

easySoft®

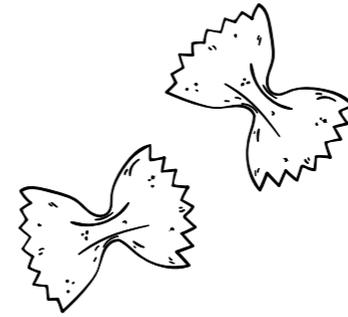
EASYSOFT



KOCH BUCH

Leckere Rezepte
für jede Gelegenheit

DIE EASYSOFT
**BAND
DREI**
ERFOLGSREZEPTE



EASYSOFT



KOCH BUCH

Leckere Rezepte
für jede Gelegenheit

© 2023 easySoft. GmbH



Liebe easySoft-Anwender, liebe easySoft-Freunde,

einmal mehr hantierten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Unternehmensküche mit Kochlöffeln und Backblechen, um ihre Lieblingsrezepte für Sie zusammenzustellen. Das Ergebnis ist der dritte Band unserer Kochbuchreihe, in dem zahlreiche Delikatessen auf Sie warten.

Die kulinarische Bandbreite ist genauso vielfältig wie unser Team. Ob Fleischdelikatesse oder veganer Leckerbissen, süßes Gebäck oder fein gewürzte Paella – bei dieser Auswahl ist sicher für jeden das passende Gericht dabei. Sogar für die Weihnachtszeit entdecken Sie den ein oder anderen Geheimtipp.

Sie haben ein eigenes Erfolgsrezept oder unsere Kreationen in Ihrer eigenen Küche nachgekocht? Dann senden Sie uns Ihr Ergebnis an kommunikation@easysoft.de oder verlinken Sie uns auf Social Media.

Wir sind gespannt und wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen. Guten Appetit!

Ihr

Friedhelm Seiler
Friedhelm Seiler

Andreas Nau
Andreas Nau

Sie haben für Ihr Unternehmen noch nicht das passende Rezept fürs Bildungsmanagement gefunden?



easySoft:

Bei easySoft erhalten Sie eine Komplettlösung für das Ausbildungsmanagement, das Seminarmanagement und die Personalentwicklung. Wir nehmen Ihnen mit unserer Software den Verwaltungsaufwand ab, damit Ihnen wieder mehr Zeit für das Wesentliche bleibt: **Einfach für Menschen.**

Sie wollen unsere Lösungen genauer kennenlernen? Dann schauen Sie sich auf unserer Website um oder nehmen Sie direkt Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen gern weiter.

 [easysoft.de](https://www.easysoft.de)
 beratung@easysoft.de
 +49 7252 5833-0



Wir unterstützen Menschen, die Bildung verantworten.



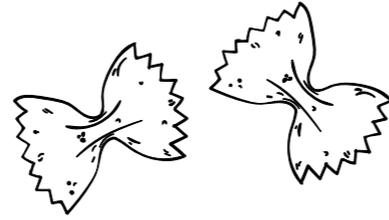
Inhalt



1.

Herzhaft

↳ [ab Seite 12](#)



3.

Pasta

↳ [ab Seite 74](#)



2.

Fisch

↳ [ab Seite 66](#)



5.

Suppen

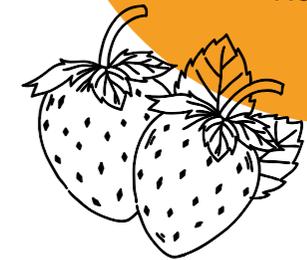
↳ [ab Seite 98](#)



4.

Salate

↳ [ab Seite 88](#)



6.

Süßes

↳ [ab Seite 104](#)

WAS IST IHR ERFOLGSREZEPT?

Schicken Sie uns Ihre Leckerbissen
an kommunikation@easysoft.de.
Wir sind gespannt und teilen gern
Ihr Rezept in unserem
Newsletter.



Herzhaft

| | |
|----|--|
| 12 | Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße Hannah Oettinger, Leitung Vertrieb und Marketing |
| 14 | Ziegenkäse im Speckmantel Andreas Gintaut, Softwaretest Desktop Testautomation |
| 16 | Rindfleisch Tajine mit Mandeln und Backpflaumen Meike González, Beratung Vertrieb |
| 18 | Quesadillas mit Tomatensalsa Michael Jantner, Beratung Vertrieb |
| 20 | Bohnen-Burger mit Brötchen Marc Wannewetsch, Softwareentwicklung App & Web |
| 22 | Süßkartoffel-Schiffchen Tanita Deinhammer, Consultant |
| 24 | Indisches rotes Linsen Dal Miriam Bröckel, Scrum Master |
| 26 | Chilli con Couscous Sabine Seth, Assistenz Vertrieb |
| 28 | Tarte flambée Eric Louvard, Setup/Builds Versionsverwaltung Webservices |
| 30 | Schwäbische Dinnete Daniel Hartmann, Marketing Design |
| 32 | Pizza-Baguette Matthias Autenrieth, Consultant |
| 34 | Steirische Reibedatschi mit Erdäpfel-Endivien-Salat Thomas Cless, Leitung Research & Development |
| 36 | Sauerländer Potthucke André Fälder, Senior Consultant |
| 38 | Spareribs vom Grill Jonathan Stadelmaier, Online-Marketing Text |
| 40 | Fenchel-Hähnchen Benjamin Kuttler, Personalleitung |
| 42 | Geschmortes Bürgermeisterstück Alexander Klein, IT-Koordinator |

| | |
|----|--|
| 44 | Rehrücken mit Rotweinsauce Bastian Pfitzner, Produktmanagement |
| 48 | Mici oder Mititei (Siebenbürgische Hackfleischröllchen) Richard Henrich, Bereichsleitung Administration Finance Center |
| 50 | Norddeutsche Currywurst Michael Brünig, Inhaltlicher Support |
| 52 | Griechischer Hackauflauf Noah Knappitsch, Ausbildung Fachinformatiker Systemintegration |
| 54 | Kabuli Palau Thorsten Steinmeier, Teamleitung Qualitätssicherung |
| 56 | Bärlauch-Spätzle Daniel Wanner, Senior Cloud Engineer |
| 58 | Pelmeni (Russische Teigtaschen) Daniel Lutschinski, Softwareentwicklung App & Web |
| 60 | Katzagschroi Birgit Ziegner, Facility Management |
| 62 | Pfannkuchen mit Spargel Friedhelm Seiler, Operative Geschäftsführung |
| 64 | Schlesischer Bigos Sandra Lischka, Beratung Vertrieb |

Fisch

| | |
|----|--|
| 66 | Spanische Paella Andreas Nau, Strategische Geschäftsführung |
| 68 | Fischstäbchen-Burger Daniel Prinz, Technischer Support |
| 70 | Jambalaya Maik Hoffmann, Teamleitung Produktmanagement & User Experience |
| 72 | Hamburger Labskaus Michael Jürgens, Senior Consultant |

Pasta

| | |
|----|--|
| 74 | Karotten-Bolognese Cedric Heinrich, Web Entwicklung Design |
| 76 | One Pot Pasta mit Hackfleisch Markus Ernst, IT-Anwendungsbetreuer |
| 78 | Spaghetti in Salbeibutter Fabian Stiefvater, Leitung Professional Services |
| 80 | Feta-Spaghetti Birgit Trepke-Besch, Facility Management |



| | |
|----|---|
| 82 | Mediterranes Kräuterbrot Elina Bergler, Softwareentwicklung Desktop |
| 84 | Mediterrane Pogaca Tomislav Logara, Senior Produktmanager |
| 86 | Pesto-Blume Annika Kraus, Assistenz Vertrieb |
| 88 | Türkischer Auberginensalat Kerstin Oßwald, Administration Finance Center |
| 90 | Tortellini-Rucola-Salat Sarah Kumpel, Inhaltlicher Support |
| 92 | Türkischer Obatzter Benny Luz, Softwareentwicklung Web |
| 94 | Feta-Kräuter-Brotaufstrich Martin Geldmacher, Inhaltlicher Support |
| 96 | Mujdei (Siebenbürgische Knoblauchsauce) Georg Henrich, Assistenz Vertrieb |

Salate

| | |
|----|---|
| 88 | Türkischer Auberginensalat Kerstin Oßwald, Administration Finance Center |
| 90 | Tortellini-Rucola-Salat Sarah Kumpel, Inhaltlicher Support |
| 92 | Türkischer Obatzter Benny Luz, Softwareentwicklung Web |
| 94 | Feta-Kräuter-Brotaufstrich Martin Geldmacher, Inhaltlicher Support |
| 96 | Mujdei (Siebenbürgische Knoblauchsauce) Georg Henrich, Assistenz Vertrieb |

Suppen

| | |
|-----|--|
| 98 | Münsterländer Kürbissuppe Matthias Warnberg, Consultant |
| 100 | Cremig leichte Tomatensuppe Selina Magnin, UI-/UX-Design Usability |
| 102 | Lachscreme-Suppe Jörg Pfander, Softwaretest Desktop Web Testautomation |

Süßes

| | |
|-----|--|
| 104 | Japanische Pancakes Lisa Schmid, Praktikum Personalmanagement |
| 106 | Dampfnudeln wie bei Oma Björn Seth, Teamleitung Kundensupport |
| 108 | Kaiserschmarrn Tim Krießler, Softwareentwicklung App & Web |
| 110 | Schwäbische Nonnenfüzle Raphael Schuldt, Beratung Vertrieb |
| 112 | Brüsseler Waffeln mit Kirschen Wolfgang Maier, Teamleitung Entwicklung |
| 114 | Limoncello-Tiramisu Carolin Zeiler, UI-/UX-Design Usability |

| | |
|-----|--|
| 116 | Roter Beerenkuchen Ilona Henzler, Administration Finance Center |
| 118 | Käsekuchen Alexander Fuchs, Softwaretest Desktop Testautomation |
| 120 | Zitronen-Torte Oliver Haug, Leitung Customer Services |
| 122 | Zimtschnecken Matthias Bauer, Assistent operative Geschäftsführung |
| 124 | Schokoladenkuchen Johanna Kratzmeier, Integriertes Managementsystem |
| 126 | Brownie-Muffins David Heim, Softwareentwicklung Desktop |
| 128 | Quarkstollen Gerald Ruppert, Prozessmanagement |
| 130 | Saftiger Nutella-Kuchen Bettina Brand, Inhouse Service |
| 132 | Hamburger Franzbrötchen Matthias Zeltwanger, Akademieleitung Consultant |
| 134 | Weihnachtlicher Marmorkuchen Tina Schmidt, Standortbetreuung |
| 136 | Regenbogen-Einhorn-Cupcakes Cornelia Frankovic, Technischer Support |
| 138 | Eierlikörkuchen Bernd Wachsmuth, Consultant |
| 140 | Apfel-Marzipan-Hefekranz Monika Klein, Projektmanagement-Office |
| 142 | Lemon Curd Plätzchen Joana Nau, Standortbetreuung |
| 144 | Lebkuchenhaus Jürgen Reusch, Consultant |
| 146 | Obstsalsa Nele Schmetzer, Ausbildung Kauffrau für Digitalisierungsmanagement |
| 148 | Windbeutel Dessert Daniel Belger, Technischer Support |
| 150 | Gewürz-Porridge Elisabeth Freitag, Senior Consultant |
| 152 | Weihnachtsmarmelade Matthias Jörke, Consultant |
| 154 | Apfelglühwein Sebastian Heil, Consultant |
| 156 | Erdbeer-Minz-Limonade Aryo Gharabatti, Support Call Center |



Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

| |
|-----------------------------------|
| 4 Tortilla-Wraps |
| 1 Limette |
| 1 Chilischote, rot |
| 2 Tomaten |
| 1 Paprikaschote, rote |
| 1 Frühlingszwiebel |
| 1 Dose schwarze Bohnen, ca. 400 g |
| 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Öl |
| 4 g Gemüsebrühe |
| 150 g Schmand oder saure Sahne |
| 20 g Butter |
| 150 g Mais |
| 3 g Paprikapulver, geräuchertes |
| 70 g Tomatenmark |
| 50 g Käse, geriebener |
| Salz und Pfeffer |

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette heiß abwaschen und 1 TL Schale abreiben. Die Limette halbieren und eine Hälfte in einer kleinen Schüssel auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

Die Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten und Chili nach Geschmack zum Limettensaft geben und mit dem Zucker verrühren.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben und abwaschen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch, Paprika und Frühlingszwiebeln darin kurz anschwitzen. Die schwarzen Bohnen hinzufügen und 2 Minuten anbraten. 100 ml Wasser und die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Am Ende der Garzeit 2 EL Schmand hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wraps mit der Bohnenmischung füllen, zusammenrollen und eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen, das rauchige Paprikapulver dazugeben und ca. 30 Sekunden erhitzen. Das Tomatenmark und 150 ml Wasser dazugeben und zu einer Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensoße und den Reibekäse über den Enchiladas verteilen. Die Enchiladas 10–15 Minuten im Ofen goldbraun backen.



Ziegenkäse im Speckmantel



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Ziegenkäse am Stück (Rolle)

8 Scheiben Speck

1 EL Honig

1 EL Thymian gehackt

grober Pfeffer

Salzflocken oder Räuchersalz

Optional: Amarena-Kirsch-Senf

ZUBEREITUNG

Die Ziegenkäse-Rolle wird in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten, so dass „Taler“ entstehen. Zunächst legt man zwei Streifen Speck über Kreuz. Der Käse wird nun in die Mitte gelegt und mit einem Klecks Honig, Thymian, ein paar Flocken Salz und einer Prise schwarzem Pfeffer gewürzt. Anschließend verschließt man den Ziegenkäse mit Hilfe des Specks zu einem Päckchen.

Um zu verhindern, dass der Käse zerläuft oder der Speck verbrennt, wird das Ziegenkäse-Päckchen ausschließlich indirekt bei einer Temperatur von rund 160 Grad gegrillt.

Nach ca. 8 Minuten (zwischendurch kontrollieren, damit nichts schief läuft) kann das Päckchen vom Grill genommen werden. Der Ziegenkäse im Speckmantel ist eine super Vorspeise oder auch als Beilage geeignet.

Um das Geschmacksfeuerwerk auf die Spitze zu treiben, passt etwas „Amarena-Kirsch-Senf“ wunderbar dazu.



Rindfleisch Tajine mit Mandeln und Backpflaumen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Rindfleisch (Schulter)
 2 Gemüsezwiebeln
 2 EL Olivenöl
 1 TL Salz
 ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 1 TL Zimt
 ¼ TL frischer Ingwer, sehr fein gehackt
 5 EL Butterschmalz
 500 g Backpflaumen oder
 gemischtes Dörrobst
 4 EL Zucker
 ½ Zitrone, die Schale
 1 Zimtstange
 250 g Mandeln, in Butter geröstet
 frische Minze

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und Gewürze gut verrühren und die Fleischwürfel sorgfältig mit der Mischung einreiben. Das vorbereitete Fleisch in eine Tajine oder einen großen Schmortopf geben und so viel Wasser angießen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45–60 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Pflaumen mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten einweichen und dann abtropfen lassen. Zwei Schöpflöffel von der Rindfleischbrühe aus dem Schmortopf in einen kleinen Topf geben. Die Hälfte des Zuckers, Zitronenschale und Zimtstange zugeben. In diesem Sud die Pflaumen ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich und gequollen sind. Den restlichen Zucker zu dem Fleisch in den Schmortopf geben und verrühren.

