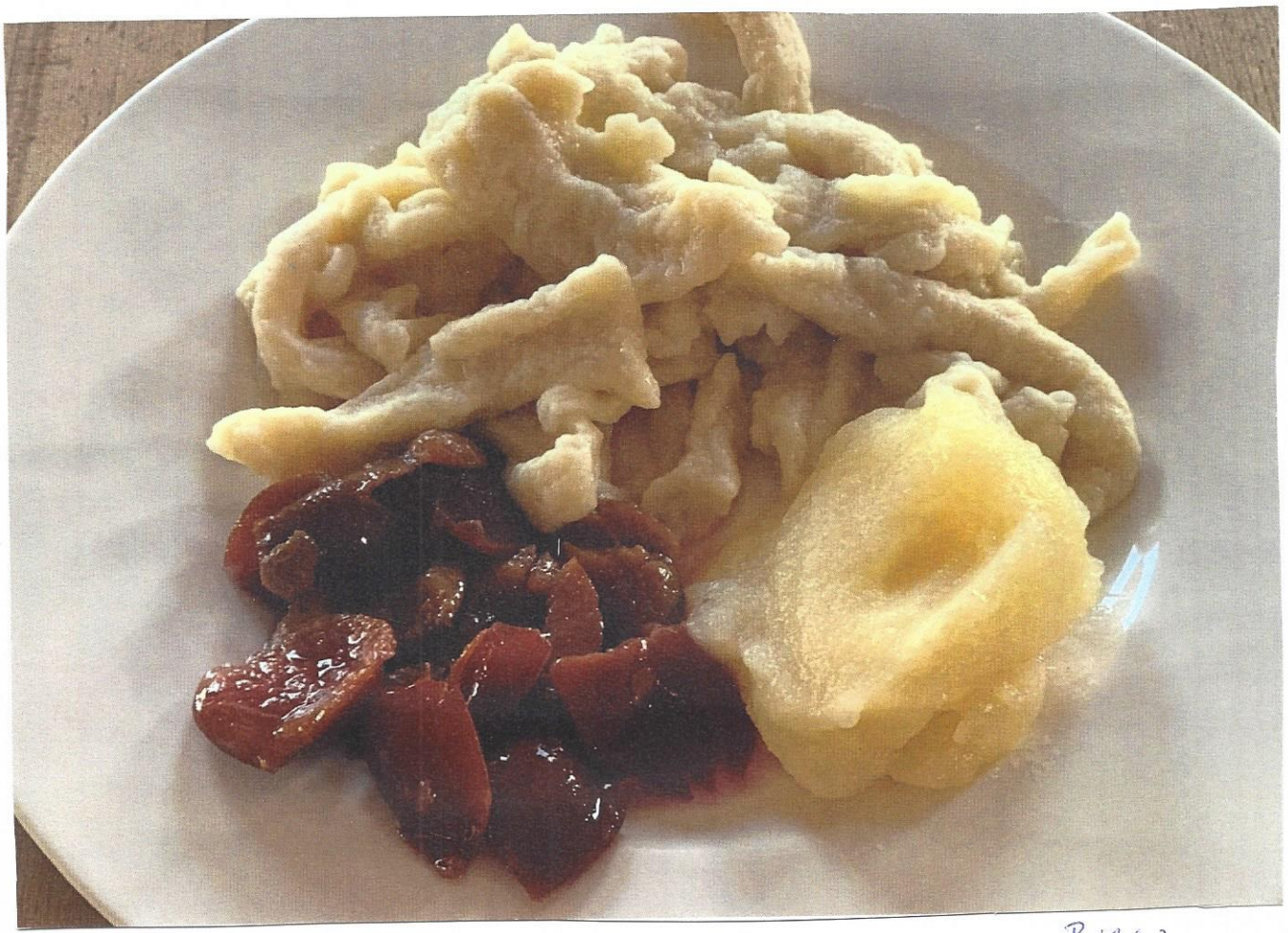


Bild 2

Apfelmus - die BEste Beilage

Zutaten:
- 1 kg Äpfel
- 100g Zucker
- etwas Zitronensaft
- Stangenzimt
- 1/4L Wasser



Zubereitung:

Die Äpfel waschen und schälen, Stiel, Blüte und Kerngehäuse entfernen und alles vierteln. Zimt und evtl. etwas Zitronensaft mit dem Wasser zum Kochen bringen. Auf Einstellung „0" fertiggaaren, danach zerstampfen.

Tipp: Wenn man einen Hefeteig hat, kann man wenn das Apfelmus abgekühlt ist, fingerdick auf den Hefeteig auftragen. Dann bei 200° ca. 25-30 min. Backen.

Guten Appetit!

Bacon - Eier- sandwich

Zutaten für 1 Portion:

- Toastbrot 2 Scheiben
- 4 Bacon streifen
- 2-3 Eier
- Butterschmalz / Butter

Zubereitung:

Bacon in den Ofen schieben. In der Zeit, in der der Bacon gut wird, die Ränder vom Toast entfernen, zwei Eier aufschlagen, mit Pfeffer und Salz vermischen und in eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Danach die Toastscheiben draufliegen. warten, bis das Ei durch ist. Danach wenden und den Bacon in das Sandwich legen. Zuklappen und Servieren

Sucuk mit Ei

1 Portion

Zutaten:

- 2 Eier
- halbe Sucuk
- Pfeffer
- Salz
- (- Scharf)

Zubereitung:

Haut von der Sucuk entfernen und Sucuk klein schneiden. 2 Eier in eine kleine Schale geben und dazu Pfeffer und Salz zugeben und umrühren. Dann das Sucuk auf höherer Stufe in einer Pfanne auf beiden seite anbraten. Die Eier dann in die Pfanne geben und ca. nach 2 - 3 Min wenden.



Blätterteig Schinken Röllchen

Zutaten:

1. 5 Scheiben TK- Blätterteig (225g)
2. 2 TL Sahne meerettich
3. 50g Hirschschinken
4. 30g frisch geriebener Parmesan
5. 1/2 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Blätterteigplatten auftauen lassen, aufeinanderlegen und rechteckig ausrollen (ca. 25 x 15 cm.) Blätterteig mit Meeretlich bestreichen und die Schinkenscheiben darauf Legen. Käse darüber streuen und die Kresse über dem Käse verteilen. Teig zusammenrollen und kühl stellen, bis er schnittfest ist. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Den ~~Tag~~ Teig in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Ofen 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und verpacken.

NACHSPEISEN





FRÜHSTÜCKS-QUARK

ZUTATEN

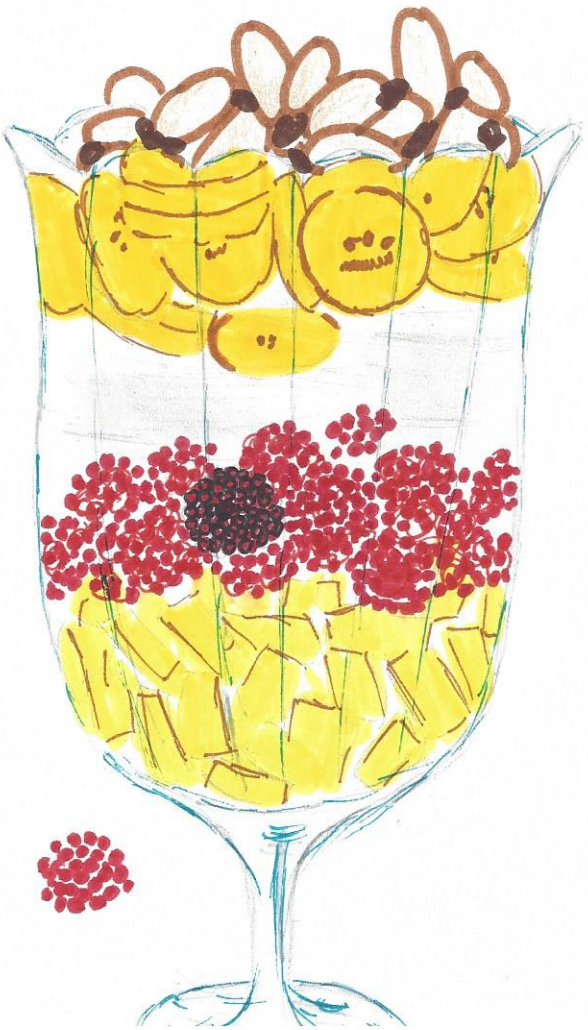
- 2 Ananasscheiben, frisch geschnitten
- ½ Joghurtbecher tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen
- Joghurtbecher Vanillejoghurt
- 1 kl. Banane, geschält, in Scheiben geschnitten
- 6 Datteln, entkernt und in Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel geröstete Mandel

