

# Inhalt

	Seite
<b>Vorspeisen</b>	
Zucchinisuppe	1
Obatzda	1
Gemüse Muffins	1
<b>Hauptgerichte &amp; Beilagen</b>	
Quiche Lorraine	2
Hähnchen-Reis-Pfanne	2
Pastete nach Hausfrauenart	3
Schinkenhörnchen	4
Käseröllchen	4
Schweinebraten	5
Semmelknödel	5
Kartoffelknödel	5
Reiberdatschi	5
Nasi Goreng	6
Huhn mit Mandeln	6
Saure Zipfl	6
Schwammerl-Brühe	7
Putenschnitzel asiatische Art	7
Filets italienisch	7
Kartoffelsuppe	8
Goulaschsuppe, Partysuppe	8
Bohnengulasch	8
Chili con carne	9
Spareribs	9
Hackfleischsoße Bolognese	9
Pizza	9
Roberto Blanco	10
Spießsauce	10
Pollo alla Marsalla	10
Hühnerbrustfilets mit Zitronensauce	10
Meine Spezialnudelsoße	11
Fischfilet mit Kräuterkruste	11
Forellen	11
Spinat mit gebratenem Käse	12
Griechischer Auflauf	12
Griesfinger	13
Zwiebelkuchen	13
Teheraner Reisschüssel	13
Wundersuppe	14
Gemüsecurry	14
Grüner Nudelaufwurf	14
Tomatenreis mit Garnelen	15
Gyros-Fladen	15
Gefüllter Kohlrabi	15
Geflügel- Currysuppe	16
Kartoffel-Schweinegratin	16

Schweinerouladen um Lauch	17
Zitronenbraten	17
Gefüllte Gemüsezwiebeln	18
Champignon-Lauch Kuchen mit Camembert	18
Spinatkuchen	19
<b>Süße Hauptspeisen</b>	
Zwetschgen-Knödel	20
Apfelstrudel/Milchstrudel	20
Dampfnudeln	21
Vanillesoße	21
<b>Nachspeisen</b>	
Schweizer Ananascreme	22
Bröselbrei	22
Erdnuss-Toffee-Creme	22
<b>Kuchen und Gebäck</b>	
Buttermilchkuchen	23
Ananasstollen	23
Kirschkuchen mit Rotwein	23
Apfel- oder Kirschkuchen	24
Marmorkuchen	24
Tiramone	24
Tiramisu	25
Schüttelkuchen	25
Törtchen	26
Amerikaner	27
Muffins Grundrezept für 18 Stück	28
Zitronenmuffins	28
Katzenzungen	29
Nußkuchen	29
Obstkuchen	30
Tiramisu-Torte	31
<b>Dipps und Sossen</b>	
Tomatenpesto	32
Roter Meerrettich	32
Thunfischaufstrich	33
Mayonnaise	33
Brot aus der Ultra-Plus 5l Kasserolle	33
Tomaten –Käse Dip	33
Paprikasauce	34
Zitronensauce	34
Scharfe Senfsauce	34
<b>Plätzchen</b>	
Zimtsterne	35
Lebkuchen	36
Kokosmakronen	36
Vanillekipferl	37
Anisplätzchen	37

<b>Amerikaner</b>	27
Ananasstollen	23
Anisplätzchen	37
Apfel- oder Kirschkuchen	24
Apfelstrudel/Milchstrudel	20
<b>Bohnengulasch</b>	8
Bröselbrei	22
Brot aus der Ultra-Plus 5l Kasserolle	33
Buttermilchkuchen	23
<b>Champignon-Lauch Kuchen mit Camembert</b>	18
Chili con carne	9
<b>Dampfnudeln</b>	21
<b>Erdnuss-Toffee-Creme</b>	22
<b>Filets italienisch</b>	7
Fischfilet mit Kräuterkruste	11
Forellen	11
<b>Geflügel- Currysuppe</b>	16
Gefüllte Gemüsezwiebeln	18
Gefüllter Kohlrabi	15
Gemüse Muffins	1
Gemüsecurry	14
Goulaschsuppe, Partysuppe	8
Griechischer Auflauf	12
Griesfinger	13
Grüner Nudelauf	14
Gyros-Fladen	15
<b>Hackfleischsoße Bolognese</b>	9
Hähnchen-Reis-Pfanne	2
Huhn mit Mandeln	6
Hühnerbrustfilets mit Zitronensauce	10
<b>Kartoffelknödel</b>	5
Kartoffel-Schweinegratin	16
Kartoffelsuppe	8
Käseröllchen	4
Katzenzungen	29
Kirschkuchen mit Rotwein	23
Kokosmakronen	36
<b>Lebkuchen</b>	36
<b>Marmorkuchen</b>	24
Mayonnaise	33
Meine Spezialnudelsoße	11
Muffins Grundrezept für 18 Stück	28
<b>Nasi Goreng</b>	6
Nußkuchen	29

<b>O</b> batzda	1
Obstkuchen	30
<b>P</b> aprikasauce	34
Pastete nach Hausfrauenart	3
Pizza	9
Pollo alla Marsalla	10
Putenschnitzel asiatische Art	7
<b>Q</b> uiche Lorraine	2
<b>R</b> eiberdatschi	5
Roberto Blanco	10
Roter Meerrettich	32
<b>S</b> aure Zipfl	6
Scharfe Senfsauce	34
Schinkenhörnchen	4
Schüttelkuchen	25
Schwammerl-Brühe	7
Schweinebraten	5
Schweinerouladen um Lauch	17
Schweizer Ananascreme	22
Semmelknödel	5
Spareribs	9
Spießsauce	10
Spinat mit gebratenem Käse	12
Spinatkuchen	19
<b>T</b> eheraner Reisschüssel	13
Thunfischaufstrich	33
Tiramisu	25
Tiramisu-Torte	31
Tiramone	24
Tomaten –Käse Dip	33
Tomatenpesto	32
Tomatenreis mit Garnelen	15
Törtchen	26
<b>V</b> anillekipferl	37
Vanillesoße	21
<b>W</b> undersuppe	14
<b>Z</b> imtsterne	35
Zitronenbraten	17
Zitronenmuffins	28
Zitronensauce	34
Zucchini-suppe	1
Zwetschgen-Knödel	20
Zwiebelkuchen	13

# Deftiges

## **Bohnengulasch**

*einfach, gut zum Aufbewahren*

- 200 g Bohnen
  - weiß, getrocknet
- 200 g Bohnen
  - rot, getrocknet
- 3 Zwiebeln
- 500 g Rindergulasch
- 2 Peperoni
  - Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 300 g Brechbohnen
  - gefroren
- 1 Dose Pizzatomen
- ½ Becher Schlagsahne
- ½ Flasche (100 g) Chinesische Chili-Sauce

Weißer und rote Bohnen über Nacht wie auf Packung angegeben einweichen. Fleisch und Zwiebel in Öl anbraten. Peperoni entkernen evtl. schneiden und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und ¾ l Wasser dazugeben. Zugedeckt ½ Stunden kochen lassen. Bohnen zugeben ca. 1 Stunde kochen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden u. 10 Min. kochen lassen. Sahne und Chili-Sauce hinzugeben und abschmecken

## **Erdnusssauce**

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 Dose Tomatenmark
- 5 EL Weißer Balsamicoessig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zuerst 5 EL Wasser mit Essig, Zucker und Salz kurz aufkochen und dann abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Essigwasser verrühren. Das geht besonders gut mit dem Handmixer.

Die Erdnusssauce passt gut zu Fleisch- Fisch- und Gemüsefondue.

## **Champignon-Lauch Kuchen mit Camembert**

-----Teig-----

250 g Mehl  
1 Ms Backpulver  
1/2 TL Salz  
125 g Margarine  
1 Ei

-----Füllung-----

500 g Lauch  
400 g Champignons  
150 g Schinken  
1/4 l Bouillon  
125 g Camembert  
2 EL Creme fraiche

Teigzutaten verkneten, kalt stellen. Lauch in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden, beides in etwas Öl andünsten. Gewürfelten Schinken unterrühren und gut würzen. Gemüsebrühe aufkochen, Camembert in Würfeln und Creme fraiche einrühren.

Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen. Lauch-Champignons reinfüllen. Im auf 200° vorgeheizten Rohr ca. 10 Minuten backen, dann mit der Soße übergießen.

Bei 200° noch ca. 30 Minuten.

## **Chili con carne**

*einfach, schnell, gut zum Aufbewahren*

1 großen Zwiebel  
500 g Hackfleisch - gemischt  
1 Dose Pizzatomen  
2 Packung Chilifix  
2 Dose Chilibohnen

1 große Zwiebel würfeln und glasig anbraten. Dann Hackfleisch dazugeben, klein drücken und gut durchbraten. Dann 1 Dose Tomaten (am besten in Stücken), 2 Chilifix dazugeben, gut vermischen. Zum Schluß (1 oder) 2 Dosen rote Bohnen unterheben, Herd ausschalten, Topf zudecken und noch ca. 5 Minuten stehen lassen. (Besser: nochmal aufwärmen)

Für mexikanisches Essen braucht man noch:

Tortillas und Tachos; Crème fraiche; Mais; Salat; Cocktailtomen; geriebener Käse

## **Curry-Linsen-Topf**

*einfach, schnell*

- 2 Stangen Lauch
- 400 g Kartoffeln
- 150 g rote Linsen
- 4 TL Curry
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 kleine Tomaten
- 2 Stiele Petersilie

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Geschälte Kartoffeln grob würfeln. In etwas Öl Curry, Kartoffeln, Lauch, Tomatenmark und Linsen andünsten. Mit 800ml Wasser ablöschen, Brühe dazugeben. ca. 15 Minuten kochen lassen. Tomaten würfeln und mit gehackter Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas roter Currypaste abschmecken.

## **Filets italienisch**

- 4 dünne Hühnerbrustfilets  
- Schweinefilets oder Putenfilets
- 4 Karotten
- 2 St Lauch
- 1 Becher Sahne
- 1/2 l Milch
- 1 Packung Schinken

Fleisch mit Salz, Pfeffer, Pepperonchini, und viel Oregano würzen, dann mit Olivenöl bestreichen und mindestens 1 Stunde marinieren (=ziehen lassen) Karotten in Stifte und Lauch in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in einer großen Rein damit zudecken und das ganze mit Sahne (und Milch) übergießen. Mit gekochtem Schinken zudecken

bei ca. 175°C 30-45 Minuten in Rohr

Der Schinken wird nicht mitgegessen !! (schaut dann auch nicht mehr so toll aus)

Dazu: Bandnudeln, Reis oder Weißbrot

## **Ente in Orangen-Honig-Ingwer Sauce**

- 1 Ente
- 2 EL Honig
- Orange(n)
  - den Saft davon
- Salz und Pfeffer
- 250 ml Fleischbrühe
- 125 ml Wein
  - weiß
- 1/4 TL Ingwerpulver

-----Für die Sauce:-----

- 80 g Zucker
- 2.5 Orange(n)
  - den Saft davon
- 1 Zitrone(n)
  - den Saft davon
- 2 TL Stärkemehl
- 2 EL Grand-Marnier

-----Zum Verzieren:-----

- Orange(n)
  - in Streifen und Spalten

Ente gründlich von außen und innen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer mischen, Ente damit bestreichen und in einen Bräter legen. Brühe, Wein und Ingwerpulver verrühren und dazugeben. Ente in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und ca. 2 Stunden braten. Aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Das Fett vom Bratenfond schöpfen. Für die Sauce Zucker in erhitztem Topf hellbraun werden lassen, mit Orangen und Zitronensaft ablöschen, mit dem Bratenfond mischen, aufkochen lassen und mit angerührtem Stärkemehl binden. Zum Schluss mit Grand-Marnier abschmecken. Die Ente auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas Sauce übergießen und mit Orangenschalenstreifen und -spalten garnieren.

Dazu passen frische Feigen!

Zeitbedarf: 2.50 Stunden

## ***Fischfilet mit Kräuterkruste***

3 Scheibe Toastbrot  
1 Zwiebel  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
4 EL Margarine  
2 EL körniger Senf  
200 ml Sahne  
1/8 l Boullion  
2 TL Speisestärke  
1 Kräuterling  
600 g Seelachsfilet  
Salz  
Pfeffer

Toast im elektr. Zerkleinerer fein zerkleinern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockentupfen, hacken. Brösel, Zwiebel, Kräuter und 3 EL Pflanzencreme mischen.

Senf, Sahne, Brühe und Stärke verrühren, aufkochen. Kräuterling unterrühren, abschmecken. In eine feuerfeste Form gießen. Fisch waschen, trockentupfen und würzen. In Stücke schneiden. Auf die Soße legen.

Kräuterbrösel darauf verteilen. Mit restlicher Pflanzencreme beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der zweiten Schiene von unten ca. 30 Min überbacken.

Dazu: Salzkartoffeln

## ***Forellen***

4 Forellen - ausgenommen  
4 Bund Suppengrün  
3 Bund Petersilie  
3 Zwiebeln  
1/2 l Sahne  
1/2 l Milch

Zwiebeln und Suppengrün würfeln, Petersilie hacken. Forellen stark salzen und pfeffern. Die Form ausbuttern, etwas Grünzeug rein, die Fische drauf und mit halb-halb Sahne und Milch bedecken (ca. 4 Becher). Das restliche Grünzeug drauf.

Bei 180° 30 Minuten im Rohr.

## **Geflügel- Currysuppe**

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Hühnerbrustfilets
- 1 Hähnchen - Suppenhuhn
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zwiebeln
- 50 g Mehl
- 4 EL Curry
- 200 ml Sahne
- 6 EL Mandelblättchen

Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Suppenhuhn waschen und Flügel und Beine abtrennen. In 2l kochendem Wasser mindestens 90 Minuten köcheln. Brühe durchsieben.

Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Mehl und Curry kurz mit anschwitzen. Brühe dazugeben und kurz kochen lassen. Sahne dazugeben. Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden und scharf anbraten, damit sie etwas Farbe bekommen. In die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln ohne Fett rösten.

Suppe mit Mandeln anrichten.

## **Gefüllte Gemüsezwiebeln**

- 4 grosse Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 1 Scheibe Toast
- 3/8 l Boullion
- etwas Petersilie

Zwiebeln schälen, oben einen Deckel abschneiden. Bis auf 2-3 Schichten aushöhlen. Das herausgeschälte Fleisch hacken. Champignons und Knoblauch putzen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Champignons dazugeben und schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Masse mit Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In die Zwiebel füllen. Den Rand von der Toastscheibe abschneiden und den Rest fein zerbröseln. Auf die Zwiebeln geben. In eine feuerfeste Form geben und locker mit Alufolie abdecken. Bei 180° ca. 50 Minuten garen.

Folie ausnehmen, mit Brühe begießen und noch ca. 10 Minuten im Rohr lassen, bis oben eine braune Kruste entsteht.

Als Beilage zu Steak oder zum Grillen

## **Gefüllter Kohlrabi**

- 4 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten (gelb oder rot)
- 3 EL Sahne
- 2 Packung Kräutersoße
- 1 TL Gemüsebrühe

Kohlrabi putzen und schälen. in ca.  $\frac{3}{4}$  l kochendem Wasser mit Gemüsebrühe und etw. Salz ca. 30 Minuten kochen.

Zwiebel und Paprika würfeln und in etwas Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi etwas aushöhlen und mit Zwiebel-Paprika füllen. In eine ofenfesten Form geben. 1/2l von dem Kohlrabiwasser mit Sahne anrühren und kurz aufkochen. Kräutersoße einrühren und über die Kohlrabi gießen.

Bei 200° ca. 20 Minuten.

Dazu: Reis

## **Gemüse Muffins**

-----Teig-----

- 125 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Backpulver
- 150 g Maismehl
- 1 EL Zucker
- 1 Ei
- 170 ml Milch
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 EL Öl

-----Gemüsefüllung-----

- 1/2 rote Paprika
- 1 EL Petersilie fein hacken
- 450 g Maiskörner

Erst den Teig zusammenrühren, dann die Gemüsefüllung mit gewürfelter Paprikaschote und gehackter Petersilie unterheben. Bei 210° ca. 20 Min.

## **Gemüsecurry**

*schnell, einfach*

1 kg gemischtes Gemüse - gefroren Blumenkohl, Brokkoli und Karotten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Bananen

1 Gl Weißwein

2 Becher Joghurt

1 Bund Petersilie

3 EL Curry

Gemüse möglichst auftauen lassen.

Gehackten Knoblauch und Zwiebeln in etwas Öl glasig anbraten. Bananen zerdrücken, dazugeben. Curry darübergerben. Gemüse dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. 10 Minuten dünsten lassen. Joghurt unterrühren. Mit Pfeffer, Chili und Salz abschmecken. noch mal 10 Minuten köcheln lassen. Vor dem servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

## **Goulaschsuppe, Partysuppe**

250 g Rindfleisch

2 Zwiebeln

1 ; Knoblauchzehe

1 Dose Pizzatomaten

2 EL Tomatenmark

1 TL ; Salz

2 TL Tabasco

1/2 TL ; Thymian

1 St Lauch

200 grosse Karotten

1/4 l Rotwein

Fleisch, Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten mit Gewürzen hinzugeben, 20 Min. dünsten. Mit 1 1/2 l Wasser aufgießen. Lauch, Karotten und Paprika kleingeschnitten dazu 40 Min. kochen

zum Schluß: Rotwein, Tabasco

Goulaschsuppe genauso, nur noch 1 Kartoffel kleingeschnittenen

## ***Gnocchi in Spinatsahne***

750 g Kartoffeln - mehlig kochend	60 g Gries
40 g Pinienkerne	40 g Speisestärke
2 Scheibe Toast	2 Eigelb
1 Zwiebel	200 g Sahne
1 Knoblauchzehe	2 EL Sossenbinder hell
1/8 l Boullion	1 Tomate
450 g Blattspinat	Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In etwas Fett andünsten. Mit Brühe ablöschen und Spinat dazugeben. Ca. 12 Minuten dünsten.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Grieß unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Stärke und Eigelb unterrühren. Kartoffelteig zu Rollen formen, in Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. In reichlich Salzwasser portionsweise ca. 3 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen. Warm stellen.

Pinienkerne ohne Fett rösten. Toast würfeln und in Margarine knusprig rösten.

Sahne in den Spinat rühren, abschmecken. Tomate würfeln und unterheben. Gnocchi mit Spinat servieren, mit Pinienkernen und Croutons bestreuen.

## ***Griesfinger***

400 g Gries  
200 g Blattspinat  
100 g Cocktailtomaten  
4 EL ; Olivenöl  
1 ; Knoblauchzehe

Gries, Olivenöl und etwas Wasser einem mürben Teig verkneten. Daraus kleine „Finger“ formen. In kochendem Wasser mit etwas Olivenöl und Salz ca. 5 Minuten kochen. Knoblauch in Olivenöl erhitzen. Spinat dazu, gut andünsten lassen. Cocktailtomaten halbieren, untermischen. Finger drauflegen. Kurz ziehen lassen. Mit frischem Parmesan servieren.