Das Rindfleisch auf einer vorgewärmten Servierplatte mit den Pflaumen und ihrem Sud anrichten. Die Fleischsauce bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren und über das Fleisch geben. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit frischer Minze verzieren. Dazu passt Fladenbrot oder Couscous.



Quesadillas mit Tomatensalsa



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

6 Tortilla-Wrap-Fladen
 150 g Cheddar, gerieben
 300 g Baby-Blattspinat
 3 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 3 El Öl
 Salz
 Chiliflocken

Für Tomatensalsa

ca. 600 g Tomaten
 1 Zwiebel
 ½ Limette
 Petersilie
 Salz, Pfeffer
 3 g Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Chiliflocken würzen und in eine flache Schale geben.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Tortilla-Fladen zugeben und mit der Hälfte des Käses und des Spinats belegen. Mit einem zweiten Tortilla-Fladen belegen und leicht andrücken. Circa 1 Minute rösten, dann wenden und erneut 1–2 Minuten rösten, bis der Käse schmilzt. Quesadilla auf einem Brett in Ecken schneiden. Restliche Zutaten ebenso zu weiteren Quesadillas verarbeiten.

Tomatensalsa

Die Zwiebel klein schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und für 5 Minuten einweichen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel abgießen und zu den Tomaten hinzufügen. Die halbe Limette reinpressen. Abschließend die Salsa mit Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und über die Quesadillas verteilen.



Bohnen-Burger mit Brötchen



ZUTATEN

Für 8 Brötchen

½ Würfel Hefe
 100 ml warmes Wasser
 15 g Zucker
 15 g Zuckerrübensirup
 130 g Buttermilch
 1 Ei
 ½ kg Mehl
 2 TL Salz
 80 g flüssige Butter

Zum Bestreichen der Brötchen

½ Eigelb
 25 ml Wasser
 Sesam
 20 g flüssige Butter

Für 8 Bohnen-Burger-Patties

800 g Kidneybohnen aus der Dose
 2 klein geschnittene Zwiebeln
 2 Eier
 200 g geriebenen Käse
 200 g Paniermehl
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl

ZUBEREITUNG BRÖTCHEN

Hefe im warmen Wasser mit Zucker lösen und 15 Minuten stehen lassen. Restliche Zutaten mit Hefemischung vermengen und Teig zehn Minuten kneten bis er glatt und geschmeidig ist. Arbeitsfläche etwas mit Öl bestreichen und Teig zu einer Kugel formen. Eine Schüssel mit Öl ausstreichen und den Teig darin abgedeckt für eine Stunde gehen lassen.

Teig in acht gleichgroße Kugeln abstechen, auf dem Backpapier flachdrücken und 15 Minuten abgedeckt gehen lassen. Eigelb und Wasser verrühren, die Teiglinge bestreichen und mit Sesam bestreuen.



Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15–17 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen sofort mit flüssiger Butter bestreichen, abdecken und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG BOHNEN-BURGER-PATTIES

Bohnen im Sieb abtropfen, waschen und dann in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen. Restliche Zutaten zugeben und verkneten. In der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze in Öl 8–10 Minuten anbraten.

Zusammensetzung der Burger nach eigenem Geschmack mit weiteren Zutaten.

Süßkartoffel-Schiffchen



ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

3–4 Süßkartoffeln

2 Paprika

1 Zwiebel

1 Packung Feta

1 Dose Mais

1 Dose Kichererbsen

ca. 100 g Gratinkäse oder Gouda

ca. 3 Zehen Knoblauch

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln halbieren, mit etwas Olivenöl bestreichen und bei 180 Grad Umluft etwa 40 Minuten backen.

Währenddessen die Paprika und die Zwiebel klein schneiden und den Feta würfeln. Sobald die Süßkartoffeln weich gebacken sind, diese aus dem Ofen holen und vorsichtig auslöffeln (Achtung heiß, ohne die Schale zu verletzen).

Das Fruchtfleisch der Süßkartoffeln in eine große Schüssel geben und mit Paprika, der Zwiebel, dem Feta, der Dose Mais und der Dose Kichererbsen vermengen. Den Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse jagen und hinzugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Süßkartoffel-Schalen mit der Masse befüllen und jedes Schiffchen mit Gratinkäse oder Gouda bestreuen.

Das Ganze nochmal 10–15 Minuten im Ofen goldbraun backen und genießen. Der Rest der Füllung lässt sich ebenso gut in einer Auflaufform mit Käse überbacken.



TIPP

Die Zutaten lassen sich auch zur Resteverwertung beliebig austauschen oder erweitern. Bspw. kann ein anderer Käse verwendet oder Spinat zur Masse hinzugefügt werden.

VEGAN

Indisches rotes Linsen Dal



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1-2 EL Kokosöl oder Olivenöl
 2 Zwiebeln, gewürfelt
 4 Knoblauchzehen, gehackt
 2 TL Ingwer, gerieben (oder mehr nach Geschmack)
 1 TL Kurkuma
 1 TL Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL rotes Paprikapulver
 1 TL Garam Masala oder anderes Currypulver
 300 g rote Linsen
 780 ml Gemüsebrühe
 250 ml Kokosmilch
 250 ml passierte Tomaten oder gehackte Tomaten
 Salz, Pfeffer
 2 TL Kokosblütenzucker
 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.

Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und Limettensaft abschmecken. Das Dal mit einem Swirl veganem Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren.



Chilli con Couscous

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

| |
|--------------------------------|
| 70 g Couscous |
| 350 g Wasser |
| 20 g Tomatenmark |
| 50 g Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe |
| 5 g Olivenöl |
| 200 g Möhren |
| 1 TL Chilipulver |
| 200 g Tomaten, in Stücken |
| 1 TL Gewürzpaste |
| 150 g Kidneybohnen, abgetropft |
| 100 g Mais, abgetropft |
| 40 g Sahne |

ZUBEREITUNG

130 g Wasser und das Tomatenmark zusammen aufkochen und über den Couscous geben. 20 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel nach und nach krümelig auflockern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und kurz im Öl andünsten. Möhren schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit Chili dazu geben und ebenfalls kurz andünsten.

Tomaten, restliches Wasser und Gewürzpaste dazu geben und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Danach die Bohnen und den Mais zu den restlichen Zutaten geben und weitere 5–7 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tarte flambée

Flammkuchen

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

250 g Weizenmehl (Type 550)

2 TL Sonnenblumenöl

50–100 g Schinkenspeck (in dünnen Scheiben)

1 Zwiebel (weiss oder rot)

100 g Sahnequark

150 g Creme fraîche

Pfeffer aus der Mühle

Muskat (frisch gerieben)

ZUBEREITUNG

Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mit 100 ml Wasser und dem Öl verkneten. Erst mit den Quirlen des Handrührers mischen, dann mit den Händen zu einem elastischen Teig verarbeiten, zum Kloß formen und mit Folie abgedeckt beiseitelegen.

Den Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein schneiden, Quark mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und einer guten Prise Muskat verrühren.

Backofen mit einem Backblech in der untersten Einschubebene auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig in zwei Portionen teilen. Jede in eine dünne, ovale Teigplatte, halb so groß wie ein Backblech ausrollen und auf Backpapier legen. Die Quarkmischung auf die Platten streichen, zwei Zentimeter Rand freilassen. Zwiebel und Speck verteilen und das Backpapier mit dem Kuchen auf das heiße Blech ziehen. 8 bis 10 Minuten backen und sofort servieren.



Schwäbische Dinnete



ZUTATEN FÜR 6 DINNETE

Für den Hefeteig

400 g Dinkelmehl, Typ 630

200 g Dinkelvollkornmehl

20 g frische Hefe

350 ml warmes Wasser

1 Prise Zucker und 1 TL Salz

3 EL Olivenöl

Für den Belag

350 g Schmand

200 g festkochende Kartoffeln

50 g geriebener Bergkäse

geräucherter Speck

2 Frühlingszwiebeln

Meerrettich aus dem Glas

1 TL Kümmel

½ TL Fenchelsamen

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

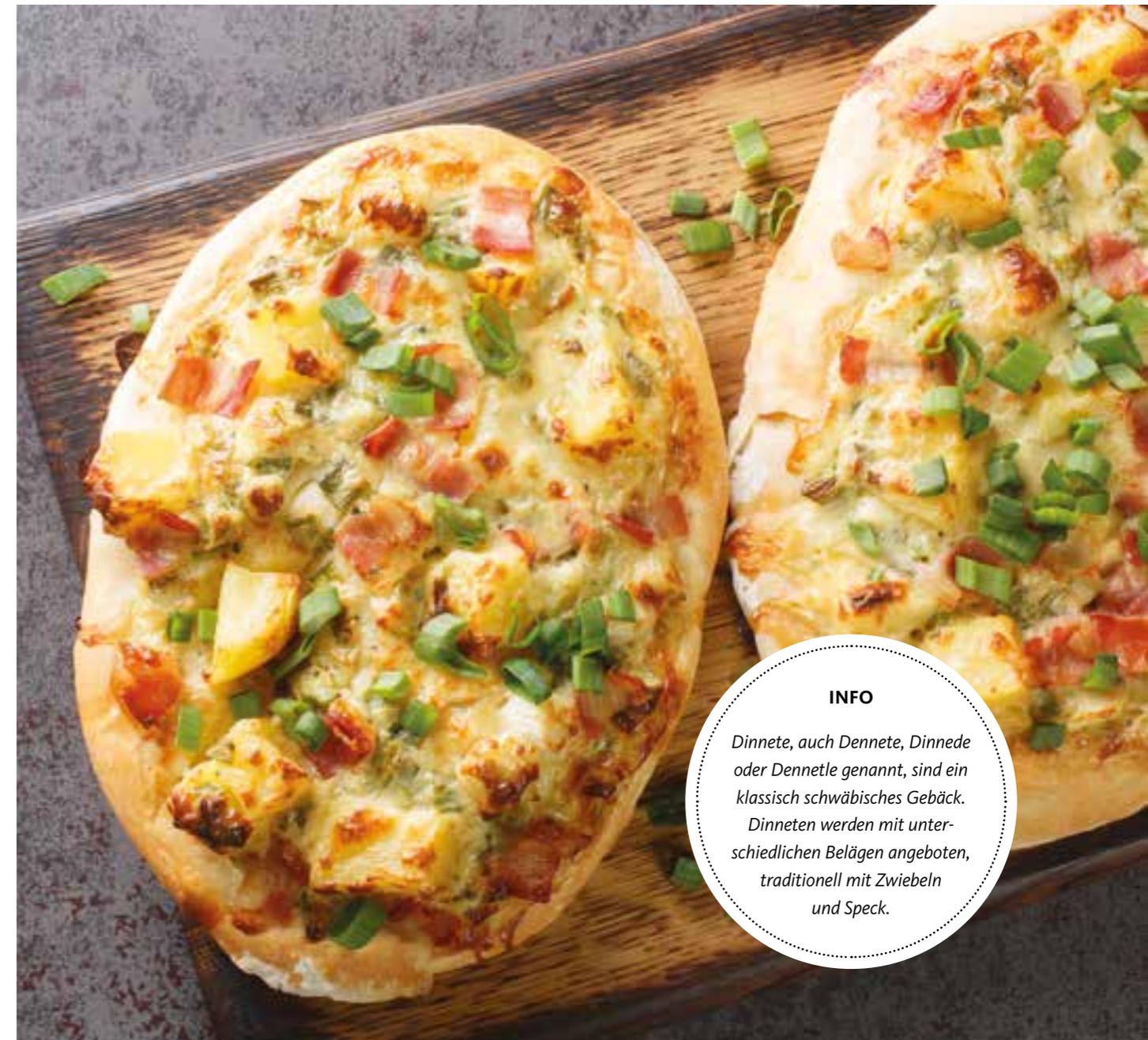
Für den Hefeteig beide Sorten Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe in 350 ml handwarmem Wasser und einer Prise Zucker auflösen und in die Mulde vom Mehl gießen. Etwas Mehl vom Rand über die Flüssigkeit streuen und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln zusammen mit 1 TL Kümmel in kochendem Wasser fast gar kochen, abgießen, abkühlen lassen, dann pellen und vollständig kalt werden lassen. Danach in dünne Scheiben schneiden.

3 EL Olivenöl und das Salz zum Teig zufügen und mit der Küchenmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Schmand mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen und den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 6 Portionen teilen und zu länglichen Fladen ausrollen. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Schmand bestreichen. Etwas Bergkäse auf dem Schmand verteilen und mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Frühlingszwiebeln, einige Fenchelsamen und etwas geräucherter Speck darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20–25 Minuten backen.



INFO

Dinnete, auch Dennete, Dinnede oder Dennetle genannt, sind ein klassisch schwäbisches Gebäck. Dinneten werden mit unterschiedlichen Belägen angeboten, traditionell mit Zwiebeln und Speck.

Pizza-Baguette Aufstrich



ZUTATEN FÜR 12 BAGUETTES

200 g Käse, Gouda/Emmentaler gerieben

1 Zwiebel alternativ Lauchzwiebeln

1 Paprika, rot oder gelb

200 g Schmand

1 TL Pizzagewürz

Pfeffer, Salz

Salami, gewürfelt

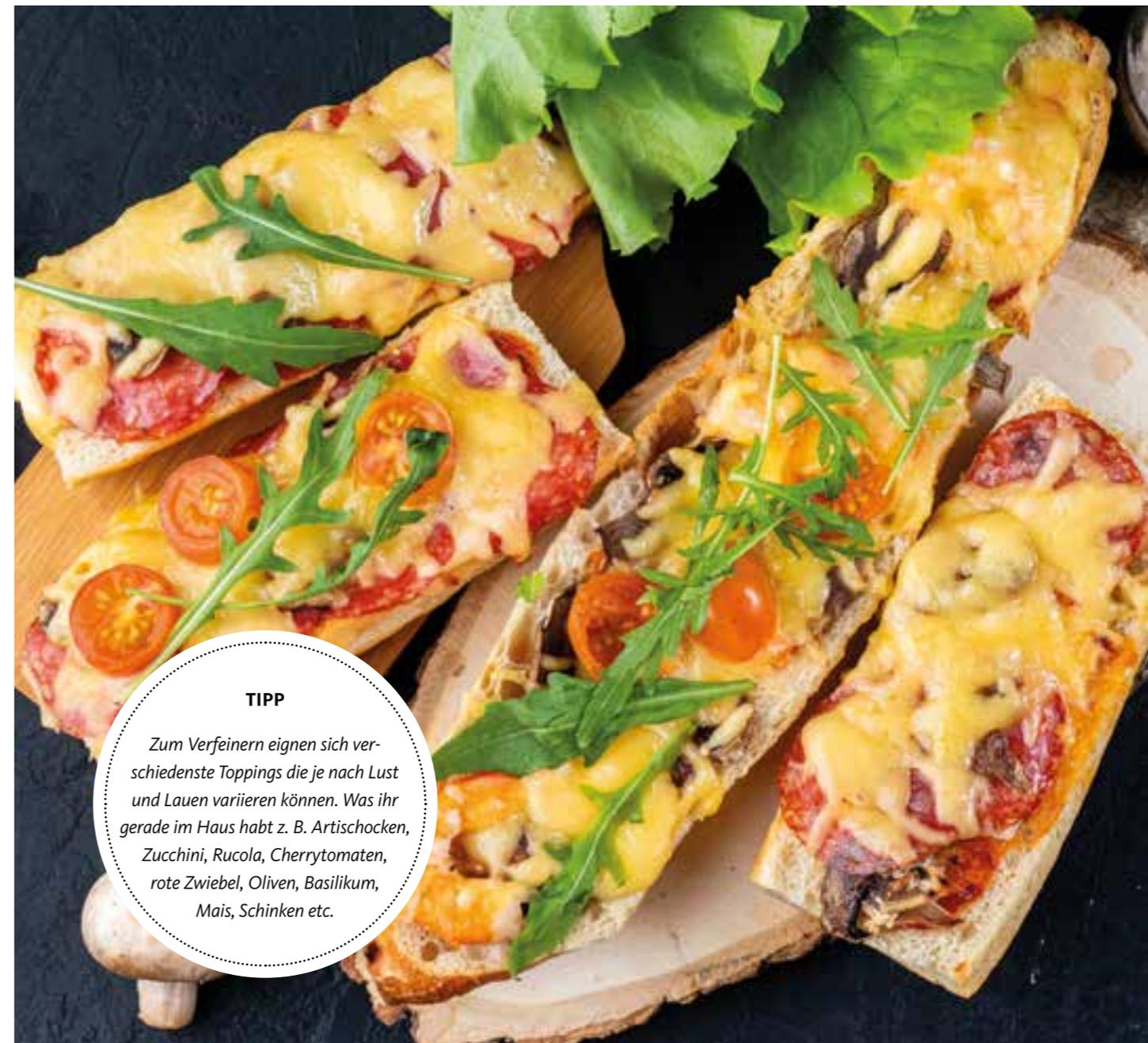
Tomaten, gewürfelt ohne Flüssigkeit

Champignons

ZUBEREITUNG

Die Paprika, Salami, Tomaten, Champignons und Zwiebel klein schneiden und in einer Schüssel zusammenmischen. Den Käse und Schmand zur Masse dazugeben. Anschließend den Aufstrich mit Pizzagewürz, Salz, Pfeffer nach Geschmack würzen, vermengen und abschmecken.