Du benötigst noch:

- 1 Joghurtbecher
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer & Löffel
- 4 Dessertgläser

ZUBEREITUNG

Verteile die Ananasstücke zunächst gleichmäßig auf 4 Dessertgläser, dann die Himbeeren, den Joghurt, die Bananen und die Datteln. Verziere das fruchtige Dessert mit gerösteten Mandeln.



BRATÄPFEL

Brateapfel - Brateapfel - Brateapfel - Brateapfel - Brateapfel

Zutaten:

- 6 Äpfel
- 80g gehackte Mandeln
- 130g Rosinen in Rum eingeweicht
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Eiweiß
- 120g Puderzucker

Tipp:

Ungezuckerte Äpfel, die nach dem Backen mit Preiselbeeren / Johannisbeeren gefüllt werden, sind auch schmackhaft zur Weihnachtsgans / Geflügel / Wildbraten.

Man kann die Rosinen auch in Apfelsaft einweichen und nicht unbedingt in Rum

Beilagen:

Die Bratäpfel können mit Vanillesoße serviert werden.

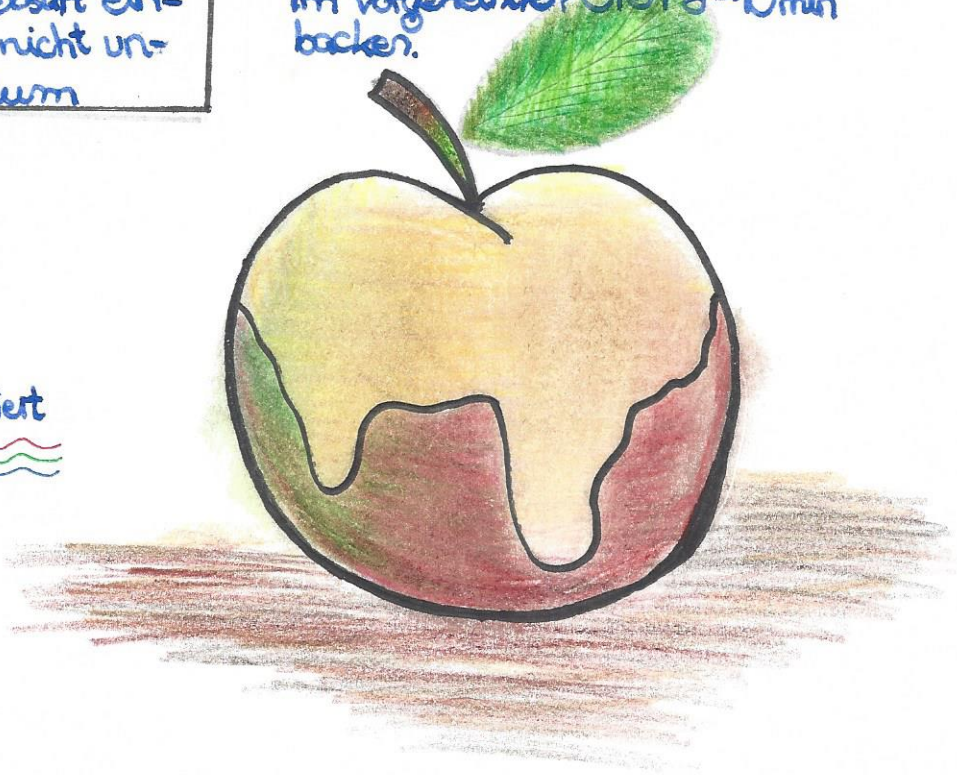
Zubereitung:

1. Die Äpfel mit einem scharfen Messer kreuzweise leicht einritzen, Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen.

2. Für die Füllung gehackte Mandeln, eingeweichte Rosinen, Vanillezucker und eine Prise Zimt vermischen und in die Äpfel einfüllen.

3. Nun die Äpfel mit dem geschlagenen Eiweiß bestreichen, mit Puderzucker bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

4. Im vorgeheizten Ofen 8-10 min backen.



KAISER-SCHMARRN

ZUTATEN

- 30g Rosinen
- 2 EL Rum
- 4 Eier, getrennt
- 30g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 375ml Milch
- 125g Mehl
- 40g Butter
- Puderzucker
- Salz

Tipp: Als Beilage Zwetschgenröster oder Kompott

Backzeit: ca. 20 min.
Ruhezeit: ca. 30 min.



ZUBEREITUNG

1. Rosinen mit Rum 30 Minuten in einer Schüssel einweichen.

2. Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann die Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

3. In einer Pfanne erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Optional Rosinen mit Apfelsaft einweichen.

APFEL-CRUMBLE

Zutaten

- 5 Äpfel
- 2 EL brauner Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 Zitrone, den Saft

Für die Streusel

- 150g Butter, zimmerwarm
- 200g Mehl
- 120g Zucker

> Tipp: Optional auch mit Rosinen (100g) schmackhaft genießen.



Zubereitung

Die Äpfel schälen und achteln. Die Achtel mit dem Zitronensaft und den übrigen Zutaten mischen. Etwas ruhen lassen.

Für die Streusel die Zutaten so lange mit den Händen verkneten, bis Streusel entstehen. Eine Auflaufform einfetten. Die Äpfel mit dem Saft darin verteilen und mit den Streuseln bedecken, im Ofen bei 180 Grad Heißluft backen bis die Streusel goldbraun sind. Nach belieben mit Vanillesoße oder Vanilleeis und Sahne servieren.

Waffeln

Zutaten:
- 100g Margarine
- 130g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 500g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1/2 Liter (500ml) Milch

Zubereitung: Die Zutaten werden der Reihe nach zu einem Rührteig verarbeitet. Den Teig in nicht zu großer Menge in ein gut erhitztes Waffeleisen füllen und von Beiden Seiten goldbraun anbacken.

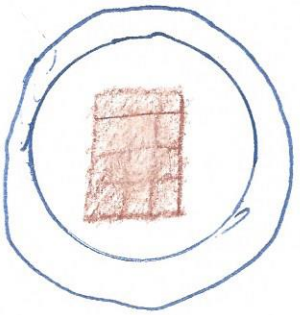
Tipp: Gut schmecken die Waffeln, wenn man sie mit Puderzucker und/oder mit angedickten Sauerkirschen mit Sahne. Am besten wenn möglich frisch genießen.

Guten Appetit

Quarkwaffeln

Zutaten:

- 125g Magerquark
- 60g zerlassene Butter
- 40g Zucker
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 150g Mehl
- 1 Tasse Milch
- 3 Eier
- Puderzucker zum bestreuen



Zubereitung:

Quark mit der zerlassenen Butter verrühren. Dann den Zucker, die abgeriebene Zitronenschale, das Mehl und die Milch unterrühren. 3 Eigelb ebenfalls unter den Teig rühren. Das Eiweiß der Eier steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Aus dem Teig im erhitzten Waffeleisen goldbraune Waffeln backen.