## **Griechischer Auflauf**

*einfach*

- 500 g Reis-Nudeln
  - Nudeln in Form von Reiskörn
- 1 Dose Pizzatomaten
- 1 Aubergine
- 1 Packung geriebenen Käse
  - z.B. Gauda
- 1 Knoblauchzehe
- Butterflocken

Aubergine in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben salzen und aufeinander stapeln. Ca. ¼ Stunde ziehen lassen, trockentupfen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, etwas Rosmarin und ein aufgeschnittene Knoblauchzehe dazugeben. Darin die in Mehl gewendeten Auberginenscheiben von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Reisnudeln nach Anleitung kochen. In eine gefettete Auflaufform geben, mit Pizzatomaten vermischen, nach Geschmack Würzen (z.B. Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, etc.)

Mit Auberginenscheiben zudecken. Oben drauf den Käse und mit ein paar Butterflocken belegen.

Im Rohr bei 200° überbacken, bis der Käse leicht braun wird.

## **Grüner Nudelaufbau**

- 250 g grüne Bandnudeln
- 1 Dose Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 ml Milch
- 100 g geriebenen Käse
  - ; etw. Margarine + Mehl (je ca

Nudeln kochen. Margarine in einem Topf erwärmen, mit etwas Mehl verrühren. Mit Milch aufgießen und Zwiebel und Champignons dazugeben.

In einer gefetteten Auflaufform mit den Nudeln vermischen. Käse darüber streuen.

200° - ca. 20 Min.

## **Gurkensuppe mit Krabben**

*einfach, schnell*

- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Krabben

Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig werden lassen. Gurke kurz mit dünsten und mit ½ l Wasser ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Dill, Muskat abschmecken. Je nach geschmack Sahne oder Creme fraiche dazu. Kurz vor dem Servieren die Krabben dazugeben.

## **Gyros-Fladen**

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 250 g Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 200 g Pizzatomaten
- 1/2 TL Gyros-Gewürz
- 1 Dose „Sonntags-Brötchen“
- 50 g geriebener Käse

Hackfleisch anbraten. Zwiebeln und Knoblauch würfeln mit Tomatenmark und Thymian zum Hackfleisch geben. Mit Tomaten ablöschen. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Gyros-Gewürz abschmecken. Semmeln mit etwas Mehl zu runden Fladen ausrollen. Fleisch darauf verteilen, mit Käse bestreuen.

Bei 200° 10 -15 Minuten.

## ***Hackfleischsoße Bolognese***

- 1 Dose Pizzatomaten
- 250 g Hackfleisch
- 1 md Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pepperoncini
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Tabasco

Zwiebel in Öl andünsten, Hackfleisch dazu, umrühren bis es zerfällt. Alle Gewürze (ohne Tabasco) und Tomaten dazu 15 Min. köcheln lassen. Mit Tabasco abschmecken.

## ***Hähnchen-Reis-Pfanne***

- 250 g Reis
- 1 Zwiebel
- 3 bunte Paprikaschoten
- 1 Dose Pizzatomaten
- 4 Hühnerbrustfilets
- 1 ; Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie

Reis kochen.

Hühnerbrustfilets gut anbraten, Knoblauch dazu pressen. Zwiebel in Würfeln dazu, glasig werden lassen. Reis und Pizzatomaten dazu, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen, kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie drüberstreuen.

## ***Handsushi alla Maggie***

- 1 Pfund Reis
- 1 EL Salz
- 2 EL Zucker
- 3 EL Weinessig
- 1/4 Stunde ziehen lassen
- Sushi-Seetangblätter

Den Seetang mit der rauhen Seite nach oben auf eine Sushimatte legen und eine Hälfte mit dem Reis bedecken. Als Füllung: Sesamkörner, grüner Meerrettich Gurke, Thunfisch, Karotten, etc. aufrollen, festdrücken und in 6 gleiche Teile schneiden

## ***Huhn mit Mandeln***

- 250 g Hähnchen
  - Filet in Streifen
- 1 ; Knoblauchzehe
- 1/2 TL ; Ingwer
  - Pulver
- 1/2 TL ; Zimt
  - Pulver
- 60 g Mandeln
  - halb, geschält
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL feingehackte Petersilie

Öl in der Bratpfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin anbraten. Knoblauch, Ingwer, Zimt und Mandeln zufügen, gut verrühren und 10 Min. braten. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken, Zitronen- und Orangensaft zugeben, Petersilie unterrühren und zusammen mit Reis servieren.

## ***Hähnchen in Pfirsich - Curry - Rahmnudeln***

4 Hühnerbrüste, Filets	flüssig Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	Knoblauch
4 EL Curry	250 g Nudeln
1 Dose Pfirsiche	1 EL Olivenöl
2 Becher süße Sahne	

Die Filets in kleine Streifen schneiden, im Öl Portionsweise braten, dann die in ganz kleine Würfel geschnittene Zwiebel mitbraten. Currypulver unterrühren und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze einige Minuten brutzeln. Den Saft von den Pfirsichen dazu gießen und kurz erhitzen. Bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die flüssige Sahne einrühren und die in kleine Streifen geschnittenen Pfirsiche unterheben und nur noch kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Anweisung im Salzwasser mit dem Öl gar kochen, abschütten, kurz abtropfen lassen und vorsichtig unter das Fleisch heben. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einem Hauch Knoblauch abschmecken und noch ca. 10 Minuten bei kleinster Flamme ziehen lassen, dann sofort servieren mit einem frischen Salat.

**Tipp:** Das Ganze kann auch mit Pute und Mangos zubereitet werden.  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

## ***Hühnerbrustfilets mit Zitronensauce***

2 Hühnerbrustfilets	1 Bund Petersilie
Zitronensaft von 1 Zitrone	1 Spritzer Olivenöl
1/8 l Weißwein	1 TL grüne Pfefferkörner aus dem Glas
1 Knoblauchzehe in Scheiben	

Olivenöl mit Knoblauch heiß werden lassen  
Hühnerbrustfilets von beiden Seiten gut anbraten. Mit Zitronensaft und Wein löschen, Pfeffer dazu, kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie einrühren.  
Dazu: Kartoffelpüree

## ***Hühnersuppe mit Kokosmilch und Chili***

2 Frühlingszwiebeln	1 EL Sesamöl
1 Chili	1 Dose Kokosnussmilch (165 ml)
1 Limette	1 Packung MAGGI Feel Good Hühnersuppe
150 g Hähnchenbrustfilet	

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen und halbieren. Die eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. In einem Topf Sesamöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Frühlingszwiebeln und Peperoni zufügen und kurz mit anbraten. Wasser und Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Feel Good Hühnersuppe mit Ingwer und Koriander einrühren, aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. kochen. Mit Limettensaft abschmecken.

Die Suppe in Suppentellern verteilen und mit den Limettenscheiben garniert servieren.

## ***Karibischer Eintopf***

1 Dose Kokosmilch ca. 400ml	2 EL Curry
1 kg Schweinefleisch (Schulter)	2 Zucchini
3 Zwiebeln	2 Papayas
3 Knoblauchzehen	1 grosse Mango
2 Chilischoten	2 EL Zitronensaft
3 EL Öl	Salz

Fleisch in ca. 5cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis entkernen und ebenfalls fein hacken. Fleisch in heißem Öl portionsweise anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis zufügen. Mit Salz und Curry würzen. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und im vorgeheizten Backrohr (200 Grad) kochen bis das Fleisch weich ist (Ca. 60 Minuten). Zucchini in Scheiben schneiden. Papayas schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Mango schälen und am Kern entlang halbieren. Anschließend würfeln. Papayas und Mango 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Wer es gerne sehr scharf mag, muss noch mit getrockneten Chilis nachhelfen, da das Rezept eigentlich nur eine dezente Schärfe entfaltet. Dazu: Reis

## **Kartoffel-Taschen "Rodos"**

500 ml Wasser	1 EL Butter
1 TL Salz	1 kleine Tomate
2 Packung Kartoffel-Püree	100 g Schafskäse
- MAGGI mit Crème fraîche	1 EL Creme fraiche
2 Eigelb	MAGGI Würzmischung 7
1 EL Speisestärke	1 Ei
150 g Blattspinat tiefgefroren	4 EL Milch
1 Zwiebel	3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	3 EL Öl

1. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Topf von der Kochstelle nehmen. MAGGI Kartoffel-Püree mit Crème fraîche mit dem Schneebesen einrühren. Ca. 1 Min. quellen lassen, noch einmal durchrühren und etwas abkühlen lassen.
2. Eigelb und Speisestärke zugeben und mischen.
3. Für die Füllung: Blattspinat auftauen lassen und ausdrücken. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
4. In einem Topf Butter heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Spinat zugeben und und ca. 5 Min. mitdünsten.
5. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren und Kerne entfernen. Tomate in Würfel schneiden.
6. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, mit den Tomatenwürfeln und Crème fraîche zu dem Blattspinat geben und mischen. Mit MAGGI Würzmischung 7 würzen und abschmecken.
7. Aus dem Kartoffelteig mit bemehlten Händen 20 Kugeln formen. Jede Kugel etwas flach drücken und mit ca. 1 EL der Füllung füllen. Taschen verschließen.
8. Ei mit Milch verquirlen. Die Kartoffeltaschen darin wenden und dann in Semmelbrösel wenden.
9. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Kartoffeltaschen darin von allen Seiten goldgelb braten.

Servieren Sie dazu Tzatziki. Brennwert pro Portion: 1966 kJ (469 kcal)  
Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 15 g, Kohlenhydrate: 39 g, Fett: 27 g  
(Zubereitungszeit 45 Min.)

## ***Kartoffel-Schweinegratin***

600 g geschnetzeltes Schweinefleisch  
1 Zwiebel  
100 g Speck  
600 g Kartoffeln  
1/4 l ; Boullion  
4 EL geriebener Käse

Den Speck in einer Pfanne ohne Fett oder Öl auslassen und kurz anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Eventuell noch etwas Öl in die Pfanne dazu geben und das Schweinefleisch darin gut anbraten. Die Zwiebel in Würfeln dazugeben, glasig werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln gut unter fließendem Wasser abbürsten und in dünne Scheiben schneiden. In einer ausgefetteten ofenfesten Form das Schweinefleisch und die Kartoffeln anrichten (z.B. in Streifen oder Lagen). Mit der Brühe aus der Pfanne übergießen. Bei 180° 45 Minuten.  
Dann den Speck und den geriebenen Käse oben drüber gut verteilen. Noch mal 20 Minuten bei 225 Grad bis der Käse schön knusprig ist.

## ***Kartoffelsuppe***

*einfach*

3 Kartoffeln  
3 Karotten  
1 großes Stück Sellerie  
1/2 St Lauch  
1 TL ; Gemüsebrühe  
; Maggi  
; Salz  
; Pfeffer  
Petersilie  
Schnittlauch

Kartoffel und Gemüse zerkleinern, 15 Min. in 3/4 Wasser kochen. Alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Suppenpulver würzen.

evtl. Wurst  
zum Schluß: Wurst, Petersilie, Schnittlauch

## **Käseröllchen**

-----Teig-----

1/2 Pfund Mehl  
250 g Quark  
1/2 Pfund Margarine  
1/2 TL ; Backpulver  
etw. Salz

-----Füllung:-----

200 g Feta  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
1 Spritzer ; Milch

-----Dip:-----

1 Dose Pizzatomaten  
1 ; Knoblauchzehe  
; Gewürze

Den Feta würfeln, Kräuter hacken. Beides zusammen pürieren, mit Milch angießen, damit es schön cremig wird. Mit Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Blätterteig ausweigl`n, in Stücke schneiden und mit Käse bestreichen. Rechts und links einschlagen und aufrollen, Käsemasse kann zum "kleben" verwendet werden, ansonsten ein Eiweiß. (Dann den Eidotter oben draufsteichen.) Die Größe der Rollen sollte ungefähr kleinen Frühlingsrollen entsprechen.  
15 Min. bei ca. 200°

Für den Dip die Pizzatomaten mit Knoblauch (1 Zehe) und würzen, z.B. mit Salz, Pfeffer, Pepperoncini, Oregano und Basilikum. Das ganze dann leicht pürieren und gut ziehen lassen.

## **Käse-Schinke-Schnecken**

150 g Quark	1 Packung Backpulver
6 EL Milch	200 g Schinken
6 EL Öl	300 g Gouda in Scheiben
1 TL Salz	1 Ei
2 TL Oregano	
300 g Mehl	

Quark, Milch, Öl, Salz und Oregano verrühren. Mehl und Backpulver unterheben. Zu einem Teig verkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Mit Eiweiß bestreichen, mit Schinken und Käse belegen, dabei ein wenig Rand an den Längsseiten freilassen. Aufrollen und in Scheiben schneiden. Mit Eigelb bestreichen.

Bei 200° ca. 15 Minuten

(Schnelle Form der Schinkenhörnchen)

## **Krabben-Kästchen**

1 Packung Blätterteig	2 EL Weißwein
- TK 450g - 10 Quadrate	Zitronensaft
1 Ei	Salz
200 g Krabben	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	75 g Creme fraiche
2 Frühlingszwiebeln	- oder 100g Sauerrahm
1/2 Paprikaschote	1 EL gehackter Dill (frisch!)

Blätterteig nach Anleitung auftauen lassen. Aus fünf Quadraten ein Quadrat ausschneiden, so dass außen überall ca. 2cm Rand bleiben. Diesen Rand mit Eiweiß betreiben und auf je ein ganzes Quadrat kleben. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Alles mit Eigelb bestreichen. Bei 220° ca. 8 Minuten für die kleinen Quadrate, den Rest insgesamt 10-15 Minuten. In der Zwischenzeit die Krabben mit der grob gehackten Knoblauchzehe in 1 EL Öl andünsten. Zitronensaft und Weißwein zugießen und so lange stark kochen lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist. Frühlingszwiebeln in Ringen und Paprikaschoten in kleinen Streifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz dünsten lassen. Von der Hitze nehmen und Creme fraiche oder Sauerrahm mit Dill zugeben.

In die Blätterteigkästchen füllen und den Deckel drauflegen.

## ***Koso-Maki mit Babymais***

- 100 g Babymais
- 400 g Reis
- 2 Norblätter

## ***Kreolisches Rotbarsch-Krabben-Gratin***

*einfach, schnell*

- 300 g Rotbarschfilet
- 1 Mango
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 1 Packung MAGGI Meisterklasse Skandina

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen.
3. Mango schälen, quer halbieren, den harten Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
4. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Mangoscheiben auf dem Fisch verteilen.
5. Limette waschen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Kokosmilch mit MAGGI Meisterklasse Skandinavische Krabbensuppe verrühren und über den Fisch gießen.
7. Im Backofen 25-30 Min. backen und mit den Limettenscheiben garniert servieren.

Servieren Sie dazu Reis. Besonders gut paßt dazu ein Duftreis!

Brennwert pro Portion: 1749 kJ (418 kcal)

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 18 g, Kohlenhydrate: 27 g, Fett: 25 g

(Zubereitungszeit 40 Min.)

## ***Lamm-Curry mit Reis***

500 g Lammfleisch	Kreuzkümmel
Wurzelgemüse	Mondamin
3 Knoblauch-Zehen	Spinat
1 Zwiebel	Joghurt
Curry	

Das Lammfleisch in größere Stücke schneiden. Knapp mit Wasser bedecken und mit Wurzelgemüse (Karotte, Petersilienwurzel etc.), Knoblauch und Zwiebel zum Kochen bringen. 90 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen, das ausgekochte Gemüse wegwerfen, den Fond über Nacht kalt stellen. Das Fleisch in noch kleinere Stücke schneiden und dabei von allen Fettstücken etc. säubern. Die Fettschicht von der Sauce entfernen und einkochen lassen. Curry und Kreuzkümmel etwas anrösten, den Fond dazu geben, eine kleine Portion blanchierter oder aufgetauter TK-Spinat dazu geben und kurz weiterkochen lassen. Nach ca. 5 Minuten die Hitze herunterschrauben und mit Mondamin binden. Das Fleisch dazu geben. Kurz vor dem Servieren noch einen Becher Joghurt unterheben.

Mit Reis servieren.  
gut zum Einfrieren geeignet

## ***Linseneintopf***

*einfach, gut zum Aufbewahren*

500 g Linsen	1/4 Sellerie
2 Zwiebeln	2 Kartoffeln
100 g Speck	Salz, Pfeffer
3 Karotten	Senf, Essig
1/2 l Fleischbrühe	Schnittlauch

Speck auslassen, Zwiebeln dazugeben, kurz dünsten. Linsen und Fleischbrühe dazu. 40 Minuten kochen. Gemüse dazu und noch 20 Minuten weiter kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig abschmecken. Am besten 1 Tag stehen lassen.  
Mit Schnittlauch und Wienern servieren.

## **Mascarpone**

- 1 l süßer Rahm
- 1/4 TL Weinsteinsäure oder Zitronen

Diese Käsesorte aus purem Rahm wird vorwiegend in Italien hergestellt. Man erhitzt in einem Topf den Rahm auf 75° C und fügt dann die Weinsäure oder Zitronensäure zu, die in etwas Wasser aufgelöst wurde. Hierdurch gerinnt der Rahm. Man rührt nun ca. 10 Minuten. Das Gerinnsel schüttet man auf eine feine Leinwand oder ein Käsetuch, deren Enden man nach und nach immer mehr zusammendreht, um den Abfluß der Molke zu erleichtern. Sobald der Teig fest genug geworden ist, streicht man ihn in kleine Formen.

## **Meine Spezialnudelsoße**

*einfach, schnell*

- 2 EL Pinienkerne
- 1 rote Paprikaschote
- 1/4 l Milch
- 1 TL Creme fraiche
- Kräuter

Pinienkerne ohne Fett braun anbraten. Paprika würfeln und dazugeben. Recht bald mit Milch aufgießen, aber nur so, daß der Boden bedeckt ist, kurz aufkochen lassen, mit vielen Kräutern (Oregano, Basilikum, Thymian, etc.), Salz und Pfeffer abschmecken, Herd ausschalten und Creme fraiche untermischen schmeckt am besten auf Bandnudeln

## **Minestrone-Topf**

*einfach, schnell*

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 125 g EBLY-Weizen (1 Beutel) | 2 Karotten                        |
| 20 ml Olivenöl               | 50 ml Sauerrahm                   |
| 1 Dose weiße Bohnen          | 1/2 l Gemüsebrühe                 |
| 1 Zwiebel in Würfeln         | Pfeffer, Muskat, Frühlingszwiebel |

Zwiebel und Weizen in Olivenöl andünsten. Karotten in Würfeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Sauerrahm unterrühren und mit ganz fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

## **Nasi Goreng**

*einfach, schnell*

-----Feste Zutaten:-----

- 250 g Reis
  - gekocht, evtl. kalt
- 1 grosse Zwiebel

-----sonst je nach belieben:-----

- 100 g Hähnchen
- 100 g Schweinefleisch
  - oder alle anderen Fleischsorten - ideal: Fondue-Reste
- 50 g Krabben
- 2 Karotten
- 1 bunde Paprikaschoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Hühnereier

Nasi Goreng ist eigentlich ein Resteessen, drum kannst du hernehmen, was du willst.

