

easySoft®

Die Lieblingsrezepte
der easySoft
Mitarbeiter.

easySoft Kochbuch

Leckere Rezepte für jede Gelegenheit

easySoft Kochbuch

Leckere Rezepte für jede Gelegenheit

Inhalt

Herzhaft

- 04 KICHERERBSEN CURRY // Isabell Lamparter
- 06 SCHWÄBISCHE WURSTSPÄTZLE
MIT KARTOFFELSALAT // Harald Schneck
- 08 MASSAMAN CURRY // Thomas Cless
- 10 KÜRBIS-FLAMMKUCHEN // Martina Lucas
- 12 PIZZA VARIATIONEN // Guido Baumhoff
- 14 SALZIGE DAMPFNUDELN // Hannah Schmidt
- 16 LINSEN MIT DAMPFNUDELN // Andreas Lauffer
- 18 HÜTTENKÄSETALER // Benny Luz
- 20 BOSNISCHE PITA A LA
SCHWIEGERMAMA // Jochen Kautt
- 22 OHREN (MAULTASCHEN) // Björn Ritter
- 24 SPITZNUDELN // Wolfgang Maier
- 26 VARIATION VON RÜHREI // Johannes Diehl
- 28 BÖREK DER ANDEREN ART // Andreas Rumpelsberger
- 30 LASAGNE // Christian Hermann
- 32 SÜDBADISCHES SCHÄUFELE MIT KARTOFFELSALAT
UND SUNNEWIRBELE // Fabian Stiefvater
- 34 OMA'S POLENTA // Tomislav Logara

- 35 CARPACCIO // Andreas Gintaut
- 36 VEGANER GRÜNKOHL // Michael Jürgens
- 38 MONSCHAUER SENFSAMT
SÜPPCHEN // Jörg Pfander
- 40 KÜRBIS-POMMES MIT
AVOCADO-DIP // Dimitrios Sinanidis
- 42 GEFÜLLTE PFANNKUCHEN // Friedhelm Seiler
- 44 SCHWEINENACKEN VOM GRILL // Monika Klein

Pasta

- 46 MUTTI'S SCHINKENNUDELN // Susanne Neudeck
- 48 NUDELN MIT HASCHEE // Sven Schüttpelz
- 50 PASTA EASY // André Fälker
- 52 SPAGHETTI CON AGLIO,
OLIO E PEPERONCINO // Andreas Nau
- 54 SPAGHETTI CARBONARA // Cem Lang

Fisch

- 56 ZANDERFILET MIT GRISSINIKRUSTE // Daniel Hartmann

- 58 LACHS-SPINAT-ROLLE // Yvonne Weinmann
- 60 LACHS AUF PAPRIKA-MANGO-CHUTNEY // Sebastian Fasold-Schmid
- 62 LACHS MIT PFEFFERKRUSTE UND SCHARFER MANGO-SALSA // Miriam Kaiser

Süßes

- 64 PORRIDGE // Chiara Armbruster
- 66 AMERICAN PANCAKES // Daniel Stanzus
- 68 APFELSTRUDEL AUS OBERBAYERN // Martin Bankart
- 70 TOFFITELLA // Daniel Neudeck

Desserts

- 71 LEICHTER FRUCHTQUARK // Martin Geldmacher
- 72 TIRAMISU // Jürgen Reusch
- 74 JOGHURTBOMBE // Dimitrios Sinanidis
- 76 SCHOKO-MINZ-CREME // Ines Hanisch
- 78 BANOFFEE IM GLAS // Annette Bien

Kuchen

- 80 FEUERWEHRKUCHEN // Tanja Höhn
- 82 NUTELLA-CHEESECAKE // Johanna Hartwig
- 84 JUNGGESELLTORTE // Andreas Rumpelsberger
- 86 ROTKÄPPCHENTORTE // Daniel Wanner
- 88 TRÄNENKUCHEN // Robin Breitingner

Feingebäck

- 90 MANDELSTANGEN // Martin Tauchmann
- 92 MÜSLIRIEGEL // Max Schiefele
- 94 SCHOKOKUGELN // Arijana Živkov
- 96 HAFERFLOCKENPLÄTZCHEN // Wilfried Hahn
- 98 VEGANES FRÜCHTEBROT // Max Schiefele
- 100 BRANDTEIG-KÄSE-MUFFINS // Gabi Steiner
- 102 REUTLINGER MUTSCHEL // Susanne Nau
- 104 CHIPA // Klaus Josenhans

Soßen

- 106 SVEN'S SCHARFE CHILISOSSE // Sven Schmidt

Kichererbsen Curry



ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

| | |
|--------------------------|-------|
| 100 g Basmatireis | |
| 200 ml Wasser | |
| 1/2 Teelöffel Salz | |
| 2 Zwiebeln | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 1/2 Bund Basilikum | |
| 1/2 Limette | |
| 1 EL Currypaste | |
| 400 ml Kokosmilch | |
| 400 g Kichererbsen | |
| 1 TL brauner Rohrzucker | |
| 1 EL Sojasauce | |
| 1 Handvoll Kirschtomaten | |
| 2 EL Pflanzenöl | |

ZUBEREITUNG

Für den Reis, Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Bei geringer Hitze zugedeckt ca. 12 Minuten quellen lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Zwischendurch umrühren.

Während der Reis kocht, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Basilikumblätter fein hacken. Tomaten halbieren. Limette auspressen und Saft auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten glasig anbraten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mit anbraten. Currypaste dazugeben und kurz anrösten. Kokosmilch langsam einrühren. Kichererbsen, Limettensaft, Zucker und Sojasauce hinzugeben. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Tomaten und Basilikum unterheben und weitere 2 Minuten köcheln. Zu guter Letzt mit Sojasauce abschmecken und Reis servieren.



REZEPT VON ISABELL LAMPARTER

Schwäbische Wurstspätzle mit Kartoffelsalat

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für die Wurstspätzle:

500 g Mehl

5 Eier

500 g Lyoner am Stück

ca. 225 ml Wasser

Salz

Fleischbrühe

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln

Zwiebel

Gemüsebrühe

Öl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wurstspätzle: Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Wurst fein hineinreiben und vermengen.

Den fertigen Teig entweder von Hand direkt in kochendes Wasser schaben oder mit einer Spätzlespresse hineindrücken. Wenn die Spätzle an die Oberfläche aufsteigen, heraussieben und in kaltem Wasser abschrecken. Die Wurstspätzle werden mit Fleischbrühe serviert, Kartoffelsalat rundet das Essen ab.

Kartoffelsalat: Kartoffeln kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Etwas Gemüsebrühe darüber gießen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.



REZEPT VON HARALD SCHNECK

Massaman Curry

ZUTATEN

- 20 g gepresste Tamarinde
- 2 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 2 Zwiebeln
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 400 g Rindergulasch
- 2 EL Öl
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml ungeschüttelt)
- 2 EL Masman-Currypaste
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Die Tamarinde in 100 ml Wasser einweichen. Erdnüsse grob zerstoßen. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. 6 EL Kokossahne (der feste Anteil) in einen Topf geben. Kokosmilch (der flüssige Anteil) zum Fleisch geben und zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.

Die Currypaste in der Kokossahne anbraten. Zwiebeln 1 Minute mitbraten. Kartoffeln, Fleisch samt Kokosmilch, Nüsse, Fischsauce, Tamarindensaft (durch ein Sieb), Zucker, Zimt und Lorbeer zugeben, in 25 Minuten zugedeckt weich garen.

Tipp:

Eine Hand voll grüne Bohnen passt super dazu! Diese im letzten Schritt dazugeben.



REZEP TON THOMAS CLESS

Kürbis- Flammkuchen

Tipp:

Der Teig kann super am Vortag gemacht werden. Bis auf die Birne alles schneiden, die Crème Fraîche-Masse anrühren und alles im Kühlschrank lagern.

ZUTATEN (2 BACKBLECHE)

Für den Teig:

500 g Dinkelmehl (Type 630)

2 Eier

120 ml Mineralwasser

4 EL Rapsöl

Für den Belag:

200 g Schmand, Crème Fraîche oder Saure Sahne

1 Bund Petersilie

200 g Hokkaido-Kürbis

100 g Bergkäse

1 Birne (Sorte Williams)

2 rote Zwiebeln

100 g Bacon

Salz und Pfeffer, Majoran frisch oder getrocknet

ZUBEREITUNG

Mineralwasser mit Ei verquirlen und mit Mehl und Salz verkneten. Zum Schluss noch 2 EL Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Kürbis waschen, entkernen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden. Käse reiben. Speckscheiben halbieren oder dritteln. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Crème Fraîche mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Backofen auf 250 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Schmand bestreichen, mit Kürbisscheiben, Zwiebeln, Birnen belegen. Den Speck darauf verteilen und mit Käse bestreuen, salzen und pfeffern. Im unteren Drittel des Backofens ca. 15-20 min backen.

Das i-Tüpfelchen für den Gaumenschmaus ist der Majoran. Nach dem Backen damit bestreuen. Wer mag, kann noch Kürbiskerne darüber streuen.



REZEP TON MARTINA LUCAS

Pizza Variationen



ZUTATEN

Für den Teig (pro Pizzablech):

350 g Mehl

200 g Wasser, lauwarm

1/2 Würfel Hefe (20g)

25 g Olivenöl

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Für den Belag:

Tomaten-Ketchup

Schaschlik-Ketchup

Pizza Gewürzmischung

Variante 1:

200 g geriebener Mozzarella

200 g Pilze

1 Zwiebel

Nochmals 100 g geriebener Mozzarella

Variante 2:

200 g geriebener Mozzarella

12 Rispetomaten

250 g Mini-Mozzarella

200 g Salami

1 Zwiebel

80 g spanische Oliven



REZEPT VON GUIDO BAUMHOFF

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, auf ein geöltes Backblech legen und ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.