Tipp: Die Waffeln schmecken gut mit Puderzucker, geschlagener Sahne oder/und heißen/kalten Kirschen.

Guten Appetit!

QUARKKEULCHEN

Zutaten

- 500g Kartoffeln
- 500g Quark
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 4 EL Rosinen
- 400g Mehl
- 200ml Milch nach Bedarf

Tipp: Statt Quark kann auch Buttermilch verwendet werden.

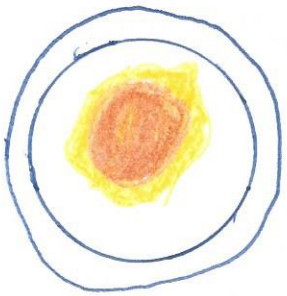
Zubereitung

1. Die Kartoffeln kochen und durchpressen.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verkneten.
3. Anschließend diesen zu einer langen Wurst formen und in Scheiben schneiden.
4. Aus diesen Scheiben flache Klöße formen und in der Fettigkeit braten.

Dampfnudeln

Zutaten:
- 40g Hefe
- 1/8L lauwarme Milch
- 2 EL Zucker
- 125g geschmolzene Butter
- 4 Eigelb
- 500g Mehl

Außerdem:
- 2 EL Zucker
- 1/4L Milch
- 50g Butterschmalz
- 1/8L Wasser



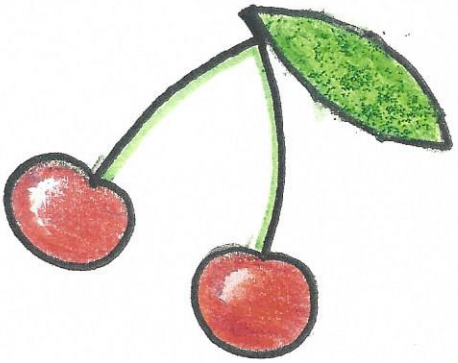
Zubereitung:
Die Hefe mit dem Zucker und der lauwarmen Milch auflösen. Mit dem Eigelb und dem Mehl zu einem Hefeteig kneten. Roll den Teig nun 2 Fingerdick aus. Mit einem Wasserglas werden 8-10 „Knödel" ausgestochen, die du dann an einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lässt. Milch, Wasser, Zucker und Butterschmalz werden in einem großen gusseisernen Topf oder Bratpfanne erhitzt. Die Dampfnudeln hineinsetzen und das ganze kurz zum Kochen bringen. Anschliesend auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf 20-25 min fertig backen.
Danach die Dampfnudeln noch ca. 10min ohne Hitze auf dem Herd stehen lassen, damit sie nicht zusammenfallen.

Tipp: Dazu schmeckt Vanillesauce einfach SUPER. Man kann aber auch gut Zwetschgenkompott dazu essen

Guten Appetit!!!

Schnelle Kirsch Taschen

Zutaten:



Füllung

- ½ Glas Sauerkirschen
- 200ml Kirschsaft aus dem Glas
- ½ P. Puddingpulver (Vanille), 1EL
- 4 Tropfen Kulinarische Essenz
- 2 Rollen Plunderteig aus dem Kühlregal

Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb
- 1 EL Kondensmilch

Tipp:

* Geht auch mit Gabel und Hand

Portion: 12 Stück

Backofen vorheizen 210°C Ober-/Unterhitze

① Die Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 200ml davon mit dem Puddingpulver verrühren. In der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 3min garen lassen, dabei jede Minute umrühren und zum Schluss Puderzucker und Tasty-Mix-Essenz unterrühren. Die Kirschen unter die Masse heben und dann das Ganze abkühlen lassen.

② Plunderteig ausrollen und mit der Rückseite der Teigfalle jeweils sechs Teigstücke ausstechen. Die gezackten Ränder der Teigfalle bemehlen bzw. in Mehl tauchen und ein Teigstück auf die Teigfalle legen. Den Teigrand mit wenig Wasser bestreichen und einen Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Teigfalle zuklappen und die Ränder gut zusammendrücken.

③ Mit dem übrigen Teig und der restlichen Füllung ebenso verfahren. Die Teigteilchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Oberfläche mit dem Eigelb-Kondensmilch-Gemisch bestreichen.

④ Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15min. backen. Anschließend auskühlen lassen und SERVIEREN!!!

Guten Appetit!!!

Shortbread ♡

Zutaten:

250g Butter (weich)
80g Zucker
50g Puderzucker
450g Mehl
1 Pr. Salz
3 Päck. Vanille-Zucker

+ je nach Geschmack
4 Tropfen Orangenaroma
oder frischer Orangenabrieb

- weiche Butter, Zucker, Puderzucker, Prize Salz & evtl. Orangen-Öl oder Abrieb mit dem Mixer cremig rühren.
- Das Mehl nach und nach zugeben und mit dem Knethaken unterrühren.
- den fertigen Mürbeteig mit den Händen zu einer Kugel formen & auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen.
- evtl. Backpapier drüber legen & mit Nudelholz ausrollen (1-1,5 cm Dick)
  - oder mit den Händen platt drücken
- den Teig dicht beieinander mit einer Gabel gleichmäßig einstechen.
- im vorgeheizten Backofen (160°C Umluft) ca. 20-30 Min. gold-gelb-hellbraun backen (Nachsehen!)

- noch heiß in etwa 7,5 x 5 cm große Stücke schneiden & mit Vanille-Zucker bestreuen.

ZIMTWAFFEL

Zutaten

- 4 Eier
- 200g Butter
- 500g Zucker
- 500g Mehl
- Zimt nach Geschmack
- 1 EL dunkler Kakao



Zubereitung

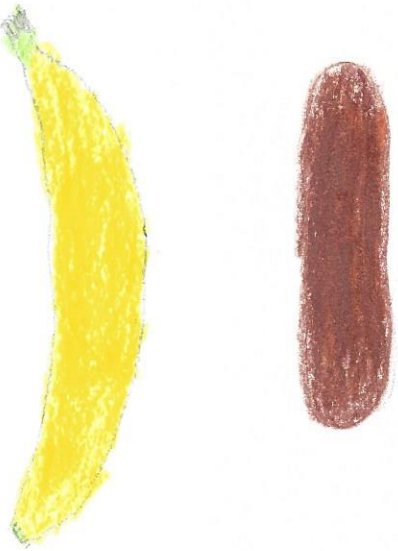
Die Eier mit dem Zucker und der Butter schaumig rühren, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig vor dem Backen über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Teig in einem Zimtwaffeleisen abbacken.

Tipp: Bevor man mit dem Backen der Zimtwaffeln anfängt, aus dem Teig kleine Kugeln formen.

Bananen-Tiramisu

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 4 EL Zucker
- 200g Mascarpone
- 1/4L Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 6 Mini Bananen
- 1 Tasse Milch
- 24 Löffelbiskuits
- Kakaopulver, je nach Geschmack



Zubereitung:

In die Tasse Milch und Kakaopulver nach Geschmack geben und gut verrühren. Rühre den Zucker mit dem Eigelb schaumig und füge die Mascarpone hinzu. Rühre alles zu einer glatten Masse. Jetzt die abgemessene Sahne in einer Schüssel mit dem Vanillezucker steif schlagen und dies zu der Eiermasse hinzugeben. Die Bananen werden in glatte Scheiben geschnitten. Nun lege den Boden einer Auflaufform mit 12 Löffelbiskuits aus (bzw. es kommt darauf an wie groß die Form ist) und beträufel diese dann mit der Hälfte der Kakaomilch. Dann gib ein Drittel der Creme darüber und lege die Hälfte der Bananenscheiben darauf. Verteile die restlichen 12 Biskuits auf der Cremeschicht und beträufel diese wieder mit der letzten Hälfte der Kakaomilch. Gebe das 2. Drittel der Creme und die restlichen Bananenscheiben darauf. Zuletzt wird die restliche Creme über die Bananen verstrichen und mit etwas Kakaopulver bestäubt. Stelle das Bananentiramisu für 2 bis 3 Stunden vor dem Verzehr in den Kühlschrank.



