

children

Mit Kindern. Für Kinder!

KREISSTADT  
BERGHEIM

Das



Kochbuch

# ***Impressum***

**Herausgeber:**



Kreisstadt Bergheim - Der Bürgermeister  
Fachbereich Jugend und Bildung  
Abteilung Kinder-, Jugend- und Familienförderung  
Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Juze-Mitte“  
Ansprechpartner\*innen:  
Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement

Chaunyring 11-13  
50126 Bergheim  
Tel.: 02271-65055  
E-Mail: [juze-mitte@bergheim.de](mailto:juze-mitte@bergheim.de)  
Homepage: [www.juze-mitte.de](http://www.juze-mitte.de)

**Erstauflage (November 2021):**

50 Stück

**Redaktion:**

Teresa Gummersbach-Klement, Jörg Weigang

**Layout:**

Teresa Gummersbach-Klement

**Fotos:**

Rezeptfotos aus den Kochworkshops: Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement  
und das Juze-Mitte-Kochteam

All emojis designed by OpenMoji - the open-source emoji and icon project. License: CC  
BY-SA 4.0



# Inhaltsverzeichnis

- 1 Impressum
- 3 Vorwort
- 4 Warum eigentlich "gesund"?
- 5 Tipps & Tricks
- 6 Wusstest Du schon, dass...?
- 9 Suppen & Eintöpfe
- 21 Vegetarisch
- 67 Fleischgerichte
- 89 Fisch & Meeresfrüchte
- 105 Süßes zum Schlemmen
- 121 Rezepte A-Z

### Abkürzungen:

°C	= Grad Celsius	l	= Liter
abger.	= abgerieben	Min.	= Minuten
bzw.	= beziehungsweise	ml	= Milliliter
ca.	= circa	Msp.	= Messerspitze
cm	= Zentimeter	Pck.	= Packung
EL	= Esslöffel	Pr.	= Prise
g	= Gramm	s.	= siehe
ger.	= gerieben	S.	= Seite
ggf.	= gegebenenfalls	Std.	= Stunde
gr.	= groß	TK-	= Tiefkühl-
kg	= Kilogramm	TL	= Teelöffel
kl.	= klein	vorw.	= vorwiegend



Wir haben vegane Rezepte mit diesem selbstentwickelten Logo gekennzeichnet. Bei Zutaten wie z.B. Senf oder Säften sollte beim Einkauf auf ein „vegan“-Label geachtet werden. Alle Rezepte können natürlich vegan abgewandelt werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!



## Vorwort

„Endlich ist es da!“ So oder so ähnlich kann man unsere Äußerung beschreiben als wir das erste Probeexemplar dieses Kochbuches in den Händen hielten. Bis dahin war es ein weiter Weg...

Kurz vorweg: Wir sind ein Kinder- und Jugendzentrum im Herzen von Bergheim, das seit dem Jahr 2000 an seinem jetzigen Standort fest verwurzelt ist.

Der Startschuss - und damit die Vorarbeit zu diesem Buch - ertönte bereits vor etlichen Jahren: Angefangen hat es mit kleineren Koch- und Backworkshops. Seit 2010 wurde es dann „professioneller“: Seitdem wird das Juze-Mitte vor allem von der Kinderhilfsorganisation Children for a better World e.V. (kurz: CHILDREN) bei der Finanzierung und Umsetzung von Angeboten zum Schwerpunkt „gesunde Ernährung“ unterstützt. Was bei einer kleinen Kochgruppe gestartet ist, steht aktuell bei wöchentlich 6 Kochworkshops für Kinder und Jugendliche, einem eigenen Gemüseacker, der gemeinsam mit der Geschwister-Scholl-Realschule bewirtschaftet wird, und regelmäßigen (Spiel-)Aktionen und Ausflügen rund um das Thema. Den Fokus auf „gesunde Ernährung“ findet man mittlerweile in allen Ecken im Juze-Mitte.

Die Nachfrage nach den Rezepten der Workshops war immer schon da und so wurde im Jahr 2014 der erste Kalender mit ebendiesen, die das Jahr über mit den Besucher\*innen gekocht und von diesen ausgesucht wurden, herausgebracht und an Kinder, Jugendliche, Mitarbeiter\*innen und Unterstützer\*innen des Juze-Mitte verteilt. Seitdem folgt jährlich ein neuer Rezeptekalender. Von Anfang an hat das Juze-Mitte-Team die Teller „schön“ angerichtet und die Bilder selber gemacht. Auch hier lässt sich über die Jahre eine Entwicklung erkennen.

2015 kam dann im Rahmen der Aktionswoche „Bergheim lebt Vielfalt!“ das 1. Internationale Kochbuch auf den Markt. Seitdem ist die Idee eines „großen“ Kochbuchs gereift und wurde nun in den Jahren 2020/2021 endlich in die Tat umgesetzt.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Menschen, die mitgeholfen haben, dieses Buch von der Idee in die Realität zu bringen!

Wir wünschen Dir viel Freude, viele schöne Erlebnisse und vor allem einen guten Appetit!

Dein Juze-Mitte Team!



## Warum eigentlich „gesund“?

Das Juze-Mitte-Team hat in den Jahren vor der Fokussierung auf „gesunde Ernährung“ vermehrt beobachtet, dass sich die Kinder und Jugendlichen, die die Einrichtung besuchen, am Büdchen gegenüber „eindecken“. Da sind zum einen die „klassischen“ Süßigkeiten, aber auch Fertigprodukte wie Instant-Nudeln erfreuen sich steter Beliebtheit.

Wir versuchen hier eine gesunde und preisgünstige Alternative zu schaffen. Das heißt, es wurde neben dem gemeinsam gekochten Abendessen ein Kioskverkauf eingerichtet, wo zum Beispiel mit den Besucher\*innen hergestellte Waren, wie z.B. Eis und Cookies, oder Studentenfutter zum Einkaufspreis verkauft wird. Süßes und Knabbereien sollen nicht verteufelt werden, aber es kann vielleicht auch mal selbst gemacht sein? Dann wissen wir auch, was drin ist...

### Aber was verstehen wir unter „gesund“?

Wir arbeiten immer mehr mit Bio- und regionalen Produkten, denn lange Wege und Pestizide mögen die Lebensmittel und damit auch unser Körper gar nicht gerne. Außerdem werden auf diese Weise die heimischen Bauern und Lebensmittelhersteller unterstützt. Den ein oder anderen Betrieb haben wir auch schon einmal mit Kindern und Jugendlichen besucht (z.B. Grafschafter Goldsaft, einen Imker, einen Bio-Bauernhof).