Variante 1: Pizza in Reihenfolge belegt mit einer Portion Tomaten-Ketchup gemischt mit Schaschlik-Ketchup, Pizza Gewürzmischung, 100 g geriebenem Mozzarella, 200 g Pilze, 1 Zwiebel und nochmals 100 g geriebenem Mozzarella.

Variante 2: Pizza in Reihenfolge belegt mit einer Portion Tomaten-Ketchup gemischt mit Schaschlik-Ketchup, Pizza Gewürzmischung, 100 g geriebenem Mozzarella, 12 geteilte Rispentomaten, 250 g geteilte Mini-Mozzarella, 200 g Salami (in Würfel geschnitten), 1 Zwiebel, 80 g spanische Oliven und nochmals 100 g geriebenem Mozzarella.

Teig nach Wunsch belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 30 min backen.

Salzige Dampfnudeln

Tipps:

Für herzhaftes Genießen passt dazu eine Kartoffelsuppe und Schmand. Wer es lieber süß mag, greift zu Vanillesoße oder Apfelmus.

ZUTATEN

Für den Teig:

500 g Mehl

1 Würfel Hefe (40g)

220 ml Milch (zimmerwarm)

100 g Zucker

80 g Butter

1 Ei

1/2 TL Salz

Zum Braten:

Öl, Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl dazugeben, sodass der Teig nicht mehr klebt. Den Teig an einem warmen Ort 30 min. gehen lassen.

Im nächsten Schritt auf einer sauberen Fläche Mehl ausstreuen und den Teig darauf ausrollen, sodass er nur noch ca 1,5 cm hoch ist. Mit einem Glas (Durchmesser am besten zwischen 5 und 10 Zentimeter) Teiglinge ausstechen. Diese dann erneut ruhen lassen, bis sie ein bisschen aufgegangen sind. Um eine gute Kruste zu erhalten, ist es am besten, eine beschichtete Pfanne mit Deckel zu verwenden. In die erhitzte Pfanne zuerst Öl geben, so dass der Boden leicht abgedeckt ist. Danach Wasser dazu geben und Salz auf die gesamte Fläche verteilen.

Teiglinge verteilt in die Pfanne legen, aber Achtung: Die Flüssigkeit kann spritzen bzw. ist heiß! Den Deckel auf die Pfanne und die Herdplatte auf mittlere Stufe stellen.



REZPT VON HANNAH SCHMIDT

Linsen mit Dampfnudeln



ZUTATEN

Für die Dampfnudeln:

1 Würfel frische Hefe

200 ml Milch

200 ml warmes Wasser

1 TL Zucker

800 g Mehl

1 TL Salz

1 Ei

1 Lorbeerblatt

1 Karotte

2 rote Paprika

3 EL Sahne

Gemüsebrühe

Gewürze (Salz, Pfeffer)

Für die Sauce:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Öl zum Anbraten

400 g Belugalinsen (oder Berglinsen)

2 TL Curry

1 TL Kreuzkümmel (ganz)

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

1 EL Butter zum Anbraten

2 Zweige Rosmarin

1/2 Bund Thymian



REZEPT VON ANDREAS LAUFFER

ZUBEREITUNG

Die Hefe mit dem Zucker, der lauwarmen Milch und etwas Mehl in einer Schüssel auflösen bis sich die Menge verdoppelt hat. Die restlichen Zutaten unterkneten und ca. 30 min abgedeckt gehen lassen. In einer Pfanne mit der Butter die fein gewürfelte Zwiebel goldgelb andünsten und die frisch gehackten Rosmarin- und Thymianblättchen untermischen. Aus dem Teig kleine Klöße formen und mit der Zwiebelmischung befüllen. Mit Butterflöckchen in die Pfanne setzen (etwas Abstand lassen) und nochmals ca. 15 min abgedeckt gehen lassen. So viel Gemüsebrühe angießen, dass die Klöße etwa 1/3 hoch mit Flüssigkeit umgeben sind. Einen Deckel auf die Pfanne geben, aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 15-20 min garen, bis die Flüssigkeit

verdampft ist. Der Deckel darf während des Garens nicht geöffnet werden. Nach Geräusch (köcheln, dann knistern) sowie Duft beurteilen, ob sie gar sind. In der Zwischenzeit für die Sauce die fein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch mit Kreuzkümmel, Curry und der Karotte in einem Topf in Öl glasig anschwitzen. Linsen und Lorbeerblatt zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Linsen ca. 30 min köcheln lassen, bis sie gar sind.

Gegen Ende der Kochzeit die geschnittenen Paprika dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und Sahne untermischen. Dampfnudeln auf den Linsen servieren.

Hüttenkäsetaler



ZUTATEN (FÜR 5-6 TALER)

80 g Mehl

200 g körniger Frischkäse

200 g Kirschtomaten

1/2 Bund Schnittlauch

4 Stängel Petersilie

2 Zweige Rosmarin

1 Schalotte/Zwiebel

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schalotte bzw. Zwiebel schälen und fein würfeln und auch die Kirschtomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter von den Stängeln und die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, beide Kräuter dann fein hacken. Den Schnittlauch ebenfalls klein schneiden.

Den körnigen Frischkäse mit Mehl, Schalotten, Kirschtomaten und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack können auch weitere Gewürze hinzugefügt werden.

Die Masse auf dem Backblech zu 6 Talern formen und für 15 bis 20 Minuten backen.



REZEP T VON BENNY LUZ

Bosnische Pita a la Schwiegermama



ZUTATEN

Für den Teig:

450 g Mehl (Typ 405)

1 TL Salz

300 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

300 g Putenbrust

1/2 Stange Lauch

2 Kartoffeln (handgroß)

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 TL Vegeta (Gewürzmischung)

1 EL Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig von Hand oder Rührgerät kneten und 15 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Putenbrust in kleine Stücke schneiden sowie Lauch und Kartoffeln mit Pfeffer, Salz und Vegeta würzen und zusammenmischen.

Den Teig in zwei Hälften teilen. Auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche den Teig mit einer Teigrolle dünn ausrollen (ca. 0,5 cm). Mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln damit er elastischer wird. Mit beiden Handflächen Stück für Stück im Kreis immer nach außen in die Breite ziehen, bis der Teig ganz dünn wird (ca. 0,1 cm). Mit ein bisschen Übung klappt das!!

Die vorbereitete Füllung am Rand der Teigfläche im Kreis verteilen (ca. 1 cm Rand lassen). Dann den Teigrand ca. 1 cm über die Füllung schlagen und Zug um Zug langsam von allen Seiten einrollen, immer im Kreis zur Mitte hin,



REZEPT VON JOCHEN KAUTT

bis der ganze Teig mit Füllung aufgerollt ist und eine kreisrunde Schlange vorliegt. An einer Stelle durchschneiden und dann von einer Seite kleine Schnecken formen, immer wieder abschneiden und die nächste Schnecke formen, bis die ganze Teigschlange aufgebraucht ist. Die Schnecken auf ein Backblech mit bestrichenem Öl verteilen und bei 200°C im vorge-

heizten Ofen ca. 30-45 Minuten (je nach Ofen) bei Ober-/Unterhitze goldgelb backen. Mit einem grünen Salat schmeckt die Pita zu allen Jahreszeiten super. Alternativ je nach individuellem Geschmack kann die Pita auch mit Schichtkäse, Ei, Schmand oder Spinat, Schichtkäse und frisches, kurz gedünstetes, Weißkraut gefüllt werden.

Ohren

In Wirklichkeit Maultaschen



ZUTATEN

Für den Teig:

500 g Mehl

 4 Eier

 2 EL Öl

 Salz

Für die Füllung:

50 g magerer Speck

 250 g gemischtes Hackfleisch

 200 g Spinat

 2 fein gewürfelte Zwiebeln

 3 Eier

 2 Brötchen

 Fein geschnittene Petersilie

 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Füllung: Den Speck und die Zwiebeln würfeln und in Butter anbraten. Die zuvor eingeweichten Brötchen, die Petersilie und den Spinat durch den Fleischwolf drehen, anschließend mit den Speckzwiebeln mischen. Diese Masse zum Hackfleisch geben und mit den Eiern unterarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig: Aus Mehl, Eiern, Öl und Salz einen glatten, festen Nudelteig kneten, dann recht dünn ausrollen. Die Hälfte des Nudelteigs im Abstand von etwa 7 cm mit der Füllung belegen, die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen. Dann die andere Hälfte des ausgerollten Nudelteigs darüber schlagen und in den Zwischenräumen andrücken. Nun die Ohren ausschneiden.

Die fertigen Maultaschen in kochende Fleischbrühe geben und etwa 15 min ziehen lassen.



REZEPT VON BJÖRN RITTER

Spitznudeln



ZUTATEN

1 kg Mehl (Type 405)

3 Eier

1 TL Salz

1/2 EL Öl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit lauwarmem Wasser zu einem zähen Teig kneten. Sobald sich im Teig kleine Luftbläschen bilden, mit viel Mehl ca. 3 mm dick ausrollen. Den Teig zuerst in 4 cm breite Streifen und danach in 5 mm breite Stifte schneiden und an der Luft trocknen lassen.

Die Nudeln ca. 5 min in reichlich Salzwasser kochen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Die gekochten Nudeln mit 3 Eiern, etwas Milch und einer Prise Salz in der Pfanne knusprig anbraten und zusammen mit Kartoffelsalat servieren.



REZPT VON WOLFGANG MAIER

Variation von Rührei



ZUTATEN

3 Eier

1/2 Zwiebel oder Schnittlauch

1/2 Paprika (optional Menge aus mehreren
verschieden farbigen Paprikas zusammenstellen.

Sieht hübscher aus)

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Paprika würfeln. Eier gründlich verrühren.
Pfanne mit Öl erhitzen. Zwiebeln und Paprika dazugeben
und andünsten.