Buon Appetito!

WACKELWÜRFEL

(Für 10-12 Portionen)

Zutaten:
- je 1 Päckchen Götterspeise mit Himbeer- oder Kirschgeschmack, mit Waldmeistergeschmack und mit Zitronengeschmack.
- 180-240g Zucker
- 1 Päckchen Vanillesaucenpulver
- 400ml Milch
- 1 Prise Salz
- 80g Zucker
- 250ml Vanilleeis

So sollś aussehen:



Zubereitung:

1. Für die Götterspeisen rührst du die drei Pulver nach Packungsanweisung mit je 400ml Wasser und je 60-80g Zucker getrennt an. Fülle die Götterspeise jeweils in flache, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen und lass sie über Nacht im Kühlschrank fest werden.

2. Für die Vanillesauce rührst du das Saucenpulver mit etwas Milch an und kochst die restliche Milch mit dem Salz und dem Zucker auf. Gieß das angerührte Pulver hinzu, lass die Mischung noch einmal aufkochen und dann erkalten.

3. Löse die erstarrten Götterspeisen mit einem Messer vom Rand der Formen, tauche die Formen kurz in heißes Wasser und stürze sie auf eine angefeuchtete Platte.

4. Schneide die Götterspeisen mit einem in Wasser getauchtem Messer in Würfel.

5. Lass das Vanilleeis etwas antauen und rühre es dann unter die Vanillesauce. übergieße die Wackelwürfel mit der Sauce.

Guten Appetit!

Fruchtspieße

(Für 10 Portionen)

Das wird benötigt:

- 5 Kiwis
- ½ Ananas
- 200g Weintrauben
- 250g Erdbeeren
- 150g Blaubeeren
- 3 Pfirsiche
- 2 Bananen
- ½ Honigmelone
- bunte Spießchen

Tipps: Bananen, Äpfel und Birnen ohne Schale werden an der Luft schnell braun. Entweder beträufle sie mit etwas Zitronensaft oder tunke sie direkt in Schokosoße oder genieße das Obst zu Vanilleeis.

So gehts:

1. Schäle die Kiwis, halbiere sie und schneide die Hälften in Scheiben. Schäle die Ananas, entferne den Holzigen Mittelstrunk und schneide das Fruchtfleisch in Würfel
2. Wasche die Weintrauben, die Erdbeeren und die Blaubeeren und tupfe sie mit Küchenpapier trocken. Halbiere die Erdbeeren.
3. Schäle die Bananen und die Honigmelone, schneide die Bananen in Scheiben und die Melone in Würfel.
4. Stecke die Früchte in schönem farblichem Wechsel auf die Spieße.

Guten Appetit!

MELONENEIS

Zutaten

Honigmeloneneis:

- 1 Honigmelone
- ggf. etwas Honig
- 50ml Orangensaft

Wassermeloneneis:

- ½ Wassermelone
- 1 EL Zitronensaft
- einige Blätter frische Minze
- ggf. etwas Honig

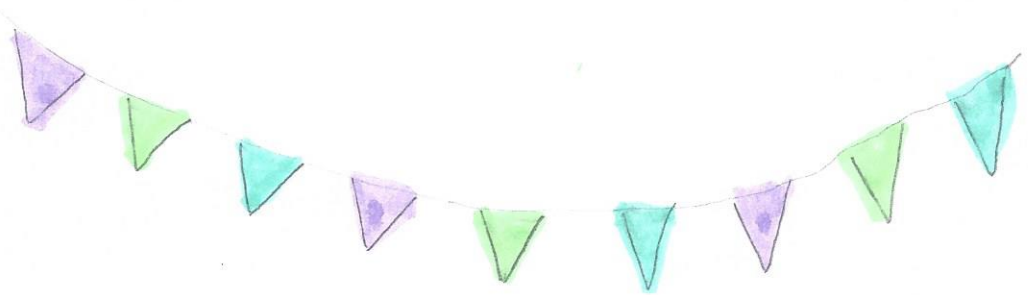


Zubereitung:

Für das Honigmeloneneis die Honigmelone halbieren, von Kernen befreien, Fruchtfleisch herauslösen und grob schneiden. Pürieren, eventuell mit Honig süßen und Orangensaft unterrühren. Masse in die Eisformen füllen und 1 Stunde gefrieren lassen. Holzstäbchen hineinstecken und über Nacht völlig gefrieren lassen.

Für das Wassermeloneneis die Melone grob schneiden, von Kernen befreien, Zitronensaft zugeben. Minze waschen, hinzugeben, alles fein pürieren und eventuell mit Honig süßen. Mus in die Eisformen füllen und 1 Stunde gefrieren lassen. Holzstäbchen hineinstecken und über Nacht völlig gefrieren lassen.

KUCHEN REZEPTE

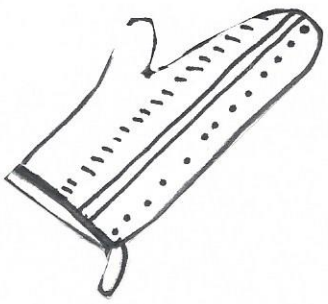


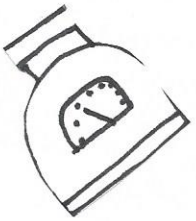


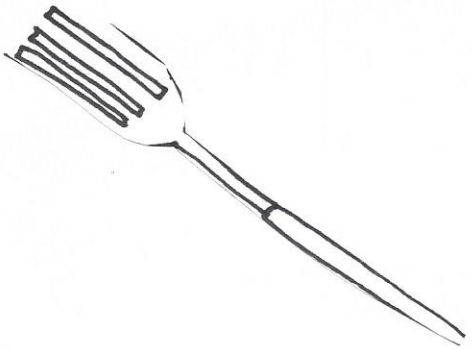














Rosinen Bananen Muffins

Zutaten:

2 sehr reife mittelgroße Bananen, zerdrückt
1 Ei
1 Eßlöffel Öl
1 1/2 Joghurtbecher Mehl
1/2 Joghurtbecher Zucker
6 Teelöffel Salz
1 1/4 Teelöffel Backpulver
1/2 Joghurtbecher Rosinen

Zubereitung:

1. Fette die Muffin oder Kastenform mit etwas Öl oder Fett ein, heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Gib die Bananen in einen Mixer, verschließe den Deckel und mixe alles, bis Du eine weiche, glatte Masse erhältst. Gib das Ei und das Öl dazu und verrühre es. In einer Backschüssel verrühre Mehl, Zucker, Kakao, Salz und Backpulver. Anschließend rühre den Bananenbrei darunter und rühre, bis alles gut vermischt ist. Jetzt noch die Rosinen dazugeben.

Schokostückencupcakes

Das brauchst du: (für 12 Stück)

- 300g weiche Butter
- 160g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 150g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 100g Naturjoghurt
- 150g gehackte Zartbitterschokolade
- 100g dunkle Kuvertüre
- 250g gesiebter Puderzucker
- Und -streusel zum Verzieren

Das stellst du bereit:

- 12. Papier Backförmchen
- Schüssel
- Messbecher
- Handrührgerät
- Messer
- Sieb
- Ofenhandschuhe
- Esslöffel

So geht's:

1. Heize den Backofen auf 175 Grad (Umluft 150) vor. Lege die Papierförmchen auf ein Blech.
2. Schlage 100g Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker luftig auf. Rühre dann einzeln die Eier unter.
3. Mische das Mehl mit dem Backpulver, dem Natron und dem Salz und rühre es im Wechsel mit dem Joghurt unter die Butter-Ei-Masse. Hebe die Schokolade von Hand unter.
4. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Förmchen und backe sie etwa 20 minuten auf der mittleren Einschubleiste im Ofen. Lass sie danach auskühlen.