Des Weiteren haben wir im Juze-Mitte-Alltag vieles auf Vollkorn umgestellt. Klingt für viele jetzt erstmal nicht lecker, aber nach ersten skeptischen Blicken ist es vollkommen normal geworden, dass die Nudeln etwas dunkler sind und für die Kekse das Mehl „halb und halb“ gemischt wird. Das Gute an Vollkorn ist, dass es viele gesundheitliche Vorteile hat. Es enthält viele wichtige Stoffe, wie z.B. Ballaststoffe, die länger satt machen. Das Gehirn ist länger mit Energie versorgt, als durch Weißmehlprodukte. Außerdem sinkt das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Da die Kids und Jugendlichen ohnehin schon viel Zucker zu sich nehmen, versuchen wir hier eine gute Grundlage zu schaffen, damit nicht immer der Heißhunger gewinnt.

### Stichwort „Zucker“

Wir versuchen, „so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“ davon in unseren Gerichten und Snacks zu benutzen. Dies geschieht immer in Zusammenarbeit mit den Besucher\*innen und so kann das Herausfinden der „richtigen“ Zuckermenge zum Experiment in der Küche werden. Die Erfahrung zeigt, dass bei den meisten herkömmlichen Gerichten auf gut 1/3 der angegebenen Menge verzichtet werden kann und es immer noch lecker schmeckt. Man gewöhnt sich sehr schnell an den „neuen“ Geschmack. Bestätigt wurde dies an einem Tag, als wir einmal vergessen haben, der Praktikantin zu sagen, weniger Zucker zu verwenden. Die Kinder probierten die Kekse und meinten mit angewidertem Blick, dass sie „viel zu süß“ seien - das Experiment scheint also geglückt zu sein. Doch zu



jedem Experiment gehören auch Fehlschläge und so wurde manches Rezept, was „zu gesund“ geschmeckt hat, angepasst oder wieder aus dem Sortiment genommen. Aber dieses Ausprobieren macht den Kindern, den Jugendlichen und dem Juze-Mitte-Team viel Spaß, bringt es doch immer wieder etwas Neues hervor. Im Juze-Mitte versuchen wir immer besser und gesünder zu werden - und ja, das kann trotzdem schmecken!

### Über dem Mindesthaltbarkeitsdatum – ab in die Tonne!?

Über die Jahre ist auch immer wieder aufgefallen, dass viele Lebensmittel ungenutzt in der Mülltonne gelandet sind. Anfangs dachten wir, wir müssten uns im Juze-Mitte an das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) halten und haben daraufhin leider Lebensmittel weggeworfen. Erst bei einer Ernährungsberatung durch unseren Partner CHILDREN wurde uns gesagt, dass wir „nach bestem Wissen und Gewissen“ entscheiden können, was wir noch verwenden und was nicht. So haben wir uns einige Tricks angeeignet, wie Lebensmittel länger essbar bleiben und wie wir prüfen können, ob sie noch genießbar sind. Die Küche ist mit den Jahren auch um einiges kreativer geworden („Im Rezept steht Brokkoli? Aber ich habe noch Paprika übrig... Dann gibt es halt eine Mischung.“). Regelmäßig gibt es im Juze-Mitte eine „Reise durch den Kühlschrank“. Hier wird dann mit den „Kochkindern“ (und „Kochjugendlichen“) geschaut, was der Kühlschrank hergibt und es wird gemeinsam improvisiert.

Außerdem lernen die Kinder und Jugendlichen, sich nur soviel auf den Teller zu nehmen, wie sie essen können, damit auch hier keine Reste weggeworfen werden müssen. Lieber erst einmal eine kleine Probierportion nehmen und nachher noch einen Nachschlag, als hinterher das Essen in die Tonne zu werfen. So haben wir es über die Jahre gemeinsam geschafft, immer weniger Lebensmittel zu verschwenden.

Sollte doch einmal Ungekochtes weggeworfen werden müssen, landet es in der Regel mit dem Küchenabfall auf unserem Gemüseacker und dient dort als Mulch. Für gekochte Reste, die noch nicht den Weg auf den Teller gefunden haben, findet sich meistens noch ein hungriger Magen oder der Gefrierschrank.

### Tipps & Tricks...

Bevor wir nun mit Dir „in die Küche gehen“, möchten wir Dir noch ein paar Tipps, Tricks und Handlungsweisen mit auf den Weg geben.



Schau Dir das Rezept genau an: Liegen alle Zutaten bereit und ist genug von allem da? Unsere Rezepte sind in der Regel für 4 Personen, eventuell musst Du noch umrechnen.



Kannst Du schon etwas vorbereiten? Wenn Stress in der Küche aufkommt, können Dinge schief laufen. Irgendwas fällt hin oder jemand verletzt sich. Mit einer guten Vorbereitung hast Du schon die „halbe Miete“.



## Vorwort



Gibt es Schritte, die Du nicht verstehst? Wo Du Hilfe brauchst? Frag jemanden, bevor Du anfängst, ob er oder sie Dir helfen kann, z.B. beim Kochen mit heißem Fett.



Als nächster Schritt darf natürlich eine gründliche Händewäsche nicht fehlen: 30 Sekunden mit ausreichend Seife. TIPP: 2x Happy Birthday singen.



Du solltest für Fleisch, Fisch, Obst/Gemüse, Eier und Salat jeweils ein eigenes Brett nutzen. Wenn diese Lebensmittel ungekocht miteinander in Kontakt kommen,



können sich Bakterien und andere Krankheitserreger verteilen, die Dich krank machen.



Jetzt kann es Schritt für Schritt mit dem Kochen losgehen!



Wenn Du den Herd oder Backofen benutzt, pass auf, dass Du Dich nicht verbrennst! Benutze Handschuhe oder bitte jemanden um Hilfe. Stell anschließend sicher, dass der Herd oder der Ofen nach dem Kochen ausgeschaltet sind.



Ein hübsch gedeckter Tisch macht das gemeinsame Essen noch schöner!



Nach dem leckeren Essen hat oft niemand Lust aufzuräumen. Vielleicht macht ihr ein Spiel draus oder alle helfen schnell zusammen, denn: Viele Hände, schnelles Ende!