Zubereitung:

Das Fleisch im Wok oder in der Pfanne fast fertig braten. Zur Seite stellen (auf dem Gitter am Wok warm halten). Die Zwiebel am besten in Sojaöl anbraten, Reis dazugeben und gut anbraten. Jetzt je nach belieben ein verschlagenes Ei unter Rühren darüber geben. Gemüse, Fleisch und Krabben dazu, unter Rühren warm werden lassen. Mit Sojasauce, Chilipaste oder Sambal Olek, Chinagewürz, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Nigiri-Sushi mit Garnelen**

- 6 Garnelen
- 150 g Reis
- 1/2 TL Wasabi

Den Sushireis zu sechs länglichen Klößchen formen, je ca. 6 cm lang. Garnelen auf der Bauchseite längs einschneiden, etwas auseinander klappen, mit Wasabi bestreichen und auf den Reis setzen.

## **Obazda**

*einfach, schnell*

150 g reifen Camembert

150 g Frischkäse

1 kl. Schuß Sahne

2 EL Bier

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1 Prise Paprika

1 Prise Kümmel

40 g Butter

1 kleine Zwiebel

Deko: Paprikapulver, Schnitt

Alles würfeln und mit einer Gabel zerdrücken.

## **Pastete nach Hausfrauenart**

*einfach*

1 Packung gefrorenen Blätterteig

3 EL Mehl zum Ausrollen

300 g Schinken

1 grosse Apfel

300 g holl. Gauda

50 g Salami in Scheiben

1 Dose Pizzatomen oder 6

Tomaten schälen und würfeln

1 Bund Schnittlauch

1 Ms Oregano

1 Eigelb

Blätterteig nach Anleitung auftauen, Platten übereinanderlegen. Auf bemehlter Arbeitsfläche Rechteck (ca. 45x35 cm) ausrollen. Oder ausgerollten Blätterteig aus der Kühlung nehmen. Vom Rand einen 3cm breiten Streifen f. d. Verzierung ausschneiden. Das mittl. Teigdrittel mit der Hälfte der Schinkenscheiben belegen. Apfel schälen, vierteln, entkernen u. in dünne Scheiben schneiden. Käse in 3mm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite u. 4 cm lange Streifen schneiden. Abwechselnd mit den Apfelscheiben auf dem Schinken verteilen. Darauf kommen die Salamischeiben. Tomaten übergießen, häuten, Stengelansätze entfernen u. in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Salamischeiben legen. Schnittlauch u. Oregano darüber, mit restl. Schinken abdecken. Ränder mit kaltem Wasser bestreichen. Blätterteigseiten über dem Schinken zusammenklappen. Mit der Naht auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Aus dem Teigstreifen kl. Formen ausstechen, als Garnierung auf die Pastete legen. Eigelb in Tasse verquirlen, Pastetenoberfläche damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf mittl. Schiene schieben. Backzeit 30 Min. (Elektroherd 220° C).

In 2cm dicke Scheiben schneiden, mit grünem Salat servieren.

Als alternative: für 4 Personen 2 Packungen Blätterteig, ansonsten gleich. Aus Blätterteig Kreise etwas größer als die Schinkenscheiben ausstechen und wie oben füllen, da reichen 20 Minuten.

Vorteil: schöner zu servieren

## **Pizza**

-----Teig:-----

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise ; Salz
- 200 ml Wasser
- lauwarmen

-----Belag:-----

- 1 Dose Pizzatomaten
- 1 Packung geriebener Käse
- 200 g Schinken
- 80 g Salami
- 1/2 Gl Peperoni

Die Zutaten vom Teig verkneten.

Den Teig dann ungefähr eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Danach noch mal gut durchkneten und auf einem eingeeilten Backblech verteilen.

Belag: Die Tomaten auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Darüber 1 Packung geriebenen Käse verteilen und nach belieben mit gekochtem Schinken, Salami und Peperoni belegen.

Bei ca. 250° ungefähr 12 Minuten backen (Umluft)

## **Pollo alla Marsalla**

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 3 Hühnerbrustfilets | 100 g roher Schinken     |
| 1 Zwiebel           | 1/8 l Marsalla           |
| 1 Karotte           | 1/4 l Brühe              |
| 1 Selleriestange    | Petersilie zum Garnieren |
| 1 Knoblauchzehe     |                          |

Hühnerbrust und Zwiebel mit Salz und Pfeffer in Öl anbraten; Karotte und Sellerie in feinen Streifen, Knoblauch und Schinken dazugeben und kurz anbraten; mit der Hälfte Marsalla aufgießen

30 Min. köcheln lassen

Fleisch herausnehmen, Sauce fertig machen.

## ***Putenschnitzel asiatische Art***

400 g Chinakohl	125 ml Orangensaft
1 rote Paprikaschote	2 EL Sojasauce
2 Zwiebeln	1 Dose Soja-Sprossen
2 Eier	Salz; Pfeffer; Curry
200 g Erdnüsse gesalzen und gehackt	1 Ms ; Chinagewürz
4 Putenschnitzel	

Mehl, Eier und zweidrittel der Erdnüsse in je einen Suppenteller geben. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, nacheinander in Mehl, Eiern und Nüssen wenden. In Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Min. braten 2 EL Butter und 2 EL Öl erhitzen restliche Erdnüsse, Paprika in Streifen und Zwiebel in Ringen anbraten Keimlinge und Chinakohl in Streifen zufügen 5 Min. unter Rühren dünsten, Saft abgießen 5 Min. garen mit Sojasauce, Orangensaft und Chinagewürz abschmecken

## ***Quiche Lorraine***

-----Mürbteig:-----

200 g Mehl
110 g Margarine
1 Hühnerei
1 Prise Salz

-----Füllung:-----

100 g Speck geräuchert in Würfeln
75 g Margarine
2 EL Mehl
1/4 l Milch
2 Hühnereier
100 g geriebener Käse
200° 30 Min.

## ***Reiberdatschi***

500 g Kartoffeln	1 EL Kartoffelmehl
1 kleine Zwiebel	1 Prise Salz

Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zerkleinern. Bei sehr nassen Kartoffeln zuerst nur die Kartoffeln zerkleinern und in einem Küchenpapier abtropfen lassen. In der Pfanne mit etwas Öl löffelweise von beiden Seiten braun anbraten.



## **Rotbarsch auf Gemüsebett**

*einfach, schnell*

225 g Blattspinat tiefgefroren	1/2 Becher Creme fraiche (150 g)
3 Tomaten	2 TL Gemüsebrühe
300 g Rotbarschfilets	2 EL Pinienkernen
2 EL Weißwein	

Blattspinat auftauen lassen, ausdrücken, klein schneiden und in eine Auflaufform geben. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel auf dem Spinat verteilen. Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen. In einem Topf 4 EL Wasser, Weißwein und Crème fraîche zum Kochen bringen und Gemüsebrühe zugeben. Die Sauce über den Rotbarsch und das Gemüse gießen, mit Pinienkernen bestreuen und im Backofen bei 200° C 20 Min. garen.

Dazu Kartoffelpüree.

Das Rezept kann auch mit Lachsfilet zubereitet werden.

## **Roter Linsensalat marokkanisch**

*einfach, schnell*

300 g Linsen rot	6 EL Joghurt
1 EL Gemüsebrühe	1 Bund Koriander o. 1 EL Pulver
1 Zwiebel	6 EL Erdnüsse geröstet u. gesalzen
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Essig
1 Chilischote	2 EL Currypaste rot notfalls Pulver

Linsen in reichlich Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen und max. 10 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Chilischote fein hacken. In einem Topf mit wenig Sonnenblumenöl gut andünsten. Curry dazugeben und nochmal unter rühren ca. 2 Minuten dünsten. Mit einem kleinen Schuß Wasse ablöschen (Korianderpulver jetzt unterrühren), nochmal gut aufkochen lassen. Auskühlen lassen. Salzen, Pfeffern, 1 kleiner Schuß Essig und Öl unterrühren. Linsen mit Soße, Joghurt und Erdnüssen vermischen. Koriander hacken und unterheben.

## ***Rouladen "Toscana"***

1 kleine Zwiebel	8 Salbeiblätter
150 g Blattspinat- TK	1 Beutel Maggi-Fix für Roulade
3 Rinderrouladen	1 Tomate
3 Scheibe Frühstücksspeck	

Zwiebel würfeln, kurz andünsten und Spinat dazugeben. Bis er aufgetaut ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Fleisch waschen und trockentupfen. Speck drauflegen und dann den Spinat. Einrollen und feststecken. Rouladen anbraten. 375 ml Wasser dazu und aufkochen lassen. Das Fix dazu und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Rouladen ab und zu wenden. Tomate würfeln (evtl. vorher häuten), dazugeben und noch kurz warmwerden lassen.

## ***Käse und Speck Muffins***

370 g Maismehl	150 g Speck - gewürfelt
1 TL Backpulver	1 Zwiebel - gehackt
Salz	1 Bund Petersilie- glatt/gehackt
3 Eier	3 Knoblauchzehen - gehackt
200 ml Milch	150 g Edamer - gerieben
200 g Frischkäse	vegeta, cayenne, 4 EL. butter- fluessig
1 EL Olivenöl	Öel,f.d. form

maismehl,backpulver und salz mischen.die naechsten drei Zutaten ebenfalls verruehren. Trockene zutaten mit den feuchen zutaten verruehren. speck in olivenoel,3-4 minuten auslassen,zwiebeln,petersilie und knoblauch dazu tun, 1 minuten mitduensten,von feuer nehmen abkuehlen lassen, und zusammen mit den kaese,unter den teig mischen. wuerzen und butter unterruehren teig in eine gefettete 12er muffinform fuellen und bei 180grad,ca. 35-40 minuten backen.

## ***Sake Hoso-Maki***

150 g Lachs - Filet  
2 geröstete Noriblätter  
1 TL Wasabi  
400 g Reis

## **Sauerkraut-Hack-Gulasch**

1 Packung Kartoffelknödelteig  
200 g Speck  
3 Zwiebeln  
400 g Hackfleisch

1 Dose Sauerkraut (580ml)  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Gemüsebrühe

Speck auslassen. 1 Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Speck aus der Pfanne nehmen und im Fett die Zwiebel ganz braun rösten. Beides unter den Knödelteig mischen. Knödel formen und im kochenden Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Hackfleisch anbraten und restlichen Zwiebel in Würfeln und Tomatenmark mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Sauerkraut, Lorbeerblatt und Brühe unterrühren. Mit ½ l Wasser aufgießen und ca. 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit Knödeln anrichten.

## **Saure Zipfl**

*einfach, schnell*

14 Bratwürste  
¾ l Wasser  
¼ l Essig  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Gemüsebrühe  
1 TL Senfkörner  
2 Zwiebel

gibt's z.B. Weihnachten am Abend

Zwiebel mit Gurkenhobel in Ringe hobeln.

Alle Zutaten in den Topf; ca. 10 Min. köcheln lassen, dann Bratwürste dazugeben und weitere 10 Min. ziehen lassen (nicht mehr kochen)

Fertig, in den Suppenteller mit Sud und Zwiebeln, dazu Brot bzw. Semmel etc.

## **Schinkenhörnchen**

-----Teig-----

1/2 Pfund Mehl  
1/2 Pfund Quark  
1/2 Pfund Margarine  
1/2 TL Backpulver  
; etw. Salz

-----Füllung:-----

200 g gekochten Schinken  
1 Hühnerei

Zutaten vom Teig gut verkneten, ausweuigel´n (möglichst dünn, aber er darf nicht reißen) In Quadrate schneiden (am schönsten mit einem Rad´l mit Wellenform). Diese nacheinander mit Eiweiß bestreichen und mit dem gewürfelten Schinken belegen. Zu Dreiecken schließen (Eiweiß klebt) auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit dem Eidotter bestreichen (wird schön braun)  
35-40 Min. bei 160°

## **Schwammerl-Brühe (aus der Oberpfalz)**

1 Zwiebel  
250 g Pilze selber gesucht  
1 TL Suppenpulver  
1 Nelke  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Essig  
1 EL Stärkemehl oder Mehl  
1 Becher süße Sahne oder Crème fraiche  
Salz, Petersilie

Zwiebel in Würfeln in Fett andünsten;  
Pilze, Essig, Lorbeerblatt und Nelke dazugeben;  
10 Min. andünsten, 1/4 l Wasser aufgießen;  
Mehl mit wenig Wasser anrühren und Soße damit binden;  
Suppenpulver u. Sahne dazu, zum Schluß die Petersilie

dazu: Knödel, Nudeln, Reiberdatschi

## ***Schweinebraten***

1 kg Schweineschulter (vom Metzger einschneiden lassen)  
1 grosse Zwiebel  
1 Prise Kümmel gemahlen  
1/2 l Wasser  
1 Prise Mehl  
1 Prise Zucker

Das mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch im Rohr mit wenig Fett bei 180° anbraten. Die geschnittenen Zwiebeln mit etw. Mehl bestäuben und mit Kümmel dazu geben. Mit Wasser aufgießen, evtl. alte gekochte Kartoffeln, altes Schwarzbrot oder ein Wammer´l in die Soße geben. Die Schwarte etw. mit Zucker bestreuen und das ganze im Ofen bei 180° ca. 2 Stunden braten.

## ***Schweinekoteletts***

1 Schweinekotelett  
125 g Cocktailtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
Rosmarin, Senf

Kotelett mit Rosmarin und Senf bestreichen, mind. 2 Stunden marinieren lassen. Abtupfen, von beiden Seiten gut anbraten und mit Cocktailtomaten in Vierteln und Frühlingszwiebeln in Streifen belegen. 10 Minuten zugedeckt garen lassen.

## ***Schweinerouladen um Lauch***

2 dünne Schweineschnitzel große halbieren  
2 St Lauch  
1/2 Knoblauchzehe  
1/4 l Boullion  
1 Frühlingszwiebel

Von jedem Lauch putzen und die ersten 10 cm am Stück abschneiden. Den Rest in Streifen schneiden. Alles Waschen und in der Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Jedes Lauchstück mit einem Schnitzel umwickeln und evtl. mit einem Zahnstocher feststecken. In einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten gut anbraten. Den restlichen Lauch mit der Gemüsebrühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 45 Minuten leicht kochen lassen. Den Speck in der Pfanne auslassen und die geschnittenen Frühlingszwiebel dazugeben. Zum servieren den Speck über die Rouladen geben.  
Dazu: Kartoffelbrei

## **Seelen**

1 kg Mehl (Typ 550)  
30 g Hefe  
20 g Salz  
600 ml Wasser  
Kümmel

Hefe im Wasser auflösen. Mit allen Zutaten einen weichen Teig bereiten, gut kneten und 45-60 Minuten ruhen lassen. Während dieser Ruhezeit wird der Teig 2 mal mit nassen Händen durchgeknetet. Nach dem letzten Durchkneten nochmals gut aufgehen lassen. Backofen auf 240° vorheizen

Die gesamte Teigmenge zu einem ca. 15 cm mal 30 cm breiten Strang formen. Mit einem Messer oder Teigschaber 3-5 cm breite Teigstücke abschneiden, auf ca. 20-30 cm Länge ziehen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech setzen, zugedeckt noch mal gehen lassen, Teigstücke mit Wasser bestreichen und mit groben Salz und Kümmel bestreuen. Eine Schale Wasser in den Backofen stellen, dann das Blech einschieben  
Backzeit: ca. 20-25 Minuten bei 240°

## **Semmelknödel**

2 Hühnereier  
1 Spritzer Milch  
1 Prise Salz  
10 alte Semmeln

Knödelbrot kaufen, oder selber alte Semmeln und Weißbrot (evtl. wenig anderes Brot) kleinschneiden (spezielle Variante: Brezenknödel nur aus Brezen) dazu 1 Prise Salz und 2 Eier und etwas warme Milch dazu. Ganzfest mit den Fingern durchkneten und soviel Milch dazu, bis ein schöner Teig entsteht. Achtung, wer beim Kneten zu faul ist und deswegen zuviel Milch nimmt, dem zerfallen die Knödel beim kochen. Den Teig noch ziehen lassen (15 Min) dann Knödel formen. Diese im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. kochen

## **Sesam-Lammkeule**

für 6

1,5 kg Lammkeule ohne Knochen	Öl
1.2 kg (kleine) Kartoffeln	375 g Champignons
¼ l Weiß- oder Rotwein	2 EL Sesam
3 Karotten	1 Prise Zitronenschale
600 g Prinzessbohnen	1 EL Speisestärke
6 Scheibe Speck	1 Spritzer Worcestersauce

Keule waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr bei 200° ca. 1 ¾ - 2 Stunden braten. Kartoffeln schälen und waschen, evtl. in Stücke schneiden. Nach 45 Minuten dazugeben. Mit Wein und 3/8 - 1/2 l Wasser aufgießen.

Karotten schälen und in lange Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Bohnen dazu geben und 5 Minuten weiter garen. 6 Päckchen daraus machen und mit Speck umwickeln. In Öl gut anbraten. Champignons putzen. In den letzten 20 Minuten mit zum Lamm geben. Fleisch mit Sesam bestreuen.

Fleisch, Kartoffeln und Pilze warmstellen. Zitronenschale über das Fleisch streuen. Fond durchsieben. Mit 1/8 l Wasser loskochen. 3EL Wasser mit Stärke verrühren. Soße damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.

## **Spareribs**

2 kg Schweinerippchen	5 EL brauner Zucker
3 l Boullion	5 EL Essig
1 Lorebeerblatt	5 EL Worcestersauce
2 Nelken	1/2 TL Senfpulver
1 kleiner Zwiebel	1 Spritzer Tabasco
300 ml Ketchup	Salz, Pfeffer

Das Fleisch in Stücke teilen. Die Brühe mit den Gewürzen mischen und das Fleisch darin kochen, bis es beginnt, sich leicht vom Knochen zu lösen. Inzwischen die Zwiebeln mit dem Ketchup und den übrigen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch darin für ca. 10 Stunden marinieren. Herausnehmen, trockentupfen und auf dem Grill ca. 30 Minuten garen.

(Achtung: Der Grill von einem Backofen wird viel heißer!!) Immer wieder mit der Sauce bestreichen. Die Sauce erhitzen mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Fleisch servieren.