5 In der zwischenzeit verrührst du die Kuvertüre mit 20g Butter und dem Puderzucker, bis eine cremige Masse entsteht. Wird die Creme nicht fest genug, rühre noch etwas Puderzucker ein.

6 Verteile die Creme mit einem Essläffel gleichmäßig auf den abgekühlten Cupcakes und verziere sie mit den Perlen und Streuseln.

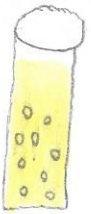
BLAUBEER MUFFINS

Zutaten: 12 Papier Backförmchen
Für 12 Muffins
200 g Mehl
60 g Haferflocken
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
2 Eier
180 g brauner Zucker
3 TL Bourbon-Vanillezucker
150 g weiche Butter
300 g saure Sahne
200 g Blaubeeren
Puderzucker zum Garnieren

Anleitung der Zubereitung: Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Papierförmchen in das Muffinblech einsetzen. Das Mehl mit Haferflocken, Backpulver und Natron gut mischen. Die Eier verquirlen, Zucker, Vanillezucker, Butter und saure Sahne hinzufügen und alles vermengen. Die Mehlmischung dazugeben und alles gut verrühren. Blaubeeren waschen und trocknen. Den Teig in die Vertiefung des Muffin-Blechs verteilen und auf der mittleren Einschubleiste 20-25 Minuten goldgelb ausbacken. Die Muffins noch 5 Minuten im Blech ruhen lassen, herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben.

Kalorien und Zubereitungszeit: Zubereitungszeit ca. 40 minuten
783 kcal, 3287 kj

Limonaden Cupcakes



Zutaten: 2 Eier, 100 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 50 ml Pflanzenöl 125 g Mehl, 1 TL Backpulver, 50 ml Orangen-Limonade, 200 g Sahne, 150 g Schmand, 1 Päckchen Vanillesaucenpulver (ohne Kochen), bunte Zuckerperlen und -streusel zum Verzieren.

yummy :)

1. Heize den Backofen auf 170 Grad C (Umluft 150) vor. Lege die Papierförmchen auf ein Blech.
2. Schlage die Eier mit dem Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker cremig. Gieße das Öl hinzu und rühre es gut unter.
3. Mische das Mehl mit dem Backpulver und rühre es im Wechsel mit der Orangenlimonade unter die Ei-Zucker-Masse.
4. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Förmchen und backe sie etwa 20 min auf der mittleren Einschubleiste im Ofen. Lass sie danach auf einem Kuchengitter auskühlen.
5. Für die Creme schlägst du die Sahne mit 1 Päckchen Vanillezucker steif. Rühre dann den Schmand und das Saucenpulver unter, bis eine luftige, aber feste Masse entsteht.
6. Verteile die Creme mit einem flachen Messer gleichmäßig auf den ausgekühlten Cupcakes. Verziere die Törtchen mit bunten Streuseln.

Die Backzeit beträgt 20 min bei 170 Grad C (Umluft 150).

Berliner

(für 6 Personen)

Zutaten:
- 500g Mehl
- 125 ml Milch
- 1 Päckchen Hefe
- 100g Zucker
- 2 Eier
- 100g weiche Butter
- 1 Priese Salz
- Zucker und evtl Zimt zum Wenden







Tipp: Dazu schmecken Mirabellen (eingemachte). Als Füllung kann man auch Marmelade nehmen.

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Hefe, Raumtemperatur annehmen lassen.

Mehl in eine große Schüssel sieben und eine Kuhle formen. Milch aufwärmen (max. 40°C). Hefe in die warme Milch bröseln, Die Hälfte des Zuckers hinzugeben und beides zusammen in die Kuhle schütten. Langsam vom Rand der Kuhle in die Milch-Hefe-zuckermasse rühren, sodass diese sämig wird. Diesen Vorteig z.B. auf die Tür vom Backofen stellen und ihn bei ca. 50°C etwas gehen lassen.
Anschließend weiter rühren, nach und nach die Eier hinzugeben sowie den restlichen Zucker und die Butter, dazu eine Prise Salz. Alles schön glatt rühren walken.
Wieder etwas warm stellen (40-50°C ist optimal zum gehen der Hefe). Nach ca. 1 Stunde den Teig ca. 1cm dick ausrollen und mit einem Wasserglas ausstechen. In einem Topf mit heißem Fett ausbacken, zwischendrin wenden. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und in Zucker (kein Puderzucker) wenden, als Verfeinerung schmeckt auch eine Prise Zimt im Zucker.

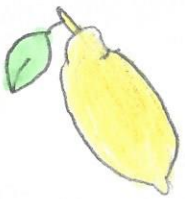
Keks Kuchen

Zutaten: 250 g Kokosfett, 3 Eier, 1 Prise Salz, 125 g Puderzucker, 50 g Kakaopulver, 35 Butterkekse



1. Lege die Kastenform (20 x 2cm) mit Backpapier aus.
2. Gib das Kokosfett in einen Topf, lass es schmelzen und dann abkühlen.
3. Rühre die Eier mit 1 Prise Salz und dem Puderzucker in einer Schüssel schaumig. Gib das Kakaopulver hinzu.
4. Gieß das Kokosfett in feinem Strahl langsam zur Eiermischung und verrühre alles sorgfältig.
5. Verteile etwas Creme auf dem Boden der Form und lege dann eine Schicht Kekse darauf. So schichtest du immer im Wechsel Creme und die Kekse aufgebraucht sind.
6. Stell den Kuchen in den Kühlschrank, am besten über Nacht, damit er fest werden kann.
7. Stürze den Kuchen aus der Form, zieh das Papier vorsichtig ab und verziere ihn mit kleinen Sahnetupfern und Schokoraspeln.

Zitronenkuchen



Zutaten: 200g Butter, 4 Eier, 200g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 200g Mehl, 50g Speisestärke, 2 TL Backpulver, Butter und Mehl für die Form (20cm), Puderzucker zum Bestäuben

Lecker!!

So geht's:

1. Heize den Backofen auf 175 Grad C (Umluft 150) vor. Fette die Form mit Butter ein und stäube sie mit Mehl aus.

2. Lass die Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen.

3. Schlag die Eier mit dem Zucker, 1 Prise Salz und dem Vanillezucker schaumig.

4. Gib den Zitronensaft und die Schale hinzu. Gieß unter ständigem Rühren in feinem Strahl die Butter hinein.

5. Vermische das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver und rühre alles unter die Ei-Butter-Mischung.

6. Fülle den Teig in die Kastenform und backe den Kuchen etwa 60 Minuten im Ofen. Bestäube ihn nach dem Auskühlen mit Puderzucker

Die Backzeit beträgt 60 min. bei 175 Grad C (Umluft 150)

Zebrakuchen

Zutaten:

Für den Teig: 5 Eigelb, 230 g Zucker, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 1. TL Zitronensaft, 125 ml (1/8 L) lauwarmes Wasser, 250 ml (1/4 L) Speiseöl, 375 g Weizenmehl, 1 Pck. Backpulver, 5 Eiweiß, 2 EL Kakaopulver

Für den Guß: 150 g gesiebter Puderzucker, 2 EL Zitronensaft, 3-4 EL Wasser

1. Für den Teig Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker mit Handrührergerät mit Rührbesen auf höchster Stufe schaumig rühren. Butter-Vanille Aroma, Wasser und Öl unterrühren.

2. Mehl und Backpulver mischen, sieben und portionsweise unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Unter die Hälfte des Teiges den Kakao rühren.