## Wusstest du schon, dass...

... Du ein Ei mit einem Glas Wasser testen kannst, ob es noch gut ist? Wenn es oben schwimmt, hat sich bereits ein Gas darin gebildet und man kann es nicht mehr essen. Sinkt es aber zu Boden, kannst Du es noch essen.

... Du mehr Saft aus einer Zitrone, Orange oder Limette herausbekommst, wenn Du sie vorher „durchknetest“? Einfach die Frucht fest auf einer harten Unterlage rollen. Wenn Du sie dann aufschneidest und auspresst, bekommst Du deutlich mehr Saft.

... Du gewaschenen Salat länger haltbar machen kannst? Den nicht verwendeten Salat in einen großen Gefrierbeutel legen und ein Küchentuch dazulegen. Das Ganze musst Du dann möglichst luftdicht verschließen.

... Du mit einer Kartoffel ein versalzenes Essen retten kannst? Lass einfach eine rohe, geschälte Kartoffel mitkochen. Sie nimmt das überschüssige Salz auf.

... Du nach einem Essen mit Knoblauch nicht unbedingt danach riechen musst? Halbiere die Knolle und entferne den kleinen, grünen Strunk aus der Mitte, bevor Du ihn weiter verarbeitest. Das reduziert den Nachgeschmack deutlich.



## Vorwort



... Du braune Bananen in Zukunft besser verhindern kannst? Lege sie am besten nicht mit einem Apfel zusammen, denn das Gas Methylen aus dem Apfel beschleunigt den Reifeprozess der Banane. Eine von außen braune Banane kannst Du trotzdem noch gut verwenden. Einfach zusammen mit Milch in einen Mixer und schon hast du einen leckeren Milchshake.

... Du den Geruch von Zwiebeln, Knoblauch oder Fisch von Deinen Händen mit einer Zitrone weg bekommst? Einfach die Finger mit dem Saft einreiben und anschließend die Hände gründlich waschen.

... Du Reis ganz einfach mit dem 2:1 Prinzip kochen kannst? Also zwei Tassen Wasser auf eine Tasse Reis in einen Topf mit Salz und auf dem Herd mit Deckel kochen bis das Wasser verkocht ist. Zwischendurch musst Du natürlich umrühren. Damit der Reis nicht klebt, hilft es, ihn vorher zu waschen.

... Du mit einem Holzlöffel verhindern kannst, dass Wasser in einem Topf überkocht? Einfach den Löffel quer über den Topf legen und den Deckel obendrauf und schon wird der Schaum am Löffel „gebrochen“ und bleibt im Topf.

... Du beim Zwiebeln schneiden nicht unbedingt weinen musst? Ein scharfes Messer hilft schon einmal sehr viel. Zusätzlich kannst Du die Zwiebel, das Brett und Deine Hände unter Wasser halten, das bindet die Gase. Oder Du setzt einfach eine Taucherbrille auf ;-)

... Du Pilze nicht waschen solltest? Am besten nimmst Du einen Pinsel oder eine Gemüsebürste, um den Dreck zu entfernen.

... Du aus Sahne ungewollt schnell Butter machst? Das passiert, wenn sie zu warm ist und sie zu lange geschlagen wird. Um das zu verhindern, hilft es, die Sahne und die Schüssel vorher kaltzustellen.

... die Pfannkuchen „fluffiger“ werden, wenn dem Teig etwas Mineralwasser hinzugefügt wird? Einfach kurz vor dem Braten einen guten Schuss unterrühren und schon kann es los gehen.

... Du mit einem Holzlöffel testen kannst, ob Fett in einer Pfanne oder einem Topf heiß genug ist? Einfach den Löffel in das Fett halten, wenn sich um das Holz Bläschen bilden, hat das Fett die richtige Temperatur zum Braten oder Frittieren erreicht.

**Und jetzt geht es auf in die Küche...**





*Suppen*

*&*

*Eintöpfe*





# Tomatensuppe mit Quarkbrötchen

## Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Suppe:*

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose passierte Tomaten (ca. 850ml)
- 300 ml O-Saft
- 200 ml Gemüsebrühe
- Paprika (edelsüß), Salz, Pfeffer, Zucker

*Für die Brötchen:*

- 125 g Magerquark
- 1 Ei
- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz, Zucker



## Zubereitung

Für die Tomatensuppe die Zwiebeln würfeln, die Knoblauchzehen hacken und beides in Öl glasig dünsten. Dann das Tomatenmark hinzufügen, leicht anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.

Anschließend alles mit Tomaten, Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.

Für die Quarkbrötchen den Quark mit dem Ei, etwas Zucker und einem gestrichenen TL Salz verrühren. Dann das Mehl mit dem Backpulver mischen und dazugeben. Alles mit dem Knetbalken zu einem glatten Teig verrühren.

Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einem Messerrücken senkrechte und waagerechte Linien in den Teig drücken, sodass gleichgroße Brötchen markiert werden. Die Brötchen im heißen Ofen in der Ofenmitte 15 Min. backen und danach auf einem Gitter kurz abkühlen lassen. Am besten werden die warm zu der Tomatensuppe serviert.



# Brokkolicremesuppe



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 500 g Brokkoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 EL hellen Soßenbinder oder Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL geröstete Mandelblättchen  
zum Bestreuen
- etwas Öl

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann den Brokkoli putzen, waschen und in feine Röschen teilen. Die Brokkolistiele werden ebenfalls geschält und gewürfelt.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Anschließend den Brokkoli hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Alles mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. garen lassen.

Danach den Brokkoli in der Brühe fein pürieren und die Sahne und den Soßenbinder (bzw. Mehl) einrühren. Anschließend die Suppe noch einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zum Servieren die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.



# Amerikanischer Bohneneintopf

## Zutaten für ca. 4 Personen

150 g ungesalzene Erdnusskerne  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Stangen Staudensellerie  
2 mittelgr. vorw. festkochende Kartoffeln  
150 ml Erdnussöl  
500 g passierte Tomaten  
125 ml Gemüsebrühe  
1 TL Thymian  
1 TL Bohnenkraut  
ca. 800 g abgetropfte Kidneybohnen  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
nach Geschmack Tabasco



## Zubereitung

Die Hälfte der Erdnusskerne fein mahlen und den Rest in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht rösten.