## **Spießsauce**

*einfach, schnell*

- 1 Packung Schaschlicksauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Curry

zu Schaschlikspießen mit Reis oder Pommes:

Wasser, Schaschlicksauce (fertig, z.B. Kraft), Chilisauce ( fertig, z.B. Kraft), großen EL Honig nach den Spießen in der Pfanne unter Rühren aufkochen, zum Schluß noch mit Curry würzen

## **Spinat mit selbstgemachten gebratenen Käse**

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1 l Milch                      | 1 kleines Stück Ingwer     |
| 4 EL Weinessig                 | 1/2 TL gemahlene Kurkuma   |
| 300 g Blattspinat tiefgefroren | 1 TL gemahlene Kreuzkümmel |
| 100 ml Sahne                   | 1/2 TL ; Chilipulver       |
| 1 Zwiebel                      | 1/2 TL gemahlene Koriander |
| 1 Knoblauchzehe                | Salz, Zucker               |

Milch aufkochen, von der Platte nehmen, Essig unter Rühren dazugeben. Geronnene Milch in ein Geschirrtuch gießen, etwas auswinden und mit einem Faden verknoten. In das Spülbecken ein Brett legen, darauf den Käse, mit ca. 10 kg (z.B. einen Eimer mit 10l Wasser) beschweren. (Das Spülbecken verhindert, daß die Konstruktion kippt.) Über Nacht stehen lassen. Käsewürfel anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen. Geriebenen Ingwer, Knoblauch in Mini-Würfeln und Zwiebelringe anbraten, würzen, kurz ziehen lassen. Spinat, Salz und Zucker dazugeben. Solange erwärmen, bis der Spinat warm ist. Sahne und Käse dazugeben und noch mal kurz aufkochen.

## **Spinatkuchen**

250 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
125 g Margarine  
1 Ei

-----Füllung-----

600 g Blattspinat gefroren  
200 g Lauch  
1 Zwiebel  
100 g geriebener Käse  
2 Eier  
4 EL Sahne

Teigzutaten verkneten, kalt stellen.

Spinat auftauen, ausdrücken und mit dem Lauch in Ringen und der gehackten Zwiebel in etwas Öl andünsten. Eine Springform mit dem Teig auslegen. Bei 200° 15 Minuten vorbacken. Mit Spinatmasse belegen. Eier und Sahne vermischen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen, über den Spinat geben. Mit dem Käse bestreuen und bei 220° ca. 30 Minuten fertig backen.

## **süß-sauer-scharfe Sauce**

1/2 Paprikaschote rot	10 EL Essig (Reisessig oder milder
1 Knoblauchzehe	Weinessig)
2 Chilis	10 EL Zucker

Halbe Paprikaschote vom Stielansatz und den Kernen befreien und waschen. Knoblauch schälen und Chilis von den Stielen befreien und waschen. achtung Hände!!

Paprikahälfte, knoblauch, chilis im mörser oder der küchenmaschine fein zerstoßen und in einen kleinen topf geben.

etwa 1/4 liter wasser, den essig und zucker zugeben und aufkochen. ca. 30 min. kochen lassen bis sie sämig geworden ist.

## ***Tagliatelle mit Balsamicogemüse und Hähnchenbrustfilet***

*einfach, schnell*

2 Hähnchenbrustfilets kann man auch weglassen  
250 g Tagliatelle (Tagliatellini etwas dünner)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Champignons  
4 Tomaten  
2 TL Gemüsebrühe  
1 EL Honig  
1 EL Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen in Streifen schneiden, mit Oregano und Basilikum würzen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl und der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe unter wenden kurz scharf anbraten. Zur Seite stellen. Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stückeschnitten. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln und Champignons im Bratfett zum Knoblauch geben und ca. 2 Min. dünsten. Tomaten grob würfeln (oder Cocktailtomaten halbieren) und zugeben. Mit 1/8l Wasser ablöschen und Honig und Balsamico zufügen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Die Hühnerbruststreifen darauf legen, zudecken und den Herd ausschalten. Soße mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken, auf den Nudeln anrichten.

## ***Teheraner Reisschüssel***

*einfach*

250 g Reis  
2 Zwiebeln  
400 g Hackfleisch  
1 Dose Pizzatomaten  
2 Bananen

Reis kochen.  
Zwiebel würfeln und in etwas Öl anbraten. Hackfleisch dazu und stark anbraten. Pizzatomaten dazu, mit Curry, Paprika und Salz kräftig würzen. Kurz aufkochen lassen. Abwechselnd mit dem Reis in einer feuerfesten, ausgefetteten Form schichten (oben Fleisch). Mit den 2 in Scheiben geschnittenen Bananen belegen. Evtl. Margarineflocken oben drauf legen.

225° - 20 Min.

## **Tomatenreis mit Garnelen**

*einfach, schnell*

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Spritzer Zitronensaft
200 g Reis - 5 Minutenreis	200 g Joghurt
1 Packung Garnelen (z.B. 20 Stück)	1 Packung Tomatensuppe

Frühlingszwiebeln kleinschneiden, in etwas Öl andünsten. Den Reis dazugeben und unter rühren anbraten lassen, bis er glasig wird. Mit 1l Wasser aufgießen und kurz köcheln lassen. Tomatensuppe einrühren und 5 Minuten kochen lassen.

Die aufgetauten Garnelen mit Zitrone beträufeln und in etw. Öl von beiden Seiten anbraten.

Den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit Garnelen und Joghurt anrichten.

## **Wundersuppe**

*einfach*

6 Zwiebeln	2 Packung Fertig-Zwiebelsuppe
3 Dose Pizzatomaten	1 Stange Sellerie
1 Weißkohl	4 Karotten
2 grüne Paprikaschoten	

alles würfeln, mit ca. 1 Liter Wasser gut 1 Stunde köcheln lassen.

## **Zucchini-suppe**

*einfach, schnell*

1 Zwiebeln	1/2 l Milch
3 Zucchini	2 TL Gemüsebrühe
1/2 l Wasser	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Zucchini würfeln und andünsten Wasser und Milch und einen Würfel (oder so) Gemüsesuppe dazu und 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken (evtl. auch etwas Sekt) zum servieren mit Creme fraiche garnieren. Anstatt der Zucchini gehen auch mal gelbe und rote Paprika oder 1-2 Kartoffel dazu, dann wirds cremiger.

## **Zitronenbraten**

-----Marinade:-----

2 EL Olivenöl	1/2 TL Paprika
1 TL Senf	Rosmarin, Thymian
1 Knoblauchzehe gehackt	Salz, Pfeffer
1 TL geriebene Zitronenschale	

-----

1 kg Scheinerückensteak	1 Bund Petersilie
2 Zitronen	100 ml Sahne
0.2 l Weißwein	2 EL grüner Pfeffer aus dem Glas
0.2 l Boullion	

Fleisch waschen trockentupfen. Zutaten der Marinade vermischen und das Fleisch damit bestreichen. 6 Stunden ziehen lassen. Die Marinade vom Fleisch grob abtupfen, in etwas Öl rundherum gut anbraten. Beide Zitronen abschneiden und auspressen. Den Braten mit dem Saft von 1 Zitrone und etwas Weißwein aufgießen. Zugedeckt im Rohr bei 200° 1 Stunde schmoren lassen. Immer wieder mit etwas Weißwein und Brühe aufgießen. Die Zitronenschalen ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, beiseite legen. Den Braten warmstellen. Die Soße mit evtl. übrigem Weißwein und Brühe und Zitronensaft loskochen. Mit Sahne und grünem Pfeffer kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Kartoffelbrei

## **Zwetschgen-Knödel**

1 Packung Pfanni-Knödelteig "halb und halb"  
6 grosse Pflaumen  
1 Becher Sahne

Knödelteig nach Anleitung zubereiten.  
ca. 6 große Zwetschgen waschen und einfach aus dem Teig einen Knödel drum rum formen ca. 15 Min. in kochendem Wasser schwimmen lassen; in einen großen Topf oder eine Reinecke legen, süße Sahne dazu, aufkochen lassen zum garnieren etwas angebratene Semmelbrösel drüber.

## **Zwiebelkuchen**

-----Teig-----	
250 g Mehl	1 Ei
1/2 Packung Hefe	50 g Margarine
1 Prise Zucker	Salz
1/8 l Milch	

  

-----Füllung-----	
1 kg Zwiebeln	50 g Speck
5 EL Öl	200 g Saure Sahne

etwas Mehl, Hefe und warme Milch verrühren, 30 Min. warm gehen lassen. Mit restlichem Mehl, Ei, Margarine und 1 Prise Salz verkneten. Noch mal 30 Min. gehen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl dünsten. Speck in Würfeln dazugeben. Von der Kochstelle nehmen und saure Sahne untermischen. Mit Kümmel, Paprika und Pfeffer würzen. Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen, andrücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Noch mal 30 Min. gehen lassen. Zwiebelmasse darauf verteilen.  
200° - 30 Min.

## **Toastbrot**

500 g Mehl - Weizenmehl Type 550	375 ml Milch
2 TL Salz	1 Packung Backpulver
	50 g zerlassene Margarine

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Backpulver und Salz gut vermischen. Eine Grube hineindrücken und nach und nach die Milch und die Margarine hineingießen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete, mit Mehl bestäubte Kastenform füllen und in der vorgeheizten Röhre auf der Mittelschiene backen. Das fertige Brot noch heiß mit lauwarmem Wasser bestreichen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Am 2. Tag nach dem Backen kann das Brot zum Toasten verwendet werden.

Backhitze: 200°C  
Backzeit: ca. 45 Min

# Süßes

## **Vanillesoße**

20 g Speisestärke  
1/2 l Milch  
1 Vanilleschote

20 g Zucker  
2 Eigelb

Speisestärke mit 4 EL Milch glattrühren. Restliche Milch in einen Topf geben. Vanilleschote längs aufritzen und das Mark in die Milch schaben. Schote auch in die Milch geben. Zucker hinzugeben. Aufkochen, dann die Speisestärke unterrühren, noch mal aufkochen. Eigelb mit etwas Soße verrühren und in die nicht mehr kochende Soße rühren. Vanilleschote entfernen.

oder:

1 Päckchen Puddingpulver Vanille-Geschmack  
3/4 l Milch 2 EL Zucker

Puddingpulver mit 4 EL Milch verrühren. Restliche Milch aufkochen, Puddingpulver einrühren, erneut aufkochen.

## **1 l Microplus-Kannen-Kuchen (6-Minuten-Kuchen)**

*einfach, schnell*

100 g Zucker	100 g Schokoladenstreusel oder gemahlene
100 g Mehl	Nüsse
100 g Margarine weich	3 Eier
	1 TL Backpulver

Alles mit dem Schneebesen verrühren, die 1,0 l Microkanne einfetten und panieren, den Teig einfüllen und mit Deckel (so drehen, dass der Ausgießer offen ist) bei 600 Watt ca. 6 Minuten backen. Nach einer kurzen Stehzeit aus der Kanne stürzen und nach Belieben mit Puderzucker oder Schokoladenglasur, o. ä. garnieren.

## **Amerikaner**

-----Teig:-----

75 g Margarine flüssig	3 TL Backpulver
100 g Zucker	100 ml Milch
1 Packung Vanillezucker - Btter-Vanille-Aroma	2 EL Milch
1 Prise Salz	
2 Eier	
250 g Weizenmehl	

-----Guß:-----

200 g Puderzucker	10 g Zartbitterschokolade
3 EL Zitronensaft oder Wasser	1 EL Speiseöl

Rührteig: Margarine in einer Rührschüssel geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Butter-Vanille-Aroma und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa 1/2 Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch in 2 Portionen kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Von der Hälfte des Teiges mit 2 Eßlöffeln 6 Häufchen nicht zu dicht nebeneinander auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und mit einem feuchten Messer etwas nachformen. (2 Bleche)

180°C - 20 Minuten

Nach etwa 15 Minuten Backzeit die Oberfläche mit Milch bestreichen.

Guß: Puderzucker sieben, mit Zitronensaft oder Wasser zu einem dickflüssigen Guß verrühren. Schokolade grob zerkleinern, mit Speiseöl im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Die erkalteten Amerikaner auf der Unterseite mit Guß bestreichen. Nach Belieben mit Mandeln, Pistazien, Hagelzucker und Kokosraspeln bestreuen.

## **Ananasstollen**

1/4 Dose Ananas	1/8 Sahnesteif
50 g Zucker	1/4 Vanillezucker
50 g Mehl	1/4 Backpulver
1 Eier	50 g Margarine

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, zum Schuß die Ananas-Stücke unterheben.

45 Min. 200°

## ***Apfel- oder Kirschkuchen***

600 g Äpfel oder Kirschen	4 Tropfen Backöl Zitrone
100 g Margarine flüssig	200 g Mehl
125 g Zucker	2 TL Backpulver
3 Eier	2 EL Milch
1 Prise Salz	

Margarine schaumigrühren. Restliche Zutaten nach und nach unterrühren (bis auf die Früchte). Teig in eine gefettete Springform füllen, mit Äpfeln (oder Kirschen) belegen.

175° - 50 Min.

## ***Apfelstrudel/Milchstrudel***

5 Äpfel (750g)	1 Spritzer Öl
200 g Mehl	warmes Wasser
1 Schuß Essig	

zu einem Teig verkneten und ca. 1 Stunde gehen lassen Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Teig durchkneten, ausweuɡl´n und mit den Apfelstücken belegen je nach der Süße der Äpfel zuckern; Sultaninen und Zimt verteilen. Einrollen und in die ausgefettete Form legen, oben mit Rama bestreichen, damit er schön braun wird bei 180 - 200° ca. eine Stunde backen öfters mit dem eigenen Saft bestreichen wenn er braun ist mit ca. 1/4 l Milch aufgießen Milch noch einkochen lassen.

## ***Muffins Grundrezept***

*einfach, schnell*

300 g Mehl	4 EL Zucker
2 TL Backpulver	4 Eier
1 Prise Salz	280 g Milch
1 TL Zimt	140 g Rosinen oder Nüsse
4 EL Öl	

20-25 Min. bei 180°

## **Bananen - Haselnuss - Schoko - Muffins**

*einfach, schnell*

3 Bananen	1 TL Zimt
200 g Mehl	80 g Margarine
1 Packung Backpulver	220 g Zucker
100 g Haselnüsse gemahlen	1 Packung Vanillezucker
50 g Schokolade geraspelte	3 Eier
Blockschokolade	100 g Stärkemehl

Backofen auf 190 Grad vorheizen und das Muffinblech einfetten. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Stärkemehl, Backpulver, Haselnüsse, Schokolade und Zimt in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel, Fett, Zucker, Vanille Zucker nach und nach die Eier, zum Schluss die Bananen unter rühren. Die Mehlmischung unterrühren und alles in die Muffinformen geben. Ca. 20 - 25 Minuten backen.

:Zeitbedarf : 15 Minuten

## **Buttermilchkuchen**

100 g Mandeln gemahlen	1 Päckchen Backpulver
2 Tassen Buttermilch	3 Tassen Zucker
3 Eier	1 Packung Vanillezucker
4 Tassen Mehl	
1/2 Tasse Zucker	1 Becher Süße Sahne
200 g Margarine	

Die Zutaten der ersten Gruppe in eine hohe Schüssel geben gut verquirlen. Anschließend die Masse auf ein gefettetes Backblech geben. Zucker und Mandeln gut mischen und gleichmäßig auf den Teig streuen.

Etwa 20 Min. backen (die Oberfläche sollte nicht zu dunkel und hart werden). Heiß aus dem Ofen nehmen und dann mit Holzspieß o.ä. viele kleine Löcher einstechen. Die inzwischen aufgekochte und gut durchgerührte Butter-Sahne-Mischung gleichmäßig darübergießen und einsickern lassen.

## ***Cantuccini***

*einfach, schnell*

500 g Mehl

400 g Zucker

1 Packung Vanillin

1 Packung Backpulver

5 Eier

300 g Mandeln ungeschälte (!)

Mehl, Zucker, Vanillin, Backpulver und eine Prise Salz auf eine große Holzplatte schütteln und mit den Händen vermischen einen Ring (wie einen Wall) bilden und vier Eier in die Mitte geben mit einer Gabel vermischen, so dass erst die Eier aufgeschlagen werden und dann nach und nach immer mehr Mehlmischung dazu kommt, d.h. die Eiermasse in der Mitte wird immer dicker bis alles miteinander vermischt ist (fand die Methode genial, weil man außer der Gabel kein Werkzeug braucht und es keine Sauerei gibt) nun kommt der "schwerste" Teil: von Hand kneten und zwar so lang, bis die Fingerprobe geht, d.h. mit den Finger leicht in den Teig drücken, wenn die Delle wieder raus kommt, ist fertig geknetet nun den Teig zu einer Platte formen und die Mandeln darauf schütten, von den Rändern her umschlagen, so dass die Mandeln eingeschlossen werden, nochmal kurz kneten, so dass die Mandeln schön verteilt sind den Klumpen in sechs Teile zerschneiden Arbeitsfläche gut bemehlen aus jedem Teil eine Wurst formen (ca. 3cm Durchmesser und so lang wie das Kuchenblech) Backpapier auf das Kuchenblech legen und drei Würste in reichlichem Abstand auf das Blech legen (normales Blech reicht nur für drei Würste) das Gelb des letzte Ei(s) mit Wasser verrühren (ich gebe es in eine Tasse und geben ca. 4-5 EL Wasser dazu) und die Würste damit bepinseln

bei 180 Grad Umluft ca. 25 min backen bis sie gold-braun sind

Rausholen, warten bis man sie anfassen kann und in ca. 1,5-2cm dicke Scheiben schneiden (geht solange sie heiß sind besser) auskühlen lassen und drauf stürzen

## ***Cappuccino - Kirsch – Muffins***

*einfach, schnell*

1 Gl Kirschen	2 Eier
300 g Mehl	130 g Zucker
2 TL Backpulver	80 ml Öl neutral
1/2 TL Natron	200 g Joghurt
5 Packung Cappuccino-Pulver Instant-Beutel	
7 EL Wasser- heiß	

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Kirschen abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Cappuccinopulver in dem heißen Wasser auflösen. In einer zweiten Schüssel Eier, Zucker, Öl, Joghurt und Cappuccinomasse schaumig schlagen. Mehlmischung und Kirschen dazugeben und unterrühren. Muffinsbackform mit Papierförmchen auslegen, den Teig einfüllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

## ***Dampfnudeln mit Vanillesoße***

500 g Mehl	1 Prise ; Salz
1 Würfel Hefe	1 Ei
1/2 l Milch lauwarm	200 g Margarine
100 g Zucker	Schale von 1 Zitrone

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe darüberbröckeln. 200ml Milch darübergießen. Zucker, Salz, Ei, 80g Fett und Zitronenschale dazugeben, und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 20-30 Min. gehen lassen. Dann nochmals durchkneten. 12 Klöße formen. Restliches Fett in einer Form schmelzen. Klöße hineinssetzen und nochmals 15-20 Min. gehen lassen. Restliche Milch erwärmen und darüber gießen. Im vorgeheizten Rohr bei 200° ca.30 Min. backen. Kalt oder warm mit Vanillesoße servieren.