3. Zunächst 2 Eßlöffel des hellen Teiges in die Mitte einer Springform (Ø 26cm, Boden gefettet, mit Semmelbröseln bestreut) geben (nicht verteilen!). Auf den hellen Teig 2 Eßlöffel von dem dunklen Teig geben (nicht daneben).

4. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Teig nicht glattstreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

5. Den Boden aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

6. Für den Guß Puderzucker, Zitronensaft und so viel Wasser verrühren, daß ein dünnflüssiger Guß entsteht. Den erkalteten Kuchen damit überziehen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)
Backzeit: 50-60 Min.

Abwandlung Zebra-kuchen

Abwandlung: Für einen Giraffenkuchen abwechselnd jeweils 1 Eßlöffel hellen und 1 Eßlöffel dunklen Teig im Schachbrettmuster (die zweite Lage in den Farben versetzt) in die Springform füllen. Den Guß noch Feucht mit aufgelöster Schokolade betupfen.

Tipp: Für Diabetiker den Teig mit 100g Fruchtzucker und 5ml Plüssigen Süßstoff zubereiten und nicht mit Guß überziehen.

Veganer Gewürzkuchen

Zutaten: 400g. Mehl, 150g. Zucker, 1 Prise Salz, 10 g. Natron, 10g. Lebkuchengew., 10g. Zimt, 10g. Kakaopulver, 350 ml Hafermilch, 50g. Pflaumenmus

Deko:
100g. Pflaumenmus, 100g Kuvertüre

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Backform ein fetten und mit Backpapier auslegen.
3. Mehl, Zucker, Salz, Natron, Lebkuchengewürz, Zimt, Kakaopulver in eine Schüssel geben und vermengen.
4. Milch mit dem Pflaumenmus verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut verrühren.
5. Kuchen in die Form streichen.
6. Nach dem Backen, den noch warmen Kuchen, mit Pflaumenmus bestreichen und die geschmolzene Kuvertüre darübergeben. Den Kuchen abkühlen lassen.

Backzeit: 20-25 Minuten
Temperatur: 200 °C

Käsekuchen

Zutaten: für 12 Stücke

250g Zucker
125g Butter
3 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 kg Quark
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
5 El Grieß
1 Päckchen Backpulver
Saft und abgeriebene Schalen von 1 unbehandelten Zitrone
Puderzucker zum Bestreuen
Butter für die Form

Zubereitung: Den Zucker mit der Butter, den Eiern und dem Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Den Quark mit dem Puddingpulver mischen und den Grieß unterrühren. Zuletzt das Backpulver, den Zitronensaft und die Schale hinzufügen. Mit der Eiscreme mischen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Backofen auf 160°C (Umluft 140°C) vorheizen. Eine Springform (24cm Durchmesser) einfetten. Den Teig hineinfüllen und im Ofen etwa 50 bis 60 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: Ca. 15 Minuten (Plus Backzeit

Pro Stück ca. 260 kcal / 1092 kj

Krümeltorte

Zutaten für den Teig: 250gr. Butter, 200gr. Zucker, 500gr. Mehl, 1 Ei, 1/2 Pck. Backpulver, 1 Pck. Vanillin-Zucker.

Zutaten für die Füllung: 5-6 Äpfel (ca. 800g), etwas Zitronensaft, 1 Pck. Vanillin Zucker, etwas Zimt & Zucker.

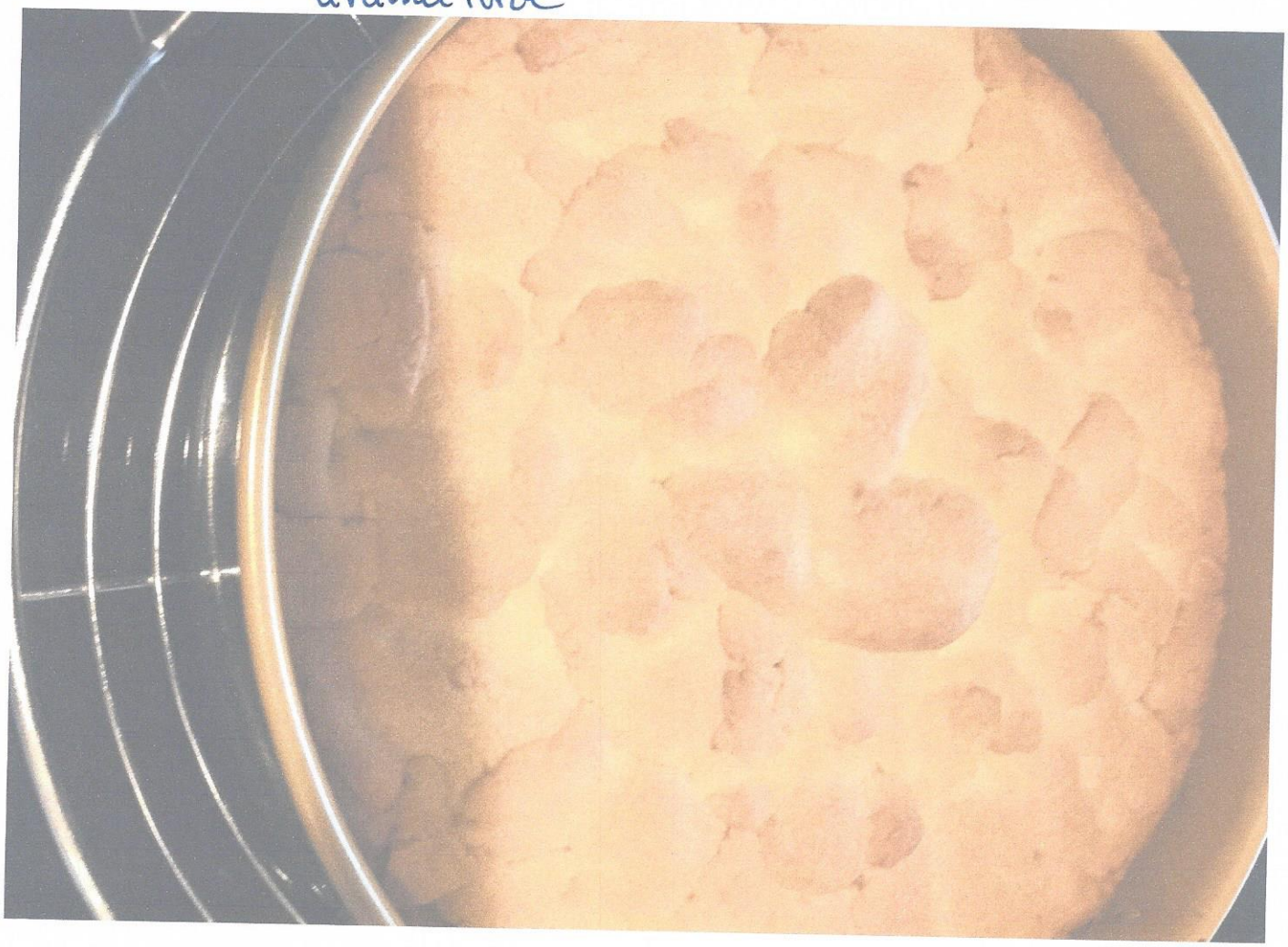
1. Alle Teigzutaten zusammen in eine Rührschüssel geben und mit einen Knethaken so lange kneten, bis ein großer Klumpen entstanden ist. Danach den Teig kurz von Hand kneten, in Klarsichtfolie einpacken und im Kühlschrank eine halbe Stunde ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Äpfel schälen und in kleine Stückchen schneiden, mit etwas Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun werden und den Vanillin Zucker und etwas Zimt und Zucker zugeben.

3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei Teile teilen. Für die Krümel benötigt man circa 400-450 gr. Teig. Aus dem restlichen Teig den Boden formen und ein Rand in der gefetteten Springform hoch drücken. Anschließend die Apfelstücke rein geben und die Teigkrümel oben drauf verteilen.