Anschließend die Frühlingszwiebeln und den Staudensellerie putzen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Dann die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Erdnussöl wird in einem Topf erhitzt. Dann die Frühlingszwiebeln, den Sellerie und die Kartoffeln darin unter Rühren andünsten und mit den gemahlene Erdnusskernen bestreuen.

Danach werden die passierten Tomaten und die Brühe zum Gemüse in den Topf gegeben. Den Eintopf aufkochen lassen, mit Thymian und Bohnenkraut würzen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Zwischendurch das Umrühren nicht vergessen.

Dann die Kidneybohnen hinzugeben und etwa 5 Min. weiter köcheln lassen. Abschließend den Eintopf mit Salz, Pfeffer und – wer es schärfer mag – Tabasco abschmecken.

Zum Servieren die Petersilie abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und zusammen mit den gerösteten Erdnüssen auf den Teller streuen.



### Chili sin carne



#### Zutaten für ca. 4 Personen

2 gr. Zwiebeln  
2 Paprikaschoten  
1 gr. Glas Tomatensoße  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
1,0 l Gemüsebrühe  
275 g Bulgur  
Knoblauch  
Chilipulver  
Salz  
Pfeffer  
Tabasco  
Paprikapulver (edelsüß)  
etwas Öl



#### Zubereitung

Die Paprika und die Zwiebeln in möglichst kleine Würfel schneiden und beides in einem Topf mit erhitztem Öl garen lassen. Zwischendurch wird das Gemüse immer wieder umgerührt.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe vorbereiten und die Bohnen und den Mais abtropfen lassen. Die Bohnen werden gründlich mit Wasser abgespült. Dann werden die Bohnen, der Mais und die Tomatensoße mit in den Topf gegeben und mit Knoblauch abgeschmeckt.

Den Eintopf immer wieder gut umrühren und nach wenigen Min. den Bulgur hinzugeben. Die Gemüsebrühe wird nach und nach hinzugegeben bis am Ende die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Chili ca. 30 Min. köcheln lassen bis der Bulgur die gewünschte Bissfestigkeit hat.

Am Schluss wird alles noch einmal mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Zum Chili sin carne passt am besten Fladenbrot. Der Bulgur kann auch mit Reis ausgetauscht werden.

Für eine fleischhaltige Variante wird der Bulgur einfach durch 500 g Hackfleisch ersetzt.



# Hlalem (Tunesische Erbsensuppe)

## Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie
- 1 Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Rosenpaprika
- 1 Dose Kichererbsen (425 ml)
- 80 g gr. grüne Bohnenkerne
- 50 g Erbsen
- 50 g Suppennudeln (ohne Ei)
- 500 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Sellerie und die Paprika waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf wird das Öl erhitzt und das Tomatenmark zusammen mit dem Paprikapulver darin angeschwitzt. Dann werden die Gemüsewürfel hinzugefügt, kurz mit angebraten und mit 250 ml Wasser abgelöscht. Alles aufkochen lassen und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen.

Die Kichererbsen und Bohnenkerne werden gründlich ab gespült und mit in die Brühe gegeben.

Danach werden die Erbsen und die restlichen 250 ml Wasser hinzugefügt. Die Suppe zudecken und ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend werden die rohen Nudeln dazu gegeben und direkt in der Suppe weichgekocht.

Am Schluss kann je nach Konsistenz noch Wasser hinzugegeben werden. Dann die Suppe nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Das Selleriegrün kann gewaschen und gezupft zum Garnieren verwendet werden.



# Kürbissuppe

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 mittelgr. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 kl. Zucchini
- 2 gr. Zwiebeln
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 haselnussgr. Stück Ingwer
- etwas Gemüsebrühe



### Zubereitung

Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebeln und den Ingwer schälen. Die Zucchini und den Hokkaidokürbis gründlich waschen, halbieren und bei dem Kürbis das Kerngehäuse entfernen. Die verschiedenen Gemüsesorten in kleine, ungefähr gleichgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch entweder in feine Würfel schneiden oder mit einer Knoblauchpresse ausdrücken.

Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch in einem Topf mit etwas heißem Öl anbraten. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und in etwas Brühe kochen.

Hier sollte nicht zu viel Brühe verwendet werden, da die Suppe sonst zu flüssig wird. Die Konsistenz kann später noch reguliert werden.

Wenn das Gemüse weich ist, wird alles gut durchpüriert bis keine großen Stücke mehr in der Suppe sind.

Abschließend die Kokosmilch einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, kann noch etwas Brühe hinzugefügt werden.

Wer es noch „kürbissiger“ haben möchte, kann die Suppe noch mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



## Kartoffelsuppe

### Zutaten für ca. 4 Personen

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln  
800 ml Brühe  
400 g Lauch  
100 g Crème Fraîche  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Schnittlauchröllchen



### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, abspülen und in sehr kleine Würfel schneiden, die dann mit der Brühe in einem Topf zum Kochen gebracht werden.

In der Zwischenzeit wird der Lauch geputzt. Dafür die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in möglichst schmale Streifen schneiden (dann lässt sich die Suppe später feiner pürieren). Dabei die weißen und grünen Lauchstreifen getrennt legen.

Die weißen Lauchstreifen zu den Kartoffelwürfeln in den Topf geben und alles zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.

Dann wird die Crème Fraîche mit den grünen Lauchstreifen hinzugegeben und alles zusammen weitere 10 Min. gegart.

Anschließend wird die Suppe mit einem Pürierstab püriert, bis eine feine und glatte Konsistenz entsteht. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, kann noch etwas Brühe hinzugefügt werden.

Zum Schluss noch die Kartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppentellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garniert servieren.



# Hühnersuppe mit Nudeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 2 Hähnchenschenkel
- 5 vorw. festkochende Kartoffeln
- 1/2 Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 5 Möhren
- 1 gehäufter EL Gemüsebrühe
- Petersilie nach Geschmack
- nach Belieben Nudeln

### Zubereitung

Die Hähnchenschenkel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. kochen lassen. Die Kartoffeln, den Knollensellerie und die Möhren schälen und in etwa gleichgroße Würfel schneiden. Den Lauch gründlich waschen. Dazu das untere Stück abschneiden und der Länge nach halbieren. So werden auch die unteren Schichten von Dreck gesäubert. Dann wird der Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten.