## ***Erdbeer-Buttermilch-Gelee***

250 g Erdbeeren	2 EL Zitronensaft
gewaschen und püriert	1 Zitrone abgeriebene Schale ca. 1/2 TL
1 Packung Gelatine	3 EL Zucker
500 ml Buttermilch	1 TL Öl

Gelatine nach Packungsvorschrift einweichen. Erdbeerpüree, Buttermilch, Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Gelatine im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle auflösen. Ein Viertel des Gemisches unter die heiße Gelatine rühren und dann mit der gesamten Buttermilch-Mischung vermischen. In mit etwas Öl ausgepinselte Portionsschälchen füllen und kalt stellen. Nach dem Stürzen nach belieben mit frischen Erdbeeren garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
kJ/kcal p. P.: 150 /

## ***Erdnuss-Toffee-Creme***

30 g Erdnüsse ungesalzen	1 Päckchen Puddingpulver
450 ml Milch	Sahne
40 g Erdnußbutter mit Stücken	200 g Schlagsahne
100 g Zucker	1 Päckchen Vanillezucker

Erdnüsse hacken (geht auch im Mörser). 3/8 l Milch aufkochen, Erdnußbutter einrühren. Zucker in einem Topf erhitzen bis er vollständig karamellisiert ist. Mit restlicher Erdnuß-Milch unter Rühren schnell ablöschen und aufkochen lassen. Restliche Milch mit Puddingpulver verrühren, dazugeben, kurz kochen lassen. Erdnüsse unterrühren. In kalt ausgespülte Förmchen geben (z.B. Souffle-Formen - Hauptsache rund, damit man beim Stürzen zur Unterstützung erst durch drehen lösen kann). Mind. 2 Stunden kalt stellen. Auf aufgeschäumter Milch servieren, evtl. mit Erdnüssen garnieren oder mit Kakao bestäuben.

## **Glühwein-Gelee**

*einfach, schnell*

600 ml Rotwein, trocken  
150 ml Orangensaft  
frisch gepresst  
2 cl Rum

800 g brauner Zucker  
Saft einer halben Zitrone  
3 Beutel Glühweingewürz  
1 Beutel Gelfix, Gelapekt oder Pektin

Den Wein erhitzen, vom Feuer nehmen und das Glühweingewürz darin 10 Min. ziehen lassen, herausnehmen. Orangensaft, Zitronensaft und den Rum dazu. Außerdem das Gelfix, mit 2 EL von dem Zucker gut vermischt. Sprudelnd kochen lassen und dann langsam den restlichen Zucker einrieseln lassen. 3 - 4 Min. sprudelnd kochen lassen, dabei ständig rühren.

Tipp: Großen Topf nehmen, da das Gelee sehr aufschäumt.  
In Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen!

## **Käse-Joghurt-Zitronen-Kuchen**

125 g Mehl  
275 g Zucker  
75 g Margarine  
4 Eier  
1 Packung Vanillezucker

750 g Magerquark  
1 Packung Puddingpulver Vanille  
12 Blatt Gelatine  
1 kg Joghurt Mager  
Schale von 1 Zitrone

Springform fetten und mit Grieß ausstreuen. Mehl, 1 Prise Salz, 75g Zucker, Margarine und 2 EL kaltes Wasser zu einem Teig verkneten. Ausrollen, in die Springform legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Eier, 100g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Quark und Puddingpulver einrühren, in die Form streichen. Bei 175° ca. 1 Stunde backen. Mind. 5 Stunden auskühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, 100g Zucker und Zitronenschale verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 6 EL Joghurt löffelweise einrühren, dann unter den Rest Joghurt rühren. Kalt stellen, bis er beginnt, fest zu werden (ca. 5 Minuten).

Einen Tortenring um den Kuchen legen und Joghurtmasse daraufstreichen. Mind. 4 Stunden kalt stellen. Evtl. mit Zitronenscheiben garnieren.

## ***Katzenzungen***

100 g Margarine flüssig  
100 g Puderzucker notfalls normaler  
2 Eiweiß  
100 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Packung Vanillezucker  
Kuvertüre

Rama mit Zucker und Eiweiß cremig schlagen, Rest dazu. Mit einer Spritztüte 5 cm lange Streifen auf ein Backblech (mit Papier) spritzen. Genügend Abstand lassen, sie zerlaufen bis sie ganz flach sind.  
bei 180°ca. 8Min.  
mit der Kuvertüre verzieren (z.B. Enden eintauchen)

## ***Kirschkuchen mit Rotwein***

-----1.-----	
100 g Butter	3 Eier
1 Vanillezucker	etw. Salz
200 g Zucker	
-----2.-----	
125 g Nüsse	1 Glas Rotwein
2 EL Brösel	1 Schnapsglas Kirschgeist
-----3.-----	
150 g Mehl	750 g Kirschen
1/2 Packung Backpulver	

Zutaten aus der 1. Gruppe schaumig rühren. Dann 2. Gruppe einrühren und dann 3. Gruppe unterheben.

180° - 50 Min.

## **Libanesischer Orangenkuchen**

2 Orangen	250 g Zucker
6 Eier	1 TL Backpulver
250 g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen	1 Prise Salz

Die Orangen gut waschen, ungeschält in einen Topf Wasser geben, knapp mit Wasser bedecken und 2 Stunden bei kleiner Hitze kochen lassen. Die Orangen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abkühlen lassen. Die Orangen aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Orange mit Schale mit dem Mixer pürieren. Es ergibt sich eine eklige orangefarbige creme.

Eine Springform ca. 22 cm einfetten und mit etwas Mehl bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen

Die Eier in einer Schüssel verrühren. Die übrige Zutaten und das Orangenpüree hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse in die Springform füllen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene des Backofens 60-70 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen. Der Kuchen ist nicht zu süß, dazu kommt ein ganz leichter bitterer Geschmack von der Schale.

## **Marmorkuchen**

*einfach*

-----Heller Teig:-----

300 g Margarine flüssig	1 Gl Rumaroma
250 g Zucker	500 g Mehl
1 Päckchen Vanillezucker	1 Packung Backpulver
3 Eier	1/8 l Milch

\*Zum dunkel machen:

30 g Kakao	3 EL Milch
25 g Zucker	

Margarine schaumig rühren, restliche Zutaten für den hellen Teig unterrühren. In eine gefettete Gugelhupf-Form etwa die Hälfte des Teigs füllen. Zu der anderen Hälfte kommen noch die restlichen Zutaten. In die Form geben und mit einer Gabel im Kreis durchfahren, diese dabei drehen.

Bei 175° ca. 65 Min. backen. Wenn er oben zu dunkel wird, mit Butterbrot Papier abdecken. Fertig ist er, wenn Du von einen Holz-Schaschlikspieß reinstichst und kein Teig dran kleben bleibt.

## **Milchmädchenkaramell - Muffins**

100 g Butter	3 Eier
100 g Kondensmilch daraus	100 g Mandeln gemahlen
Milchmädchenkaramell	200 g Mehl
1 Prise Salz	2 TL Backpulver

Milchmädchenkaramell = eine gezuckerte Kondensmilch aus der du einen Karamellsirup herstellen kannst, indem du die geschlossene Dose im Wasserbad (Handtuch/Holzbrettchen) ca. 2-3 Stunden köcheln läßt.

Herd vorheizen auf 180°. Butter mit Milchmädchenkaramell schaumig rühren, Salz dazugeben. Eier einzeln darunter rühren. Das Mehl mit dem Backpulver und den Mandeln vermischen, unterheben. In 12er-Mini-Muffinsformen geben, ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

## **Mini - Balleys - Muffins**

*einfach, schnell*

1 Ei	60 g Bailey´s Irish Cream
40 g Zucker	40 g Mehl
1/2 TL Vanillezucker	1/2 TL Backpulver
6 EL Öl	

Die Minimuffinform ausfetten und kühl stellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Das Ei schaumig schlagen. Mit Zucker, Vanillezucker, Öl und Baileys glatt rühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und so unterheben, dass der Teig feucht ist und Klumpen hat. Die Vertiefung der Form nur gut zur Hälfte füllen. Die Muffins 15- 20 Min. backen.

## **Nußkuchen**

250 g Nüsse	1 Packung Backpulver
250 g Margarine	4 Eier
250 g Zucker	2 Rippen Schokolade
250 g Mehl	

175° 50-60 Min.

## ***Rhabarber-Crumble mit Vanille-Eis***

1 kg Rhabarber	1 Packung Vanillezucker
2 EL Mandeln gehackt	200 g Mehl
100 g Margarine weich	1 EL Speisestärke
200 g Zucker	4 Kugeln Vanille-Eis

Mandeln, Margarine, 100g Zucker, 1 Prise Salz, Vanillezucker und Mehl zu Streuseln kneten. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit 100g Zucker und Stärke vermischen. 4 kleine oder 1 große Form (z.B. Tarte-Form) fetten und den Rhabarber einfüllen. Streusel darauf verteilen. Bei 175° ca. 20-25 Minuten. Warm mit Vanille-Eis servieren.

## ***Sauerkirschkuchen mit Mohn***

4 Eigelb	4 Eiweiß
200 g Puderzucker	1/2 Zitrone Schale und Saft
1 Packung Vanillezucker	1 Prise Salz
100 g Öl	1 Prise Zimt
125 ml Wasser lauwarm	500 g Sauerkirschen im Glas
180 g Mehl griffig	3 EL Mehl
100 g Mohn feingemahlen	Butter und Mehl für die Form
1 TL Backpulver	

Sauerkirschen abseihen, abtropfen lassen und mit 3 Esslöffeln Mehl vermischen. (Das Mehl verhindert das starke Absinken der Früchte). Dotter mit Zucker, Vanillezucker, Zimt, Zitronensaft und -schale schaumig rühren. Öl und dann das Wasser langsam dazuschlagen. Mehl mit Backpulver versieben und mit dem Mohn vermischen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu festem Schnee schlagen. Das Mehl-Mohngemisch und den Schnee unter die Dottermasse ziehen. Den Teig auf ein gefettetes und bemehltes Kuchenblech streichen, die Sauerkirschen darauf verteilen und alles bei Mittelhitze ca. 35 Minuten backen. (180°C für Herd ohne Umluft, 160°C mit Umluft, mittlere Schiene). Ausgekühlt leicht anzuckern.

## **Schüttelkuchen**

*einfach, schnell*

-----Eins:-----	
300 g Mehl	1 Packung Backpulver
300 g Zucker	100 g Schokolade gerieben
150 g Haselnüsse gemahlene	1/2 TL Zimt
-----Zwei-----	
4 Eier	180 g zerlassene Butter
250 ml kalten Kaffee	

Erst die erste Gruppe in eine Rührschüssel geben, verschließen und durchschütteln. Dann den Rest dazugeben, durchschütteln, durchrühren und in 1.9l Kastenform geben.

180° - 60 Min

Nach dem Auskühlen mit Guß oder Glasur überziehen

## **Schweizer Ananascreme**

*einfach, schnell*

500 g Ananas in Stücke	2 Becher Schlagsahne
2 EL Zucker	3 EL Rum weiß
2 Eigelb	

## **Tiramisu**

*einfach, schnell*

250 g Mascarpone	100 g Puderzucker
1/4 l Espresso - kalt	0.2 l Amaretto
4 Eigelb	2 Packungen Löffelbiskuit
2 Eiweiß - steif schlagen	3 EL Kakao

Löffelbiskuit in Espresso wenden  
Creme: Eigelb, Puderzucker und Amaretto verrühren dann Mascarpone und geschlagenes Eiweiß unterheben. In einer Form je eine Lage Biskuit mit einer Schicht Creme bedecken. Oben etwas mehr Creme aufstreichen. 1 Tag kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Kaba bestäuben

Immer darauf achten, daß die Biskuit nicht zu viel Flüssigkeit aufsaugen.

## **Tiramisu-Torte**

3 Eier	100 ml Espresso - kalt
5 EL Wasser - heiß	1 Spritzer Amaretto
150 g Zucker	250 g Mascarpone
1 Packung Vanillezucker	1 Becher Sahne
100 g Mehl	1 Packung Sahnesteif
50 g Speisestärke	Kakao - zum verzieren
1 TL Backpulver	

Eier und Wasser 1 Minute schlagen. Zucker und Vanillezucker langsam einrieseln lassen. Noch mal gut aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Erst eine Hälfte auf den Teig sieben und kurz und langsam unterrühren, dann die andere Hälfte. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.

Bei 200° 10-15 Minuten.

Den Bisquit noch heiß stürzen (z.B. auf ein Küchentuch) und das Backpapier an den Ecken anlösen und vorsichtig abziehen. Wenn es sich nicht gut löst, Backpapier mit kaltem Wasser bestreichen. Den Bisquit sofort in vier gleich große Stücke schneiden und auf einem Rost auskühlen lassen.

Den Kaffee mit dem Amaretto mischen und die Teigplatten damit bepinseln. Die Sahne nach Anleitung mit dem Sahnesteif steif schlagen und den Mascarpone zügig unterheben.

Eine Platte auf eine Tortenplatte legen und mit ca. 4 EL Mascarpone-Sahne bestreichen. Den nächsten Boden drauflegen und wieder mit der Masse bestreichen, etc. Auch den obersten Boden mit Mascarpone-Sahne bestreichen und die Torte mit dem Rest von außen bestreichen. Im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren noch mit Kakao bestäuben.

## **Zitronenmuffins**

200 g Margarine	Zitronensaft von 2 Zitronen
200 g Zucker	200 g Mehl
4 Eier	1/2 Packung Backpulver

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Bei 180° ca. 30 Minuten.

Als Glasur: Puderzucker mit Zitronensaft

## **Tiramone**

*einfach, schnell*

-----Creme:-----	
Puderzucker	1 Eigelb
Butter	
-----Rest:-----	
2 Packung Löffelbiskuit	1 Becher Sahne

Cremezutaten zu einer streichfähigen Masse verrühren.

Die Seite der Löffelbiskuit ohne Zucker in ein Wasser-Rum-Gemisch tauchen, die andere dünn mit der Creme bestreichen. Wie im Tiramisu mit Sahne schichten.

Variationen: Früchte (z.B. Mandarinen aus der Dose) oben drauf und in die Sahne anstatt des Rums den Saft verwenden

## **Törtchen**

6 Eier	50 g Nougat
120 g Zucker	25 ml Sahne
1 EL Zucker	400 ml Sahne
1 EL Speisestärke	1 Packung Gelatine - gemahlen
90 g Mehl	4 EL Nüsse gemahlen
30 g Kakao	(Haselnüsse oder Mandeln)
1 Gl Kirschen Sauerkirschen	

Eier mit 120g Zucker schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke, Kaba und 3 EL Nüsse unterheben. Auf einem Backblech glattstreichen und bei 200° ca. 10 Min. backen. Mit einer Tasse o.ä. 12 Kreise ausstechen. Restlichen Zucker in einer kleinen Pfanne ohne umrühren glasieren lassen, 1 EL Nüsse dazu, umrühren, bis kleine Krokant-Brösel entstanden sind. Die Hälfte der Böden mit den Kirschen belegen (6 zum verzieren aufheben). Sahne und Nougat in einem kleinen Topf aufkochen lassen, über den Kirschen verteilen. Restliche Böden oben drauf legen und leicht andrücken, kurz fest werden lassen. Gelatine nach Anleitung aufweichen und warm werden lassen. Sahne schlagen. 2 EL Sahne unter die Gelatine mischen, das dann unter die restliche Sahne heben. (Die Sahne hält recht viel aus, aber wenn die Gelatine zu schnell kalt wird, gib es ekelhafte Fäden.) Evtl. 1 TL Kirschwasser oder Kognak unter die Sahne mischen. Törtchen damit „verkleiden“. Mit den Nuß-Krokant bestreuen und mit je einer Kirsche verzieren. Im Kühlschrank noch mal gut durchziehen lassen(mind. 1 Std).

## Vollwert

### ***Apfel-Curry-Dip***

100 g Frischkäse  
1 Apfel  
2 Frühlingszwiebeln (o. eine d  
Curry, Zitronensaft, Pfeffer

Den Apfel grob raspeln, die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren das rohe Gemüse auf einer großen Platte anrichten und die Dips in extra Schälchen füllen.

### ***Avocado-Dip***

1 Avocado	2 EL. Haferflocken
150 g Joghurt	Knoblauch, Zitronensaft,
5 EL. Milch	Salz

Die Avocado der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Mit den anderen Zutaten vermischen und gut abschmecken.

### ***Avocado-Dip***

1 Avocado	ca. 50-75 g Blauschimmelkäse Knobi
-----------	--

Fruchtfleisch und Käse pürieren (kann man auch mit der Gabel „matschen“, macht einen flotten Bizeps), mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Knobi abschmecken - fertig!

## **Blumenkohlauflauf**

- 1 Blumenkohl in Röschen zerteilt  
Kartoffeln nach Belieben schälen

Einen Topf mit Wasser und Milch, Würzl und Lorbeerblatt zum Kochen bringen Blumenkohlröschen und Kartoffelscheiben weichkochen (Vorsicht kocht leicht über)  
Sind sie gar mit einem Sieblöffel herausholen und in eine Auflaufform eben Geriebenen Käse (ich nehme meistens Gouda) darüberstreuen

Gemüsewasser noch etwas einreduzieren oder eindicken.  
Abschmecken mit frisch geriebener Muskatnuss und nach Belieben Sahne(schmeckt zwar gut muss ich aber im Moment drauf verzichten )  
Über den Auflauf gießen und kurz überbacken (ist ja alles noch heiß)

Zur Abwechslung kann man unter den Käse Streifen von gekochtem Schinken legen

Auf ähnliche Weise mache ich auch Kohlrabi und Brokkoliauflauf

## **Blumenkohl-Feldsalat mit Tomaten**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1 kleiner Blumenkohl | 1 EL Essig               |
| 100 g Feldsalat      | Salz, Pfeffer, Knoblauch |
| 3 Tomaten            | frische Kräuter          |
| 3 EL Öl              |                          |

Blumenkohl fein raffeln (geht am besten in der Jupiter Gemüseraffel „grob“) Feldsalat verlesen Tomaten würfeln und mit den Soßenzutaten vermischen

## **Blumenkohlsalat**

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1 mittelgroßer Blumenkohl   | 1 TL Honig                   |
| Soße:                       | Kräutersalz, Schnittlauch, P |
| ¼ l Sahne, steif geschlagen | 4 EL gehackte Haselnüsse     |
| Saft ½ - 1 Zitrone          |                              |

Den Blumenkohl fein raffeln, Soße bereiten und zufügen, mit gehackten Nüssen bestreuen

## ***Bohnen-Bananen-Salat***

150 g Bohnen nach Wahl (lecker sch	Chinagewürz
1 Banane	Curry
rote Paprika	Sherryessig
Knoblauch	Sonnenblumenöl
	Sesamöl

Die Bananen mit den Bohnen und der Paprika vermischen alle anderen Zutaten vermengen und alles miteinander vermischen.

## ***Bunter Salat mit Radieschensprossen***

100 g Schnittsalat	4 Radieschen
100 g Spinatblätter	120 g Fetakäse
50 g Löwenzahn	
Sauce:	
4 EL. Öl	Salz, Pfeffer
1 EL. frischer Zitronensaft	Gartenkresse
1 EL. Rotweinessig	Radieschensprossen
1 kleine gehackte Zwiebel	

Zutaten für die Sauce gut verrühren. Blattsalate gut waschen und trocknen und von Hand in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in Scheiben schneiden und den Fetakäse würfeln.

Die Blattsalate auf Teller anrichten. Radieschen und Fetakäse darauf erteilen und die Sauce darübergerben .Mit Kresse und Radieschensprossen garnieren.