Eier dazugeben und bei mittlerer Hitze unter wiederhol-
tem Schieben der gestockten Eiermasse garen lassen.



REZEP T VON JOHANNES DIEHL

Börek der anderen Art



ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1 Packung Yufka

1 Bund glatte Petersilie

3 Eier

400 ml Milch

500 g Parmesankäse

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Zwiebeln durchbraten, nach Belieben würzen. 3 Eier in 400 ml Milch verrühren. Petersilie kleinschneiden. Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Backform mit zwei Lagen Yufka auslegen und mit dem Ei-Milch-Gemisch großzügig befeuchten. Anschließend Hackfleisch mit Zwiebeln und Petersilie verteilen. Eine neue Schicht Yufka, mit Ei-Milch, Hackfleisch, Zwiebeln und Petersilie belegen (Es folgen je nach Höhe zwei bis drei weitere Schichten). Die Deckschicht: zwei Lagen Yufka, mit Ei-Milch sehr feucht machen und Parmesan darauf verteilen.

Für rund 40-45 min auf mittlerer Höhe bei 180 °C backen.



REZEPT VON ANDREAS RUMPELSBERGER

Lasagne



ZUTATEN

- 500 g Hackfleisch
-
- 1 Zwiebel
-
- 2 Knoblauchzehen
-
- 1 Bund Petersilie
-
- 1 EL Tomatenmark (normal oder scharf)
-
- 1 Dose geschälte Tomaten
-
- 1/2 Liter Milch
-
- 30 g Butter
-
- 40 g Mehl
-
- Salz und Pfeffer
-
- Zitronensaft
-
- Olivenöl
-
- 300 g Lasagneplatten
-
- n. B. Käse (gerieben) und Butter
-

ZUBEREITUNG

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin rundherum anbraten, gehackte Zwiebeln und Petersilie dazugeben. Knoblauchscheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Alles mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Bechamelsauce: Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazugießen und die Sauce glatt rühren. Die Sauce sollte eine halbe Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas rote Soße verteilen, eine Schicht Lasagnenudeln darauf legen, die Nudelschicht wieder mit roter Soße und dann mit einer Bechamelsaucenschicht bedecken. So Schicht für Schicht füllen. Die letzte Schicht sollte die Bechamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen, Butter darauf. Die Lasagne bei 180°C im Ofen ca. 30 - 40 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.



REZEPT VON CHRISTIAN HERMANN

Südbadisches Schäufele



mit Kartoffelsalat und Sunnewirbele

ZUTATEN

Für die Schäufele:

1 Schäufele (am Knochen, so wird es saftiger)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

3-4 Nelken

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Wacholderbeeren

Für den Kartoffelsalat:

400 g Kartoffeln

1/2 Zwiebel

100 g Speck (optional)

1-2 EL Senf (mittelscharf)

2 EL Öl

Prise Salz und Pfeffer

Für den Sunnewirbele-Salat (Nüsslisalat, Feldsalat):

1 EL Senf

1 EL Essig

1/2 Zwiebel

100 g durchwachsene Speckwürfel

4 Scheiben Toastbrot

1-2 EL Öl (Kürbiskernöl)

1 EL Öl (zum Anbraten der Croutons, hier Rapsöl)

1 Prise Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Schäufele: Das Schäufele in einen Kochtopf geben und mit Wasser gerade bedecken. Dazu die mit den Nelken und dem Lorbeerblatt gespickte Zwiebel, sowie die Pfefferkörner und die zerdrückten Wacholderbeeren geben.



REZEPT VON FABIAN STIEFVATER

Den Topf zudecken und den Sud ganz allmählich zum Kochen bringen, er darf jedoch nur Bläschen ziehen. Nach etwa eineinhalb bis zwei Stunden ist das Schäuferle gar. Man erkennt es daran, dass sich das Fleisch vom Knochen zu lösen beginnt. Achtung, den Sud nicht wegschütten, er dient als Basis für den Kartoffelsalat. Das Schäuferle vom Knochen lösen in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Kartoffelsalat und Feldsalat servieren. Zum Schäuferle wird ein mittelscharfer Senf gereicht.

Kartoffelsalat: Die Kartoffeln kochen. 1/2 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Den Speck hinzufügen. Die Zwiebeln mit dem Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zu einer sehr würzigen Marinade rühren. Anschließend die lauwarmen Kartoffeln schälen, kleinschneiden und unter die Marinade heben. Vor dem Servieren etwa 1/4 Liter vom heißen Sud vom Schäuferle abschöpfen und dem Kartoffelsalat unterrühren. Nun den lauwarmen Kartoffelsalat gemeinsam mit dem Schäuferle servieren.

Sunnewirbele-Salat: Den Salat gründlich waschen. Aus wenig Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl (Kürbiskernöl) nach persönlichem Geschmack eine Salatsoße zubereiten. Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne, ohne Zugabe von Öl, halb knusprig ausbraten. Öl hinzu geben, das Toastbrot würfeln, mit in die Pfanne geben und nun unter ständigem Wenden von Speck und Brotwürfel (bei etwas zurückgedrehter Hitze), beides zusammen knusprig ausbacken. Die Marinade über den Salat gießen und unterrühren. Auf die Teller verteilen und mit dem Speck und Croutons bestreuen. **Guten Appetit!**

Genießen Sie nun das Schäuferle nach südbadischer Art. Dazu empfehle ich einen von der Sonne verwöhnten, trockenen Spätburgunder aus (wie sollte es auch anders sein) Südbaden. Eine Krönung des südbadischen Speisezettels ist das Schäuferle, die geräucherte Schulter des Schweins, das der Form des Schulterblattes den Namen gibt. Keine Weihnacht, kein Ostern, kein Familienfest ohne Schäuferle. In der Vorratskammer des Schwarzwälders gibt es immer ein Schäuferle für ein überraschendes Ereignis.



REZEPT VON TOMISLAV LOGARA

Oma's Polenta



ZUTATEN

1 l Salzwasser

55 g Butter

300 g Polenta

ZUBEREITUNG

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und darin 25 g Butter auflösen. Unter ständigem Rühren die Polenta hinzufügen. Solange rühren bis sich ein dicker Brei bildet. Den Brei mit Salz und Pfeffer würzen und in Taler formen.

Anschließend in einer Pfanne 30 g Butter erhitzen und die Taler in einer heißen Grillpfanne oder in einer beschichteten Pfanne ca. 3-5 Minuten pro Seite grillen oder braten. Gegrillte Polenta passt besonders gut zu Schmorgerichten oder Geflügel.



REZEPT VON ANDREAS GINTAUT

Carpaccio



ZUTATEN

200 g Rinderfilet in dünnen Scheiben

(oder Lachsschinken oder Bresaola)

Rucola

Parmesankäse gehobelt

2 EL Zitronensaft

Salz

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Rinderfilet (oder Lachsschinken, bzw. Bresaola) auf einem Teller gleichmäßig auslegen. Etwas Rucola darüber ausbreiten und Parmesan mit dem Käsehobel darüber verteilen.

Anschließend Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz zugeben.

Veganer Grünkohl



ZUTATEN

1/2 Gemüsezwiebel

2 kg Grünkohl

2 EL Schmalz (Zwiebelschmalz), vegan

50 g Räuchertofu

Nach Bedarf Gemüsebrühe

1 Pck. Tofuwürstchen

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl waschen und die harten Strünke entfernen.
Die Zwiebel und den Räuchertofu in Würfel schneiden.

Zwiebelschmalz in einem großen Topf erhitzen, anschließend die Zwiebelwürfel und den Tofu darin anbraten.
Wenn die Zwiebeln glasig sind, kommt der Grünkohl dazu.
Gut rühren und mit anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 30-45 min köcheln lassen.

Die Würstchen erhitzen und mit dem Grünkohl servieren.
Dazu passen Kartoffeln.



REZEPT VON MICHAEL JÜRGENS

Monschauer Senfsamt Süppchen



ZUTATEN

4 EL Monschauer Senf (Ur-Rezept)

3 EL Butter

2 EL Mehl oder Kartoffelmehl

250 ml Milch

750 ml Kraftbrühe od. gekörnte Brühe

125 g süße Sahne

1 Eigelb

4 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 ml Weißwein

einige Senfkörner

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Feingewürfelte, kleine Zwiebel und feingehackter Knoblauch in der Butter leicht anschwitzen, die nötige Menge Mehl darüber stäuben, ein wenig mitschwitzen lassen, die kochende Bouillon und die Milch dazurühren, ca. 20 Minuten köcheln und mit dem Wein abschmecken.

Anschließend die süße Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in die nicht mehr köchelnde Suppe einrühren. Je nach Geschmack 4 EL Monschauer Senf unterheben. Nicht mehr kochen lassen.

Nach dem Anrichten etwas steife Sahne auf die Suppe geben und mit den Senfkörnern garnieren.