Das geschnittene Gemüse in den Topf geben und mit den Hähnchenschenkeln zusammen für weitere 20 Min. köcheln lassen.

Anschließend werden die Hähnchenschenkel aus der Brühe herausgeholt, das Fleisch von den Knochen getrennt und in Stücke geschnitten. Das Fleisch wird dann wieder mit in die Suppe gegeben.

Währenddessen die Nudeln (Menge nach Belieben) mit in die Suppe geben und alles zusammen ungefähr weitere 10 Min. kochen lassen. Die Petersilie wird gewaschen, klein gehackt und mit in die Brühe gegeben.

Zum Schluss wird die Hühnersuppe abgeschmeckt und ggf. mit Gemüsebrühe nachgewürzt.

Dazu passt ausgezeichnet (Fladen-)Brot.



# Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 700 g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 gr. Zwiebel
- 3 EL Erdnusscreme
- 200 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 5-7 Stängel Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Ketjab Manis oder Sojasoße
- 2-3 EL süßscharfe Chilisoße
- 4-5 EL frischer Limettensaft
- etwas Öl zum Anbraten



### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und noch einmal gründlich waschen. Den Staudensellerie ebenfalls putzen, das Grün abschneiden und zur Seite legen. Die Süßkartoffeln in gleichmäßige Würfel und die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

Dann in einem Suppentopf etwas Öl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit der Zwiebel darin andünsten. Anschließend den Sellerie hinzufügen und ebenfalls für ca. 2 Min. garen lassen.

Anschließend die Erdnusscreme und die Süßkartoffeln unterheben und alles mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen. Die Suppe kann nun ca. 15-20 Min. zugedeckt köcheln, gelegentliches Umrühren nicht vergessen.

Währenddessen wird der Koriander gewaschen, trocken geschüttelt und zusammen mit dem Selleriegrün fein gehackt.

Sobald die Süßkartoffeln weich sind, kann die Suppe püriert werden. Anschließend wird sie mit Sojasoße, Chilisoße, Salz, Pfeffer und Limettensaft abgeschmeckt.

Zum Schluss noch das Selleriegrün und den Koriander zum Anrichten über die Suppe streuen.

Um noch ein kleines Highlight zu ergänzen: Es können aus gewürfeltem Brot, Zucker und Zimt in einer Pfanne Croutons hergestellt werden.



# Maronensuppe

### Zutaten für ca. 4 Personen

3 kleine Zwiebeln  
100 g Butter  
400 g Maronen  
750 g Gemüsebrühe  
350 ml Sahne  
125 ml Milch  
Salz  
Zucker  
etwas Zimt



### Zubereitung

Zu Beginn die Zwiebeln schälen und in feine Würfel hacken.

Die Maronen sind am einfachsten bereits geschält, gekocht und vakuumiert zu kaufen, allerdings können natürlich auch rohe verwendet werden. Maronenzeit ist übrigens von September bis März. Die noch rohen Esskastanien zunächst an der spitzen Seite kreuzförmig einritzen, damit die Schale nicht aufplatzt, und dann für 15-20 Min. in Salzwasser kochen. Anschließend müssen die Nüsse vor der Weiterverarbeitung noch geschält werden. In beiden Fälle werden die gekochten Maronen grob kleingehackt.

In einem großen Topf die Butter schmelzen lassen und darin die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind. Anschließend die Maronen unterheben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe kann nun für ca. 30 Min. auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln, dabei ab und zu umrühren.

Im Anschluss kommen die Sahne und die Milch zu der Suppe und alles zusammen köchelt noch ca. 5 Min. weiter.

Zum Schluss wird alles fein püriert und mit Salz, etwas Zucker und je nach Geschmack mit Zimt abgeschmeckt.



# Käse-Lauch-Suppe

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g Lauch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
250 g (gemischtes) Hackfleisch  
750 ml Gemüsebrühe  
150 g Sahne-Schmelzkäse  
150 g Kräuter-Schmelzkäse  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch  
evtl. Schmand



### Zubereitung

Den Lauch halbieren, gründlich waschen (s. S.22) und in Ringe schneiden. Dann werden die Zwiebel und der Knoblauch geschält und beides fein gehackt.

Jetzt das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und erhitzen bis es komplett durchgebraten ist. Dann wird der Lauch hinzugefügt, kurz angebraten und mit der Brühe abgelöscht. Alles zusammen etwa 10 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

Anschließend wird der Schmelzkäse eingerührt bis er sich komplett aufgelöst hat. Die Käse-Lauch-Suppe noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Wenn die Suppe noch ein bisschen cremiger sein soll, kann auch noch Schmand eingerührt werden.

Dazu passt sehr gut Vollkorn- oder Fladenbrot.



# *Vegetarisch*





## Tomaten-Zucchini-Pfanne mit Nudeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g (Vollkorn-)Nudeln  
4 Zucchini  
6 Tomaten  
200 g Feta  
4 EL Olivenöl  
4 Stängel Basilikum  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Tomaten und Zucchini gründlich waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer (möglichst) beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin etwa 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Dann werden die Tomaten dazugegeben und ca. 3 Min. zusammen mit den Zucchini gegart.

Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und mit in die Pfanne geben. Das Gemüse wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Das Wasser, das durch das Anbraten aus dem Gemüse gezogen wird, ergibt zusammen mit dem Fetakäse die Soße. Dazu den Käse würfeln und mit in die Pfanne geben. Der Herd kann nun abgeschaltet werden, denn durch die Resthitze schmilzt der Fetakäse und alles zusammen ergibt eine cremige Soße.

Die Soße zusammen mit den Nudeln heiß servieren.

Das Gemüse kann je nach Belieben gerne ergänzt oder ausgetauscht werden. Hier bieten sich z.B. Paprika, Zwiebeln oder Lauch an.



## Penne alla Gorgonzola



### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g (Vollkorn-)Nudeln  
1/2 Pck. TK-Blattspinat  
150 ml Sahne  
150 g Gorgonzola  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Für die Soße wird die Knoblauchzehe geschält und klein gehackt. Dann in einem Topf das Olivenöl vorsichtig erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend wird der Blattspinat aufgetaut zusammen mit der Sahne dazugegeben. Den Spinat schon einmal mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen bis der Spinat aufgetaut ist (ca. 7-9 Min.), dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit wird der Gorgonzola gewürfelt und mit in den Topf gegeben. Den Herd auf eine geringe Stufe stellen und den Käse unter Rühren schmelzen lassen.