Den Aufstrich auf die Baguettebrötchen geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Heißluft ca. 15–20 Minuten backen.



TIPP

Zum Verfeinern eignen sich verschiedenste Toppings die je nach Lust und Laun variieren können. Was ihr gerade im Haus habt z. B. Artischocken, Zucchini, Rucola, Cherrytomaten, rote Zwiebel, Oliven, Basilikum, Mais, Schinken etc.

Steirische Reibedatschi

mit Erdäpfel-
Endivien-Salat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Steirischer Endiviensalat

1 Kopf Endiviensalat

4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

3 Knoblauchzehen

Steirisches Kürbiskernöl

6 EL Kräuternessig

Salz und Pfeffer

Reibedatschi

1 kg Kartoffeln (festkochend)

2 Eier

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

30 Gramm Mehl

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

Petersilie, klein gehackte

ZUBEREITUNG

Steirischer Endiviensalat

Kartoffeln mit Schale kochen, im Anschluss pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln (am besten noch warm) in eine Salatschüssel geben, mit ausreichend Kürbiskernöl bedecken, salzen und pfeffern.

Den Endiviensalat gut waschen (zweimal, das nimmt die Bitternote) und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, pressen, in die Schüssel geben und gut verrühren. Kurz vor dem Verzehr den Salat in die Schüssel geben und den Essig hinzugeben.

Reibedatschi

Rohe Kartoffeln schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in den Brei raspeln. Eier und Gewürze hinzugeben, gut verrühren. Den Brei in einer nicht haften Pfanne ausbraten und frisch gebacken mit dem Endiviensalat genießen.



Sauerländer Potthucke



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Kartoffeln (roh)

250 g gekochte Kartoffeln

5 Würstchen (Mettwürstchen)

100 g Speck (mager)

250 ml Sahne

4 Eier

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Kastenform ausbuttern. Die rohen Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und in einem Sieb gut ausdrücken.

Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den geriebenen Kartoffeln vermengen. Den Speck in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne ausbraten und etwas abkühlen lassen. Speck mit den Kartoffeln vermischen.

Mettwürstchen schneiden und zusammen mit der Sahne und den Eiern zur Kartoffelmasse geben und damit verkneten. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Teig in die Kastenform füllen und im Backofen ca. 60 Minuten goldbraun backen. Anschließend etwas auskühlen lassen und auf ein Brett stürzen. Zur Potthucke Apfelmus oder Salat servieren.



INFO

Potthucke (auch Puffert genannt) oder Döppekooche ist ein typisches Kartoffelgericht der westfälischen Küche des Sauerlands und Siegerlands



Spareribs vom Grill

ZUTATEN

Spareribs (ca. 500 g – 600 g pro Person)

Rub/Gewürzmischung

3–4 Zehen Knoblauch

Rosmarin

1 Flasche Bier

BBQ-Soße

ZUBEREITUNG

Silberhaut von Spareribs entfernen. Spareribs mit Rub oder Gewürzmischung einreiben. Danach in Frischhaltefolie einpacken und 2–3 Stunden im Kühlschrank lagern.

Knoblauch kleinschneiden. Mit Rosmarin und etwas Bier in eine Auflaufform geben. Die Spareribs so in der Auflaufform platzieren, dass sie die Flüssigkeit nicht berühren. Am einfachsten klappt das mit einem kleinen Back-/Grillrost. Anschließend die Auflaufform mit Alufolie abdecken.

Grill auf ca. 120 Grad heizen und Auflaufform platzieren. Sobald die Flüssigkeit zu kochen beginnt, Spareribs 2 Stunden auf dem Grill lassen.

Nach Ablauf der Zeit Spareribs vom Grill nehmen und mit Barbecue-Soße einpinseln. Spareribs kurz scharf auf dem Grill anbraten und anschließend servieren.



Fenchel- hähnchen



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

6 Fenchelknollen (geschnitten)

6 Hähnchenschenkel

Olivenöl

3 TL brauner Zucker

Salz, schwarzer Pfeffer

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fenchelscheiben in eine ofenfeste Form geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den Fenchel legen, das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf jedes Fleischstück einen halben Teelöffel braunen Zucker streuen. Die Form mit Alufolie abdecken und die Hähnchenschenkel und den Fenchel eineinhalb Stunden garen.

Die Alufolie abnehmen und die Hähnchenschenkel umdrehen, die Hautseite kommt nun nach oben. Den Ofen auf Grillstufe stellen und so lange grillen, bis die Haut richtig schön knusprig wird. Das kann weitere 20–30 Minuten (je nach Backofen) dauern. Das Hähnchen muss richtig durch, der Fenchel goldbraun und karamellisiert sein.



Geschmortes Bürgermeisterstück



ZUTATEN

1 kg zartes Rindfleisch/Tafelspitz
 3 EL Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl
 2 Zwiebeln
 150 g Möhren
 150 g Sellerieknolle
 1 Stück Porree
 2 EL Tomatenmark
 6 Wacholderbeeren
 3 Lorbeerblätter
 3 Stiele frischer Thymian
 500 ml Rinderbrühe
 200 ml Rotwein (trocken, dunkle Sorte)
 Speisestärke
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf ca. 120 Grad anheizen. Zuerst das Bürgermeisterstück von allen Seiten mit Butterschmalz oder Rapsöl kurz und kräftig in einer heißen Pfanne anbraten. Dann das Tafelspitz herausnehmen und zum Ruhen auf einen Teller legen.

Nun Möhren, Sellerie und Porree in würfelförmige Stücke zerkleinern, Zwiebeln schälen, vierteln und alles in einer Pfanne kurz anbraten. 1 EL Tomatenmark dazu geben, umrühren und mit ca. 200 ml Rotwein ablöschen. Den ganzen Sud in einen Bräter geben, so dass der Boden gut bedeckt ist. Darauf ein paar Zweige Thymian legen und mit ca. 500 ml Rinderfond aufgießen. Das Gemüse darf geradeso bedeckt sein.

Den Braten auf das Gemüsebett legen und mit einem Fleischthermometer versehen. Mit einem Deckel abschließen. Den Bräter in den Backofen stellen und die Temperatur auf 75 Grad herunterdrehen. Im Backofen belassen wir das gute Stück für ca. 4–5 Stunden. Dabei immer wieder das Fleischthermometer im Blick haben. Wir streben eine Kerntemperatur von ca. 56–57 Grad an. Das Bratenstück herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.



Den Sud mit dem Gemüse füllen wir in einen Topf. Die Thymianstiele, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter herausnehmen. Mit einem Pürierstab sehr fein und sämig pürieren. Falls notwendig mit etwas Speisestärke andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rehrücken mit Rotweinsoße



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Wildfond

4 EL Olivenöl
 1 Zwiebel mit Schale
 1 Stange Lauch
 1 Möhre
 30 g Knollensellerie
 1 Petersilienwurzel oder 10 Stängel
 Petersilie
 1 Lorbeerblatt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 TL Thymian, getrocknet
 1 TL Pfefferkörner, geschrotet
 1 TL Wacholderbeeren, zerdrückt
 500 ml trockenen Rotwein

Für das Fleisch

ca. 1 kg Rehrücken (ausgelöst, ohne Knochen gewogen)
 Olivenöl
 10 Wacholderbeeren
 Salz/Pfeffer
 einige Zweige Thymian
 Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
 ca. 100 g Butter

Für die Soße

1–2 Möhren
 1 faustgroßes Stück Knollensellerie
 2 Zwiebeln
 2 Lorbeerblätter
 2 EL Tomatenmark
 500 ml trockenen Rotwein
 500 ml Wildfond
 Salz, Pfeffer
 1–2 EL Johannisbeergelee

Die Zwiebel halbieren und die Schnittstellen anrösten. Das restliche Gemüse würfeln und ebenfalls in Olivenöl anrösten. Auch ablöschen und in den Topf geben. Kaltes Wasser dazu gießen, bis alles bedeckt ist.

Gewürze hinzu und den Inhalt 4–5 Stunden im offenen Topf leicht vor sich hin köcheln lassen. Dabei immer wieder gründlich abschäumen. Die verkochte Flüssigkeit von Zeit zu Zeit durch Rotwein ersetzen.

Anschließend die Knochen-, Fleisch- und Gemüseteile entsorgen und die Flüssigkeit durch ein Haarsieb oder Passiertuch in einen anderen, ausreichend großen Topf umfüllen.

Dieser Fond wird bei großer Hitze eingekocht, bis nur noch ein knapper halber Liter übriggeblieben ist. Fond dann erkalten lassen.

ZUBEREITUNG SOSSE

Sellerie, Möhren und Zwiebeln schälen, grob in Stücke schneiden. Etwas Öl oder Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und das grob zerteilte Gemüse darin von allen Seiten anrösten. Es sollte leicht bräunen, die Röstaromen sind wichtig für die Soße.

Das Tomatenmark zugeben, gut umrühren und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anrösten. →

VORBEREITUNG FLEISCH

1–2 Tage vor dem eigentlichen Essen

Den Rehrücken vom Knochen lösen und die Rückenstränge von Fett und allen Häutchen mit einem scharfen Messer befreien, sonst ist es hinterher zäh. Danach das Fleisch in Portionen von etwa 10–15 cm Länge schneiden.

Das Fleisch mit einer Mischung aus Olivenöl, zerdrückten Wacholderbeeren und geschrotetem Pfeffer und Salz einreiben und in eine Auflaufform legen. Diese mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank geben.

ZUBEREITUNG WILDFOND

Alternativ kann auch ein fertiger Wildfond gekauft werden

Knochen sehr klein hacken und Fleischabfälle klein schneiden und in etwas Olivenöl möglichst gleichmäßig anbraten. Darauf achten, dass nichts anbrennt, denn angebrannte Knochen machen die Soße bitter. Mit einem Glas Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen und dann alles in einen großen Kochtopf umschichten.

Mit dem Rotwein (zuerst rund ½ Flasche) ablöschen, umrühren und dann auch den Wildfond (erst mal die Hälfte) hinzugeben (Tipp: Beim selber zubereiteten Fond den Fettdeckel, der sich an der Oberseite gebildet hat, abnehmen). Die Lorbeerblätter mit in den Topf geben und zunächst aufkochen lassen, dann eine Stunde bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Deckel öffnen, das Johannisbeergelee zugeben und die Soße nun noch etwas einköcheln lassen. Immer wieder etwas Rotwein und Fond nachschütten, etwa 30–60 Minuten lang.

Die leicht eingekochte Soße durch ein Sieb geben, dabei kann man das ausgelaugte Gemüse etwas ausdrücken. Wer eine Passiermühle hat, kann die natürlich benutzen. Die aufgefangene Soße kommt dann zurück in den Topf und kann mit Salz und Pfeffer noch abgeschmeckt werden. Wenn sie etwas dünnflüssig ist, etwas Speisestärke (ca. 1 TL, gelöst in 3 EL kaltem Wasser) zugeben und die Soße nochmal aufkochen.

Die Soße kann in diesem Zustand problemlos einfach im Topf bleiben bis das Fleisch und alle Beilagen fertig sind. Sollte es in der Zwischenzeit etwas fest werden, helfen 1–2 Schluck vom übrigen Wildfond.

ZUBEREITUNG FLEISCH

Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Etwas Bratfett (Öl oder Butterschmalz) in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Dabei auch die kurzen Seiten nicht vergessen.

Die Fleischstücke danach herausnehmen und immer 2–3 zusammen in Alufolie einwickeln (Tipp: Alufolie doppelt nehmen, damit nichts reißt). Die Fleischstücke in die Mitte der Alufolie geben und je 1 Zweig Thymian darauflegen.

Nun 1 EL Butter in der noch heißen Pfanne schmelzen, kurz aufschäumen lassen und danach über die Fleischstücke träufeln. Danach die Päckchen verschließen und in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch dann ca. 30 Minuten, wenn die Stücke dicker sind etwas länger, im Backofen lassen.

Die Päckchen aus dem Backofen nehmen und noch kurz ruhen lassen. Dann jedes Stück schräg in 2 Hälften teilen und die Stücke auf dem Teller mit den Beilagen anrichten.



TIPP

Erst mit den richtigen Beilagen wird ein Rehrücken zu einem wirklichen Festessen. Ich empfehle Spätzle und Apfel-Rotkohl.

Mici oder Mititei

*Siebenbürgische
Hackfleischröllchen*



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

500 g Schweinehackfleisch

500 g Rinderhackfleisch

5 Knoblauchzehen

2 Würfel Rinderbrühe

1 TL Pimentpulver

1 TL Kreuzkümmel

3 TL Majoran, gerebelt

2 TL Natron

2 TL Salz

500 ml Wasser

Paprikapulver & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben. Das Hackfleisch in ein passendes Gefäß geben, mit Piment, Majoran, Kreuzkümmel, Natron, Salz und Knoblauch verrühren. Die Brühe nach und nach dazugeben und mit den Händen einarbeiten. So lange gründlich durchkneten, bis die Masse bindet und die richtige Konsistenz hat. Dies kann ca. 15 Minuten dauern.

Der Fleischteig sollte sich weich anfühlen, aber nicht auseinander fallen. Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und ca. 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Anschließend zu kleinen, 12x3 cm großen Würstchen formen und über dem Feuer (idealerweise einem gusseisernen Rost) grillen. Dabei darauf achten, dass die Mici außen kross werden und innen dennoch saftig bleiben.

Traditionell werden Mici mit einer Knoblauchsoße (Mujdei siehe Seite 96) oder Senf serviert. Gereicht werden dazu klassischerweise (halb-)weißes Bauernbrot oder Bratkartoffeln.