## ***Dinkel-Kopfsalat***

1 Kopfsalat	Prise Vollrohrzucker (lasse ich
2 EL. Apfelessig	ab
4 EL. Sonnenblumenöl	Bertram, Pfeffer, Kräuter frisch
3 EL Dinkelkörner weichgeko	Ev. gedünstete Zwiebel
Prise Salz	

Alles zusammen vermischen und dann etwas durchziehen lassen

Blattsalate jeder Art wie z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Romanasalat, Schnittsalat, Bataviasalat, Eichblattsalat, Feldsalat, Endivie, Chicorée und auch Radicchio sind für diesen Salat geeignet

## ***Feldsalat mit Preiselbeerdressing***

400 g	geputzter Feldsalat	1	TL. Walnußöl
2	EL. Apfelessig		Zitronensaft
3	EL. Distelöl		Salz, Pfeffer
1	EL. Preiselbeergelee		

Die Zutaten für die Marinade gut verrühren und abschmecken. Den gut abgerupften Feldsalat vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Mit gerösteten Nüssen oder Saaten verzieren.

Hierzu schmeckt gut ein Vollkorn - Knoblauchbaguette

## ***Feldsalat mit roten Beten***

200 g	Feldsalat	4	EL. Mandelöl oder Distelöl
	rote Bete	2	EL. Apfelessig
100 g	Sprossen	1	TL Honig
1	Apfel		Salz, Pfeffer, Bertram
2	EL geh. Mandeln		Kräuter
1	Zwiebel		

Feldsalat putzen und waschen, Apfel in Streifen schneiden rote Bete fein raffen alles zusammen mit den Sprossen und den Nüssen vermischen.

Aus den Soßenzutaten eine Soße rühren und über den Salat gießen

## ***Feldsalat mit Trauben und Walnüssen***

1	rote Zwiebel	3	EBl. Walnussöl
1	Knoblauchzehe	200 g	Trauben grün und blau
	- 2 EL. Balsamico-Essig		
1	TL. Senf	75 g	Walnüsse
	Salz	150 g	Feldsalat
	Pfeffer		

Den Feldsalat auf vier Teller verteilen mit den halbierten und entkernten Trauben belegen und mit den kleingehackten Nüssen bestreuen

Die Salatsoße gut verrühren und darüber geben.

## ***Frischer Salat***

2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen	150 g Schmand
1 Eisbergsalat	Salz Pfeffer
1 Dose Mais	viele Kräuter

Die Karotten und die Radieschen raffeln mit dem Salat vermischen. Aus dem Schmand und den Gewürzen einen Marinade rühren und über den Salat gießen.

Mit Nüssen garnieren.

## ***Frisches Gemüse mit vers. Dips***

Möhren	Champignons
Stangensellerie	Radieschen
Paprika (rot, gelb, grün)	Rote Bete
Chicorée	Kohlrabi

Das Gemüse zum Dippen vorbereiten: die Möhren schälen und längs vierteln, die Sellerie entfädeln, Paprika in Streifen schneiden. Chicorée in Blätter zerlegen, die Champignons evtl. halbieren, die Radieschen waschen und ganz lassen.

## ***Frischkost-Teller***

8 og Buchweizen	150 g Joghurt
2 Äpfel	1 EL. Orangensaft
2 Karotten	1 EL. Zitronensaft
2 Kohlrabi	Salz; Pfeffer

Den Buchweizen 15 Min. in kaltem Wasser einweichen, gut abspülen und abtropfen lassen. Für die Soße den Joghurt den Orangen - und Zitronensaft mischen. Die Äpfel, die Karotten und die Kohlrabi fein raffeln oder in feine Stifte schneiden. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten über den Salat streuen und mit der Soße übergießen.

## **Frühlingsalat mit Löwenzahn**

200 g Löwenzahn	1 EL Obstessig
150 g Champignons	1 EL Walnußöl
50 g Kerbel	1 EL Traubenkernöl
1 Bund Brunnenkresse	2 EL Sahne
30 g Kürbiskerne	Salz, Pfeffer und Anis
1 EL Senf	Schnittlauch

Löwenzahn, Champignons und Kresse mischen und mit Kerbel und Kürbiskernen bestreuen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und über den Salat träufeln.

## **Gemischter Krautsalat**

250 g Weißkraut	75 g Joghurt
250 g Rotkraut	2 EL. Apfelessig
Karotte	Salz, Pfeffer
1 Apfel	

Das Kraut hobeln, die Möhre und den Apfel raspeln und alles mit den anderen Zutaten vermischen.

Ansetzen der Mungobohnen:

Mungobohnen spülen über Nacht einweichen, abgießen, keimen lassen, täglich 2-3 mal spülen.

Ernte: 1- 2 cm lange Sprossen nach ca. 2 Tagen

Ergiebigkeit: 1 El Mungobohnen sind etwa 25g und ergeben 5-6

El Sprossen bzw. ca. 80g.

Geschmack: knackigfrisch und süßlich wie Erbsen

WICHTIG: Vor dem Verzehr müssen die Sprossen blanchiert werden. Keimlinge in einem Sieb in kochendes Wasser halten, nach 2-5 Min. herausnehmen und kalt abschrecken.

## **Gemüse mit verschiedenen Dips**

Möhren	Chicorée
Stangensellerie	Champignons
Paprika (rot, gelb, grün)	Radieschen
-----Dip:-----	
Quark	1 Zwiebel
Milch	Pfeffer, Salz
Tomatenmark	

Das Gemüse zum dippen vorbereiten: die Möhren schälen und längs vierteln, die Sellerie entfädeln, Paprika in Streifen schneiden, Chicorée in Blätter zerlegen, die Champignons evtl. halbieren, die Radieschen waschen und ganz lassen.

Den Quark mit der Milch cremig rühren, Tomatenmark, geriebene Zwiebel und die Gewürze dazugeben.  
Zum Servieren das rohe Gemüse auf einer großen Platte anrichten und den Dip in ein extra Schälchen füllen.

Tipp: Alles was sich „handlich“ dippen lässt ist geeignet: Gurkenscheiben, Avocadospalten, Blumenkohlröschen, Kirschtomaten u.ä. Und auch Kracker, Knäckebrot, geröstetes Schwarzbrot, Toast und Baguette.

## **Gemüse-Sprossen-Pfanne**

150 g Möhren	150 g Mungobohnenkeimlinge
150 g Kohlrabi	1 EL Curry
150 g Lauch	3 EL Sojasoße
150 g Paprika	1 TL Honig
20 g Butter	100 g Sahne
50 g Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Kräuter
150 g Weizenkeimlinge	

Die Gemüse in feine Streifen oder Würfel schneiden. Alles in der Butter zugedeckt weichdünsten. Die Keimlinge zugeben kurz mit dünsten würzen und abschmecken. Mit der Sahne verfeinern und mit den Kräutern bestreuen.

Die verschiedenen Gemüse und Keimlinge können nach Belieben auch durch andere Arten ersetzt werden.

## **Grüne Bohnensuppe mit Basilikumbutter**

500 g grüne Bohnen  
1 Bund Basilikum  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
5 EL weicher Butter

1/2 Becher Sahne  
1 Scheibe Vollkorntoast  
Zitronenschale  
Zitronensaft

Zuerst die Basilikumbutter herstellen, damit sie durchziehen kann:  
Von einem 1/2 - 1 Bund Basilikum die Blätter kleinhacken und im Mörser mit einer guten Prise Salz zerstampfen, mit ca. 5 Eßlöffel weicher Butter vermischen und mit Salz, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Für die Suppe 1 kleine Zwiebel und 1/2 Bund Frühlingszwiebeln kleinschneiden und in Butter andünsten.

500 g grüne Bohnen putzen und in ca. 2 1/2 cm lange Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben, salzen, 1 l Wasser angießen. Die Bohnen sehr weich kochen. Suppe mit dem Mixstab pürieren, evtl. noch etwas Wasser zugeben, 1/2 Becher Sahne zugeben, noch mal erhitzen und abschmecken.

Jeden Teller mit 1 Löffel Basilikumbutter und frisch gemahlenem Pfeffer anrichten.

Schmeckt zu dieser Jahreszeit sehr gut zum Abendessen mit einer Scheibe getoastetem Vollkornbrot.

## **Joghurtsosse**

3 EL Joghurt  
1 EL Milch  
Saft einer halben Zitrone  
Bertram, Pfeffer Salz  
Petersilie, Schnittlauch,  
feine geschnittene Zwiebel g  
Knoblauch

Alles gut verrühren.

## **Grünkohlquiche**

150 g Weizen + 100g  
Hartweizen fei  
1/2 EL Hefeflocken  
150 g sehr kalte Butter  
100 ccm kaltes Wasser  
1.1 kg Grünkohl

150 g Zwiebeln  
1 EL Gemüsebrühe  
schwarzer Pfeffer, Muskatnuß  
2 Eier  
100 g Sahne  
80 g Appenzeller grob gerieben

Mehl mit Hefeflocken und Salz mischen, 130g Butter darüber raspeln mit dem Knethaken verkrümeln. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Kühl stellen. Grünkohl waschen etc. und kleinhacken. Zwiebeln grob würfeln und in restlicher Butter und 1 El. Wasser glasig dünsten. Grünkohl, Wasser und Brühe dazugeben. Das Gemüse bißfest dünsten mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backofen auf 200° vorheizen.

3/4 vom Teig ausrollen und in die gefettete Form geben mit Rand, Teigboden einstechen Alufolie längs entlang des Teigrands drücken und den Boden 12Min. vorbacken. Folie abnehmen. Restlichen Teig ausrollen und Blätter oder andere Formen ausstechen. Guß zubereiten: Eier mit Sahne, Muskat, Pfeffer und Salz verquirlen, etwas davon auf die Teigblätter streichen. Das Gemüse in den Teig füllen, Guß darüber und den Käse aufstreuen. Die Verzierungen dekorativ verteilen. Dann die Quiche 35 Minuten backen bis die Oberfläche goldgelb ist.

## **Kartoffelwaffeln**

250 g geraffelte Kartoffeln  
1 Ei  
50 g Mehl  
Zwiebel, Salz, Pfeffer

1 Becher saure Sahne  
1 Becher Joghurt  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Dill

Die Kartoffeln mit dem Ei und der geriebenen Zwiebel und den Gewürzen verrühren. Im Waffeleisen aus dem Teig Waffeln ausbacken. Sahne-Knoblauch-Joghurt-Soße

Sahne, Joghurt und die Gewürze verrühren, durchgepressten Knoblauch und den Dill unterziehen. Gibt man noch geraspelte Gurken dazu wird Tzatziki daraus.

## ***Käse-Dip***

40 g Käse würzigen geriebener.

200 g Frischkäse

4 EL. Sahne

Salz, Pfeffer, Kümmel

Käse vermischen und mit den Gewürzen gut abschmecken.

## ***Kohlrabisalat mit Tomaten***

500 g Kohlrabi

500 g Tomaten

1 Zwiebel

150 g Joghurt

2 EL Öl

1 EL Essig

1 TL Sojasoße

Salz, Pfeffer

Schnittlauch

Den Joghurt mit Öl, Essig und Sojasoße verrühren, Salz, Pfeffer und die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben. Den Kohlrabi raspeln, die Tomaten würfeln und unter die Salatsoße heben.

Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen. Kohlrabi angemacht mit Sesamöl, Zitronensaft, Honig - Schlagsahne und Nüsse zum Bestreuen

## ***Lauchkuchen***

400 g Mehl

130 g Butter

70 g Quark

2 Eier

1 EL Obstessig

ca. 1 kg Lauch

3 EL Butter

50 g Kürbiskerne

200 g Creme fraiche

3 Eier

2 Zehen Knoblauch

100 g Emmentaler gerieben

Mehl, in Stücke geschnittene, kalte Butter, Quark, Eier, Essig und 1 EL Meersalz verkneten und 30 Min. kaltstellen. Inzwischen Lauch in Ringe schneiden, mit den Kürbiskernen in der Butter andünsten und dann mit Creme fraiche, Eiern, Knoblauch vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Teig auf einem Backblech ausrollen, einen kleinen Rand bilden.

Lauchmasse einfüllen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Bei 170 Grad ca. 1/2 Std. backen.

## **Möhren - Avocado-Frischkost**

1 EL Zitronensaft	Sonnenblumenkerne
50 ml Apfelsaft	300 g Möhren
Kräutersalz, Curry	150 g Radicchio
1 Avocado	

Für die Soße den Zitronensaft, Apfelsaft, Salz und Curry miteinander verrühren. Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und unter die Soße mischen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Die Möhren fein raffeln und unter die Soße heben. Auf Radicchioblätter anrichten. Mit Sonnenblumenkerne bestreut servieren.

## **Pastinaken-Ananassalat**

-----Dressing:-----

80 ml Sahne	1/2 TL Senf
Prise Salz	1/2 Bund Dill, fein geschnitten
1/2 TL Honig	

-----Salat:-----

130 g Pastinaken gewaschen, mit Schale	30 g Lauch, fein geschnitten einige Radicchioblätter
130 g Ananas, fein gestiftelt	einige Walnußkerne zum Garnieren
130 g Äpfel, fein gewürfelt	

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Salat: Das Dressing über das vorbereitete Obst und Gemüse geben und gut untermischen. Radicchioblätter auf einem Teller ausbreiten, Salat darauf geben und mit Walnußkernen garnieren.

## ***Pastinaken-Gratin***

2 Pastinaken	Kräutersalz
500 g Kartoffeln	1 TL Gemüsebrühekonzentrat
150 g Crème fraîche	50 g geriebener Bergkäse
2 EL mittelscharfer Senf	

Pastinaken putzen und abbürsten, Kartoffeln schälen. Pastinaken und Kartoffeln in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

Für den Guss Crème fraîche mit Senf, Kräutersalz und Gemüsebrühekonzentrat kräftig verrühren. Guss über das Gemüse geben. Käse darüber streuen und Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30- 40 Minuten backen.

## ***Pastinakensuppe***

1 Zwiebel, geschält, gehackt	300 g Kartoffeln, geschält, gehackt
15 g Butter	Gemüsebrühe
1 TL Kreuzkümmel	Salz
1/4 TL Kurkuma	frisch gemahlener Pfeffer
750 g Pastinaken, geschabt	evtl. Sahne
300 g Äpfel, geschält, gehackt	

Zwiebel in der Butter leicht anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Die Pastinaken, Kartoffeln, Äpfel und eine Prise Salz dazugeben. Zugedeckt weitere 10 Min. schmoren. Die Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen, und 15 Min. leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und in den Topf zurückgeben, nochmals leicht erhitzen und nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren kann nach Belieben Sahne dazugegeben werden.

## ***Pfannkuchen aus gekeimten Körnern m. Feigen u Pflaumensauce***

100g Mungobohnen, Weizen und /oder Roggen	6 EL Milch
4 Eigelb	40 g Butter
2 EL Honig	4 Eiweiß
1 Vanillestange	150 g Trockenpflaumen
Orangenlikör	1/8 l Rotwein
Zitronenschale	1 l Portwein
Sesam	4 frische Feigen
1 EL Mandelblättchen	
3 EL Dinkelmehl	

Die Körner über Nacht einweichen, dann keimen lassen. Eigelb schaumig schlagen, Honig, Vanille, Orangenlikör, Zitronenschale und die gekeimten Körner hinzufügen. Sesam und die Mandelblättchen etwas anrösten und mit Mehl, Milch und der zerlassenen Butter mit der Eigelbmasse vermischen, zum Schluß das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Für die Sauce die Pflaumen mit dem Rotwein kurz aufkochen lassen, die Früchte herausnehmen. Die Flüssigkeit zu einem Sirup einkochen lassen und mit den Pflaumen pürieren. Durch ein Haarsieb passieren und den Portwein zugießen. Die Feigen vierteln und mit der Flüssigkeit erwärmen. Aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen und mit der Sauce und den Feigen anrichten.

## ***Pikanter Käse-Aufstrich***

- 200 g Käse
- 1 Zwiebel
  - 2 EL. Öl/Butter
- 1 TL. Zitronensaft
- Curry, Kräuter

Die verschiedenartigen Käsereste, die man hier verwerten kann, werden gerieben oder zerdrückt je nach Beschaffenheit. Dann vermengt man sie mit der gehackten Zwiebel und den Kräutern und gibt die Butter oder das Öl dazu. Würzt alles gut ab. Dieser Käsebrot-aufstrich soll grün aussehen und pastenartig sein. Er passt auch zu Pellkartoffeln. (Anmerkung von Annett: Und höchstwahrscheinlich auch zu den Kartoffelwaffeln.)

## **Pilzstrudel**

-----Teig:-----	
250 g Dinkelvollkornmehl	1 Ms Pfeffer, Paprikapulver, Thymian
1/8 l warmes Wasser	100 g Butter
1/2 Tel. Kräutersalz	
-----Füllung-----	
500 g Pilze (Champignon)	1 EL gehackte Petersilie
2 Zwiebeln	Öl zum Braten
Salz, Pfeffer	

Aus frisch gemahlenes Vollkornmehl, warmes Wasser, Kräutersalz, den Gewürzen und der leicht aufgelösten Butter(nicht heiß) einen Knetteig erstellen. Den Teig einige Minuten kräftig kneten, bis er geschmeidig ist, glänzt und an den Rändern keine Bruchstellen bildet. 1/2 Stunde gut eingehüllt, bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Während der Ruhezeit die Pilze putzen, blättrig schneiden, Zwiebel in eine Ringe schneiden. Beides zusammen oder nacheinander, je nach Pfannengröße, in ausreichend Öl goldbraun dünsten. Aus der Pfanne nehmen und die Gewürze untermengen.

Auf einem entsprechend großen Geschirrtuch den Dinkelteig so dünn wie möglich ausrollen. Auf die möglichst rechteckig ausgerollte Platte etwas Butter mit einem Pinsel auftragen(Füllung haftet besser) Nun die abgekühlte Pilz-Zwiebelmasse gleichmäßig auf die Teigplatte verteilen, an allen Seiten 1 -2 cm freilassen. Alle Ränder zur Mitte hin einschlagen. Mit Hilfe des unterliegenden Tuches eine dicke Rolle formen. Auf das Blech legen, halb zum Kranz biegen und mit Sahne bestreichen.

Backen bei 200°C etwa 25 -35 Min

## **Preiselbeer-Meerrettich-Dip**

200 g Sahne  
2 EL. Meerrettich  
3 EL. Preiselbeeren  
Salz

Sahne steif schlagen und mit dem Meerrettich und den Preiselbeeren mischen mit Salz abschmecken.

## ***Radieschensalat***

2 Bund Radieschen	1 TL Honig
einige Salatblätter	Meerrettich
20 g Mungobohnen ( gekeimt )	Schnittlauch
100 g Dickmilch	Kresse
1 EL Essig	

Radieschen waschen, raspeln oder ganz fein schneiden, leicht salzen. Kresse, Schnittlauch und die Mungobohnen mischen und locker unter die Radieschen mischen. Aus Essig, Dickmilch, Salz, Pfeffer, Honig und dem Meerrettich ein Dressing bereiten und alles locker miteinander vermischen.

Auf Salatblätter anrichten.