Am Schluss alles zusammen noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Soße zusammen mit den Nudeln heiß servieren.



## Nudeln mit grünem Pesto

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g (Vollkorn-)Nudeln  
2 Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
50 g Pinienkerne  
100 g Parmesan  
200 ml Olivenöl  
Pfeffer  
Salz  
evtl. Chiliflocken



### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten.

Zunächst die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten und beiseite stellen.

Dann das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Der Knoblauch wird geschält und möglichst fein gehackt. Der Parmesan kann ebenfalls schon einmal geraspelt werden.

Anschließend die Basilikumblätter in ein hohes Rührgefäß geben und zusammen mit dem Parmesan und den Pinienkernen mit einem Pürrierstab zerkleinern.

Die Mischung ggf. in eine kleine Schüssel umfüllen und nach und nach das Olivenöl dazufließen lassen. Das Pesto wird immer wieder umgerührt, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss wird alles noch mit Salz, Pfeffer und evtl. Chili abgeschmeckt. Das Pesto wird zum Verzehr einfach auf die noch heißen Nudeln gegeben.

Das Pesto hält sich in einem abgekochten, sauberen Glas einige Wochen im Kühlschrank. Nach dem Verwenden ein bisschen Olivenöl nachschütten, so dass alles wieder komplett bedeckt ist. Es kann auch portionsweise (z.B. in einer Eiswürfelform) eingefroren werden und hält sich dadurch sogar noch länger.



## Käsespätzle



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Spätzleteig:*

300 g (Vollkorn-)Mehl

150 ml Wasser

3 Eier

1 TL Salz oder Brühe

1 EL Öl

2 Stangen Lauch

300 g braune Champignons

250 g ger. Emmentaler

4 EL Öl

2 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Aus den Zutaten den Spätzleteig rühren und ca. 1 Std. ruhen lassen.

Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz oder Gemüsebrühe dazugeben und den Teig z.B. mit einer Spätzlereibe portionsweise ins kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar und können mit einem Schaumlöffel herausgenommen werden. Die Spätzle werden in eine bereitgestellte Schüssel gegeben und warmgehalten.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und eine ausreichend große Auflaufform hineinstellen.

Dann den Lauch und die Pilze putzen und in Ringe bzw. Viertel schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Lauch und die Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Spätzle in der Schüssel vermischen.

Die Auflaufform aus dem Backofen holen und diesen auf 50 °C herunterschalten. Die Spätzle-Gemüse-Mischung und den Käse abwechselnd schichtweise in die Auflaufform geben und diese wieder in den Backofen stellen.

Dann die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne knusprig braun braten. Der Schnittlauch wird gewaschen und klein geschnitten. Zum Schluss die Spätzle aus dem Ofen nehmen, mit den Röstzwiebeln und dem Lauch belegen.



## Veggie-Nudelaufauf



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 500 g Penne
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Sahne
- 250 g ger. Käse (Gouda, Mozzarella etc.)
- 100 ml Olivenöl
- italienische Kräuter
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung

Zuerst die Penne in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Sie sollten noch gut bissfest sein, da sie später im Ofen noch nachgaren.

Für die Soße in einer Schüssel das Olivenöl mit der Sahne, dem Tomatenmark und den Kräutern miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und zu der Soße geben.

Anschließend die Nudeln mit der Soße gut vermischen und in eine sehr große Auflaufform geben. Dann werden ca. 1/3 der Käsemenge unter die Penne gemischt.

Als Nächstes die Tomaten vierteln und auf die Penne legen. Zum Schluss den restlichen Käse über den Auflauf verteilen.

Den Auflauf ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) überbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist. Sofort servieren.

Je nach Geschmack kann zusätzlich zu den Tomaten noch Gemüse ergänzt werden, z.B. Brokkoli, Paprika oder Frühlingszwiebeln.



## Brokkoli-Lasagne

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g Brokkoli  
150 g Frischkäse mit Kräutern  
1 Pck. passierte Tomaten  
250 ml Milch  
1 TL italienische Kräuter  
1 Knoblauchzehe  
100 g ger. Käse  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Lasagneplatten  
evtl. etwas Milch  
etwas Fett für die Form



### Zubereitung

Zu Beginn den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen. Der Brokkoli schmeckt noch besser, wenn man das Wasser mit etwas Muskat verfeinert.

Den fertigen Brokkoli mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Durch einen Schuss Milch wird die Brokkolicreme streichbarer.

Dann werden die passierten Tomaten mit den italienischen Kräutern, die ausgepressten Knoblauchzehen und der Milch vermischt.

Anschließend die Auflaufform einfetten und den Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Nun wird die Lasagne folgendermaßen geschichtet: Als erstes auf dem Boden der Form etwas Tomatensoße verteilen. Darauf wird die erste Schicht Lasagneplatten gelegt, auf die dann die Brokkolicreme folgt. Als nächstes wird dann noch eine Nudelschicht gelegt. Die Nudeln sollten komplett mit Soße bedeckt sind, damit sie gleichmäßig garen können. Die Schichtung wird in der Reihenfolge fortgesetzt, bis die Soßen aufgebraucht sind. Zum Schluss den Käse darüber streuen und die Lasagne für ca. 45 Min. in den Ofen geben.



## Gemüsespaghetti mit Käsesoße

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g (Vollkorn-)Spaghetti  
1 Zucchini  
1 Möhre  
50 g Butter  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Mehl  
Balsamico Bianco  
50 ml kräftige Gemüsebrühe  
500 ml Milch  
200-300 ml Sahne  
300 g Käse (versch. Sorten nach Geschmack, z.B. Emmentaler, Gouda, Edamer)  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss



### Zubereitung

Die Zucchini und die Möhre waschen und ggf. schälen. Beides in dünne „Spaghetti“ schneiden, am besten geht das mit einem Spiralschneider.

Die Nudeln werden wie gewohnt nach Packungsangabe gekocht. Die Zucchini-Möhren-Spaghetti 3 Min. vor Ende der Kochzeit der Nudeln mit in das heiße Wasser geben.

Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter in einem Topf andünsten. Dann wird das Mehl im Fett im Fett mit angeschwitzt und mit etwas Balsamico abgelöscht. Anschließend die Brühe und die Milch hinzugeben und kräftig durchrühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Soße kann nun unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Währenddessen nach und nach die Sahne hinzugeben.