Norddeutsche Currywurst

Das
VW-Original



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Päckchen VW-Currywurst (4 Stück)

2 rote Zwiebeln

400 ml Cola

600 ml passierte Tomaten

3 EL Currypulver

1 EL Salz

2 EL Zucker

4 EL Olivenöl

300 ml VW-Ketchup

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Passierte Tomaten, Cola, Currypulver, Salz und Zucker einrühren. Dann den VW-Ketchup dazu geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Temperatur herunterstellen und die Mischung bei niedriger Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

Die Currywurst in einer Pfanne braten, klein schneiden und zur Soße dazu geben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu Brot, Pommes oder Wilde Kartoffeln reichen.

TIPP

Die pikante Soße schmeckt nicht nur zu Currywurst, sondern auch zu Gegrilltem oder zu Fondue. Sie kann auch gut im Voraus zubereitet werden. In einer sterilisierten Flasche abgefüllt und im Kühlschrank gelagert, hält sie sich mindestens 3–4 Tage.



Griechischer Hackauflauf



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

500 g gemischtes Hackfleisch

250 g Kritharaki (Nudeln in Reisform)

200 g Feta-Käse, gewürfelt

1 Dose stückige Tomaten

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Tomatenmark

100 ml Milch

2 EL Crème fraîche

700 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

Cayennepfeffer

1 Messerspitze Zimt

Thymian

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Tomaten und Knoblauch zugeben. Mit Cayennepfeffer, Zimt und Thymian würzen. Die Milch und Crème fraîche unterrühren und mit der Brühe angießen. Die Nudeln roh zugeben und unterrühren. Alles in eine Auflaufform geben und den Feta-Käse darüber verteilen.

Im heißen Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30-40 Minuten backen. Dazu schmeckt gut ein schöner griechischer Bauernsalat.

Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform, die häufig Verwendung in der griechischen und türkischen Küche finden. In der griechischen Küche als "Kritharaki" bekannt, bei den Italienern als "Risoni" oder "Risi" und bei den Deutschen als "Griechische Nudeln" oder "Nudelreis".



Kabuli Palau

Ein Familienrezept aus Jaghori, Afghanistan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Lammfleisch mit Knochen

1 kg Basmati-Reis

1-2 El Salz

6 große Möhren (ca. 700 g)

300 g Rosinen

100 ml Sonnenblumenöl

2 mittelgroße Zwiebeln

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis vor dem Kochen waschen und mindestens 1 Stunde vor dem Kochen in Wasser einlegen.

Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Fleisch scharf anbraten und anschließend mit dem Deckel gar kochen. Nach 20 Minuten die Gewürze dazu geben.

Nun die fein geraspelten Karotten, Rosinen und den Reis hinzufügen. Den Topf mit Wasser ca. eine Fingerbreite über den Reis auffüllen. Bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten garen, bis das Wasser verdampft ist. Dabei den Deckel mit einem Küchentuch umwickeln und ihn möglichst beschweren, um den Topf abzudichten.

Gegessen wird Kabuli Palau traditionell auf dem Boden sitzend mit den Fingern (rechte Hand), was für Europäer durchaus eine Herausforderung sein kann. Ein Löffel ist aber erlaubt.



TIPP

Als Beilage zum afghanischen Kabuli reicht man Fladenbrot, Gurken- und/oder Tomatensalat.

Bärlauch-Spätzle

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

130 g Bärlauch

 200 g Bergkäse o. Ä.

 1 Bund Frühlingszwiebeln

 2 TL Rapsöl

 1,5 TL Salz

 330 g Kartoffeln

 4 Eier

 210 g Milch

 1 TL Salz

 330 g Mehl

ZUBEREITUNG

Den Bergkäse mixen und in eine Schale füllen. Frühlingszwiebeln mit Öl und Salz andünsten, anschließend zum Käse geben.

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und kochen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Nun die Kartoffeln mit den vorherigen Zutaten mixen. Mehl dazu geben und erneut mixen, bis es einen gleichmäßigen Teig ergibt.

Nun Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig in ein Spätzlesieb (oder einen Spritzbeutel) füllen und in das kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese mit einer Schöpfkelle herausheben und in und in einem Sieb abtropfen lassen

Zum Schluss Spätzle, Käse und Frühlingszwiebeln im großen Topf vermengen.



Pelmeni

Russische Teigtaschen



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Füllung

500 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

Für den Teig

400 g Mehl

150 ml Wasser

1 großes Ei

½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln fein hacken, mit dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten und abgedeckt kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig halbieren, mit einem Wellholz dünn ausrollen und Kreise ausstechen (Durchmesser 4–5 cm, es eignet sich z. B. ein umgedrehtes Glas). Je eine Teelöffelportion des Gehackten auf die ausgestochenen Teiglinge verteilen und zu Tortellini formen. Darauf achten, dass die Kanten gut verschlossen sind. Solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

In der Zwischenzeit einen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Pelmeni 4–5 Minuten ins kochende Wasser geben und dann abschöpfen. Mit einer Portion Schmand servieren.

Pelmeni schmecken auch angebraten hervorragend zu einem frischen Salat. Ungekochte Pelmeni können zudem eingefroren und bei Bedarf schnell zubereitet werden.



INFO

Pelmeni sind aus Russland stammende, in Wasser oder Brühe gekochte und mit Fleisch gefüllte Teigtaschen, die man entweder als Suppeneinlage oder als Hauptgericht isst.

Katzagschroi

*Katzengeschrei:
Ein urschwäbisches Gericht*



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g Rinderbraten vom Vortag

2 Paprika, gelb oder grün

1 rote Zwiebel

1 weiße Zwiebel

Essiggurken, nach Geschmack

Salz und Pfeffer

Petersilie oder Schnittlauch

Weißweinessig

Öl

Senf

ZUBEREITUNG

Reste vom Sonntagsbraten (z. B. Tafelspitz) in ca. 4–5 cm lange Streifen schneiden. Grüne oder gelbe Paprika, rote und weiße Zwiebel in Ringe oder Spalten schneiden. Wichtig sind ein paar eingelegte Essiggurkenstreifen.

Das Dressing besteht aus Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker. Mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen. Alles gut verrühren und etwas durchziehen lassen.

Tipp: Radieschenstreifen geben dem Ganzen noch eine angenehme Schärfe.

Dazu schmeckt Kartoffelsalat und Brot.



INFO

Angeblich steckt hinter Katzagschroi die Sparsamkeit des Schwaben. Der vergönnt nicht einmal die Bratenreste vom Sonntag den Haustieren, sondern verarbeitet die Reste am Montag zu einer neuen köstlichen Speise. Sehr zum Missfallen der Katzen.

Pfannkuchen mit Spargel



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g Spargel

 4 Scheiben Kochschinken oder Serrano-Schinken

Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl

 150 ml Milch

 2 Eier

 15 g Butter

 1 Prise Salz

 ½ Bund Schnittlauch

Für die Sauce:

4 Eigelb

 125 ml Weißwein

 Salz, Pfeffer

 1 TL Zucker

 160 g flüssige Butter

ZUBEREITUNG

Für die Füllung Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser zusammen mit Butter und Zucker 15 bis 18 Minuten garen.

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch und eine Prise Salz glattrühren. Eier untermischen. Aus der Masse mit etwas Butter nacheinander die Pfannkuchen backen.

Für die Sauce Hollandaise 4 Eigelb, 125 ml Weißwein, Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Zucker verquirlen und über dem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. 160 Gramm flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl nach und nach unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeden Pfannkuchen mit 2 Scheiben Schinken belegen, den gut abgetropften Spargel darauflegen, umklappen und mit Sauce Hollandaise beträufeln. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Schlesischer Bigos



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

750 g eingelegtes Sauerkraut

750 g Nackenbraten

300 g verschiedene Kabanossi

200 g Mettwurstchen

1 Fleischwurst

½ Weißkohl

1 Tube Tomatenmark

Pfeffer, Salz

Öl

ZUBEREITUNG

Wir starten mit dem Fleisch, der Wurst und dem Weißkohl. Der Weißkohl muss kleingeschnitten, das Fleisch sowie die Wurst in Stücke geschnitten werden.

Den geschnittenen Nackenbraten in einem Topf mit etwas Öl anbraten.

Im Anschluss Sauerkraut, Weißkohl, verschieden geschnittene Würstchen und den gebratenen Nacken in einen großen Topf zusammengenben. Wir lassen das Ganze ca. 1 Stunde auf niedriger Stufe langsam köcheln, damit alles schön durchzieht und sich die Aromen freisetzen.

Zum Schluss geben wir die Gewürze, Pfeffer und Salz sowie das Tomatenmark hinzu. Gut umrühren, kurz mit erhitzen, abschmecken und fertig. Smaczne!



INFO

Als Beilage zum polnischen Bigos reicht man Brot oder Kartoffeln. Ähnlich wie beim Gulasch schmeckt das Bigos besser, je öfter man es aufwärmt

Spanische Paella



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

 2-3 Knoblauchzehen

 1 rote Paprika

 150 g TK-Erbesen (aufgetaut und abgetropft)

 900-1200 ml Gemüse- oder Geflügelfond

 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

 8 El Olivenöl, bzw. nach Bedarf zum Anbraten

 250 g Bomba-, Albufera- oder Redondo-Reis

 Rosmarin, Thymian, Paprikapulver edelsüß, Salz

 Je nach Geschmack: Fisch, Meeresfrüchte,
 Fleisch und Chorizo

 Zum Garnieren z. B. 1 Bio-Zitrone, 4 Riesengarnelen

ZUBEREITUNG

Die Grundzutaten Reis, Safran und gutes Olivenöl bilden die Basis einer guten Paella.

Anschließend sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Verschiedenes Gemüse wie Bohnen,

Erbesen, Paprika oder Tomaten, Rind-, Schweine-, Hähnchen- oder Kaninchenfleisch, spanische Chorizo, oder natürlich Fisch (festfleischig) oder Meeresfrüchte können nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden. Die besonderen Aromen entstehen dadurch, dass erst einmal alles einzeln in der Pfanne vorgebraten wird. Der Fleischsaft und Sud bleibt später zum Anbraten des Reis jeweils in der Pfanne.

Als erstes das Gemüse schneiden. Danach wird der Knoblauch in Scheiben und die Zwiebel in Würfel geschnitten. Nachdem diese Zutaten zurechtgeschnitten wurden, wird das Fleisch in Würfel geschnitten. Das Fleisch kann dezent in frischem Rosmarin, Thymian, Paprikapulver edelsüß, Salz und Olivenöl mariniert werden.

Das Fleisch, Fisch, Chorizo anbraten. Sobald das Öl in der Pfanne heiß ist, wird das Fleisch auf niedriger Temperatur langsam gebraten, bis es gold-braun ist. Nun alles wieder aus der Pfanne nehmen.

Jetzt alle weiteren Zutaten, wie Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch in der Paellapfanne anbraten. Im Anschluss alles wieder aus der Pfanne nehmen. Erneut etwas Olivenöl in die Pfanne und den Reis kurz anrösten. Dann mit dem Fond ablöschen und 20-30 Minuten unter ständigem Rühren garen. Gegen Ende zunächst den Safran (für die schöne Farbe) und das Gemüse mit hinzugeben, dann das Fleisch, Fisch und die Meeresfrüchte. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



TIPP

Paella ist nach der Pfanne benannt, in der es zubereitet wird: der paellera, vom lateinischen Wort patella für "flache Scheibe". Für die Zubereitung ist eine flache große Pfanne empfehlenswert, damit die Paella nicht höher als 4 cm wird.

Fischstäbchen- Burger



ZUTATEN FÜR 4 BURGER

- 12 Fischstäbchen
- 4 Hamburgerbrötchen
- 1 Snackgurken
- 1 Zwiebeln, rot
- 1 Tomate
- 4 Scheiben Cheddar
- bunter Blattsalat
- 1 EL Honig
- 2 EL Senf
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gurke waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen, Blätter einzeln abtrennen und trocken schütteln.

In einer Schüssel 1 EL Honig mit 2 EL Senf und 2 EL Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Hamburgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in der heißen Pfanne ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Brötchenunterseite mit etwas Honig-Senf-Sauce bestreichen. Nach Belieben mit Salat, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Cheddar und Fischstäbchen belegen. Mit Brötchenoberseite abschließen und Burger mit Fischstäbchen servieren.



Jambalaya

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

400 g Hähnchenbrust

250 g Chorizo

200 g Garnelen

4–5 Stangen Staudensellerie

2 Zwiebel

2 Paprika

1 Zitrone

1 Bund Frühlingszwiebel

2 Zehen Knoblauch

400 g Langkornreis

1 Dose Tomaten

2 EL Tomatenmark

800 ml Hühnerfond

2 Lorbeerblätter

2 EL Cajun-Gewürzmischung*

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit einem Teelöffel der Cajun-Gewürzmischung marinieren. Sämtliches Gemüse kleinschneiden und bereit stellen. Danach das Hähnchenbrustfilet bei mittlerer Hitze in etwas Öl anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Chorizo anbraten, wieder entnehmen und ebenfalls beiseitestellen.

Die feingeschnittenen Zwiebeln dazugeben und anschwitzen, bis sie glasig sind. Paprika und Sellerie dazugeben und ebenfalls andünsten. Knoblauch, Tomatenmark, Reis, 1 EL Cajun-Gewürz, Dosentomaten, Hühnerfond, Lorbeerblätter sowie die angebratene Wurst und das Fleisch zugeben. Alles aufkochen und die Hitze anschließend herunterdrehen. Abgedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Garnelen hinzugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und die Konsistenz prüfen. Sollte das Gericht noch zu flüssig sein, bei offenem Deckel weiterköcheln lassen und die Flüssigkeit reduzieren.

Vom Herd nehmen, sobald die richtige Konsistenz erreicht ist. Den Saft einer Zitrone dazugeben und anschließend mit den Frühlingszwiebeln garniert servieren.



INFO

*Die Cajun-Gewürzmischung besteht aus schwarzem und weißem Pfeffer, Cumin, Thymian, Paprika edelsüß, Oregano, Chilischrot, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer und Fenchel.

Hamburger Labskaus



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Kartoffeln, geschält

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Dose Corned Beef, klein geschnitten

3 Gewürzgurken, gewürfelt

etwas Gurkenflüssigkeit

n. B. Salz und Pfeffer

n. B. Pimentpulver

Rote Bete, optional

Margarine zum Braten

2 Eier, gebraten

2 Matjesfilets, Bismarckhering oder Rollmöpse

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen.

In der Zwischenzeit die klein gewürfelten Zwiebeln in etwas Fett andünsten, bis sie blond sind. Das klein geschnittene Corned Beef zufügen und mit Deckel etwa 3 Minuten dünsten. Dann die gewürfelten Gewürzgurken mit etwas vom Gurkensud zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Piment herzhaft abschmecken. Wenn gewünscht, eventuell noch etwas gewürfelte Rote Bete zugeben. Alles etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln etwas stampfen, jedoch nicht so fein wie für Püree! Den Corned Beef Mix unterrühren. Wenn die Mischung zu fest ist, noch etwas Gurkenwasser unterrühren.

Auf Teller füllen. Mit Spiegelei und nach Geschmack mit Matjes, Bismarckhering oder Rollmöpse servieren.



Karotten- Bolognese



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

8 große Karotten

 ¼ Knollensellerie

 1 Zwiebel

 50 g Speck oder Katenschinkenwürfel

 1 EL Tomatenmark

 1-2 Dosen Tomaten, stückig

 1 Prise Salz

 2 TL Paprikapulver

 Olivenöl

 Brauner Zucker

 Basilikum, Oregano und Thymian

 Knoblauch, nach Geschmack

 Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotten und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend zerkleinern, so dass feine Stückchen entstehen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und dann zuerst Karotten anbraten, anschließend Sellerie, Speck und zuletzt Zwiebel hinzugeben. Alles kurz andünsten.