Backofen bei 170 Grad Celsius Umluft
50-55 Minuten backen.

Krümeltorte





SCHNEEWITTCHENKUCHEN

Zutaten:
- 250g Margarine
- 4 Eier
- 250g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 500g Mehl
- 1 Prise Salz
- 125 ml Milch
- Zitronensaft
- 50g Kakao

Für den Belag:
- 1-2 Gläser Sauerkirschen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Stück Butter
- Schokoladenkonvertüre

Zubereitung:
1. Margarine, Eier und Zucker schaumig schlagen
2. Backpulver-Mehl-Salz-Gemisch auf die Masse geben.
3. Milch unterrühren zugeben.
4. Zitronensaft unterrühren.
5. Teig teilen
6. Kakao unter einen Teil des Teiges rühren (evtl. Milch zugeben.)
7. Teig schichtweise auf ein gefettetes Blech geben.
8. Abgetropfte Kirschen auf dem Kuchen verteilen.
9. Bei 190°C ca. 50 minuten backen und auskühlen lassen.
10. Aus Kirschsaft und Vanillepudding nach Anleitung einen Pudding kochen und abkühlen lassen.
11. Butter cremig rühren und den Pudding löffelweise zugeben.
12. Creme auf dem Kuchen verteilen.
13. Mit Schokoladenkonvertüre überstreichen

Erdbeer-Cupkakes

Das brauchst du: (für 12 Stück)

- 160 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 175 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 ml Milch
- 200 g fein gehackte Erdbeeren
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 350 g gesiebter Puderzucker

Das stellst du bereit:

- 12 Papier-Backförmchen
- Schüssel
- Messbecher
- Handrührgerät
- Messer
- Sieb
- Ofenhandschuhe
- Essslöffel



So geht's

1. Heize den Backofen auf 175 Grad (Umluft 150) vor. Lege die Papierförmchen auf ein Blech.

2. Schlag 100g Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker cremig. Rühre dann einzeln die Eier unter.

3. Mische das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz und rühre es im Wechsel mit der Milch unter die Butter-Ei-Masse. Hebe zuletzt 150g Erdbeerstückchen unter.

4. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Förmchen und backe sie etwa 20 Minuten auf der mittleren Einschubleiste im Ofen. Lass sie danach auskühlen

5. In der Zwischenzeit verrührst du die restliche Butter mit dem Frischkäse, dem Puderzucker und 50g Erdbeerstückchen zu einer weichen Masse. Wird die Creme zu flüssig, rühre noch etwas Puderzucker ein.

6. Verteile die Creme mit einem Esslöffel gleichmäßig auf den ausgekühlten Cupkakes

HIMBEERTORTE

Zutaten:

Für die Springform Ø 18 cm

- etwas Fett
- Backpapier

Biskuitteig:

- 25 g Butter
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL heißes Wasser
- 75 g Zucker
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 100 g Weizenmehl
- 7 gestr. TL Backpulver

Füllung:

- 700 g tiefgekühlte Himbeeren
- 125 g Speisequark (Magerstufe)
- 200 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Himbeer-Sahne-Creme

Zum Verzieren:

- 200 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1 Pck. Sahnesteif
- einige Schoko-Zebra-Röllchen
- etwas Kakao

Zubereitung:

(1) Vorbereiten:

Butter in einem kleinen Topf zerlassen und abkühlen lassen. Himbeeren für die Füllung auftauen lassen. Boden der Springform fetten und mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

(2) Biskuitteig:

Eier mit heißem Wasser in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen. Mit Vanille-Zucker gemischten Zucker unter Rühren in 1 Min. einstreuen und weitere 2 Min. schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Butter kurz unterrühren. Den Teig in der Springform glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 25 min.

Springformrand lösen und entfernen. Boden auf mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen, Springformboden entfernen und Kuchen erkalten lassen.

(3) Füllung:

Mitgebackenes Backpapier abziehen. Den Boden zweimal waagerecht durchschneiden. Quark und Sahne in einen Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann 2 Min. auf höchster Stufe aufschlagen. Die Himbeeren vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Füllung auf den unteren Boden geben und verstreichen. Den zweiten Boden auflegen und etwas andrücken. Die übrige Creme darauf verteilen und den letzten Boden auflegen. Evtl. den Rand glatt streichen.

(4) Verzieren:

Schlagsahne mit Vanille-Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Die Torte damit einstreichen. Nach Belieben mit einem Tortengarnier-kamm oder einem kleinen Löffel Wellen auf die Torte ziehen. Die Zebra-Röllchen am Rand der Torte verteilen. Die Torte etwa 2 Stdn. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen

TIPP:

Für eine große Torte einfach die Zutaten verdoppeln und den Kuchen in einer Springform (Ø 26 cm) backen.

Crunchy Erdbeertorte

Zutaten: 250g weiße Kuvertüre, 250g Sahne, 100g Cornflakes, 100g Mandelblättchen, 750g Erdbeeren, 12 schöne Erdbeeren zum Verziehren, 1 Päckchen Vanillezucker, 70g weiße Schokolade zum verzieren.



1. Lege die Springform (Ø 26cm) mit Backpapier aus.
2. Gib die Kuvertüre mit 2 EL Sahne zum Schmelzen ins Wasserbad, also in eine Schüssel, die du in einen Topf mit heißem Wasser stellst.
3. Rühre die Cornflakes und die Mandelblättchen unter die Schokolade. Verteile alles auf dem Springformboden und drücke die Masse platt. Stelle den Boden kühl, bis er fest ist.
4. Schlag die Sahne mit dem Vanillezucker steif. Verteile einen Teil davon auf dem Boden.
5. Wasche und putze die Erdbeeren. Schneide sie in Scheiben und verteile sie auf der Sahne. Gib die restliche Sahne über die Erdbeeren.



6. Schmelze die weiße Schokolade wie oben beschrieben im Wasserbad. Tunke die Erdbeeren zur Dekoration mit der Spitze hinein und setze sie auf die Torte.

Schokokuss-Torte

Zutaten: 4 Eier, 80g Zucker, 60g Mehl, 40g Speisestärke, 1 TL Backpulver, 18 dicke Schokoküsse, 500g Magerquark, 400g Sahne, 1 Beutel Sofort Gelatine

1. Heize den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vor. Lege die Springform mit Backpapier aus.

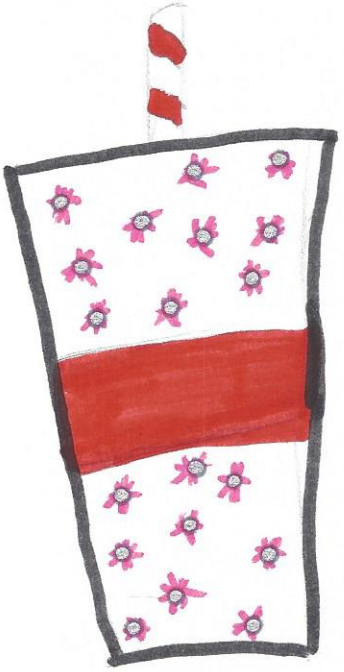
2. Schlage die Eier mit dem Zucker schaumig. Mische das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver und streue es durch ein sieb über die Eier. Verrühre alles gut.

3. Fülle den Teig in die Springform (Ø 23cm) und backe ihn etwa 40 min im Ofen. Nimm den Kuchen dann aus dem Ofen und stürze ihn auf ein Kuchengitter. Zieh das Backpapier vorsichtig ab und lass den Boden abkühlen.

4. Trenne 12 Schokoküsse von den Waffelböden und verrühre die Masse mit dem Quark. Schlag die Sahne steif, lass dabei das Gelatinepulver einrieseln. Vermische die Sahne mit der Quarkcreme.