Anschließend kommt die Käsemischung in die Soße. Nachdem sie unter Rühren geschmolzen ist, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Gemüse-Spaghetti zusammen mit der Soße servieren.

Das Gemüse kann natürlich ausgetauscht oder ergänzt werden.



## Champignon-Risotto

### Zutaten für ca. 4 Personen

300 g Risotto-Reis  
250 g Champignons  
1,0 l Gemüsebrühe  
2 Schalotten  
40 g Butter  
80 g Parmesan  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
weißer Balsamicoessig nach Geschmack



### Zubereitung

Die Champignons putzen und in Viertel schneiden.

Die Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Dann die Pilze ebenfalls hinzugeben und anbraten. Anschließend den Reis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind und kurz anrösten.

Das Gemüse und der Reis werden mit der warmen Brühe abgelöscht. Es wird soweit aufgefüllt bis der Reis gerade so bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze die Brühe einkochen lassen. So wird nach und nach die Brühe vollständig zum Reis gegeben. Mit der Hinzugabe der Brühe nach Geschmack den Balsamicoessig dazugeben, wenn man es etwas saurer mag. Den Essig vorsichtig dosieren und zwischendurch immer wieder probieren, damit das Risotto nicht zu sauer wird. Wenn der Reis gar ist, die Butter unter den Risotto rühren, dabei nach und nach den Parmesankäse untermischen. Zum Schluss den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack mit weiterem Parmesan servieren.

Die Champignons können problemlos durch anderes Gemüse, (z.B. Brokkoli, Erbsen, Kürbis, Fenchel) ausgetauscht werden. Hierbei können die Mengenangaben variieren. Am besten einfach ausprobieren und nach Gefühl dosieren.



## Gemüsemuffins



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 2 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Möhren
- 8 Eier
- 8 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Muffin-Blech (wenn vorhanden)
- 12 bzw. 24 Muffin-Papierförmchen

### Zubereitung

Zu Beginn die roten Paprika und die Frühlingszwiebeln waschen bzw. putzen und beides in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und dann mit einer Reibe grob raspeln. Für die Soße Eier und Milch in einem Becher miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Wenn ein Muffinblech vorhanden ist, in jede Mulde ein Papierförmchen stellen, ansonsten werden 2 Förmchen ineinander auf ein Backblech gestellt, so haben sie etwas mehr Stabilität. Das Gemüse wird nun gleichmäßig in 12 Portionen verteilt. Anschließend wird die Eiermilch vorsichtig darüber gegossen. Die Förmchen nicht zu voll machen, da es sonst über den Rand laufen kann.

Die Gemüsemuffins werden nun für ca. 20 Min. im Backofen gebacken.

Zum Schluss noch die Muffins aus dem Blech herauslösen und am besten noch warm mit den Papierförmchen servieren.

Das Gemüse kann natürlich ergänzt oder ausgetauscht werden, Zucchini oder Kohlrabi passen auch sehr gut.



## Buntes Gemüsegratin

### Zutaten für ca. 4 Personen

400 g vorw. festkochende Kartoffeln  
200 g Kohlrabi  
200 g Möhren  
200 g Frühlingszwiebeln  
200 g Mais  
200 g Crème Fraîche  
3 Eier  
50 g Paniermehl  
50 g ger. Emmentaler  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
etwas Butter zum Einfetten der Form



### Zubereitung

Zu Beginn das Gemüse waschen und, wenn nötig, schälen. Die Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren in Scheiben, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Auflaufform wird mit Butter eingefettet und das Gemüse in abwechselnden Schichten eingefüllt. Anschließend die Crème Fraîche mit den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern vermischen. Die Masse über das Gemüse verteilen, die Form mit Alufolie abdecken und für ca. 40 Min. in den Backofen geben.

Danach die Alufolie entfernen, das Paniermehl und den Käse darüber verteilen und erneut in den Ofen geben bis der Käse die gewünschte Bräune hat.

Das Gemüse kann natürlich nach Belieben ausgetauscht oder ergänzt werden, z.B. würden auch Rote Bete, Zucchini oder Auberginen gut passen. Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar als Resteverwertung.

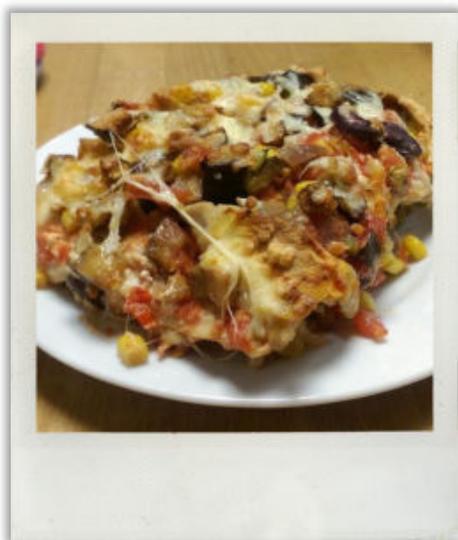
Das Gemüsegratin kann auch als Beilage serviert werden, z.B. zu Backfisch.



## Enchilada Verdura

### Zutaten für ca. 4 Personen

6 gr. Tortillas  
1 kleine Zucchini  
2 Paprika  
1 Aubergine  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
2 Tomaten  
1 Dose ganze Tomaten  
1 Becher Crème Fraîche  
200 g ger. Käse  
Salz  
Pfeffer  
Chili  
etwas Fett für die Form



### Zubereitung

Zu Beginn das Gemüse waschen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen. Anschließend in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüswürfel anbraten.

Dann werden die Dosentomaten in einen weiteren Topf gegeben und mit dem Kochlöffel in kleine Stücke zerdrückt. Die Soße aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen und vom Herd nehmen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Weizentortillas auf einen Teller legen und in der Mitte das angebratene Gemüse verteilen. Darauf etwas Tomatensoße, Crème fraîche und Käse verteilen und die Weizentortillas aufrollen. Die Enchiladas sollten nicht zu voll gemacht werden, ansonsten ist es schwierig sie zu rollen und zu schließen!

Die fertigen Rollen werden in eine feuerfeste, leicht gefettete Form gelegt und mit der restlichen Crème fraîche und Tomatensoße bestreichen. Das verhindert, dass sie beim Backen austrocknen. Zum Schluss noch die Enchiladas mit dem übrigen Käse bestreuen und für ca. 15 - 20 Min. im Ofen backen lassen.