REZEPT VON JÖRG PFANDER

Kürbis-Pommes mit Avocado-Dip



ZUTATEN

Für die Kürbis-Pommes:

Hokkaidokürbis

etwas Olivenöl

grobes Salz (schwarzes Hawaii-Salz)

Für den Dip:

Avocado

Zitrone

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pommes:

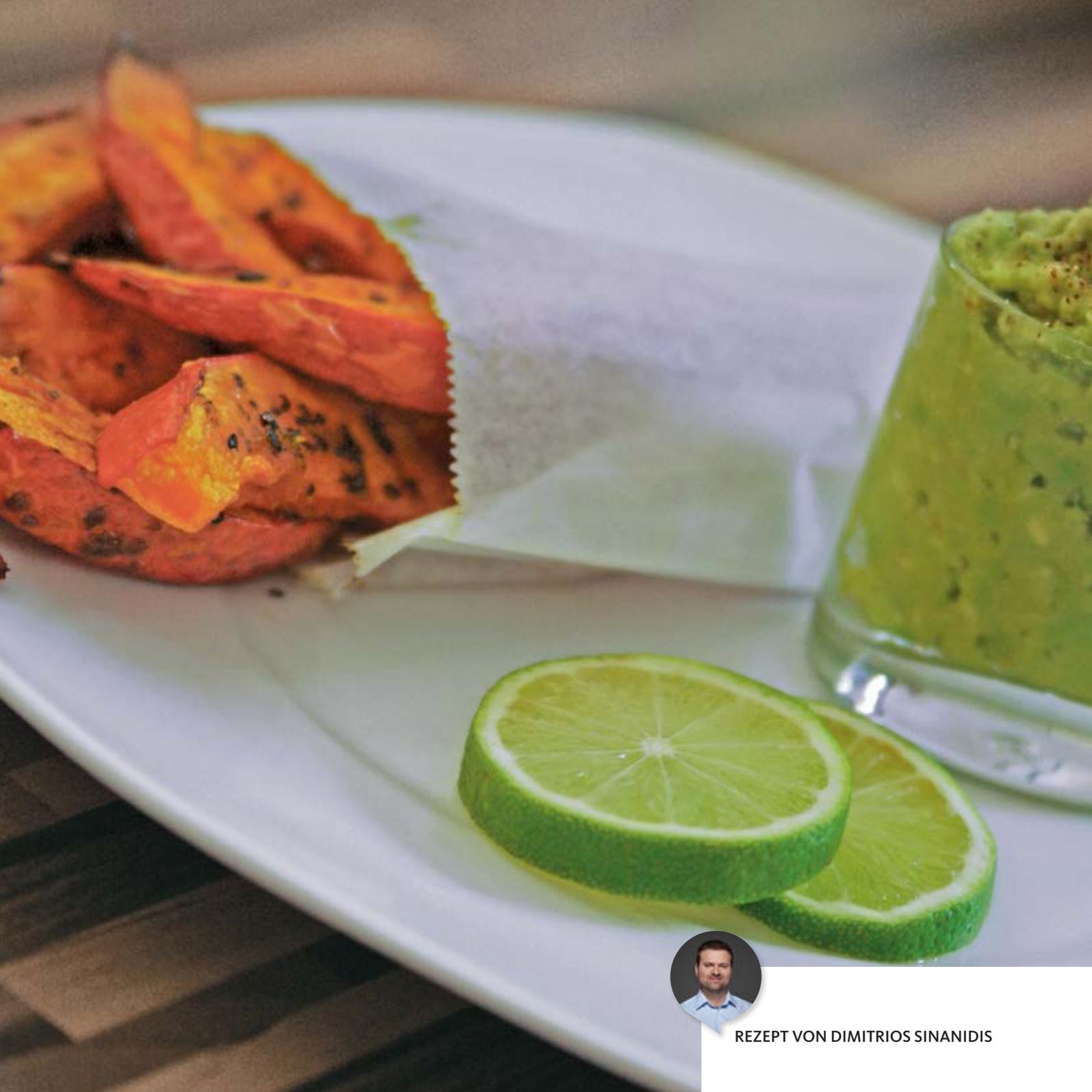
Den Hokkaidokürbis unter Wasser abbürsten. Die Schale des Hokkaidokürbis ist essbar und muss nicht entfernt werden. Den Kürbis in der Mitte halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

In schmale Streifen schneiden und nebeneinander auf ein Backblech legen. Die Streifen mit einem Pinsel mit etwas Olivenöl bestreichen und zum Schluss mit grobem Salz bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 min (je nach Breite der Streifen) kross backen.

Dip:

Für den Dip die Avocado schälen und entkernen. Mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



REZEPT VON DIMITRIOS SINANIDIS

Gefüllte Pfannkuchen



ZUTATEN

Für den Pfannkuchenteig:

500 g Mehl

4 Eier

Salz

375 ml Milch

evtl. Schnittlauch

Für die Füllung:

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel

Petersilie

Haferflocken oder Semmelbrösel nach Bedarf

Salz, Pfeffer, Paprika

2 Eier

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Pfannkuchen zu einem glatten Teig verrühren. Eine Pfanne erhitzen und den Teig in der Pfanne gleichmäßig verteilen, so dass ein schöner runder Pfannkuchen entsteht. Wenn die Unterseite goldgelb ist, den Pfannkuchen wenden.

Nachdem die Pfannkuchen ausgebacken, abgekühlt und halbiert sind, gibt man etwas von der Hackfleischfüllung darauf, verstreicht diese, rollt den gefüllten Pfannkuchen auf und paniert ihn mit gequirltem Ei und Semmelbrösel.

Anschließend werden die gefüllten und panierten Pfannkuchen bei etwa 180 °C in der Fritteuse ca. 5 min ausgebacken.

GUTEN APPETTIT!

Dazu passt leckeres, selbstgemachtes Karottengemüse.



REZPT VON FRIEDHELM SEILER

Schweinenacken vom Grill

Slow Food



ZUTATEN

ca. 2,5 kg Schweinenacken am Stück

Für die Marinade

1 l Bier (Export oder Altbier)

400 ml Orangensaft

400 ml Apfelsaft

2 EL Olivenöl

500 ml pürierte Tomaten

60 ml Brandwein Essig

2 TL Senf

60 g Zucker (oder Honig)

Salz, Pfeffer, Chilipulver

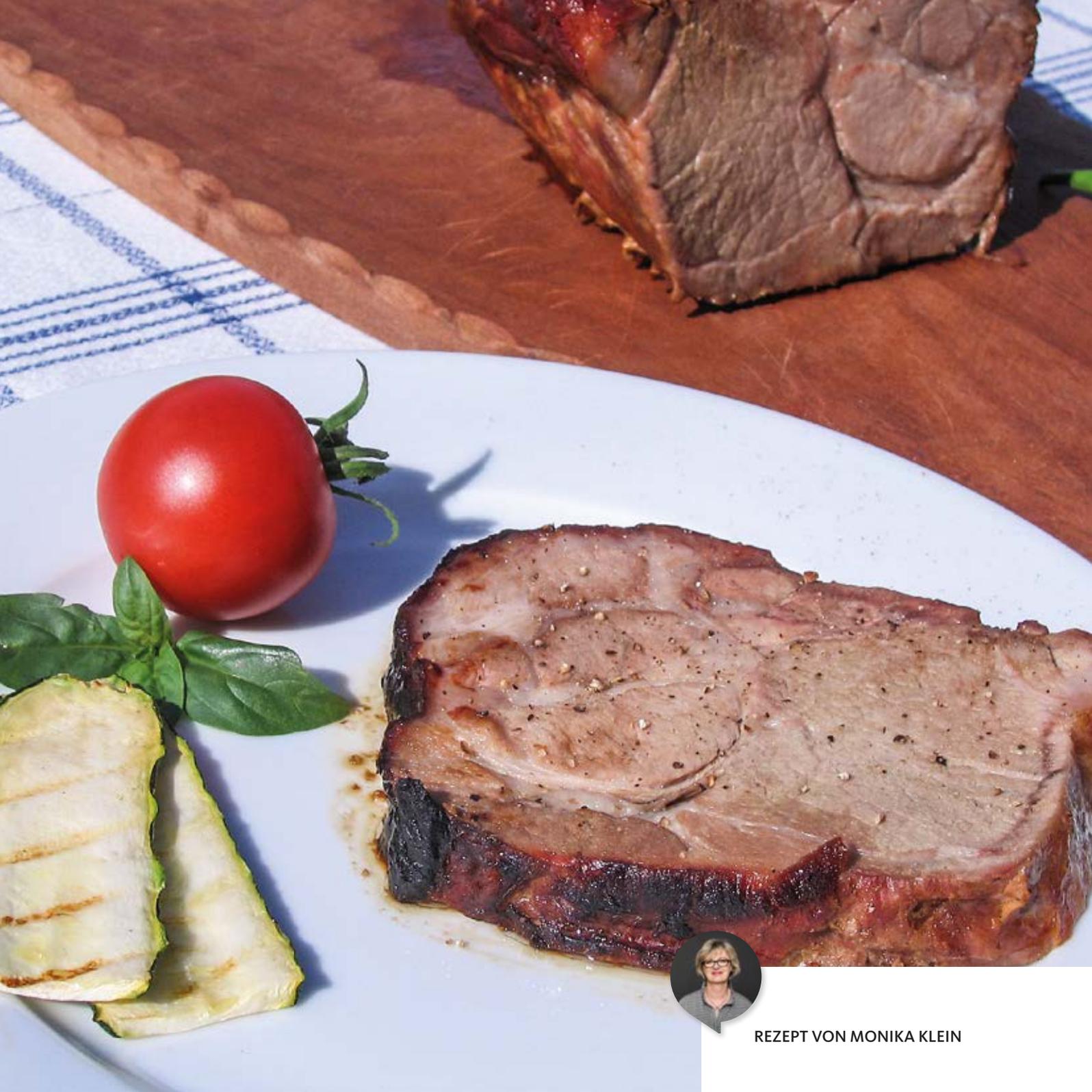
1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel

ZUBEREITUNG

Den Schweinenacken auf Zimmertemperatur bringen und die Marinade zubereiten. Orangensaft/Apfelsaft, Olivenöl, Bier, Tomaten, Essig und Zucker zusammen verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Knoblauch und Zwiebel grob zerkleinern und in die Marinade geben.

Schweinenacken in die Marinade geben und 24 Stunden kalt stellen. Abtropfen lassen und auf Kohlegrill oder Gasgrill (mit Deckel/indirektes Grillen) mit 120-130 °C ca. 6 Stunden bis zu einer Kerntemperatur des Schweinenackens von 70 °C grillen.