5. Lege den Tortenboden auf eine Platte. Halbiere die restlichen Schokoküsse und verteile sie rundherum am Rand des Tortenbodens. Verteile die Quarkcreme auf dem Boden und streiche sie mit einem Teigschaber glatt. Stell die Torte zum Festwerden in den Kühlschrank.

GETRÄNKE





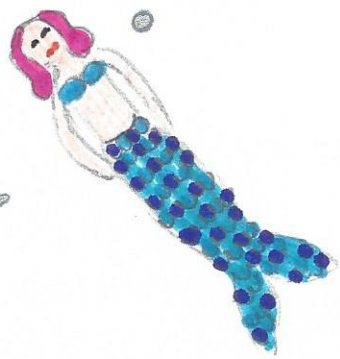
Little MERMAID

ZUTATEN:
- 4 EL Waldmeister-Sirup
- 800 mL Mineralwasser
- 800 mL Apfelsaft

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen
2. In Gläser umfüllen (wer will kann auch noch Eiswürfel reintun)

TIPP: (Verzierung) Man kann mit einer halben Zitrone den Glasrand umranden und diesen in Zucker tunken.



SILVESTER

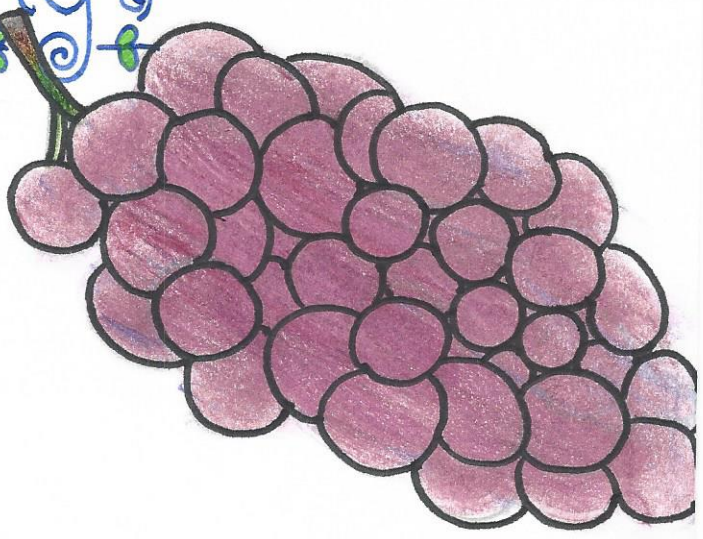
PUNSCH

Tipp:
man kann dieses Rezept auch ohne Alkohol kochen und einfach durch Säfte ersätzen.

Zutaten:

- 100-150g Zucker nach Geschmack
- ½ l (schwarzer) Tee - nach Wahl
- 1 Flasche Rotwein / Traubensaft
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- (⅛ l Rum)

Zubereitung:



1.
Zucker mit dem frisch zubereiteten Tee auflösen.

2.
Das Ganze mit den übrigen Zutaten erhitzen, jedoch nicht kochen.

KÜRBIS-FITNESS-SAFT

Zutaten

- 300g Kürbisfleisch
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- 1 Kiwi

Zubereitung

Kürbisfleisch schälen, Kerne und Innenfasern entfernen und das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse



PINK DRINK

Zutaten:

- Eiswürfel
- etwas Holunderblütensaft
- Hibiskustee (kalt)
- Kokusnussmilch / Kokosdrink
- gefrorene Himbeeren oder andere rote Früchte

Zubereitung:

1.

Zuerst die gefrorenen Himbeeren und Eiswürfel nach Bedarf in ein möglichst großes Glas füllen.

2.

Danach etwas Holunderblütensirup hinzugeben. ACHTUNG: Der Sirup ist sehr süß, also gibt nicht direk zu viel hinzu.

3.

Danach mit Hibiskustee auffüllen, bis etwa noch ein Viertel des Glases frei ist.

4.

Zuletzt die Kokusmilch dazugeben, bis das Glas voll ist.

Melonen

Drink

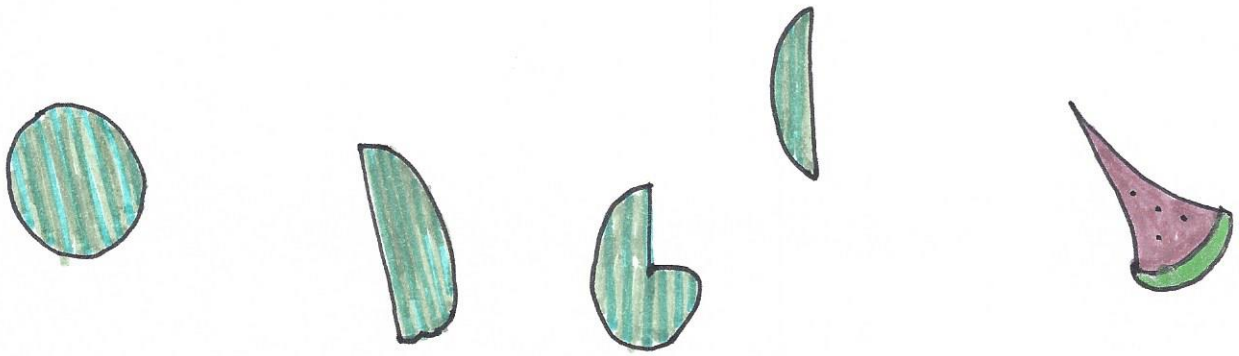
Zutaten:

1 Orange 1 rosa Grapfruit 1/4 Honigmelone 1 kleine Banane
1 Prise Zimt 1 Prise geriebene Muskatnuss
! Zitronenmelisse und Orangenscheiben zum garnieren !



Anwendung:

Orange und Grapefruite auspressen.
Die geschälte und entkernte Melone in Würfel schneiden. Melone und Banane im Mixer pürieren.
Orangen u. Grapfruitsaft hinzufügen und alles gut vermischen. Den melonen-drink mit den Gewürzen abschmecken.



SMOOTHIES

ZUTATEN

1 Bananen-Shake:
- 4 reife Bananen
- 900 ml kalte Milch
- 4 EL Orangensaft
- 4 Kugeln Vanilleeis

2 Kiwi-Smoothie:
- 400g Kiwi
- 400ml Ananassaft
- 400ml Apfelsaft

3 Himbeer-Smoothie:
- 600g Himbeeren
- 2 Bananen
- 2 TL Vanillezucker

4 Apfel-Karotten-Smoothie:
- 4 säuerliche Äpfel
- 4 Karotten
- 2 TL Ahornsirup oder Birnendicksaft
- 2 EL Zitronensaft
- Apfelsaft zum Verdünnen



ZUBEREITUNG

1. Schäle die Bananen und schneide sie in grobe Stücke. Püriere sie auf höchster Stufe mit den restlichen Zutaten.

2. Schäle die Kiwis und püriere sie. Vermische dann die Säfte gut mit dem Kiwipüree.

3. Wasche und putze die Himbeeren und schäle die Bananen. Püriere alles mit dem Zucker ganz fein. Verdünne bei Bedarf mit etwas Mineralwasser.

4. Wasche die Äpfel und Karotten. Viertele die Äpfel und entferne das Kerngehäuse. Schäle die Karotten und schneide sie in Stücke. Püriere beides im Mixer. Schmecke mit dem Sirup ab und gieße soviel Apfelsaft hinzu, bis der Smoothie dickflüssig ist.

KIRSCH-KOKOS SMOOTHIE

Zutaten

- 500g Kirschen
- 4EL Kokossirup
- 1-2 unbehandelte Limetten

Zubereitung

Die Kirschen waschen, entsteinen, gut abtrocknen und mindestens eine halbe Stunde kühlen. Danach mit dem Kokossirup im Mixer pürieren, den Smoothie mit Limettensaft abschmecken.