## ***Ravioli mit Rote Bete Füllung***

-----Nudelteig-----	
300 g Dinkel fein gemahlen	Salz
2 Eier	
-----Rote Bete Füllung-----	
100 g rote Bete	1 EL. Meerrettich
1 EL. saure Sahne	Salz

Nudeln: Das Mehl mit den Eiern und ev.. etwas Wasser oder Öl dazugeben und verkneten. Den Teig dünn ausrollen und mit dem "Maultaschenformer" Kreise ausstechen

Füllung: Die Rote Bete fein raffeln und mit der sauren Sahne und dem Salz und Meerrettich gut vermengen.

Jeweils etwas Füllung auf die Kreise geben und zusammen drücken. Die Ravioli in kochendes Wasser geben und etwa 10 Min. kochen lassen. Sobald die Ravioli an die Oberfläche steigen ,sind sie fertig.

## ***Rettichfrischkost***

360 g Rettich	5 EL. Joghurt
Lauch	Schnittlauch
6 EL. Essig	Salz
5 EL. Öl	

Rettich hobeln oder raspeln und mit den anderen Zutaten gut vermengen

## ***Rettichsalat***

2 Winterrettiche  
200 g saure Sahne

Zitrone, Essig, Salz

Rettiche schälen, raspeln und leicht salzen und stehen lassen. Aus den Soßenzutaten eine Soße rühren und über den Rettich geben.

## ***Rosenkohl***

600 g Rosenkohl  
60 g Butter  
1 grosse Zwiebel

125 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen

Den Rosenkohl gut waschen, die äußeren Blätter entfernen, vom Strunk befreien und vierteln. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Rosenkohl dazu geben und kurz anbraten. Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten garen.

Tip: Niemals länger als 15 Minuten garen! Ein Stück Brotkruste mitgekocht, sorgt für bessere Verdauung des Kohls)

## ***Rosenkohl mit Mandelblättchen***

500 g Rosenkohl  
2 Schalotten  
80 g Butter  
40 g Mandelblättchen  
2 EL Zitronensaft

Salz  
2 TL Puderzucker  
schwarzer Pfeffer  
geriebene Muskatnuß

500g Rosenkohl kurz waschen und mit einem kleinen, spitzen Messer je etwa 2-3 äußere Blätter und die Stiele entfernen. Die Strunk-Enden kreuzweise einschneiden, damit die Röschen schneller und gleichmäßiger garen. In einem Topf wenig leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Rosenkohlroschen hineingeben und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten bissfest garen. 2 Schalotten schälen und ganz fein würfeln, 80g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Schalottenwürfel darin andünsten. 40g Mandelblättchen dazugeben und in der Butter bräunen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Rosenkohl in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben. 2TL Puderzucker darüber stäuben und karamellisieren lassen. Die Mandelbutter untermischen und den Rosenkohl mit Salz, schwarzem Pfeffer, geriebener Muskatnuß und 1-2EL Zitronensaft abschmecken.

Beilage: Kartoffeln

## ***Rosenkohl-Kartoffel-Terrine***

400 g Rosenkohl, geputzt, gewaschen	800 ml Gemüsebrühe
700 g Kartoffeln in großen Würfeln	150 g Lauch, in feine Ringen
150 g Zwiebeln, fein gewürfelt	1 Ms.. Majoran, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfel	1 Pr. Muskatnuss, gemahlen
2 EL Olivenöl	1 Pr. Pfeffer, gemahlen
1 EL Tomatenmark	1 Msp. Kräutersalz
3 TL Paprika, edelsüß	
1 TL Paprika, scharf	

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitschwitzen, Paprikapulver zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und etwas 10-15 Min. köcheln lassen.

Lauchstange zugeben und wenige Minuten mitkochen. Mit Majoran, Muskatnuss, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

## ***Rosenkohl-Nusstarte***

250 g Dinkelmehl	250 ml Salzwasser
100 g gemahlene Haselnüsse	100 g gehackte Haselnüsse
1 TL Weinstein-Backpulver	300 g Tofu
75 g Margarine	Kräutersalz
1/2 TL Meersalz	1 TL Sojasauce
8 EL Sojadrink Belag:	4 EL Vollkorn-Semmelbrösel
750 g Rosenkohl	

Dinkelmehl, Haselnüsse und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Margarine, Salz und Sojamilch dazugeben. Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Tarteform von 28 cm Durchmesser einfetten und mit Teig auskleiden. Dabei einen kleinen Rand formen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten vorbacken. Form aus dem Ofen nehmen

Belag: Rosenkohl putzen, ein Kreuz in jeden Strunk ritzen. Kohlköpfe im Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rosenkohlbrühe auffangen. Rosenkohlköpfe auf den Teigboden legen und gehackte Haselnüsse darüber streuen. Tofu mit 100 ml Rosenkohlbrühe pürieren, mit Kräutersalz und Sojasauce pikant würzen. Tofucreme über Rosenkohl gießen und glatt streichen Semmelbrösel darüber streuen und die Tarte nochmals 25 bis 30 Minuten backen.

## ***Rosenkohl-Süppchen***

500 g Rosenkohl  
150 ml süße Sahne  
1 EL Mandelmus  
Kräutersalz

frischer Pfeffer aus der Mühle  
evtl. Sojasoße  
2 EL Mandelblättchen

Rosenkohl putzen, waschen. In die Strünke ein Kreuz einritzen und die Rosenkohlköpfe in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten gar kochen. Köpfchen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rosenkohlbrühe auffangen. Rosenkohl grob zerhacken und mit 800 ml der Brühe fein pürieren. Sahne und Mandelmus unterrühren, Suppe erhitzen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Sojasoße pikant abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Suppe portionsweise in Suppentassen füllen und mit den Mandelblättchen verziert servieren.

## ***Rosenkohltopf***

700 g Rosenkohl, geputzt,  
gewasche  
500 g Kartoffeln, geschält,  
gewürft  
1 Zwiebel, geschält, gewürfelt  
1 EL Butter

1 l Gemüsebrühe  
Meersalz  
Muskatnuß  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Becher Crème fraîche  
1 Stengel glatte Petersilie

Rosenkohl, Kartoffeln und Zwiebeln in heißem Fett anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuß abschmecken. Ca. 15 Min. kochen lassen. Crème fraîche mit etwas heißer Brühe verrühren und zur Suppe geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Der Eintopf kann nach Belieben mit ca. 150 g geräuchertem und gewürfeltem Tofu angereichert werden.

## **Rosenkohl-Walnuss-Gratin**

1 kg Rosenkohl	100 g rote Zwiebeln
300 g Roggenschrot oder Brotreste	100 g Bergkäse
100 g Walnüsse	1 Ei
40 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Rosenkohl putzen und ca. 10 Min. garen.

In eine Auflaufform geben. Wenn Brot genommen wird dieses fein mahlen Die Zwiebel in dem Butterschmalz andünsten. Das Brot oder den Roggenschrot und die Nüsse dazugeben kurz anrösten. Das Ei und den Käse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brot Schrotmasse auf den Rosenkohl streichen und ev. mit Butterflöckchen belegen

Dazu eine Tomatensoße reichen.

## **Rote Bete mit Quendelsosse**

1 kg rote Bete	1 EL. Quendel
30 g Butter	Salz
40 g Dinkelmehl	evtl. Kümmel
1/2 l. Gemüsebrühe	

Rote Bete gut waschen und dann weichdünsten. In Essigwasser abschrecken und schälen. In Scheiben schneiden und mit der Soße übergießen

Für die Soße das Mehl in einem Topf trocken anrösten mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 2 - 3 Min kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und die Butter hineinrühren.

Schmeckt lecker zu Hirsebratlingen oder auch Klößen

## **Rote Beten mit Kartoffelkruste**

800 g Kartoffeln mehligkochende	80 ml schwarzer Johannisbeersaft
800 g rote Beten	Salz
1 Lorbeerblatt	300 g säuerliche Äpfel
4 Nelken	10 EL Sahne
2 Pimentkörner	1 Ei
100 g Zwiebeln	Mukatnuss frisch gerieben
5 g Butter	evtl. 1-2 EL Milch oder 2 TL
2 Pr. Zimt	

Die Kartoffeln mit der Schale weichkochen. Die roten Beten säubern, harte Stellen abschälen. Die Knollen in streichholzfeine Streifen hobeln oder grob raspeln. Das Lorbeerblatt zerbröckeln und mit den Nelken und dem Piment im Mörser zerreiben. Die Zwiebeln würfeln und in der Butter mit 1 EL Wasser glasig dünsten. Die roten Beten, die zerstoßenen Gewürze und den Zimt hinzufügen. Den Johannisbeersaft und 80CCM Wasser dazugießen. Das Gemüse salzen und zugedeckt in 12-15 Min. bißfest garen. Die Äpfel schälen und in Scheibchen schneiden. Dann unter das Gemüse mischen und noch 3-4 Min. ziehen lassen. 4 EL Sahne unterrühren und abschmecken. Das Gemüse auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen. Die Kartoffeln schälen und durch die Presse drücken. Das Ei verquirlen und bis auf 2 EL zu den Kartoffeln geben. Die Sahne, Salz und Muskat hinzufügen und alles verrühren. Die Kartoffelmasse sollte spritzfähig sein. Ist sie zu trocken noch 1-2 EL Milch unterrühren, ist sie zu feucht noch etwas Grünkernmehl dazugeben.

Die roten Beeten in einer flachen Auflaufform verteilen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer gezackter Tülle füllen und dekorativ auf das Gemüse spritzen. Dann vorsichtig mit dem restlichen Ei bestreichen. Unter dem Grill in 4-5 Minuten leicht bräunen lassen

## **Rote Rüben-Apfel Rohkost**

400 g Rote Rüben	5 EL Milch
60 g Frischkäse	1 Zwiebel
2 EL Zitronensaft	Kräutersalz
1 EL Öl	

Die Roten Rüben schälen, grob reiben. Frischkäse mit allen anderen Zutaten verrühren und alles mit den Roten Rüben vermengen. Rote Rüben angemacht ; angemacht mit : Olivenöl, Kräutersalz, Meerrettich und gekeimte Weizenkörner zum Bestreuen.

### ***Rote-Bete-Apfel-Salat Dansk***

200 g Rote Bete	20 g Sonnenblumenkerne
100 g Säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)	1 TL Honig
100 g Saure Sahne	

Rote Bete und Äpfel grob raspeln, mit der sauren Sahne mischen und in einer flachen Schale anrichten. Sonnenblumenkerne kurz in einem Pfännchen rösten, den Honig einrühren. Die Kerne über den Salat geben.

### ***Rote-Rüben-Rohkost***

1 Rote Rübe raffeln	Zitronensaft und
1 grosse Karotte raffeln	Saure Sahne vermischen
1 großer Apfel raffeln	

### ***Rotkohlrohkost mit Käsesosse***

1 kleiner Rotkohl	150 g Joghurt
100 g Schafskäse	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zi

Den Rotkohl fein raspeln. Den Schafskäse mit dem Joghurt und den Gewürzen verrühren und mit dem Rotkohl vermischen.

### ***Rotkohlsalat***

1/2 Kopf Rotkohl raspeln	3 Apfel würfeln
1 Birne kleinschneiden	1/2 Becher Sahne

## **Rotkraut**

750 g Rotkraut  
30 g Vollrohrzucker  
1 Apfel  
1/4 l Apfelsaft oder Wein

Salz, Pfeffer  
Balsamicoessig  
etwas Butter

Im einem heißen Topf den Zucker karamelisieren lassen das kleingeschnittene Rotkraut und den Apfel andünsten, den Apfelsaft dazu geben ebenso die Gewürze und alles im geschlossenen Topf weichdünsten.

Lecker schmeckt es auch mit Honig:

Butter in einem Topf schmelzen lassen Honig dazu rühren und das Kraut mit dünsten und dabei gut umrühren mit Flüssigkeit aufgießen und alles bei kleiner Hitze gardünsten.

## **Rotkraut**

750 g Rotkraut  
1 Apfel  
Öl oder Butter  
1/4 l Apfelsaft  
Lorbeerblätter

Nelken oder Pulver  
Salz, Pfeffer  
Essig  
evtl. Preiselbeer -oder  
Johannisbeergelee

Im heißen Fett das kleingeschnittene Rotkraut und den Apfel andünsten, den Apfelsaft dazu geben ebenso die Gewürze und alles im geschlossenen Topf weich dünsten. Das Gelee nach dem Garen unterrühren Statt dem Apfelsaft kann auch Wein genommen werden auch ein Rotwein !!

## **Salatsoße mit Mandelpürree**

1 EL Mandelpürree  
1 EL lauwarmes Wasser  
1 EL Zitronensaft  
viele Kräuter  
1 Zwiebel gedünstet

Alles vermischen und unter einen Salat heben

## **Sauerkraut**

400 g Sauerkraut	2 Kartoffeln
1 Zwiebel	1 TL Tamari
1 EL Maiskeimöl	1 TL Hefebouillon
3 dl Weißwein oder Wasser	Cayenne
1 Apfel	Piment

Sauerkraut Saft gut auspressen und Wacholderbeere herauslesen  
1 Zwiebel fein schneiden  
1 EL Maiskeimöl erhitzen, Zwiebel andünsten  
Sauerkraut zugeben, mitdünsten  
3 dl Weißwein oder Wasser zum ablöschen  
1 Apfel dazureiben  
ev. 2 Kartoffeln vierteln, zugeben  
Tamari, Hefebouillon und ein wenig Cayenne, Piment zugeben, 20 min.  
kochen lassen  
Wacholderbeere nicht mitkochen, da sie sonst bitter werden. diese erst  
beim anrichten wieder zugeben.

## **Schnelle rote Linsen-Suppe**

2 Tassen Rote Linsen	2 EL Olivenöl
100 g Schafskäse, gewürfelt	Gewürze nach Belieben
150 g Oliven, entkernt oder geschnitten	z.B. Thymian, Kreuzkümmel,
1 grosse Zwiebel, gewürfelt	Chilli, ...

1. Die Linsen mit reichlich Wasser ansetzen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten.
3. Die Oliven mit der Lake zugeben.
4. Die Linsen unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Salz sollte nicht nötig sein, da die Oliven und der Schafskäse recht salzig sind. Ggf. köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
5. Vor dem Servieren den Schafskäse unterheben.

## ***Selleriecremesuppe***

500 g Kartoffeln  
500 g Sellerie  
 $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe  
200 g Schmand

Salz  
Zwiebelringe  
Petersilie  
evtl. Frankfurter Würstchen

Kartoffeln und Sellerie würfeln und in der Brühe weichdünsten. Die Suppe evtl. pürieren, abschmecken und den Schmand unterrühren. Die Zwiebelringe in Mehl wenden und goldgelb braten, zusammen mit der Petersilie auf die Suppe geben.

## ***Spaghetti-Ruccola-Salat***

200 g Spaghetti  
Meersalz

1 Bund Ruccola  
3 Zucchini Ca. 300g

Sauce

1 Knoblauchzehe  
10-15 Oliven ohne Stein  
2 El Olivenöl  
1/2 Tasse Gemüsebrühe

3 EL Zitronensaft  
schwarzer Pfeffer  
3 El geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan)

Spaghetti al dente kochen. Ruccola verlesen, zucchini in Streifen schneiden

Für die Sauce die Knoblauchzehe schälen und mit Oliven, Olivenöl, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Pfeffer im Mixer oder Stab zerkleinern. Die Sauce behutsam mit Spaghetti, Ruccola und Zucchini vermischen und mit Käse bestreuen

## ***Spinatpitta***

-----Teig-----

200 g Dinkelmehl

50 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

4 EL warmes Wasser

-----Füllung :-----

Spinat soviel Du magst

Schafkäse und einen Becher Sahne

Aus den Teigzutaten einen Teig kneten. Unter einer heißen Schüssel 30 min. ruhen lassen, danach gut durchkneten und in 2-3 Teile teilen ganz dünn ausrollen. Eine Teigplatte in eine Auflaufform legen, mit Füllung bestreichen. Teigplatte darauf legen wieder Füllung darauf geben dann die letzte Teigplatte darauf geben.

Sahne oder Joghurt mit 1-2 Eiern verschlagen würzen mit allem was Du so magst. Dieses auf die Teigplatte geben mit Butterflöckchen belegen und backen bei 200 ca. 20-30 Min.

## ***Tomaten - Bananen Salat***

Blattsalat nach Wahl

Tomaten

Frühlingszwiebel

1 Avocado (muss aber nicht sei

1 Banane

3 EL kaltgepresstes Öl

1 EL .Apfelessig

Senf, Salz, Pfeffer

evtl. Honig oder Sojasoße

Alles zusammen vermischen

## **Winterliche Blattsalate mit Ziegenkäse**

40 g Pinienkerne	Balsamicoessig
200 g Feldsalat	1 TL. Senf
250 g Radicchio	Knoblauch
300 g Champignons	Pfeffer
2 kleine Ziegenkäse	Kürbiskernöl

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten Feldsalat und Radicchio auf Teller anrichten die in Scheiben geschnittenen Champignons darüber gegeben. Alle Zutaten für die Salatsoße verrühren und darüber geben. Ziegenkäse kurz im Backofen backen und ihn in die Mitte der Salatplatte setzen mit den Pinienkerne bestreut servieren

## **Wirsingauflauf mit Roggen**

250 ml. Milch	200 g Quark
200 g Roggen gekocht	Muskatnuß
200 g Wirsing	Semmelbrösel für die
1 Zwiebel	Form
4 Eier	

Den Wirsing waschen, in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden und mit dem Wirsing in wenig Fett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat gut würzen. Anschließend die Eier trennen. Eigelb, Quark, Wirsing und die Roggenmasse mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Alles in eine Auflaufform geben und bei 180°C ca. 30 Min. backen.

## **Wirsing-Pilz-Ragout**

1 kleiner Wirsing	1 EL Dinkelmehl
200 g Champignons	Zwiebel
125 g Sahne	Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zwiebel würfeln und ohne Fett andünsten. Wirsing in Streifen, die Champignons in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Würzen und kurz andünsten lassen. Das Mehl darüber stäuben und die Sahne darüber gießen. Das ganze ca. noch 5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe abschmecken und evtl. rote Paprikastreifen dazugeben.

## **Zucchini-puffer (Mücver) - Türkei**

800 g Zucchini; möglichst kleine	2 grosse Eier
Salz	4 El. Dinkelmehl
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer; frisch gemahlen
1 Bd. Dill	1/8 l Sonnenblumenöl
1/2 Bd. Glatte Petersilie	

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Küche, das lauwarm auch gut zur Raki-Tafel passt. Die Zucchini waschen, die Stengel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der großen Gemüsereibe raspeln. 1 Teelöffel Salz darüber streuen und das Gemüse etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchini-Masse in ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Die Eier, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen. So viel Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

## **Wirsingauflauf**

Wirsing entblättern, entrippen und blanchieren, ein Lage der Außenblätter in eine geölte Auflaufform legen

Füllung:

5 mittelgrosse gehackte Tomaten	2-3 Eier
150g Ziegenfrischkäse	Thymian, Knofi
die hellen Wirsingblätter gehackt	Salz, Pfeffer

Mit den restlichen dunklen Blättern abdecken. Eine Lage Speckstreifen oben drauf legen.