Den Schweinenacken während des Grillvorganges mehrfach mit Marinade einpinseln. Sobald der Schweinenacken seine Kerntemperatur erreicht hat, vom Grill nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und portionieren.



REZEPT VON MONIKA KLEIN

Mutti's Schinkennudeln



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

500 g Bandnudeln

200 ml Sahne

200-300 ml Ketchup

200 g Schinken (geräuchert oder gekocht)

200 g geriebenen Käse (z. B. Emmentaler)

ZUBEREITUNG

Die Bandnudeln al dente kochen und abgießen. Währenddessen den Schinken ggf. würfeln. Die Sahne mit dem Ketchup vermischen, je nach Gusto etwas mehr oder weniger Ketchup verwenden.

Die Hälfte der gekochten Bandnudeln in eine Auflaufform schichten. Die Hälfte des Schinkens und Käse gleichmäßig darüber verteilen. Die Hälfte der Soße ebenfalls darüber gießen. Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz würzen. Dann den Rest der Nudeln darüber aufteilen, Schinken darüber verteilen, Soße vollends darüber gießen und nun den restlichen Käse darüber streuen.

Bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten überbacken.
Dazu grünen Salat reichen.



REZEP T VON SUSANNE NEUDECK

Nudeln mit Haschee



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

500 g gemischtes Hackfleisch

1 rote Paprikaschote oder 1 Stange Lauch

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Tomatenmark

1/2 TL Senf

1/4 TL Majoran

Paprikapulver

Etwas Salz

1 Pck. Jägersoße

1-2 EL Crème Fraîche oder Schmand

500 g Nudeln (Spiral- oder Bandnudeln)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in etwas Öl dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.

Tomatenmark und Senf hinzufügen und alles kräftig anbraten. Leicht salzen. 1/2 l Wasser, klein geschnittene Knoblauchzehe, Majoran und Paprikapulver begeben. Eine halbe Stunde leicht kochen. Paprika oder Lauch in kleine Stücke schneiden und dazugeben. 10 bis 15 min leicht weiterkochen.

Zum Schluss ein Päckchen Jägersoße unterrühren und mit 1 bis 2 EL Crème Fraîche oder Schmand abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Am Ende die Nudeln abschütten und mit dem Haschee servieren.



REZEP T VON SVEN SCHÜTTPELZ

Pasta easy



ZUTATEN

500 g Spaghetti

2-3 Paprika (rot/gelb/grün – je nach Geschmack)

4 Tomaten

3 kleine Zwiebeln (Schalotten)

Olivenöl

Gewürze (Pfeffer, Salz, ...)

ZUBEREITUNG

Die Spaghetti in gut gesalzenem, kochendem Wasser kochen. Je nach Geschmack können diese auch ‚Al-Dente‘ gekocht werden.

Parallel Paprika und Tomaten putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln putzen und in Streifen schneiden.

Anschließend Paprika, Tomaten und Zwiebeln in eine mit Olivenöl gut vorgeheizte Pfanne geben. ‚Kurz und kräftig‘ anbraten.

Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Servieren Sie die Pasta mit dem Gemüse und lassen Sie es sich schmecken.

Ein guter Rotwein rundet das Essen ab.



REZPT VON ANDRÉ FÄLKER

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino

Tipp:

Das Besondere ist,
die Spaghetti tropfnass
zu verarbeiten und
zu servieren.

Ein einfaches Gericht –
aber mit ein paar Details und Tipps wird es zu einem besonderen Genuss!

ZUTATEN

500 g Spaghetti
.....
4 Knoblauchzehen
.....
1/2 Bund glatte Petersilie
.....
3 getrocknete Chilischoten
.....
6 EL Lakonikos Olivenöl
.....
Pfeffer aus der Mühle, Salz
.....
Geriebener Parmesan
.....

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch in dünne Würfel schneiden, Chili fein hacken. Petersilie sehr fein hacken. Die Spaghetti in dem gut gesalzenen Wasser knapp bissfest kochen (eher etwas weniger). In das Salzwasser einen Schuss Olivenöl geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin ohne Farbe 1-2 min leicht anschwitzen. Ca. 100 ml Nudelwasser zugeben. Petersilie untermischen. Dann die Nudeln abgießen und tropfnass in die Pfanne zum Knoblauchöl geben und darin schwenken. Evtl. mit Salz nachwürzen.

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

EXTRATIPP VON ANDREAS NAU:

„Das Olivenöl macht den entscheidenden Unterschied – und dazu habe ich einen Geheimtipp:

Das Lakonikos Olivenöl nativ extra stammt ausschließlich aus der Provinz Lakonia im Süden der Peloponnes in Griechenland. Das trockene Klima der Provinz Lakonia und die sorgfältige Verarbeitung der Früchte bei niedrigen Temperaturen verleihen dem Öl seinen fruchtigen Geschmack, seine goldgrüne Farbe und macht es zu einem ganz besonderen Naturprodukt.

Ich mag den fruchtigen Geschmack, der vorzüglich zu diesem und anderen Rezepten passt.“

Aus Anlass dieses Kochbuches haben wir mit dem deutschen Importeur Kontakt aufgenommen und er hat eine Sonderseite für alle Leser eingerichtet:

www.lakonikos.de/rabatt/easysoft



REZEPT VON ANDREAS NAU

Spaghetti Carbonara



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

500 g Spaghetti (De Cecco)

6 Bio Eier

300 g Schweinebauch oder gewürfelter Speck

200 g geriebenen Parmigiano Reggiano

100 g Pecorino (Schafskäse) gerieben

2 EL Olivenöl extra vergine

1 Prise Muskat

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Speck in ganz kleine Würfel schneiden und im Olivenöl scharf anbraten, bis er fast knusprig ist. Danach Pfanne ausmachen. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen.

Parallel: Das Eigelb in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskat mit einer Gabel verquirlen. In einer extra Schüssel den Käse zusammenkippen und mit ca. 1-2 Tassen des kochenden Nudelwasser verquirlen.

Wenn die Nudeln fertig sind, abgießen und sofort in die Pfanne mit den stehen gelassenen Speckwürfeln kippen. Die verquirlten Eier und den Käse dazugeben und unterheben. Sobald das Ei leicht stockt, sofort von der Flamme nehmen und dann gleich servieren.

Nach Belieben noch frisch gemahlene Pfeffer darübergeben. Dazu passt ein frischer Tomatensalat mit Balsamico Dressing. Nur Olivenöl, Salz, kein Pfeffer. Aber 2 schöne Basilikumblätter.



REZEPT VON CEM LANG

Zanderfilet mit Grissinikruste



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten | |
| 2 Zucchini | |
| 3 Knoblauchzehen | |
| 8 EL Olivenöl | |
| Salz und Pfeffer | |
| 5-7 Grissini | |
| 1 Bund glatte Petersilie | |
| 50 g weiche Butter | |
| 4 Stücke Zanderfilet | |

ZUBEREITUNG

Den Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C, Umluft: 150 °C). Für das Ofengemüse Paprika und Zucchini putzen und waschen. Gemüse in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. 2 Zehen in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika und Zucchinistücke sowie den Knoblauch mit 5 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Blech verteilen und im heißen Ofen, ohne wenden, 45 - 50 Minuten goldbraun rösten. Für die Kruste die Grissini in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und die Grissini zerkrümeln. Die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Alles mit Butter mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Nun die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite ca. 10 Minuten anbraten. Auf jedes Stück 1/4 Krustenmix verteilen und mit dem Gemüse anrichten.



REZPT VON DANIEL HARTMANN

Lachs-Spinat-Rolle

Eine eiweißreiche Kost als besondere Vorspeise für Gäste



ZUTATEN

Für den Teig:

150 g TK Spinat

4 Eier (Größe M)

60 g Gouda, gerieben

1 EL Mehl, gehäuft

1 Prise Salz & Pfeffer

Für die Füllung:

3 EL Schmand

3 EL Crème Fraîche

250 g geräucherter Lachs, in Scheiben

ca. 12 Stiele Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Spinat antauen lassen, dann zusammen mit den Eier, Käse, Salz & Pfeffer (und nach Belieben weiteren Gewürzen) mixen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen.

Den Teig ca. 10 min im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Teigplatte dann mit dem Backpapier auf einem (Kuchen-)gitter abkühlen lassen und danach vom Backpapier lösen.

Schmand und Crème Fraîche auf die Teigplatte streichen. Zerkleinerten Schnittlauch darauf streuen und mit Lachs belegen.

Lachsrolle von der langen Seite her fest aufrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Als Vorspeise beispielsweise mit Salat servieren.

Viel Vergnügen und einen guten Appetit!



REZEPT VON YVONNE WEINMANN

Lachs auf Paprika- Mango-Chutney



ZUTATEN

1 rote Paprika
.....
1 Mango
.....
2 Lachsfilets
.....
Saft von 1 Limette oder Zitrone
.....
2 EL Öl
.....
1 TL Honig
.....
Salz, Pfeffer
.....
Chilischote
.....

ZUBEREITUNG

Paprika und Mango in Würfel schneiden. Den Lachs säubern und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite 4 min anbraten, nach dem Wenden die Paprika- und Mangowürfel dazugeben.

Den Lachs herausnehmen und anschließend zu den Paprika und Mangowürfeln den Honig zugeben und mit dem Limettensaft ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Chili zugeben.

Auf einem Teller anrichten. Dazu passt Reis.



REZEP T VON SEBASTIAN FASOLD-SCHMID

Lachs mit Pfefferkruste und scharfer Mango-Salsa

ZUTATEN

Für die Mango-Salsa:

1/2 rote Zwiebel

1 reife Mango

1 rote Chili

2 Tomaten

1 TL geriebener Ingwer

Saft von 1 Limette

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet mit Haut

Salz

2 EL Zitronensaft

6 EL grob zerstoßene bunte Pfefferkörner

2 EL Olivenöl

Außerdem:

Bunt gemischter Blattsalat

1 EL Olivenöl



REZEPT VON MIRIAM KAISER

ZUBEREITUNG

Für die Mango-Salsa die Zwiebel und die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und klein würfeln.