Tomatenmark einrühren und die Tomaten hinzugeben. Je nachdem, wie flüssig die Bolognese gewünscht wird, eine zweite Dose dazugeben. Achtung dabei: Die Soße wird mit dem Kochen dickflüssiger werden. Alles mindestens 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Zucker und Gewürzen nach Belieben abschmecken. Auch hier beachten: Mild würzen. Das spätere Köcheln verstärkt die Gewürze. Zum Schluss gegebenenfalls nachwürzen.

Dazu passt wie bei der klassischen Bolognese jede Form von Pasta.





One Pot Pasta mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

450 g Rinderhackfleisch

 400 g Nudeln (Mini-Penne oder Hörnchennudeln)

 400 ml Gemüsebrühe

 300 ml Milch

 200 g TK-Erbsen-Möhren-Mischung

 ½ Kohlrabi ca. 100 g

 2 EL Öl

ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Den kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben und kurz mitbraten.

Anschließend Nudeln, Gemüsebrühe, Milch, Erbsen und Möhren in den Topf geben und alles einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen und schon sind die One Pot Pasta mit Hackfleisch fertig.

Im Prinzip können zum One Pot Kochen alle Zutaten verwendet werden. Als Basis verwende ich für die meisten meiner One Pot Gerichte Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Die kommen dann zusammen mit frischem oder TK-Gemüse in einen Topf und garen in Gemüsebrühe, die ich oft mit Milch, gehackten Tomaten oder Frischkäse kombiniere. Meine liebsten Gemüsesorten für One-Pot-Gerichte sind Erbsen, Möhren, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Paprika, Spinat und Kohlrabi.



Spaghetti in Salbeibutter

mit Knoblauch und Parmesan



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti oder Tagliatelle

120 g Butter

30–35 frische Salbeiblätter

1–2 Knoblauchzehen

Parmigiano Reggiano

grobes Meersalz

Bunter Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Salbeiblätter hineingeben.

Butter und Salbei auf niedriger Stufe (die Butter sollte nicht braun werden) ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit sich der Salbei entfalten kann. Anschließend den fein gehackten Knoblauch hinzu geben und ca. 30 Sekunden mit dünsten.

Die Nudeln abgießen und in die Pfanne zur Salbeibutter geben. Die Nudeln dürfen ruhig noch tropfnass sein, so wird die Pasta nicht zu trocken.

Auf Tellern anrichten, mit Meersalz, Pfeffer aus der Mühle (nicht zu viel, um das Salbeiroma nicht zu übertünchen) und frisch geriebenem Parmesan servieren und genießen.



TIPP

Zu der Pasta serviere ich gerne Garnelen. Diese brate ich scharf in Olivenöl mit Kräutern, Salz, etwas Chilli und zerdrückten Knoblauchzehen an und träufle im Anschluss etwas Zitronensaft darüber.

Feta-Spaghetti



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghetti

1 kleine Zwiebel

300 g Feta

300 g Tomaten

300 g getrocknete Tomaten

6 Würfel gefrorener Spinat

200 ml Milch

1 TL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Die kleine Zwiebel sowie den Feta in Würfel schneiden, die Tomaten vierteln und die getrockneten Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.

Spaghetti in Salzwasser kochen.

Anschließend wird die Zwiebel mit etwas Fett im Topf angedünstet. Danach den Feta hinzugeben. Sobald der Feta geschmolzen ist, werden die frischen Tomaten, die getrockneten Tomaten und der Spinat hinzugefügt.

Wenn alles weich ist, wird die Milch und das Tomatenmark dazugegeben. Je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.



VEGAN

Mediterranes Kräuterbrot



ZUTATEN

| |
|---|
| 320 g lauwarmes Wasser |
| 50 g aktiven Sauerteig |
| 450 g helles Weizen-/Dinkelmehl (Typ 550/630) |
| 50 g Weizenvollkornmehl |
| 1 TL gehackter Rosmarin |
| 1 TL Thymian |
| 1 TL gehackter Oregano |
| 2 Knoblauchzehen gepresst |
| 100 g Oliven entsteint (nach Belieben) |
| 1 EL Olivenöl |
| 10 g Salz |

ZUBEREITUNG

Der Sauerteig sollte in den letzten 12 Stunden gefüttert worden sein. In einer großen Schüssel das lauwarme Wasser mit dem Sauerteig vermischen. Das Mehl dazugeben und alles mit dem Löffel grob verrühren, bis kein trockenes Mehl übrig ist. Abgedeckt für 30 Minuten quellen lassen.

Das Salz, Kräuter, Knoblauch, Oliven und Olivenöl zugeben und alles mit dem Mixer der Küchenmaschine für 10 Minuten gut durchkneten, bis der Teig sich zu einem Ball formt und nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt. Die Schüssel mit einem Handtuch bedecken und den Teig bei Raumtemperatur 6–10 Stunden gehen lassen bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Tipp: Wenn es zeitlich besser passt, kann der Teig auch kalt gehen, dafür 2–3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen und anschließend für bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und wie einen Brief zur Mitte falten: Erst das untere Drittel in die Mitte falten, dann das obere Drittel drauflegen. Den Teig um 90 Grad drehen und über die kurze Seite einrollen. Die Teigrolle mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen geben und für ca. eine Stunde gehen lassen.



Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Das Brot mit der Naht nach unten auf ein Backblech stürzen, mit Wasser besprühen und für ca. eine Stunde bis zur gewünschten Bräune backen. Dabei alle 20–30 Minuten nochmal mit Wasser besprühen. Das fertige Brot auf einem Gitter für ca. 40 Minuten auskühlen lassen.

Mediterrane Pogaca



ZUTATEN

500 g Mehl

 12 g Backpulver

 350 ml Milch oder Wasser

 80 ml Olivenöl

 ½ TL Oregano

 ½ TL Thymian

 ½ TL Lavendel (optional recht intensiv)

 2 TL Salz

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Oregano, Thymian, Lavendel und Salz in einer Schüssel verrühren. Danach die aufgewärmte Milch, Wasser und Olivenöl zuführen und verrühren. Den Teig mit den Händen in eine Scheibenform formen.

Die Pogaca auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheiztem Backofen ca. 35 Minuten bei 180 Grad backen, bis die Pogaca hellbraun gefärbt ist.

Pogaca passt hervorragend zu salziger Butter, Prosciutto oder mit Paprika gewürzter Salami, wie Chorizo oder Kulen.



VEGAN

Pesto-Blume

ZUTATEN

600 g Mehl
 300 ml Wasser, lauwarm
 1 Würfel Hefe
 ½ TL Zucker
 2 TL Salz
 50 ml Öl
 2 Gläser Pesto

ZUBEREITUNG

Die Hefe klein bröckeln und in einem Teil des lauwarmen Wassers auflösen. Mehl, restliches Wasser, Zucker, Hefewasser, Salz und Öl zu einem Hefeteig kneten und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Hefeteig in 3 gleiche Teile aufteilen – am besten abwägen. Teiglinge rund ausrollen, dafür einen runden Tortenretter oder Backmatte mit Markierung unterlegen, um eine schöne Form zu bekommen. Auf maximal 25 cm ausrollen, sonst wird die Blume zu flach.

Dann wird gestapelt: Ersten runden Teigling mit reichlich Pesto bestreichen und die nächste Teiglage darauf legen. Wieder mit Pesto bestreichen. Wer mag, nimmt hier ein andersfarbiges Pesto. Letzte Teiglage darauf legen. Den Teig in 16 Stücke schneiden – erst vierteln und dann die Viertel nochmals vierteln. In der Mitte muss ein Kreis verbunden bleiben, damit die Stücke nicht lose sind.

Nun zwei Teile in die Hand nehmen und zweimal nach außen drehen. So mit allen weiteren Teilen verfahren. Zum Schluss können noch die einzelnen Enden miteinander verbunden werden, damit schöne Blätter entstehen.

Die Pestoblume noch einmal kurz ruhen lassen und in dieser Zeit den Backofen auf 190–200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und ca. 20–25 Minuten backen. Zur Deko kann zum Beispiel noch Sesam auf die Pestoblume gestreut werden.



TIPP

Auf Youtube gibt es ein Video "Pestoblume", das bei der Zubereitung ganz nützlich sein kann:
<https://www.youtube.com/watch?v=uYBGeK1xxa4>

VEGAN

Türkischer Auberginensalat



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

3 Auberginen (gegrillt oder aus dem Glas)
 2 rote Spitzpaprika (gegrillt oder aus dem Glas)
 1 Tomate
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Tomaten- und/oder Paprikamark
 3 EL Olivenöl
 eine Handvoll Petersilie
 1 voller EL Granatapfelsirup (z. B. Nar Eksisi)
 Saft von ¼ Zitrone
 1 TL Zucker
 Pul Biber* für ein wenig Schärfe
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Auberginen und Paprika waschen, mit etwas Öl einreiben und bei ca. 200 Grad für 20–30 Minuten im Ofen backen. Die Auberginen müssen danach weich und die Schale der Paprika leicht abziehen sein.

Große Auberginen können halbiert werden. In dem Fall mit der Schnittfläche nach unten aufs Backblech legen. Gegebenenfalls die Spitzpaprika weniger lange backen, da sie schneller gar sind.

Die Zwiebeln klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, aber nicht braun werden lassen. Das Tomatenmark dazugeben und mit den Zwiebeln vermischen. Den Zucker über die Zwiebeln geben und auflösen lassen. Alles gut mischen und den Herd abschalten.

Das Innere der gegrillten Auberginen mit einem Löffel auskratzen, die Paprika häuten und alles klein schneiden. Den Knoblauch pressen, die Tomate würfeln (besser ist es, die Tomate vorher zu häuten), die Petersilie hacken und alles vermischen, inklusive der Zwiebeln. Mit Zitronensaft, Granatapfelsirup, Pul Biber*, Salz und Pfeffer abschmecken.



INFO

*Pul Biber ist eine Gewürzmischung, die aus getrockneten und zerstoßenen Paprikaschoten (mild oder scharf), Salz, Öl und verschiedensten anderen Gewürzen besteht.

Tortellini- Rucola-Salat

*mit Pesto und
Parmesan*



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Salat

500 g Tortellini mit Käsefüllung

100 g Pinienkerne

100 g Rucola

1 Handvoll Basilikum

100 g Parmesan

100 g Parmaschinken

100 g Tomaten, getrocknete in Öl

125 g Mozzarella

Für das Dressing

½ Zehe Knoblauch

2 EL Pesto, grünes

1 TL Senf, mittelscharfer

1 EL Honig

2 EL Balsamico, dunkler

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Tortellini kochen und abkühlen lassen. Pinienkerne anrösten.

Rucola und Basilikum grob klein schneiden. Parmesan und Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Mozzarella würfeln. Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Knoblauch sehr fein hacken oder pressen. Pesto, Senf, Honig, Balsamico, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Gut durchmischen!

Tipp: Zusätzlich noch Ziegenkäse, eingelegte sowie gegrillte Paprika und Oliven schmecken auch sehr gut in dem Salat.



Türkischer Obatzter

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

100 g Feta, in Stücken

50 g Ajvar

¼ TL Salz

200 g Frischkäse

ZUBEREITUNG

Die Petersilie klein schneiden und eine Knoblauchzehe pressen. Beides in eine Schüssel geben und den Feta klein gebröckelt dazu geben. Zusammen mit dem Ajvar, einem halben Teelöffel Salz und dem Frischkäse alles gut vermischen.



INFO

Das ist eigentlich ein Thermomix®-Rezept, kann man aber auch gut selbst zubereiten. Eignet sich super als Dip oder als Aufstrich auf dem Brot.

Feta-Kräuter- Brotaufstrich



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Packungen Feta

1 Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

1 Stück frischen Ingwer (geschält)

100 g Frischkäse

je 1 Handvoll: Petersilie oder Schnittlauch

30-40 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer (gemahlen)

ZUBEREITUNG

Den Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern – nicht zerdrücken. Das Olivenöl darüber gießen und je nach Geschmack etwas Pfeffer dazu geben.

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer klein hacken und mit der kleingeschnittenen Petersilie oder dem Schnittlauch vermischen. Nun gibt man die Kräuter zum Feta.

Mit der Gabel zerdrückt man nun den Feta und mischt damit die Kräuter unter. Dann in eine verschließbare Schale geben und ab in den Kühlschrank.

Der Brotaufstrich schmeckt sehr gut auf frischem Brot oder zum Fleisch anstelle von Kräuterbutter.



Mujdei

*Siebenbürgische
Knoblauchsoße*

ZUTATEN

8–10 Knoblauchzehen

1 Eigelb

1 TL Senf

300–400 ml Sonnenblumenöl/Rapsöl

1 Becher Schmand

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen schälen und pressen.

Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät (elektrisch/manuell) verrühren. Während des Rührens, das Öl tröpfchenweise dazugeben, wie bei der Herstellung einer Mayonnaise. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Danach den gepressten Knoblauch und den Becher Schmand dazugeben. Für einen intensiveren Geschmack kann noch mehr Knoblauch verwendet werden. Wer es etwas milder mag, kann noch mehr Schmand verwenden. Traditionell wird zu Mujdei Siebenbürgische Hackfleischröllchen, Mici genannt serviert (siehe Seite 48).



Münsterländer Kürbissuppe



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch

 1 Stange Porree

 1 Zwiebel

 2 EL Butter

 100 g Möhren

 130 g Kartoffeln

 Grüner Pfeffer (eingelegt, im Glas)

 1 kleine Handvoll Koriander

 1 Flasche Rama Creme Fine

 1 Schuss Milch

 Salz

 brauner Rohrzucker

 Orangenschale

ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken und den Porree in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und grob würfeln.

Nun die Butter in einem Topf erhitzen. Kürbiswürfel mit der Zwiebel, den Kartoffeln, den Karotten und dem Porree in der heißen Butter andünsten. Mit der Flasche Rama Creme Fine und einem Schuss Milch ablöschen. In ca. 30 Minuten weich kochen.

Anschließend alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit braunem Rohrzucker, abgeriebenen Orangenschalen und grünem Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Suppe in Schälchen füllen und mit Rinderhack und Croûtons garnieren. Bei Belieben mit geröstetem Vollkornbrot servieren.



Cremig leichte Tomatensuppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g frische Tomaten

1 Glas getrocknete Tomaten

4 Zehen Knoblauch

4 EL Tomatenmark

2 Dosen Tomaten

ca. 100–200 ml Gemüsebrühe

200 ml Hafersahne (oder Kuhsahne)

6 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

Oregano

frischer Basilikum

optional Mozzarella oder Schmand

ggf. etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls klein schneiden. (Das Öl aus dem Glas kann auch in die Suppe gegeben werden, dann etwas weniger Olivenöl verwenden).

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, dann Tomaten und getrocknete Tomaten hinzufügen und köcheln lassen. Währenddessen die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel hacken. Knoblauch und Tomatenmark in den Topf geben und kurz verrühren. Sobald die Tomaten weich gekocht sind, die Dosentomaten hinzugeben, verrühren und je nach Konsistenz etwas angerührte Gemüsebrühe hinzugeben. Alles zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen vom Basilikum ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest klein hacken. Den Mozzarella in Würfel schneiden. Die Suppe vom Herd nehmen und nach Belieben pürieren, anschließend wieder bei niedriger Hitze auf den Herd stellen, mit Sahne aufgießen und mit Pfeffer, Salz, Oregano ggf. etwas Zucker und Tomatenmark abschmecken. Falls die Suppe noch zu dick ist, etwas Wasser beimischen.