Das Ganze bei 175° ca. 30 min backen

## **Zucchini-Puffer mit Joghurt-Minze-Sauce**

500 g Zucchini	4 El. Dinkelmehl
1/2 Zitrone; Saft	Pfeffer
Salz	Cayennepfeffer
2 Eier	Öl zum Braten

-----FUER DIE SOSSE:-----

2 Joghurt; a 150 g	2 Knoblauchzehen
4 El. Dickmilch	Salz
1 El. Zitronensaft	1 El. Minzeblättchen

Zucchini waschen, trockentupfen, putzen und fein raspeln. Mit Zitronensaft, Salz darüberstreuen und 30 min. ziehen lassen. Inzwischen Eier und Mehl verquirlen, würzen. Zucchini raspel zwischen etwas Küchenpapier ausbreiten, leicht ausdrücken und unter den Teig mischen. Öl in der Pfanne erhitzen; Teig löffelweise hineingeben, etwas flach drücken und auf jeder Seite 3 min. braten. Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Soße Joghurt, Dickmilch und Zitronensaft verrühren. Zerdrückten Knoblauch, Salz und Minze untermischen.

# **INFOS**

## ***Pflanzliche Binde- und Geliermittel***

Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen zu herkömmlichen Geliermitteln wie Gelatine oder zu Verdickungs- und Bindemitteln. Die einen, weil sie auf tierisches Eiweiß verzichten wollen, die anderen, weil sie allergisch darauf reagieren und einen Kompromiss suchen. Hiermit wollen wir Ihnen einige Hinweise geben, was es für Alternativen gibt und wie diese Anzuwenden sind.

Geliermittel:

An erster Stelle steht hier Agar-Agar. Es ist ein rein pflanzliches Geliermittel, das aus getrockneten Meeresalgen, verschiedenen Rotalgenarten, gewonnen wird. Man findet Agar-Agar gelegentlich auch als Ceylontang oder japanischen Fischleim. Öffnet man ein Päckchen ist zwar ein leichter Geruch nach Meerwasser wahrnehmbar, dieser verfliegt aber sofort bei der weiteren Zubereitung. In verarbeiteten Lebensmitteln enthaltenes Agar-Agar wird mit E 406 gekennzeichnet. Agar-Agar eignet sich für Nachspeisen, Cremes und Tortenguss oder Gelees und Konfitüren. Es ist als Pulver, Flocken, Stangen, in Streifen oder als Blätter im Handel. In Reformhäusern und in Bioläden ist es jedoch meist nur als Pulver erhältlich. Mit diesem natürlichen Geliermittel kann fast jede Speise zubereitet werden, für die man ansonsten Gelatine benutzt. Nachspeisen, bei denen Ananas oder Kiwi verwendet wird gelieren übrigens nur mit Agar-Agar, da ihre spezifischen Enzyme andere Geliermittel nur lösen würden. Dabei gilt als grobe Orientierungshilfe: 6 Blatt Gelatine entsprechen einem  $\frac{3}{4}$  TL Agar-Agar. Zu beachten ist dabei, dass alle Produkte, die von verschiedenen Firmen angeboten werden, etwas unterschiedlich in ihrer Gelierwirkung sind. Man sollte also genau die Packungsanweisung befolgen. Als grobe Faustregel gilt: 1 TL Agar-Agar für 750 ml Flüssigkeit  $\frac{3}{4}$  TL Agar-Agar für 500 ml Flüssigkeit  $\frac{1}{4}$  TL Agar-Agar für 200 ml Flüssigkeit Agar-Agar enthält reichlich Ballast- und Mineralstoffe, besonders viel Eisen. Es ist jedoch gleichzeitig nahezu kalorienfrei und geschmacksneutral. Es benötigt keinen Zucker, um zu gelieren, ist also ideal für alle, die alternative Süßungsmittel verwenden oder Zucker reduzieren möchten. Der Geliervorgang beginnt bereits nach wenigen Minuten Kochzeit. Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe werden dadurch nicht zerkocht. Agar-Agar kann mehrmals aufgekocht werden und geliert immer wieder neu. Gerät also eine Nachspeise zu fest, kann man Flüssigkeit dazugeben und das

Ganze erneut aufkochen, während man bei einem Dessert, das zu weich ist, mehr Agar-Agar dazugeben kann, um die Konsistenz zu korrigieren. Damit Agar-Agar geliert, muss es aufgekocht werden. Es eignet sich deshalb nicht für die Zubereitung von Süßspeisen, die nicht erhitzt werden dürfen. Bei besonders sauren Früchten kann Agar-Agar nicht verwendet werden, denn bei zuviel Säure verliert es seine Gelierwirkung. Außerdem sollte beachtet werden, dass Agar-Agar als leichtes Abführmittel wirken kann.

Beispiel Gelee für Obstkuchen: 5 EL Fruchtsaft mit Agar-Agar verrühren. Den restlichen Fruchtsaft erhitzen. Agar-Agar unterrühren und wenige Minuten aufkochen. Lässt man die Masse abkühlen, beginnt der Geliervorgang. Menge siehe oben. Auch bei Pektin handelt es sich um einen pflanzlichen Gelierstoff. Er wird vor allem aus getrocknetem Apfeltrester und Zitronen gewonnen, ist aber auch in der Zuckerrübe, Himbeeren, Johannisbeeren, Quitten und anderen Früchten enthalten. Meist ist es in reiner Form, z. B. als Apfelpektin, erhältlich. Pektin hat als Lebensmittelzusatzstoff die Bezeichnung E 440a oder E 440b. Man bekommt Pektin in Pulverform oder auch flüssig zu kaufen. Mit Pektin kann man Marmelade und Gelee herstellen. Außerdem eignet es sich für die Zubereitung von Speiseeis, Tortenguss und für Sättigungsdrinks. Für das Einkochen von Marmelade verwendet man: 15 g Pektin für 1 kg Früchte. Pektin ist reich an Ballaststoffen, jedoch nahezu kalorienfrei. Es fördert das Sättigungsgefühl und regt die Darmtätigkeit an. Bei der Zubereitung von Marmelade können alternative Süßungsmittel wie Rohrohrzucker, Fruchtdicksaft oder Honig verwendet werden. Außerdem kann man den Grad der Süße selbst bestimmen. Wer seine Marmelade mit Hilfe von Pektin einkocht, muss die Früchte nicht lange kochen lassen, bis der Geliervorgang beginnt. Wertvolle Vitamine bleiben erhalten. Ebenso wie Agar-Agar kann Pektin nicht kalt angewendet werden.

Anwendungsbeispiel Tortenguss: Etwa 100 ml Obstsaft mit etwas Zitronensaft mischen und auf Wunsch süßen. Masse zum Kochen bringen und etwa 4 g Apfelpektin einrühren. Gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Bindemittel Johannisbrotkernmehl wird aus den Früchten des Johannisbrotbaumes gewonnen, die auch das "Karob" liefern. Im Naturkostladen als Johannisbrotkernmehl, im Reformhaus unter dem Namen Biobin erhältlich. Möglichkeiten zur Verwendung Johannisbrotkernmehl wird zum Binden von Suppen, Soßen, Dressings, Desserts und Süßspeisen verwendet. Außerdem kann durch die Zugabe von Johannisbrotkernmehl die Konsistenz von Tortenguss verbessert werden und Backwaren werden schön locker. 1 g Johannisbrotkernmehl für 100 ml kalte Flüssigkeit 1 g Johannisbrotkernmehl

für 200 ml warme Flüssigkeit 2 g Johannisbrotkernmehl für 500 g Dessert Johannisbrotkernmehl eignet sich zum Binden als Ersatz für Mehl, Stärke oder Eigelb in Saucen, Suppen, Mayonnaisen etc.. Es enthält kaum Kalorien. Für seine Verwendung muss die Speise nicht noch einmal aufgekocht werden. Johannisbrotkernmehl ist geschmacksneutral.

Binden von kalten Flüssigkeiten: Johannisbrotkernmehl in kalte Flüssigkeit einrühren und etwa 10-15 Minuten quellen lassen. Das Pfeilwurzelmehl, auch als Marantamehl bezeichnet, wird den Wurzeln der Marantapflanze, einer tropischen Knollenpflanze, gewonnen. Es kann vielseitig verwendet werden. Natürlich eignet es sich zum Binden von Suppen, Soßen und Aufläufen, Gelees, Konfitüren und Grützen. Mit Wasser vermischt kann es auch als Paniermehl Eier und Milch ersetzen. Außerdem bindet Pfeilwurzelmehl den Brotteig in glutenfrei zubereiteten Broten. 1-2 TL Pfeilwurzelmehl für 250 ml Flüssigkeit Pfeilwurzelmehl hat keinen negativen Beigeschmack, ist geruchlos und trübt die zubereiteten Speisen nicht. Es ist rein pflanzlich, gluten- und cholesterinfrei. Leicht verdaulich schont es den Magen.

Beispiel Soßenbinden: Pfeilwurzelmehl in kaltem Wasser auflösen und in die erwärmte Soße einrühren. Einige Minuten köcheln lassen.

Kudzu/Kuzu oder Kopon wird aus den Wurzeln eines in Japan und China beheimateten Leguminosengewächses gewonnen. Seine Wurzeln erreichen eine Länge von bis zu zwei Metern und wiegen um die 100 Kilo. Das Stärkemehl wird aus den getrockneten und pulverisierten Wurzeln gewonnen. Kudzu bindet doppelt so gut wie Pfeilwurzelmehl. Kuzu ist geschmacksneutral und beeinflusst weder Geschmack noch Aussehen des zubereiteten Gerichts. Es wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Kuzu wird in der fernöstlichen Medizin eine Heilwirkung zugesprochen. Es enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Kuzu gilt als das gesundheitlich wertvollste Bindemittel. Es wird zum Binden von Suppen, Soßen, Süßspeisen, Tortenfüllungen aber auch Saucen, Suppen und Eintöpfen verwendet. Außerdem kann man es als Panade zu Frittiertgut nehmen. Kudzu ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Soßenbinden: Wird ebenso wie Pfeilwurzelmehl in kaltem Wasser angerührt, in die Soße gegeben und aufgekocht. 1 TL Kuzu für 500 ml Suppe Sago (Perlsago) kennt wohl fast jeder. Es ist ein Stärkeerzeugnis in Form kleiner Körnchen. Wird aus dem stärkereichen Mark verschiedener Pflanzenarten gewonnen. Sago quillt in heißer Flüssigkeit etwa um das Dreifache auf und wird glasig. Beim Abkühlen

wirkt er stark bindend. Gut geeignet zum Andicken von Puddings, Grützen, Kaltschalen oder Suppen und Brühen.

Sagosuppe: 40 g Sago in die kochende Brühe einlaufen lassen und kochen lassen, bis die Körner groß und durchsichtig sind. Kichererbsenmehl lässt sich ebenfalls zum Binden verwenden. Muss in heißem Wasser aufgelöst (etwa einen Esslöffel auf 100 Milliliter Wasser), dann eingerührt und aufgekocht werden. Das glutenfreie Kichererbsenmehl bindet Soßen und Suppen. Es schmeckt leicht nussig. Maisstärke eignet sich zum Binden von Soßen, Suppen, Puddings und Cremes. Stärke dazu in kalter Flüssigkeit anrühren, dann in die heiße Flüssigkeit geben und kurz aufkochen lassen. Maisstärke ist glutenfrei. Wenn Sie Fragen zu diesen alternativen Gelier- und Bindemitteln haben, dann können Sie die gerne in unseren Foren stellen.

## **Keime**

Hier noch was zu den Keimen:

In Gefäßen die etwas Luft hereinlassen können die Sprossen 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie sollten täglich sorgsam in einem Sieb gewaschen werden. Die Sprossen setzen ihren Wachstumsprozess auch im Kühlschrank fort. Wer aber planerisch mit der Sprossenzucht umgeht, wird kaum eine Lagerung benötigen. Die stärkehaltigen Hülsenfrüchte werden grundsätzlich mit kaltem Wasser gegossen. Für die Getreidearten ist lauwarmes Wasser ratsam. Frische Sprossen oder Keime sind vor allem im Winter ein vitaminreiches Gemüse, das in viele Zubereitungsarten schmeckt. Keimen lassen sich alle Getreide (außer Reis), Hülsenfrüchte und andere Samen wie Rettich, Kresse, Alfafa (Luzerne), Senf, Bockshornklee und Buchweizen. Zum Keimen braucht Ihr kein Spezialgerät (wenn ja, gibt es bei mir), nehmt einfach ein Weckglas, das oben mit einem Gazetuch verschlossen wird. Die Samen in ein Glas füllen, mit lauwarmem Wasser übergießen und je nach Sorte bis zu 12 Stunden einweichen. In dieser Zeit nehmen sie so viel Feuchtigkeit auf, und der Wachstumsprozess beginnt. Danach die Samen abgießen und in einem Sieb spülen, und wieder zurück ins Glas geben. Am besten Ihr nehmt nur so viel Samen, dass das Glas höchstens 2 Finger hoch gefüllt ist, sonst bekommen die Samen zu wenig Sauerstoff. Das Glas ganz mit Wasser füllen und die Samen einige Minuten stehen lassen. Das Glas kippen und mit der Öffnung nach unten so stellen, dass das Wasser vollständig ablaufen kann. Die Sprossen 2-6 Tage keimen lassen, bis sich zarte Keime oder schon grüne Blättchen zeigen, dabei täglich wässern.

## **Menüvorschläge**

Menü 1:

Gemüse mit verschiedenen Dips  
Kartoffelwaffeln  
Möhrentorte  
Schmandcreme

Menü 2:

Rettichsalat  
Selleriecremesuppe  
Serviettenknödel  
Wirsing-Pilz-Ragout  
Fruchtsalat  
Blitzpralinen

## **Menüplan für eine Woche**

1.Tag

Frühstück: Apfelmüsli

M: Frischkostsalat Fenchelgemüse in Tomatensoße mit 5kornbratlingen

Abendessen Frisches Obst oder Gemüse und Vollkornbrot mit Käse

2.Tag

Birnenmüsli

Salatteller Gefüllte Spinatpfannkuchen

Frisches Obst oder Gemüse oder Salat

Gefüllte Tomaten mit Quarkcreme

3.Tag

Orangenmüsli

Salat Zucchini-Hirsepfanne

Champignon -Tomaten- Toast (dafür nehme ich immer mein Weißbrot)

4.Tag

Ananasmüsli

Salat Käsespätzle

Salat Zwiebelsuppe gefüllte Kartoffel

5.Tag

Hafermüsli mit Banane

Salat Rotkohl mit Grünkern gefüllt und Zitronensoße Reis

Salat Nudeln mit Walnussoße

6.Tag

5 Kornmüsli

Salat Buchweizenklöße mit Gorgonzolasoße und Wirsing

Dänischer Käsesalat Ciabatta

7. Tag

Habermus (Dinkelbrei )

Salat Kartoffelgratin mit Bohnengemüse

Salat gefüllte Sellerieschiffchen mit Käsecreme

## **Vorratsliste**

1-2 Kg Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste , Weizen  
1kg Hartweizen für Nudeln  
500g Hirse  
500gGrünkern  
500g Reis ( Lang- und Rundkornreis)  
1-2kg Hülsenfrüchte (versch.. Sorten)  
500g Nüsse (versch. Sorten)  
500g Saaten (Leinsamen, Sesam. Sonnenblumenkerne)  
100g Samen für Keimlinge  
Sonnenblumenöl  
Distelöl  
Erdnussöl  
Sojasoße  
Butter  
ungehärtetes Pflanzenfett (zum Braten )  
Alternative Süßungsmittel (Honig Vollrohrzucker Ahornsirup u.ä.)  
Milch  
süße /saure Sahne  
Quark (selbstgemacht)  
Käse (Parmesan, Bergkäse zum reiben und überbacken)  
Kartoffeln  
Lauch  
Äpfel  
500g Buchweizen  
Olivenöl  
Rapsöl (zum Backen und Kochen)  
Apfelessig  
Gewürze  
Joghurt  
Frischkäse (selbstgemacht)  
Karotten  
Kräuter  
Bananen

Regeln für eine Zusammenstellung der Speisen gibt es nicht sie sollten ausgewogen sein und alle Nährstoffe enthalten: Pflanzeneiweiss und Milchprodukte ,Ballaststoffe aus Getreide und /oder Hülsenfrüchte und aus Gemüse, vitaminreiche Frischkost, essentielle Fettsäuren. Fisch und Fleisch als Beilage und nicht jeden Tag. Wichtig ist ,dass das Frische immer vor der warmen Mahlzeit gegessen wird damit der Körper auch alle Stoffe gut aufnehmen kann und auch resorbieren kann.

Wird das "frische" nach einer Mahlzeit gegessen fängt alles an zu gären und da werden Stoffe freigesetzt die nicht so gut für unseren Organismus sind.

Professor . Leitzmann und auch Dr. Bruker haben gesagt etwa die Hälfte unser täglichen Nahrungsmenge sollte in unerhitzter Form gegessen werden. Und durch die Kampagne der deutschen Krebsgesellschaft 5x am Tag sind es mittlerweile sogar fast 80 %

## ***alternative Süßungsmittel***

### **Honig :**

ist der naturbelassenste "Süßstoff" Er besteht durchschnittlich aus ca. 80% Zucker (z.B. Glukose, Fructose)  
Schon lange gilt Honig als Heilungs- und Kräftigungsmittel. In der Antike galt er sogar als Jungbrunnen, diesen Zauber hat er bis heute nicht verloren . Er verjüngt den Organismus . Honig unterstützt die Leber bei Ihrer Entgiftungstätigkeit und wirkt sich positiv auf Kreislauf, Herz und die Blutbildung aus.

### **Succanat (Vollrohrzucker)**

wird aus dem Zuckerrohr gewonnen und mit Vitaminen und Spurenelemente  
gilt er als guter Ersatz für unseren Haushaltszucker.  
Da er ein wenig vorschmeckt benötigt man/frau auch fast 25% weniger

### **Fruchtdicksäfte (Apfel, - Birnen ,- und Agavendicksaft )**

sind konzentrierte Fruchtsäfte.

### **Ahornsirup**

ist eines der teuersten Süßungsmittel.  
Er schmeckt mild bis würzig . Lecker im Müsli ,Dessert oder einige Tropfen in einer Salatsoße

### **Reismalz ,Gerstenmalz**

( wird in der Vollkornbäckerei zum Brotfärben benutzt)  
schmeckt honigähnlich und mild enthält neben Maltose leicht verdauliche Kohlenhydrate.

Ein sollte man/frau auch bei diesen Mitteln nicht vergessen sie können genau so Karies hervorrufen wie "Zucker. Jedes Süßungsmittel sollte wie ein Gewürz verwendet werden weniger ist oft mehr. Wer sich vollwertig ernährt dem schaden auch mal Kuchen und Süßigkeiten mit "Zucker "nichts ,aber das sollte die Ausnahme bleiben und auch sein.