Die Mangowürfel in einer Schüssel mit den Zwiebel-, Chili- und Tomatenwürfeln vermischen. Limettensaft, Olivenöl und Ingwer untermischen und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs trocken tupfen, in 4 gleich große Teile schneiden, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Lachs mit der hautfreien Seite fest in grob zerstoßenen Pfefferkörner drücken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs erst auf der Hautseite kurz anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz anbraten, dann herausnehmen.

Den Lachs mit Blattsalat und Mango-Salsa servieren.

Porridge



ZUTATEN

600 ml Milch

160 g Haferflocken

3 Prisen Salz

3 TL Honig

2 Äpfel

Zimt

ZUBEREITUNG

Milch unter Rühren erhitzen (Vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Haferflocken, Salz und Honig unterrühren und auf mittlerer Stufe kochen bis die Masse eine breiartige Konsistenz hat. Währenddessen den Apfel in kleine Stückchen schneiden.

Sobald das Porridge die richtige Konsistenz hat wird es portioniert, Apfelstücke darauf gelegt und etwas Zimt darüber gestreut.

Schon ist das leckere Frühstück fertig und kann nach Belieben mit anderen Früchten kombiniert werden.



REZPT VON CHIARA ARMBRUSTER

American Pancakes

ZUTATEN

250 g Mehl

 250 ml Milch

 2 Eier

 2 Pck. Vanillezucker

 1 TL Backpulver

 2 EL Zucker

 Öl (Sonnenblumenöl)

Tipp:

Da die Masse eher steif ist, eignet sich das Rezept auch prima um Formen zu gestalten für die Kinder (Micky-Maus, Schneemann...)

ZUBEREITUNG

Das Ei trennen. Mehl, Backpulver, Eigelb, Zucker und Salz mit dem elektrischen Mixer verrühren und 250 ml Milch schlückchenweise dazugeben bis eine cremige Masse entsteht. Ausgiebig mixen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Nur so viel Eiweiß unterheben, dass der Teig nicht zu flüssig wird. Öl (Sonnenblumenöl) in die Pfanne geben und bei mittlerer bis stärkerer Hitze die ca. 10 cm großen Pancakes auf beiden Seite goldbraun braten. (Wenn vermehrt Bläschen im Teig entstehen ist es ein Zeichen zum Wenden).

Heiße Pancakes mit Butter und Ahornsirup servieren.



REZEPT VON DANIEL STANSZUS

Apfelstrudel aus Oberbayern



ZUTATEN

300 g Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

einen guten Schuss Öl

mind. 1 Tasse Wasser, lauwarm

Butter

evtl. Creme Fraîche

Äpfel

Zimt

Zucker

evtl. Sultaninen

Puderzucker

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in einer Schüssel verrühren. Ei, Wasser und Öl ebenfalls einmischen. Mit Knetbalken solange rühren bis ein glatter Teig entsteht. Nach Bedarf Wasser dazugeben. Der Teig sollte bei Berührung mit den Händen leicht haften, aber nicht kleben.

Die Teigmasse in möglichst drei gleiche Teile teilen. Ein trockenes Küchentuch ausbreiten, mit Mehl bestäuben. Dann eine Portion des Strudelteigs in Mehl wälzen, in die Mitte des Handtuches legen und in längliche Form drücken. Mit dem Nudelholz den Teig möglichst dünn nach allen Seiten ausrollen. Den Nudelteig über den Handrücken ausziehen und dann auf das Handtuch legen. Dabei beachten, dass das Handtuch genügend bemehlt ist. Den Teig mit zerlassener Butter (Tipp: Crème Fraîche) bestreichen. Geschälte und vom Kernhaus befreite Äpfel (z. B. Boskoop) in dünnen Scheiben schneiden (Tipp: hobeln!) und auf den Teig verteilen. Jeden Strudel mit zwei gehäuften Löffeln Zimt und Zucker bestreuen. Nach Belieben mit Sultaninen (Tipp: Mandeln) „bombardieren“.



REZEPT VON MARTIN BANKART

Das Handtuch an zwei Ecken hochziehen und den Strudel zusammen rollen. In eine reichlich mit Butter gefettete Form legen (Tipp: dabei lächeln!). Den Strudel mit zerlassener Butter reichlich bestreichen, den zweiten dazu legen und bestreichen. Und ebenfalls den Dritten. In dem auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 40-60 min goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Tipp:

Über die Einladung zum Essen des Apfelstrudels freut sich die ganze Familie!



REZEPT VON DANIEL NEUDECK

Toffitella

Rezept für den THERMOMIX®

ZUTATEN

2 Packungen Toffifee (250 g)

80 g Butter

80 g flüssige Sahne

ZUBEREITUNG

Die Toffifee in den Topf geben und 10 Sek. / Stufe 10 mahlen. Sahne und Butter dazugeben und 5 Min. / 50 °C / Stufe 2 verrühren.

Im Kühlschrank wird das Toffitella fester. Anstatt Toffifee kann auch z. B. Bounty oder Snickers verwendet werden.



REZEPT VON MARTIN GELDMACHER

Leichter Fruchtquark

ZUTATEN

500 g Quark (Magerstufe)

500 g Sahnejoghurt (oder Magerjoghurt je nach Geschmack)

1 Pck. Vanillezucker

200 ml Sahne

1,5 l Kirschgrütze oder rote Grütze

ZUBEREITUNG

Quark, Joghurt und Vanillezucker verrühren. Sahne schlagen bis sie steif ist, dann unter den Quark heben.

Die Masse in der Schüssel glatt streichen, die Grütze darüber verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Verrührt werden der Quark und die Grütze erst kurz vor dem Verzehr.

Tiramisu



ZUTATEN

4 Eier

 4 EL Zucker

 500 g Mascarpone

 2 EL Rum oder Cognac

 250 ml starker, frisch gekochter Kaffee

 400 g Löffelbiskuits

 2 EL Kakaopulver oder Kaffeepulver

ZUBEREITUNG

Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer großen Schüssel schaumig rühren. Mascarpone und Rum/Cognac dazugeben und alles gut verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben, so dass eine lockere Mascarponecreme entsteht.

Mit der Hälfte der Löffelbiskuits den Boden der Form auslegen und die Löffelbiskuits vorsichtig mit der Hälfte des Kaffees tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darüber verstreichen. Mit der zweiten Hälfte von Löffelbiskuits, Kaffee und Mascarponecreme eine weitere Schicht darüberlegen und die Oberfläche glatt streichen.

Die Creme zudecken und im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden kühlen. Kurz vor dem Servieren das Kakaopulver darüber sieben – fertig.



REZEPT VON JÜRGEN REUSCH

Joghurtbombe



mit Obstgarnitur

ZUTATEN

250 g Naturjoghurt

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

200 ml Sahne

Obst je nach Saison

ZUBEREITUNG

Joghurt, Zucker und Vanillezucker miteinander vermengen. Danach die Sahne steif schlagen und unterheben. Ein großes Sieb mit einem Geschirrtuch auslegen und in eine ebenso große Schüssel legen (dient als Ablauf). Nun die gesamte Masse einfüllen und über Nacht kühl stellen.

Vor dem Verzehr die Masse aus dem Sieb auf einen Teller oder eine Platte stürzen und mit Früchten umlegen.

Tipp:

Alternativ kann auch rote Grütze dazu serviert werden.



REZEP TON DIMITRIOS SINANIDIS

Schoko-Minz-Creme



ZUTATEN (FÜR 4 Gläser)

1 Pck. Minzschokolade z. B. After Eight

2 Becher Schlagsahne

1 Schnapsglas Weinbrand oder Cognac

(alternativ Orangensaft oder Apfelsaft)

ZUBEREITUNG

Von der Minzschokolade 4 Stück für die Dekoration beiseitelegen. Schokolade mit dem Weinbrand über dem Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schlagsahne steif schlagen und nach und nach unter die etwas abgekühlte Schokolade heben.

Auf vier Gläser verteilen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Direkt vor dem Verzehr mit je einem Schokoplättchen verzieren.



REZEPT VON INES HANISCH

Banoffee im Glas



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Boden:

120 g Mandeln

2 Datteln

1 TL Kokosöl

1 Prise Salz

Bananen-Dattel-Karamell:

4 Datteln und 1 reife Banane

1 EL Cashewmus

1 Prise Salz

1 Prise Vanillezucker mit echter Vanille

Für das Topping:

80 g Zartbitterschokolade

2 mittelgroße Becher griechischer Joghurt

1 Prise Vanillezucker

ZUBEREITUNG

Die Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Die 2 Datteln entkernen und mit dem Kokosöl, 1 Prise Salz und den Mandeln in einem Food Processor (Multifunktionsküchenmaschine) oder starken Mixer zu einer feinen, krümeligen Masse verarbeiten. Auf vier Gläser verteilen, gleichmäßig am Boden festdrücken und vorübergehend in den Kühlschrank stellen.

Die Hälfte der Schokolade in einer Schüssel über dem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen und die Schokolade gleichmäßig auf dem Mandelboden verteilen, im Anschluss wieder kalt stellen.

Die 4 Datteln entkernen und zusammen mit der geschälten Banane, dem Cashewmus, 1 Prise Salz und der gemahlene Vanille im Mixer zu einer geschmeidigen, karamellartigen Creme mixen.

Die übrige Schokolade klein hacken. Den Joghurt mit der verbleibenden Vanille cremig verrühren. Die zweite Banane schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



REZEPT VON ANNETTE BIEN

Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen. Das Bananen-Dattel-Karamell gleichmäßig aufteilen, je Glas etwas Joghurt darauf geben und mit der Banane, der gehackten Schokolade und, wenn gewünscht, mit den Kokosraspeln und Hanfsamen garnieren. Direkt servieren oder bis zum Verzehr kühlen.