Zuletzt den gehackten Basilikum hinzufügen, kurz verrühren und den Herd ausschalten.



TIPP

Nach Belieben Mozzarella oder Schmand auf die Suppe geben und mit Basilikum garnieren.

Lachscreme- suppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 ml Gemüsebrühe

 100 ml Fischfond

 250 g Sahne

 200 g Räucherlachs

 70 g Tomatenmark

 100 g Kartoffeln, gekocht, in Stücken

 1 EL Zitronensaft

 2 Stängel Dill

 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zuerst die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 500 ml Gemüsebrühe und 100 ml Fischfond ca. 20 Minuten zugedeckt garkochen. Das Kartoffelwasser durch ein Sieb abgießen und auffangen. Die Kartoffeln pürieren, mit der Brühe wieder aufgießen und leicht aufkochen lassen.

Lachsfilets in kleine Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Die Sahne und das Tomatenmark einrühren. Weitere 10 Minuten leise köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf den Tellern verteilen.

Die Lachscremesuppe mit gehacktem Dill und etwas Räucherlachs als Topping bestreut servieren.



Japanische Pancakes



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

Für die Pfannkuchen

4 Eier

 50 g Milch

 50 g Zucker

 70 g Mehl

 4 g Backpulver

 4 g Vanillezucker (½ Packung)

 Öl und Wasser für die Pfanne

Zum Garnieren

8 geschälte Walnusskernhälften

 250 g Blaubeeren

 60 ml Ahornsirup

 40 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

Eigelb vom Eiweiß trennen und in zwei verschiedene Schüsseln geben. Das Eiweiß kommt kurz ins Tiefkühlfach 10–15 Minuten. Währenddessen das Eigelb schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen und zum Eigelb geben, Milch unterrühren.

Eiweiß aus dem Tiefkühlfach holen und mit einem Handmixgerät steif schlagen, langsam den Zucker einrieseln lassen. (Wichtig: Schüssel und Mixer müssen fettfrei sein). Das steife Eiweiß zum Teig geben und per Hand unterheben, nicht zu viel rühren.

Öl in die Pfanne geben und mit einem Backpinsel verteilen, größere Ölpfützen vermeiden. Die Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Mit einer Kelle oder einer Spritztüle runde Kleckse in die Pfanne geben (je nach Pfannengröße 2–3 Kleckse). Kurz anbraten und sobald der Pancake etwas aufgegangen ist einen zweiten Kleck auf den Vorhandenen geben. Nun etwas Wasser in eine unbenutzte Fläche der Pfanne geben und den Deckel auf die Pfanne setzen. Nach 2–3 Minuten den Pancake vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.

Auf einem Teller servieren mit einigen Walnüssen, Blaubeeren, etwas Ahornsirup und Puderzucker.



Dampfnudeln wie bei Oma



ZUTATEN

500 g Mehl

 1 Würfel Hefe

 315 ml Milch

 ¼ TL Zucker

 1 TL Salz

 1 Ei

 50 g Margarine

Zum Ausbacken

Öl

 1 Tasse Wasser

 Salz

ZUBEREITUNG

Milch in einem Topf erwärmen. Danach die Hefe in lauwarmer Milch auflösen. In einer Rührschüssel das Mehl mit Ei, Margarine, Zucker und Salz vermischen und mit einem Knethaken zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 60 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einer 100 g Kugel formen.

Öl in eine beschichtete Pfanne mit Deckel (mindestens Ø 28 cm) erhitzen und die Dampfnudeln auf höchster Stufe scharf anbraten. Salz über die Dampfnudeln streuen und eine Tasse Wasser in die Pfanne geben. Mit dem Deckel direkt verschließen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dämpfen. Dabei niemals den Deckel öffnen, sonst fallen die Hefeklöße zusammen.

Nach der Dämpfzeit, den Deckel öffnen, die Dampfnudeln einzeln auf Teller portionieren und nach Belieben mit Apfelmus, Vanillesauce oder Weinsöße servieren.



INFO

Dampfnudeln sind eine Zubereitungsvariante von Hefeklößen der süddeutschen Küche, bei der der Hefeteig in einem Topf mit Deckel gleichzeitig gebraten und gedämpft wird.

VEGAN

Kaiserschmarrn

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Teig

180 g Mehl

250 ml Hafermilch

1 TL Backpulver

2 EL Zucker

2 EL Apfelmus

Aquafaba*

Wasser von 1 Dose Kichererbsen

½ TL Maisstärke

½ TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten des Teigs in eine große Schüssel geben und verrühren.

In einer anderen Schüssel die Zutaten für das Aquafaba hineingeben und steif schlagen. Anschließend wird das Aquafaba in die Schüssel mit dem Teig gegeben und vorsichtig untergehoben.

Den Kaiserschmarrn dann je nach gewünschter Dicke in 1–2 Portionen in einer großen Pfanne ausbacken. Nach dem Wenden mit einem Pfannenwender in Stücke zerrupfen.

Abschließend den Kaiserschmarrn im Backofen bei 100 Grad ca. 10 Minuten ziehen lassen.



INFO

**Aquafaba ist eine beliebte vegane Alternative zu Eischnee oder Eiklar. Aquafaba heißt übersetzt aus dem Lateinischen so viel wie Bohnenwasser. Dabei handelt es sich um die leicht eingedickte Flüssigkeit, die beim Einkochen von Kichererbsen entsteht.*

Schwäbische Nonnenfürzle



ZUTATEN FÜR 70 STÜCK

250 ml Milch

 500 g Mehl

 30 g Hefe

 60 g Zucker

 1 Prise Salz

 ½ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

 60 g weiche Butter

 4 Eier

 100 g Rosinen (nach Belieben)

 1¼ L Öl zum Frittieren

 Puderzucker oder Zimtzucker

ZUBEREITUNG

Milch erwärmen. Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefe hineinbröckeln. 1 EL Zucker und 2 EL lauwarmer Milch dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15–20 Minuten gehen lassen.

Übrige Milch, restlichen Zucker, Salz, Zitronenschale, Butter und nach Belieben Rosinen zum Vorteig geben. Mit den Knethaken des Handmixers 4–5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten gehen lassen.

Öl in einem großen, hohen Topf erhitzen. Mit zwei Teelöffeln etwas Teig abstechen, in das heiße Öl geben und 2–3 Minuten goldbraun backen. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nonnenfürzle nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder in Zimtzucker wälzen.



INFO

Woher der Name Nonnenfürzle stammt, dazu gibt es wie immer mehrere Geschichten. Die beliebteste besagt, dass eine junge Nonne den etwas zu feuchten Teig ins heiße Fett gegeben hat, was auffällige Zischgeräusche hervorrief.

Brüsseler Waffeln mit Kirschen



ZUTATEN FÜR 12 WAFFELN

230 g Mehl

 ½ Packung Backpulver

 100 g Butter

 3 Eier

 1 Packung Vanillezucker

 350 ml Milch

 75 g Zucker

 1 Prise Salz

 1 Glas Kirschen

 Kirschlikör

ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen und wieder abkühlen lassen. Die Eier schaumig rühren. Nacheinander Zucker, Milch, Salz und Vanillezucker dazugeben, dann die abgekühlte Butter hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und zu einem glatten Teig verrühren. Daraus im heißen, gebutterten Waffeleisen goldbraune Waffeln ausbacken.

Die Kirschen gut abtropfen lassen und den Saft und einen Schuss Kirschlikör unter Rühren aufkochen lassen. Leicht andicken lassen und die Kirschen untermischen. Noch warm oder abgekühlt zu den Waffeln servieren und mit Puderzucker bestäuben.



Limoncello-Tiramisu



ZUTATEN

Zitronensirup

125 ml Wasser

125 g Zucker

geriebene Schale sowie den Saft einer unbehandelten Zitrone

Tiramisu

425 ml Schlagsahne, optional Sahnesteif

500 g Mascarpone

125 g griechischen Joghurt

½ EL Lemon Curd

6 EL Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

ca. 24 Löffelbiskuits

Limoncello

ZUBEREITUNG

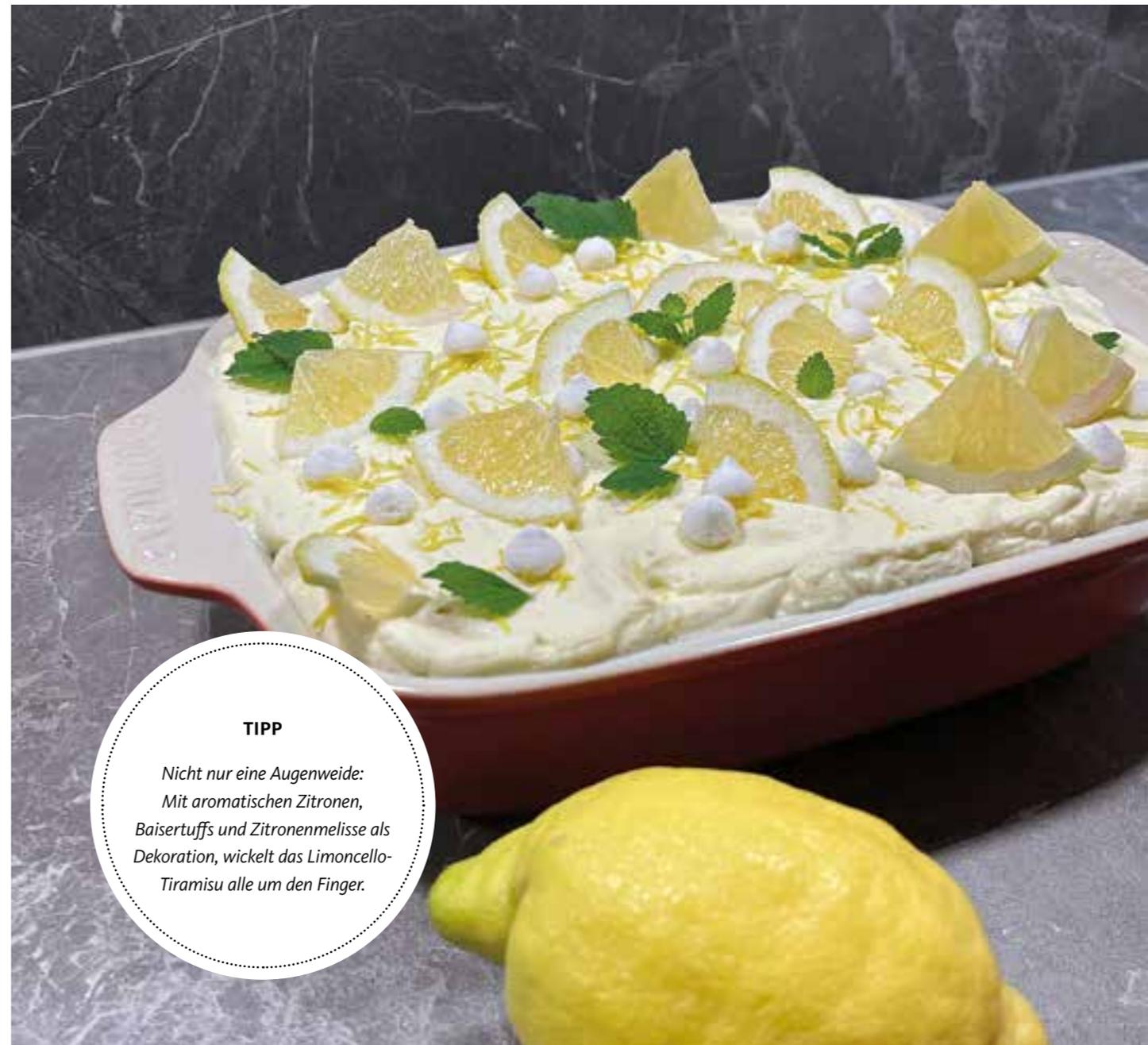
Zitronensirup

Wasser, Zucker, geriebene Zitronenschale sowie Zitronensaft in einen kleinen Topf füllen und alles zum Köcheln bringen. Den Sirup 10–15 Minuten lang köcheln und vollständig auskühlen lassen.

Tiramisu

Zunächst die Schlagsahne steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Mascarpone, Joghurt, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Anschließend die Sahne sachte unter die Mascarponecreme heben. Etwas von der Mascarponecreme auf den Boden einer Auflaufform geben und glatt streichen. Die Hälfte der Löffelbiskuits kurz von beiden Seiten in den Zitronensirup dippen und auf der Creme anordnen.

Nun die Löffelbiskuits mit Limoncello beträufeln. Mit einer weiteren Ladung Mascarponecreme bedecken, erneut mit in Zitronensirup gedippten Biskuits belegen und nochmals mit Limoncello beträufeln. Mit der restlichen Creme bedecken und für mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank geben.



TIPP

*Nicht nur eine Augenweide:
Mit aromatischen Zitronen,
Baisertuffs und Zitronenmelisse als
Dekoration, wickelt das Limoncello-
Tiramisu alle um den Finger.*

Roter Beeren- kuchen



ZUTATEN

Zutaten für den Biskuitboden

3 Eier
 100 g Zucker
 100 g Mehl
 1 TL Backpulver
 2 EL warmes Wasser

Zutaten für den Belag

frische bunte Beeren z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren etc.
 1-2 Packungen Frischkäse Natur
 Zucker nach Geschmack
 1-2 Päckchen Tortenguss rot
 (Erdbeergeschmack eignet sich gut)

ZUBEREITUNG

Eier trennen. Aus Eiweiß Eischnee rühren und beiseitestellen. Eigelb, Wasser, Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver zugeben und verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. In einer Springform ca. 15 Minuten bei 175 Grad backen. Erkalten lassen.

Frischkäse mit Zucker verrühren. Tipp: Große Packung Frischkäse mit 2 EL Zucker. Auf dem Biskuit verstreichen. Beeren auf dem Boden verteilen. Gerne üppig und wild. Tortenguss um den Kuchen legen. Je nach Geschmack 1-2 Tortenguss gemäß Packungsanleitung zubereiten und auf dem Kuchen verteilen. Erkalten lassen und ein paar Minzblätter verteilen. Frisch genießen.



Käsekuchen



ZUTATEN

Der Knetteig

200–250 g Mehl (je nach Größe der Eier)

75 g Zucker

75 g Margarine

1 Ei

½ Päckchen Backpulver

Die Füllung

125 g Margarine

225 g Zucker

3 Eier

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Päckchen Vanillezucker

500 g Quark

200 g saure Sahne

200 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG

Für den Knetteig das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Margarine und Ei verrühren. Danach das Mehl hinzugeben und mit dem Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, gerne noch mehr Mehl hinzugeben. Die Teigkugel am besten in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen (180 Grad Ober-/Unterhitze). Eine 26er Springform mit Margarine fetten. Tipp: Stattdessen den Boden mit Backpapier auslegen.

Für die Füllung Margarine, Zucker, Vanillezucker und Eier cremig rühren. Danach den Quark und die saure Sahne untermischen und das Vanillepuddingpulver hineinrühren. Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

Die Form mit dem Teig auslegen (ein Drittel für den Boden, zwei Drittel für den Rand) und die Füllung hineingeben.

Zu guter Letzt kommt der Kuchen für ca. 1 Stunde in den Backofen. Für eine gleichmäßige Bräune ist es bei manchen Geräten nötig den Kuchen einmal im Backofen um 180 Grad im Kreis zu drehen.



Am Ende der Backzeit mit einem Holz-Zahnstocher in die Füllung stechen und herausziehen. Sollte noch etwas daran klebenbleiben, den Kuchen noch etwas im geschlossenen und ausgeschalteten Zustand ruhen lassen.

Hinweis: Den Kuchen vollständig auskühlen lassen bevor man ihn aus der Form nimmt!



Zitronen- Torte



ZUTATEN

Für Springform 28 cm

4 Eier

65 g Margarine

100 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Mehl

1 TL Backpulver

5 Blatt Gelatine

500 g Magerquark

3 Becher Sahne

150 g Puderzucker

3 große Zitronen

1 Päckchen Sahnesteif

ZUBEREITUNG

Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und Springformboden mit Backpapier auslegen.

Die Eier trennen und Eigelb mit Margarine, Zucker und Salz schaumig schlagen. Das Mehl mit Backpulver mischen, sieben und mit der Ei-Zucker-Margarine-Mischung verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Mischung unterheben. Den Biskuit-Boden im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Danach auskühlen lassen, stürzen und Backpapier abziehen.

Den Biskuit-Boden auf eine Kuchenplatte setzen und einen Tortenring eng anlegen. Die Blattgelatine in kaltes Wasser einlegen und quellen lassen. Den Quark mit 2 Bechern flüssiger Sahne (nicht geschlagen) und dem Puderzucker mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Saft von 2 großen Zitronen in einem Topf leicht erwärmen. Die Blattgelatine ausdrücken und im Zitronensaft auflösen. Zitronengelatine langsam unter die Masse rühren und auf den Tortenboden geben. Die Torte einige Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen bis die Masse schnittfest ist.

Den letzten Becher Sahne mit Sahnesteif verrühren und Tupfen auf die Torte setzen. Die letzte Zitrone in Scheiben schneiden und vierteln und auf die Tupfen setzen.



Zimtschnecken



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Hefegrundteig

500 g Mehl

 1 Würfel frische Hefe (42 g)

 220 ml Milch

 80 g Zucker

 80 g Butter

 1 Ei

 ½ TL Salz

Zimtfüllung

20 g Butter

 20 g Zucker

 1-2 TL Zimt

Veredlung

1 Ei

 Hagelzucker

 Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten des Hefegrundteigs gut vermengen und kneten. Den Teig in eine Schüssel füllen und mit einem Tuch abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig ausrollen, dünn mit Butter bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Den Teig zusammenrollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Schnecken mit geschlagenem verquirltem Ei bestreichen und nach Belieben mit Hagelzucker und Mandelsplittern bestreuen. Im auf 175 Grad Umluft vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen.



TIPP

Hefeteig mag es, wenn er nach jedem Arbeitsschritt in Ruhe gehen kann. Die vorbereiteten Schnecken können über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden und werden morgens zuerst bei 30 Grad erwärmt und dann gebacken.

Schokoladen- kuchen



ZUTATEN

2 Eier

 80 g Zucker

 115 g Butter

 40 g Sahne

 130 g Edelbitter Schokolade

 80 g Vollmilch Schokolade

 40 g Weiße Schokolade

 70 g Mehl

 ½ TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Die beiden Eier trennen. Das Eiweiß mit 40 g Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend die Butter zusammen mit 50 g Edelbitter Schokolade schmelzen.

Das Eigelb der beiden Eier zusammen mit den restlichen 40 g Zucker aufschlagen und die zuvor erstellte Schokobutter dazugeben. In der Zwischenzeit das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Schokoteig verrühren. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Nun jeweils 40 g der Edelbitter-, Vollmilch- und Weißen-Schokolade grob hacken und ebenfalls unter den Schokoteig rühren. Zum Schluss das Eiweiß dem Schokoteig unterheben. Den Schokoteig in eine gefettete Kastenform (13 x 23 cm) füllen und im heißen Ofen 30 Minuten backen.

Für die Glasur 40 g Edelbitter- und Vollmilch-Schokolade in kleine Stücke raspeln. Die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und von der Kochstelle nehmen. Nun die Schokoladenstücke zur Sahne geben und solange rühren bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Glasur leicht abkühlen lassen, bevor der Kuchen überzogen wird.



Brownie-Muffins



ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS

150 g Zartbitterschokolade

125 g Butter

2 Eier

170 g Zucker

80 g Mehl

1 Prise Salz

2 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Zartbitterschokolade grob hacken und mit der Butter gemeinsam im Wasserbad schmelzen, dann ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Silikon-Muffinblech (12 Mulden) mit Papierförmchen auslegen. Eier mit Zucker verquirlen. Etwas abgekühlte Schoko-Buttermasse zu den Eiern rühren. Mehl mit Salz und Kakaopulver vermischen und zum Teig geben. Alles kurz miteinander verrühren.

Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen aufteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15–18 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins fertig sind. Wenn am Zahnstocher nur noch ein paar feuchte Krümel hängen bleiben, sind sie perfekt! Brownie-Muffins auskühlen lassen oder warm mit einer Kugel Vanilleeis genießen.



Quarkstollen



ZUTATEN

500 g Mehl

 200 g Zucker

 1 Päckchen Vanillezucker

 1 Päckchen Backpulver

 4 Tropfen Backöl Bittermandel

 1 Fläschchen Backöl Rum (oder/und echten Rum)

 4 Tropfen Backöl Zitrone

 1 Messerspitze Kardamom

 1 Messerspitze Muskatblüte

 2 Eier

 175 g Butter (weich)

 250 g Quark

 350 g Rosinen

 150 g Mandeln oder Haselnüsse (gemahlen)

 100 g Zitronat und Orangeat (klein gehackt)

Zum Bestreichen

50 g Butter

Zum Bestäuben

50 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 220 Grad vorheizen.

Aus allen Zutaten einen Teig mischen und in länglicher Form auf ein Backblech legen.

Dann den Stollen auf der mittleren Schiene bei Ober-/Unterhitze bei 160 Grad ca. 60 Minuten backen. (Stäbchenprobe!)

Gleich nach dem Herausnehmen mit flüssiger Butter bestreichen und mit dem Puderzucker bestäuben. Nach dem Erkalten den Stollen luftdicht in Alufolie packen und mindestens eine Woche „ruhen“ lassen.



Saftiger Nutella-Kuchen



ZUTATEN

4 Eier

 175 g Zucker

 1 Messerspitze Vanille, gemahlen

 1 Prise Salz

 200 g Nutella

 300 g Mehl

 100 g Haselnüsse, gemahlen

 3 EL Kakaopulver

 2 TL Backpulver

 200 g Butter, geschmolzen

 200 ml Milch

 Puderzucker

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen.

Die Eier mit dem Zucker, Vanille und Salz cremig aufschlagen. Die Nutella unterrühren. Das Mehl mit den Haselnüssen, Kakao und Backpulver vermischen und zusammen mit der Butter und der Milch unterrühren. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.



Hamburger Franzbrötchen



ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

Für den Hefeteig

275 ml Milch

 70 g Butter

 500 g Mehl

 1 Würfel Hefe

 70 g Zucker

 1 Päckchen Vanillezucker

 1 Prise Salz

Für die Füllung

100 g weiche Butter

 100 g Zucker

 3 TL Zimt

 etwas Mehl zur Teigverarbeitung

 2 EL Milch zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

Für den Teig Milch in einem Topf mit der Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe darüber bröseln. Übrige Zutaten dazu geben und mit der Milch-Buttermischung verrühren. Mit den Knethaken etwa 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen oder solange, bis er sich deutlich vergrößert hat. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Für die Füllung Butter mit Zucker und Zimt verrühren. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann zu einem Rechteck (60 x 28 cm) ausrollen. Die Füllung darauf verstreichen. Über die lange Seite fest aufrollen (je fester, desto schöner und kleiner sind die Franzbrötchen zum Schluss).

Mit einem Messer oder einer Teigkarte Stücke abschneiden die eine leichte Trapezform haben, also immer etwas schräg abschneiden.

Franzbrötchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Milch bestreichen und dann auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen. Vom Blech herunternehmen und abkühlen lassen oder warm genießen.



Weihnachtlicher Marmorkuchen



ZUTATEN

120 g Gewürz Spekulatius

250 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

280 g weiche Butter

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

5 Eier

80 g Milch

20 g Kakaopulver

Puderzucker

ZUBEREITUNG

Gewürz Spekulatius zerbröseln, in einem Mixer pulverisieren und mit dem Mehl und dem Backpulver in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen.

Butter in einer weiteren Schüssel auf höchster Stufe schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz dazugeben und miteinander verrühren. Eier nach und nach hinzugeben und jedes Ei einzeln für ein paar Sekunden unterrühren. Die Mehl- und Keksmischung zur Ei-Butter Masse geben und mit 50 g Milch vermischen.

Zwei Drittel der Teigmischung in eine gefettete Napfkuchenform füllen. Zu dem übrig gebliebenen Teig Kakao und 30 g Milch geben und verrühren. Den dunklen Teig auf den hellen geben und spiralförmig mit einer Gabel miteinander vermischen, um den Marmoreffekt zu erhalten.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für 50 Minuten backen. Nach dem Abkühlen, den Kuchen stürzen und mit Puderzucker bestreuen.



Regenbogen- Einhorn-Cupcakes



ZUTATEN FÜR 12 FÖRMCHEN

Für die Cupcakes

200 g Mehl (oder 150 g Mehl + 50 g gemahlene Nüsse)

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillin Zucker

1 gestrichener TL Backpulver

1 Prise Salz

1 Ei (oder 2 EL Apfelmus)

3 EL geschmacksneutrales Speiseöl

150 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)

Für die Deko

400 g Frischkäse (oder pflanzliche Alternative)

ca. 200 g Puderzucker

etwas Marzipan

Lebensmittelfarbe

Optional: Vanilleextrakt, Obststücke (z. B. Birne oder Weintraube), bunte Streudeko

ZUBEREITUNG

Erst die trockenen Zutaten mit einem Löffel vermischen, dann die übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Teig in die Förmchen verteilen und ohne vorzuheizen bei 160 Grad für 15 Minuten backen. Die Oberfläche der Cupcakes sollte leicht aufreißen. Stäbchenprobe bei einem der mittleren Cupcakes durchführen und wenn noch weicher Teig am Stäbchen klebt, jeweils für zwei weitere Minuten backen. Fertige Cupcakes aus dem Ofen holen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor man zur Dekoration übergeht.

Pro Farbton eine separate Schüssel mit einem Teil des Frischkäses befüllen, mit einer Gabel die Farbe bis zum gewünschten Färbegrad einrühren und dann mit Puderzucker und optional Vanilleextrakt abschmecken. Für das Horn ein Stück Marzipan kegelförmig modellieren, schräg über einen Holzspieß rollen und danach in Puderzucker wälzen.

Zum Schluss alles zusammensetzen. Optional kann man auch ein paar Obststücke mit in die Creme einarbeiten, was Volumen schafft und lecker schmeckt.



INFO

Cupcakes sind fast wie Muffins, nur backt man sie mit weniger Backtriebmittel, damit genügend Platz für ein opulentes Topping bleibt.

Eierlikör- kuchen



ZUTATEN

5 Eier

 250 g Puderzucker

 2 Päckchen Vanillezucker

 200 ml Öl

 250 ml Eierlikör

 125 g Mehl

 125 g Speisestärke

 1 Päckchen Backpulver

 10 g Margarine für die Form

 2 EL Paniermehl für die Form

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zunächst das Öl und dann den Eierlikör unter ständigem Rühren zugießen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Speisestärke und Backpulver mischen. Die Mehlmischung unter die Eiermasse rühren. Achtung: Der Teig vom Eierlikörkuchen ist sehr flüssig! Eine Napfkuchenform (26er Durchmesser) einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Den flüssigen Teig in die Form gießen.

Kuchen in den heißen Backofen schieben und auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten backen (Nicht wundern, der Kuchen geht sehr stark auf).

Nach der angegebenen Zeit aus dem Ofen nehmen, aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



TIPP

Wird der Eierlikörkuchen gut verpackt in Alufolie oder einer Tupperdose aufbewahrt, bleibt er mehrere Tage saftig.

Apfel-Marzipan-Hefekranz



ZUTATEN

Für den Teig

80 g Hefe
 350 ml Milch, lauwarm
 120 g Zucker
 1 Prise Salz
 1 kg Mehl
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 Ei
 1 Eiweiß
 200 g Margarine

Für die Füllung

100 g Marzipan-Rohmasse
 1 Ei
 2 EL Honig

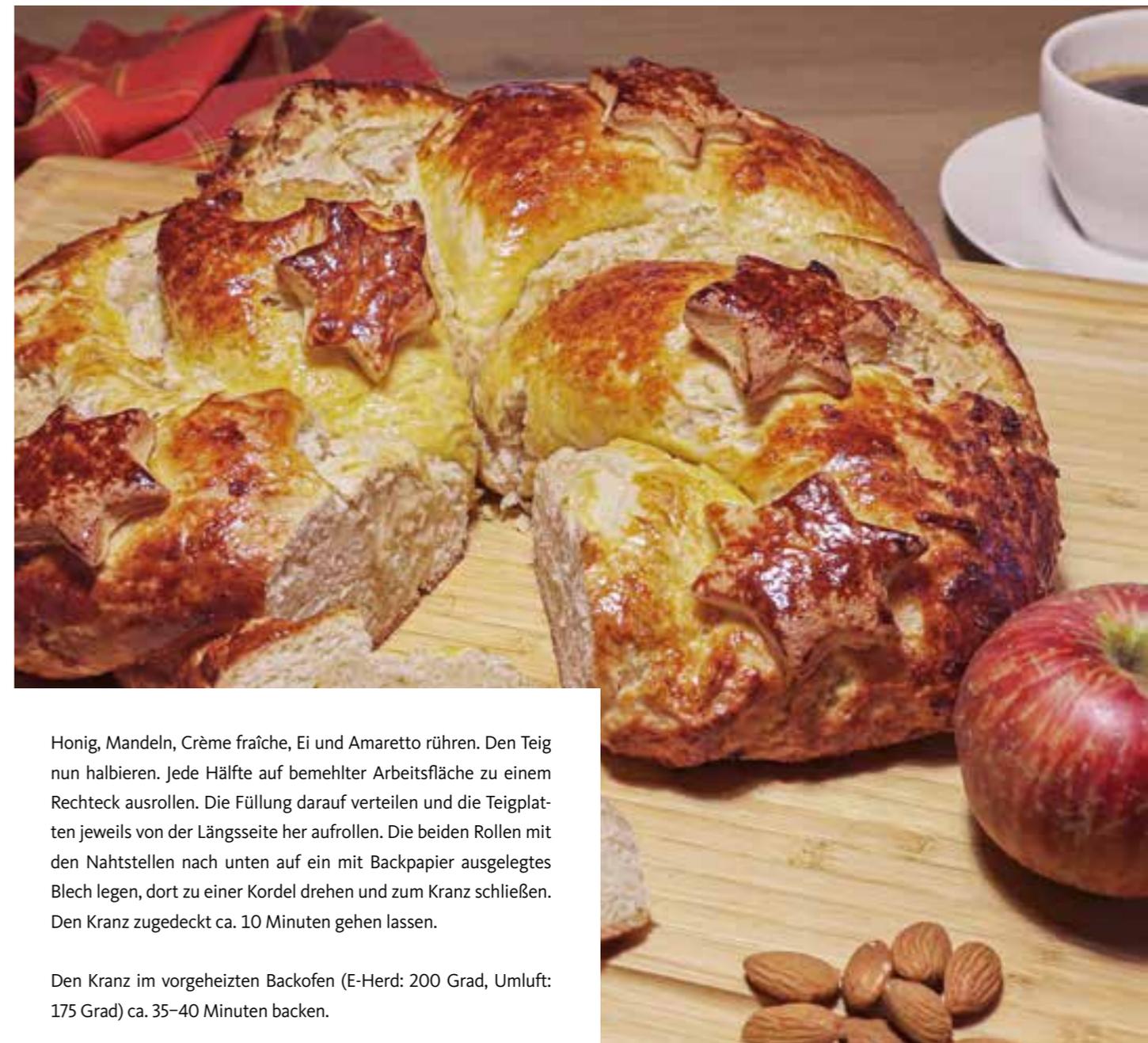
200 g Mandeln, gemahlen
 2 EL Amaretto
 2 Äpfel, grob gerieben
 2 EL Crème fraîche
 Zimt
 1 Eigelb (zum Bestreichen)

ZUBEREITUNG

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemilch in die Mulde gießen und mit etwas Mehl verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

120 g Zucker, Ei, Salz und 200 g Margarine zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Die Äpfel schälen und grob reiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Das Marzipan grob raspeln und zusammen mit den geriebenen Äpfeln,



Honig, Mandeln, Crème fraîche, Ei und Amaretto rühren. Den Teig nun halbieren. Jede Hälfte auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllung darauf verteilen und die Teigplatten jeweils von der Längsseite her aufrollen. Die beiden Rollen mit den Nahtstellen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, dort zu einer Kordel drehen und zum Kranz schließen. Den Kranz zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.