Tipp:

Kokosraspeln, Hanfsamen oder auch ein Schluck Sahnelikör eignen sich ebenfalls als Topping.

Feuerwehrrkuchen



ZUTATEN

Für den Boden:

200 g Mehl

70 g Zucker

70 g Butter kalt in Stücken

1 Ei

1 TL Backpulver

1 EL Vanillezucker

Für die Streusel:

180 g Butter kalt in Stücken

150 g Zucker

220 g Mehl

1 TL Zimt

Für die Füllung und die Sahnehaube:

1 Glas Sauerkirschen

500 ml Kirschsafft

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

400 g Schlagsahne

2 EL Vanillezucker und Schokoraspeln

ZUBEREITUNG

Die Sauerkirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Alle Zutaten für den Mürbteig in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Anschließend Mürbteig in eine gefettete Springform geben und einen Rand formen.

Alle Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und am besten von Hand Streusel kneten, alternativ kann das Rührgerät genutzt werden (Streusel werden schöner wenn diese mit der Hand geknetet werden).

Den Pudding nach Anleitung zubereiten. Den aufgefangenen Kirschsafft mit Saft ergänzen und unter den Pudding rühren. Die Kirschen anschließend unterheben.

Die Füllung nun auf den Teig geben, die Streusel drauf verteilen und ca. 40 Minuten bei 170 °C backen. Abschließend die Sahne schlagen, auf dem Kuchen verteilen und mit Schokoraspeln bestreuen.



REZEPT VON TANJA HÖHN

Nutella-Cheesecake

Tipp:

Die Springform lässt sich leichter entfernen wenn der Kuchen die Nacht im Kühlschrank verbracht hat.

ZUTATEN

Für den Boden:

500 g Doppelkekse

70 g Butter

Für die Füllung:

680 g Frischkäse

190 g Sahne

170 g Zucker

1 TL Vanilleextrakt

1/2 TL Salz

400 g Nutella

4-5 Eier

Für die Glasur:

130 g Sahne

200 g Nutella

ZUBEREITUNG

Die Doppelkekse in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerkleinern. Butter schmelzen und in einer Rührschüssel mit den Kekskrümeln vermengen. Eine Springform (26 cm) fetten, die Kekskrümel reindrücken und bei 180 °C (Umluft) für 10 Minuten im Ofen backen. Frischkäse, Sahne und Zucker cremig rühren, anschließend Vanilleextrakt und Salz unterrühren. Das Nutella in zwei Portionen unterrühren bis alles gut vermischt ist. Eier verquirlen und unter die Käse-Nutella-Masse heben.

Die Temperatur des Ofens auf 150 °C reduzieren und eine Schüssel mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Masse auf die Kekse in die Springform füllen und auf mittlerer Stufe für 1 Stunde backen. Anschließend den Ofen ausschalten und nochmals eine Stunde ruhen lassen. Dabei den Ofen nicht öffnen! Den Kuchen aus der Springform lösen und vollständig auskühlen lassen. Für die Glasur die Sahne und Nutella in einen Topf geben und bei leichter Hitze verrühren bis sich die Nutella vollständig vermischt hat. Dann auf den Kuchen geben und glatt streichen. Kalt stellen.



REZEPT VON JOHANNA HARTWIG

Junggesellentorte



ZUTATEN

1 Pck. Löffelbiskuit

3 Eier

150 g Zucker

Heidelbeeren (oder auch andere Beeren)

Die Menge richtet sich nach der
Größe der Backform

ZUBEREITUNG

Kuchenform mit Löffelbiskuit auslegen, dabei die Zuckerseite nach oben. Drei Eiklar mit rund 150 g Zucker zu einem Eischäum schlagen. Heidelbeeren flächendeckend auf den Löffelbiskuits verteilen.

Darüber etwa eine 1 cm hohe Eischäum-Schicht.

Backofen auf 150 °C vorheizen, rund 15 min Backzeit.

Tipp:

Ein besonderes Geschmackserlebnis erzielt man, indem die Beeren 2 Tage (z. B. in Amaretto) einlegt werden.



REZPT VON ANDREAS RUMPELSBERGER

Rotkäppchentorte



ZUTATEN

| |
|--------------------------|
| 1,5 Gläser Sauerkirschen |
| 100 g Butter |
| 250 g Zucker |
| 2 Pck. Vanillezucker |
| 3 Eier |
| 150 g Mehl |
| 2 TL Backpulver |
| 2-3 EL Nutella |
| 500 g Schlagsahne |
| 3 Pck. Sahnesteif |
| 500 g Quark |
| 2 Pck. Tortenguss |
| Fett für die Kuchenform |

ZUBEREITUNG

Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Butter, 170 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver nach und nach hinzufügen. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform (26 cm) streichen.

In den übrigen Teig die 2 bis 3 Esslöffel Nutella hinzumischen – je nach Geschmack – anschließend auf den hellen Teig streichen. Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C) 40-45 min backen, anschließend auskühlen lassen.

Sahne mit dem Sahnesteif steifschlagen, dann mit Quark, 90 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker verrühren. Die Quark-Sahne-Masse auf dem inzwischen abgekühlten Kuchenteig verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Zuvor aufgefangenen Kirschsafft mit Wasser auf 400 ml auffüllen. Tortenguss mit 50 g Zucker und Saft anrühren und aufkochen. Abkühlen lassen und dann den Tortenguss esslöffelweise auf dem Quark verteilen. Die Torte mit Sahne und Kirschen verzieren.



REZEP T VON DANIEL WANNER

Tränenkuchen



ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Mehl, 100 g Zucker

70 g Butter

1 Ei

1 TL Backpulver

Für den Belag:

500 g Magerquark

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

1 Ei, 2 Eigelb

250 ml Sahne, 250 ml Milch, 150 ml Öl

1 Dose Mandarinen

Für den Guss:

2 Eiweiß

6 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

Aus dem Mehl, Zucker, Butter, Ei und Backpulver einen Knetteig herstellen. Den Boden des Blechs mit einem Backpapier auslegen, den Rand einfetten. Den Teig ausrollen und die Ränder von Hand etwas hoch drücken. Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Quark kurz geschmeidig rühren, dann nach und nach alle Zutaten für den Belag zugeben und gut verrühren. Die sehr flüssige Masse auf das Blech füllen und den Kuchen 70 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen. Nach 70 Minuten den Kuchen heraus holen und den Eischnee ca. 1 cm dick auf den Belag streichen. Nochmals 10 Minuten bei gleicher Hitze backen.

Anschließend den Kuchen auf dem Blech für mehrere Stunden abkühlen lassen. Wenn alles funktioniert hat, dann sollten beim Abkühlen auf dem Eiweißguss die Tränen entstehen. Der Kuchen schmeckt aber auch ohne Tränen!



REZPT VON ROBIN BREITINGER

Mandelstangen

ZUTATEN (FÜR CA. 16 STANGEN)

2 Blätterteigrollen

50 g Butter

50 g Marzipan

1 EL Aprikosenmarmelade

1 Eigelb

Mandelblätter und Puderzucker

ZUBEREITUNG

Butter, Marzipan und Marmelade mit dem Rührgerät vermischen.

Den Blätterteig auf sauberer und glatter Unterlage ausrollen.

Eine Hälfte vom Teig mit der angerührten Masse bestreichen und eine Hälfte auf die andere schlagen. Mit einem Messer ca. 2 cm breite Längsstreifen schneiden und die Teile auf einem Backblech mit Backpapier legen.

Nun noch die Mandelstangen mit Eigelb für eine gute Farbe bestreichen, mit den Mandelblättchen bestreuen und bei 200 °C ungefähr 10 Minuten bei mittlerer Schiene goldgelb aufbacken.

Mandelstangen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Einfach easy und soft genießen.



REZEPT VON MARTIN TAUCHMANN

Müsliriegel



ZUTATEN

| | |
|---|-------|
| 20 g Rapsöl | |
| 120 g Agavendicksaft | |
| 2 EL Orangensaft | |
| 150 g Vollkornhaferflocken (Kleinblatt) | |
| 100 g gehackte Nüsse (Sorte nach Geschmack) | |
| 50 g Rosinen | |
| 50 g getrocknete Aprikosen | |
| 50 g Apfelringe | |

Hinweis zu den Zutaten:

Das Trockenobst sollte ungeschwefelt sein. Für die Nüsse kann man auch einfach einen ungesalzenen Nussmix verwenden. Alternativ zum Agavendicksaft kann auch Ahornsirup oder Honig verwendet werden. Bei Verwendung von Honig empfiehlt sich Akazienhonig. Manche Honigsorten (z.B. Waldhonig, Blütenhonig) haben einen sehr kräftigen Eigengeschmack und sind deshalb weniger geeignet.

ZUBEREITUNG

Rapsöl, Agavendicksaft, Vollkornhaferflocken und Nüsse im Topf zu einer Masse erwärmen, bis die Haferflocken den Agavendicksaft und das Öl komplett aufgenommen haben. Unter ständigem Rühren so lange im Topf lassen, bis die Haferflocken beginnen leicht braun zu werden. Dann den Topf von der Platte nehmen. Den Orangensaft und das Trockenobst dazugeben und gründlich durchmengen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Einen zweiten Bogen Backpapier darüberlegen und die Masse gleichmäßig walzen, bis sie eine Stärke von ca. 1 cm hat. Man kann die Masse in diesem Zustand auch mit ein wenig Handarbeit sehr gut in eine rechteckige Form bekommen.

Auf mittlerer Höhe im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 150 °C; Umluft: 130 °C) für etwa 15 min trocknen lassen. Danach abkühlen lassen und in handliche Riegel schneiden, abkühlen lassen. Fertig!

Die Riegel sind einzeln in Frischhaltefolie verpackt ca. 4 Wochen haltbar, mir ist allerdings kein Riegel bekannt, der so alt wurde...



REZPT VON MAX SCHIEFELE

Schokokugeln



ZUTATEN

120 g Zucker

200 g gemahlene Walnüsse

100 g fein geriebene Schokolade (Zartbitter)

1 Ei

2-3 Tropfen Rum-Aroma

ZUBEREITUNG

Zucker, Walnüsse, die fein geriebene Schokolade, das Ei und ein paar Tropfen Rum-Aroma miteinander verkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und einzeln in Zucker oder gemahlene Walnüsse wenden.

Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

In dekorativen Schälchen servieren.



REZEPT VON ARIJANA ŽIVKOV

Haferflocken- plätzchen



Auch als Energielieferant bei Sportaktivitäten geeignet

ZUTATEN

500 g kernige Haferflocken

 250 g Süßrahmbutter

 200-250 g Zucker

 2-3 Eier

 1 TL Backpulver

 50 g Mehl

 Oblaten

ZUBEREITUNG

Die kernigen Haferflocken in der Butter zergehen und erkalten lassen. Zucker, Eier, Mehl und Backpulver in einem extra Behälter schaumig schlagen.

Die Haferflockenmasse und die übrigen Zutaten zusammenrühren und die Masse kalt stellen.

Kleine Plätzchen auf Oblaten oder Backpapier formen, bei 180°C ca. 10 min backen.



REZEP TON WILFRIED HAHN

Veganes Früchtebrot

ZUTATEN

400 ml Dinkelmilch

 1 EL Zuckerrübensirup

 1 Würfel frische Hefe

 500 g Dinkelvollkornmehl
 (am besten frisch gemahlen)

 100 g Hirseflocken

 2 EL Apfelessig

 2 TL Salz

 150 g gemischte Nüsse nach Geschmack

 2 EL Rosinen

 2 mittelgroße Äpfel (fest und säuerlich) – oder
 je nach Saison nur 1 Apfel und 1 große Handvoll
 frischer Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

Die Dinkelmilch leicht erwärmen und mit Hefe und Zuckerrübensirup verrühren, bis sich beides aufgelöst hat. Dinkelvollkornmehl, Hirseflocken, Apfelessig und Salz zu der „Dinkel-Milch-Hefe-Sirup-Suppe“ geben und verkneten.

Nussmischung kurz zerhäckseln (nicht zwingend, aber so verteilt es sich besser im Teig) und zusammen mit den Rosinen dem Teig zugeben. Äpfel reiben und ebenfalls mit dem Teig verkneten.

Eine Brot-Kastenform ausfetten, mit gemahlene Nüssen oder Paniermehl ausstreuen, Teig einfüllen und nach Geschmack mit Nüssen oder Rosinen bestreuen.

Den Teig NICHT gehen lassen, sondern in den kalten Ofen stellen, selbigen auf 200 °C schalten.

Ca. 1 Stunde backen. Danach 15 min auskühlen lassen und dann aus der Form nehmen.



REZPT VON MAX SCHIEFELE

Brandteig-Käse-Muffins



ZUTATEN (FÜR 12 STÜCK)

125 g Mehl

125 ml Milch

80 g Butter

3 Eier

130 g Bergkäse

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

schwarzer Pfeffer

Muskatnuss, gemahlen

Sesam

ZUBEREITUNG

Die Muffinform einfetten und in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Milch, Butter und Salz unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten, dabei ständig weiterrühren. Bei mittlerer Hitze rühren bis sich die Masse als Kloß vom Topf löst und der Topfboden mit einer dünnen Teigschicht bedeckt ist. Den Teig in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Ein Ei unterrühren, bis es sich vollständig mit der Masse verbunden hat. Die restlichen Eier nach und nach unterrühren, bis der Teig weich vom Löffel fällt. Den Käse fein reiben und 2/3 davon unter den Teig rühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Die Vertiefungen der Form zu 2/3 ihrer Höhe mit Teig füllen. Die Muffins 10 min backen. Die Form kurz herausholen, den restlichen Käse über die Muffins geben, mit Mohn- oder Sesamsamen bestreuen. Weitere 10 min backen. Die Form aus dem Backofen nehmen, 3 bis 4 min abkühlen lassen. Muffins herausheben.



REZEP TON GABI STEINER

Reutlinger Mutschel

ZUTATEN

1 kg Mehl

 500 ml warme Milch

 150 g Butter zerlassen

 15 g Salz

 1 Würfel Hefe

 10 g Zucker

 100 ml warmes Wasser

 1 Eigelb mit Milch verquirlt zum
 Bestreichen

ZUBEREITUNG

Die Hefe in Wasser mit dem Zucker auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel geben, zerlassene Butter und warme Milch sowie das Salz zufügen. Die aufgelöste Hefe dazu geben und aus allen Zutaten einen geschmeidigen Hefeteig kneten und ca. 45 min gehen lassen. Sehr gut kann er auch 1-2 Stunden im Kühlschrank gehen. Anschließend den Teig teilen: 2/3 für die eigentliche Mutschel, 1/3 für den Zopf und ggf. die Verzierungen auf den Zacken. Den Teiganteil der Verzierungen in 4 Teile aufteilen: 3 für die Zopfstränge, 1 Teil für die Verzierungen (8 kleine Verzierungen). Die Mutschel wird wie dargestellt geformt:



Zuletzt bekommt jede Zacke eine kleine Verzierung wie Schnecken, Brezeln, Zöpfchen oder ähnliches. Das fertig geformte Gebäck mit der Eiermilch bestreichen und ca. 45-55 Minuten bei 175 °C bei Umluft backen.



REZEPT VON SUSANNE NAU

REUTLINGER MUTSCHELTAG

Um dieses leckere, salzige Gebäck wird traditionell am Donnerstag nach dem Dreikönigstag in der Reutlinger Region mit Würfelspielen gewetteifert. Man trifft sich in Gaststätten, in Vereinen, Teams oder mit Freunden bei zahlreichen geselligen Spielen, um das begehrte Stück zu erhaschen. Probieren Sie es doch einfach einmal mit Kollegen aus. Ein lustiger Abend steht

bevor, bei Spielen wie „Der Wächter bläst vom Turm“, „Nacket’s Luisle“, oder „Mäxle“. Nahezu zwingend ist dazu der Wurstsalat, der bei dem Spiel „Sieben frisst“ aus der Schüssel gegessen wird. Wie genau gespielt wird finden Sie unter www.reutlingen.de/de/Leben-in-Reutlingen/Unsere-Stadt/Reutlinger-Besonderheiten/Reutlinger-Mutscheltag

Chipa



ZUTATEN

200 g Butter

4 Eier

100 g Kartoffelmehl oder Speisestärke

1 EL Anis

1/2 EL Salz

50 ml Sahne

500 g Maismehl

400 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Butter in Flocken schneiden, mit Eiern, Kartoffelmehl, Anis, Salz und Sahne mit dem Handrührgerät vermengen.

Maismehl hinzugeben und vermischen. Am Schluss den Käse zugeben und von Hand sehr gut durchkneten.

Ca. 100 g der Masse zu einer Kugel, anschließend zu einer ca. 10 cm langen Schlange formen und kreisförmig eindrehen. Mit dem Finger ein Muster in die Oberfläche ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 min goldgelb backen.

Tipp:

Chipa schmeckt als Knabberei zu einem Glas Wein, aber auch zum Grillen oder einfach zu Salat.



REZEP TON KLAUS JOSENHANS

Sven's scharfe Chilisoße



ZUTATEN

2 rote, 2 gelbe, 3 grüne Chili

 je 3 Habanero gelb und rot

 je 3 Lampion Chili

 2 Zitronen, unbehandelt

 7 große Zehen Knoblauch

 1 bis 2 große Zwiebeln

 2 EL Olivenöl

 200 bis 250 ml weißer Essig

 2 TL Kräutersalz

 2 EL Zucker

 6 cl Tequila Gold

 5 bis 10 Tropfen Liquid Smoke von
 Painmaker

ZUBEREITUNG

Chili waschen und grob mit einem sehr scharfen Messer schneiden (Handschuhe verwenden). Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronenschale abreiben und entsaften. Zum Kochen am besten einen schmalen, hohen Topf verwenden um Spritzer zu vermeiden. Zwiebeln goldgelb in Öl anbraten, dann für ca. 1 Minute den Knoblauch dazu geben. Anschließend den Chili zum Knoblauch und den Zwiebeln geben und alles kurz anschwitzen. Für genügend Frischluft in der Küche sorgen da je nach Chilisorte ordentlicher Childampf entsteht.

Unter Rühren Zitronensaft, Essig Kräutersalz, Zucker, Tequila, Liquid Smoke zugeben. 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen und mit dem Mixstab vorsichtig pürieren. Wer die Soße lange haltbar haben möchte und auf Nummer sicher gehen will, kann den pH-Wert mittels eines Teststreifens messen. Ist der Wert unter 4,2 ist die Soße nahezu unverwüsthlich. Kurz abschmecken und gegebenenfalls mit Zucker, Salz Liquid Smoke nachwürzen. Die noch heiße Soße in, mit kochendem Wasser ausgespülte, Bügelflaschen oder Marmeladengläser füllen.



REZEPT VON SVEN SCHMIDT



Platz für Notizen

A series of horizontal dotted lines providing space for notes.



easySoft®

easySoft. GmbH
Zentrale
Konrad-Zuse-Weg 2
72555 Metzingen

easySoft. GmbH
Kundenzentrum
Pforzheimer Straße 64
75015 Bretten

Telefon +49 7252 5833-0
Fax +49 7252 5833-199
info@easysoft.de
www.easysoft.de