Den Kranz im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Umluft: 175 Grad) ca. 35–40 Minuten backen.

Lemon Curd Plätzchen



ZUTATEN FÜR 25 STÜCK

Mürbeteig

100 g Zucker

200 g Butter (kalt)

300 g Mehl

1 Pr. Salz

1 TL Vanilleextrakt

Füllung und Dekoration

150 g Lemon Curd

5 g süßer Schnee oder Puderzucker

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und kurz mit den Händen oder der Küchenmaschine zu einem festen Mürbeteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen oder mit einem Teller flach drücken und abdecken. Der Teig sollte mindestens 1-2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen.

Den Teig erneut durchkneten und auf einer leicht bemehlten Silikonmatte 5 mm dick ausrollen. Anschließend kleine Kreise mit einem Glas oder einem Kreisausstecher ausstechen. In die Hälfte der Kreise mit kleineren Lochtüllen Löcher stechen. Jetzt werden die Kekse auf ein mit Backfolie belegtes Lochblech gelegt und für 30 Minuten im Kühlschrank oder für 15 Minuten im Gefrierfach gekühlt.

Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Die Plätzchen für etwa 10-15 Minuten backen, bis sie am Rand leicht braun sind. Anschließend abkühlen lassen.

Lemoncurd erwärmen, bis es lauwarm ist und in eine Dosierflasche oder einen Spritz-/Gefrierbeutel füllen. Die unteren Plätzchen werden jetzt mit einer dünnen Schicht bespritzt. Danach wird jeweils ein Keks mit Loch oben auf die Marmelade gesetzt und die Löcher nach Belieben mit weiterem Lemoncurd befüllt.



TIPP

Die Lemon Curd Plätzchen schmecken nicht nur in der Weihnachtszeit. Am besten sind sie, wenn sie mindestens einen Tag in einer Keksdose durchziehen können.

Lebkuchen- haus

ZUTATEN

300 g Butter
 300 g Zucker
 300 g Zartbitter-Schokolade
 6 Eier
 200 g Mandeln
 150 g Mehl

Für die Glasur

2 EL Zitronensaft
 3 Eiweiße
 300 g Puderzucker

Für die Deko

buntes Zuckerwerk, Mandelstücke

Für das Backblech

Butter oder Margarine zum Einfetten



ZUBEREITUNG

Die 6 Eier trennen, das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Butter, Zucker, Schokolade in einem Topf auf dem Herd verlaufen lassen. Eigelbe, Mandeln und Mehl unterziehen. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Den gesamten Teig auf ein leicht eingefettetes Backblech streichen und im Ofen für 20 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Aus dem danach abgekühlten Lebkuchen schneidet man die Wände und das Dach mithilfe der Schablone aus. Aus den restlichen Teilen kann man z. B. noch einen Kamin ausschneiden.

Für die Glasur, die als "Kleber" zwischen den Lebkuchen und zur Verzierung dient, rührt man Zitronensaft, Eiweiße und Puderzucker zu einer zähen Masse zusammen.

Die Glasur jeweils gut trocknen lassen, ehe das nächste Teil ans Haus gebaut wird. Das Dach und den Kamin so mit Zuckerguss bestreichen, dass es wie frisch gefallener Schnee wirkt und mit Zuckerwerk und Mandeln verzieren.



LEBKUCHEN- SCHABLONE

Zum Download der Schablone
<https://bit.ly/44n8RRr>



Obstsalsa

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

4 Scheiben Weizentortillas

5 EL Kokosöl

etwas Zimt & Zucker

250 g Erdbeeren

1 Apfel

1 Orange

2 Pfirsiche

1 Mango

1 ½ EL Marmelade oder Honig

2 EL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

Tortillas für die Chips mit einem Pizzaschneider in 8 gleichgroße Dreiecke aufteilen.

Kokosöl verflüssigen und damit die Chips bestreichen. Anschließend mit der Zucker-Zimt-Mischung beidseitig panieren. Die Chips auf ein Backblech legen und für 8 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben. Danach gut abkühlen lassen.

Das Obst für die Salsa in kleine Würfel schneiden. In einer separaten Schüssel den Honig und Zitronensaft mischen. Dieses Dressing dann über das Obst geben.

Chips in einer separaten Schüssel zur Salsa servieren. Die Salsa schmeckt gut gekühlt am Besten.



Windbeutel Dessert

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 Packungen Mini-Windbeutel gefroren,
20 Stück pro Packung

500 g Magerquark

1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch

ca. 200 g Beeren nach Wahl frisch oder gefroren

Schalenabrieb einer unbehandelten Zitrone

ggf. Minzblätter zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

Gefrorene Windbeutel in eine ca. 40 x 30 cm große Auflaufform geben (oder in 6 Gläser ca. 350 ml), sodass der Boden vollständig bedeckt ist.

Quark und Kondensmilch in einer Schüssel miteinander verrühren und den Schalenabrieb der Zitrone unterrühren. Danach die Creme auf die Windbeutel geben.

Mit den frischen oder gefrorenen Früchten und gegebenenfalls der Minze dekorieren. Das Dessert bis zum Servieren kalt stellen (mindestens 2 Stunden, während dieser Zeit kann alles auftauen).

ANMERKUNG

Der Nachtisch lässt sich super am Vortag zubereiten, damit er über Nacht im Kühlschrank durchziehen kann. Mit Frischhaltefolie abgedeckt lässt sich das Dessert problemlos 2-3 Tage gekühlt aufbewahren.



VEGAN

Gewürz- Porridge



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

250 ml Hafermilch
 3-4 EL Haferflocken
 2 TL Leinsamen (geschrotet)
 3 EL Amaranth (gepufft)
 150 g gefrorene Himbeeren
 3 EL Kokosjoghurt
 2 EL geröstete Mandeln
 je 1 Messerspitze Kurkuma, Zimt, Ingwer
 und Vanille (gemahlen)
 2 Prisen Meersalz

ZUBEREITUNG

Die Hafermilch mit den Gewürzen in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Leinsamen und Amaranth einrühren, kurz aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen (bis es cremig ist – nicht zu flüssig, nicht zu fest). Mit zwei Prisen Salz verfeinern (das unterstützt den süßen Geschmack des Hafers).

Das heiße Porridge in eine Schüssel gießen, die gefrorenen Himbeeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Den Kokosjoghurt darauf verteilen.

Geröstete Mandeln grob hacken, den Porridge damit garnieren und sofort genießen.



Weihnachts- marmelade



ZUTATEN FÜR 4-5 GLÄSER

1 Glas Sauerkirschen

2 Päckchen Vanillinzucker

1 TL Zimtpulver

1 Prise Nelkenpulver

1 Prise Ingwerpulver

2 EL Rohrzucker

125 g Honig

4 cl Kirschlikör

125 ml Orangensaft

500 g Gelierzucker 2:1

Marmeladengläser zum Abfüllen

ZUBEREITUNG

Die Sauerkirschen mit dem Saft pürieren und ca. 700 ml davon in einen hohen Kochtopf geben. Den Orangensaft, den Honig, die Gewürze und den Likör dazugeben.

Alles miteinander verrühren, den Gelierzucker dazugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Das Ganze 3-4 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd weiterkochen (Kochzeit steht auf der Gelierzuckerpackung).

Dann alles in Gläser füllen, zuschrauben und für ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen. Wenn die Gläser abgekühlt sind: Guten Appetit!



Apfelglühwein



ZUTATEN FÜR 3 LITER (4 Flaschen á 0.75 Liter)

4 Flaschen (0.75 l) Apfelwein
(am besten ein fruchtiger, trockener Apfelwein)
100 g Honig (Menge je nach Wein und Geschmack)
5 g Vanillezucker
1 g Nelken
1–2 Zimtstangen (je nach Größe)
1–2 Sternanis (je nach Größe)
1 Pimentkorn
1 Backpflaume

ZUBEREITUNG

Den Apfelwein in einen ausreichend großen Topf füllen. Hier wird ein selbst gekelterter Apfelwein mit einem Alkoholgehalt von 11 % vol, einem Zuckergehalt von 24 g/l (trocken) und einem Säuregehalt von 6,2 g/l verwendet.

Die Zimtstangen in 3–4 cm große Stücke brechen und die Backpflaume vierteln. Danach zusammen mit den Nelken, dem Sternanis und dem Pimentkorn dem Wein hinzufügen. Den Topf auf den Herd stellen und den Wein langsam auf ca. 70 Grad erwärmen. Die Temperatur mit einem Thermometer überprüfen und aufpassen, dass 75 Grad nicht überschritten werden.

Dem warmen Wein den Vanillezucker und den Honig hinzugeben und regelmäßig umrühren, bis diese sich komplett aufgelöst haben. Am Anfang vielleicht nicht gleich die gesamte Menge an Honig hinzufügen, sondern mit Teilmengen beginnen und regelmäßig abschmecken, um ein Gefühl für die passende Menge zu bekommen.

Den Herd abstellen und den Apfelglühwein zugedeckt noch etwas ziehen und abkühlen lassen. Der Apfelwein ist damit verzehrfertig. Für den späteren Genuss empfiehlt es sich, ihn in Flaschen abzufüllen.



TIPP

Dieses Rezept kann auch bei Rot- oder Weißweinen angewendet werden oder als alkoholfreie Variante mit Apfelsaft. Auch hier gilt dann: Säure und Süße in Ausgewogenheit bringen. Ggf. Orangen- und Zitronenscheiben hinzuzufügen.



Erdbeer-Minz-Limonade

ZUTATEN FÜR 500 ML

200 ml Soda (Mineralwasser)

250 g Erdbeeren, TK oder frisch

125 g Zucker

20 ml frischer Zitronensaft

1 Minzzweig

Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Für das Erdbeermus die 250 g TK Erdbeeren etwas auftauen, zusammen mit 125 g Zucker zum Kochen bringen (einmal aufkochen) und nach dem Kochen gut pürieren. Das Erdbeermus kann man sehr gut einfrieren und portionsweise auftauen.

Nun die 200 ml Soda mit dem Zitronensaft vermischen und anschließend das Erdbeermus seitlich ins Glas geben. Die Minze zwischen den Händen anklatschen, nicht zerstoßen und die Blätter ebenfalls der Mischung hinzufügen. Durch das Klatschen der Minze brechen die filigranen Zellen im Blatt auf und geben die ätherischen Öle frei.

Das Glas mit Eiswürfel auffüllen, die Limonade verrühren und mit einem Minzzweig dekorieren.



Impressum

1. Auflage 11/2023

© easySoft. GmbH

easySoft. GmbH

Konrad-Zuse-Weg 2, 72555 Metzingen

+49 7252 5833-0, info@easysoft.de

www.easysoft.de

Bildnachweis

Fotografien Seiten 6 und 7 © Thomas Kiehl, Metzingen,

Titelfoto von Mae Mu auf Unsplash, alle weiteren Fotografien

© easySoft. GmbH, Metzingen

Seite 13 iStock.com/DronG, Seite 15 iStock.com/Sebalos,

Seite 17 iStock.com/hipokrat, Seite 25 iStock.com/vm2002,

Seite 29 iStock.com/juefraphoto, Seite 31 und 41 iStock.com/ALLEKO,

Seite 33 iStock.com/AlexandrMilodan, Seite 35 iStock.com/OksanaKiian,

Seite 41 iStock.com/AndreasSteidlinger, Seite 49 iStock.com/DanBaciu,

Seite 55 iStock.com/bonchan, Seite 59 iStock.com/Roxiller,

Seite 63 iStock.com/AndreasLichti, Seite 65 iStock.com/arfo,

Seite 69 iStock.com/HandmadePictures,

Seite 73 iStock.com/from_my_point_of_view, Seite 77 iStock.com/luri Gagarin,

Seite 95 iStock.com/MarianVejcik, Seite 97 iStock.com/bit245,

Seite 103 iStock.com/VeraPetruk, Seite 107 iStock.com/delihayat, Seite 111

iStock.com/margouillatphotos, Seite 117 iStock.com/samael334, Seite 113

iStock.com/JavierGarciaSeijas, Seite 125 iStock.com/Lilechka75, Seite 123

iStock.com/SarahBiesinger, Seite 127 iStock.com/KathyDewar,

Seite 129 iStock.com/LiudmilaChernetska, Seite 133 iStock.com/brebca,

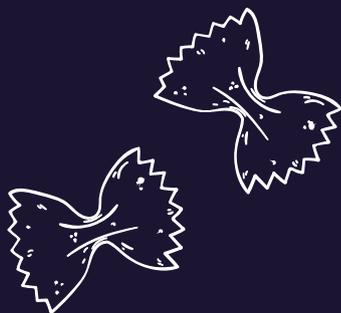
Seite 131 iStock.com/TatyanaMedvedtskaya, Seite 157 iStock.com/Seva_blsv,

Seite 143 iStock.com/sveta_zarzamora, Seite 155 iStock.com/Mariha-kitchen

BLEIBEN SIE IMMER INFORMIERT

Erfahren Sie Neuigkeiten über Updates, Veranstaltungen, Rabattaktionen und vieles mehr immer direkt per E-Mail. Unseren monatlichen Newsletter abonnieren Sie unter [easysoft.de/newsletter](https://www.easysoft.de/newsletter)





ERFOLGSREZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT



Im dritten Band des easySoft Kochbuchs präsentieren Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 72 Rezepte für jede Gelegenheit. Zum Frühstück gibt es japanische Pancakes, Porridge, Brownie-Muffins oder Hamburger Franzbrötchen. Für ein leichtes Mittagessen eignen sich bestens der Tortellini-Rucola-Salat oder der türkische Auberginensalat. Alle Suppenliebhaber kommen zum Beispiel mit der Münsterländer Kürbissuppe oder der cremig leichten Tomatensuppe voll auf Ihre Kosten.

Süßes und Herzhaftes darf in der easySoft-Küche natürlich auch nicht fehlen. Neben Zimtschnecken, Omas Dampfnudeln, Pfannkuchen mit Spargel, schwäbischen Nonnenfüzle oder rotem Linsen Dal erfreuen auch bewährte Rezepte wie Flammkuchen oder Enchiladas Herz und Gaumen.

Lassen Sie es sich schmecken!