Dazu kann ein grüner Salat serviert werden, Soßen wie Guacamole oder Salsa passen auch sehr gut.



## Gemüsequiche



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Teig:*

200 g Vollkornmehl

1 Pr. Oregano

1 Pr. Rosmarin

1 Pr. Thymian

1 Pr. Paprikapulver

120 ml Wasser

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

*Für die Füllung:*

1 Becher Sahne

3 Eier

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

100 g Cherrytomaten

etwas Parmesan

### Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eine Quiche- oder Kuchenform einfetten. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Der Lauch wird geputzt und in dünne Scheiben geschnitten. Die Cherrytomaten ebenfalls waschen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln.

Für den Teig Mehl auf der Arbeitsfläche aufschütten und in die Mitte eine Mulde drücken. Dann die restlichen Zutaten in die Mulde geben, gut miteinander verkneten und dünn ausrollen. Den Teig in die Form geben, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Ofen ca. 10 Min. vorbacken.

In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin ca. 5 Min. anschwitzen. Dann den Lauch hinzufügen, ca. 3 Min. mit braten lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tomaten mit in die Mischung geben, kurz mit erhitzen und alles auf den Teig geben. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.

Die Quiche mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und ca. 30-40 Min. backen lassen.

Das Gemüse kann je nach Geschmack ergänzt oder ausgetauscht werden.



## Käse-Makronen nach Äpler Art mit Röstzwiebeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

250 g festkochende Kartoffeln  
330 g (Vollkorn-)Hörnchennudeln  
200 ml Milch  
100 ml Sahne  
250 g ger. Käse  
2-3 Zwiebeln  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Majoran

### Zubereitung

Zunächst zwei Töpfe mit ausreichend Salzwasser aufsetzen und den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Dann die Kartoffeln gründlich waschen, schälen, würfeln und in dem einen Topf gar kochen. In dem anderen Topf die Nudeln ebenfalls garen, allerdings sollten diese noch bissfest sein.

Die Milch zusammen mit der Sahne vermischen, in einem weiteren Topf vorsichtig aufkochen und ca. 100 g des Käses unter ständigem Rühren darin schmelzen lassen. Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Die Nudeln und die Kartoffeln abgießen, in eine gefettete Auflaufform geben und darin mit der Soße vermischen. Den restlichen Käse darüber geben und alles für ca. 10 Min. im Ofen backen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten. Die Röstzwiebeln auf dem Auflauf verteilen und alles zusammen weitere 5 Min. im Ofen backen lassen.

In der Zwischenzeit den Majoran waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese werden kurz vor dem Servieren über den Auflauf gestreut.



## Schupfnudelauflauf



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 300 g Romanesco (wahlweise Brokkoli)
- 300 g Bohnen
- 300 g Möhren
- 1 Pck. Schupfnudeln
- 450 ml Gemüsebrühe
- 100 g ger. Käse
- 5 EL Soßenbinder
- 4 EL Schmand
- 3 EL Senf
- 1 EL weißer Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Den Romanesco in kleine Röschen teilen und diese anschließend unter kaltem Wasser waschen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Bohnen waschen (bzw. bei TK-Ware auftauen lassen).

Dann das Wasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bissfest garen, beginnend mit den Möhren, dann ein paar Min. später den Romanesco und zum Schluss die Bohnen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Als Nächstes die Schupfnudeln mit dem Gemüse in einer Auflaufform vermischen und verteilen.

Für die Soße die Gemüsebrühe zusammen mit dem Balsamico aufkochen lassen. Dann den Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen lassen. Abschließend den Schmand und den Senf in die Soße einrühren und kräftig mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abschmecken.

Die Soße mit der Schupfnudel-Gemüse-Mischung in der Auflaufform vermischen, den Käse darüber streuen und alles für ca. 30 Min. in den Backofen geben.

Das Gemüse kann natürlich je nach Geschmack ausgetauscht oder ergänzt werden, z.B. mit Paprika, Zucchini oder Kohlrabi.



## Thai-Nudeln

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1-2 TL Thai-Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g Brokkoli
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 125 g Cocktailtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Mie-Nudeln (ohne Ei)
- Sojasoße



### Zubereitung

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und den Stiel schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen und zusammen mit dem Brokkoli abwaschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Champignons putzen, Stiele abschneiden und halbieren bzw. vierteln.

Die Paprika und die Tomaten putzen und in dünne Scheiben schneiden bzw. halbieren. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Dann das Öl in einer großen Pfanne (oder einem Wok) erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Currypaste hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten. Mit der Currypaste kann der Schärfegrad des Essens bestimmt werden: gelb = mild, rot = scharf, grün = extra scharf. Den Knoblauch-Curry-Mix mit der Kokosmilch ablöschen, unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen.

Das Gemüse (bis auf die Tomaten) zum Kokosfond in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt nach Packungsanleitung ziehen lassen bis sie gar sind.

Die Kokos-Gemüse-Soße abschmecken, die Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Nudeln gut durchrühren, abschütten und in den Fond geben.

Alles mit Sojasoße abschmecken.

Die Gemüseauswahl kann variieren, so können z.B. auch Chinakohl oder Möhren verwendet werden. Am besten einfach mal ausprobieren.



## Pakora



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 500 g Kichererbsenmehl
- 1,0 l Pflanzenöl
- 4 TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 1 TL Koriander
- 2 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung)
- 1 TL Chilipulver
- Gemüse (z.B. Zucchini, Zwiebeln, Kartoffeln, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli)



### Zubereitung

Das Kichererbsenmehl mit Wasser zu einem dickflüssigen Backteig verrühren. Dafür das Mehl vor dem Wasser in eine Schüssel geben und dann kräftig mit dem Wasser verrühren, um eine Klümpchenbildung zu vermeiden. Der Teig wird mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Koriander und Garam Masala gewürzt.

Das Öl in einem hohen Topf oder Wok erhitzen. Das Gemüse wird vorbereitet: Den Blumenkohl in Röschen zupfen. Die Auberginen, Kartoffeln, Paprika und Zucchini gründlich waschen und die Zwiebeln schälen. Dann wird das Gemüse in Scheiben, Ringe oder Streifen geschnitten.

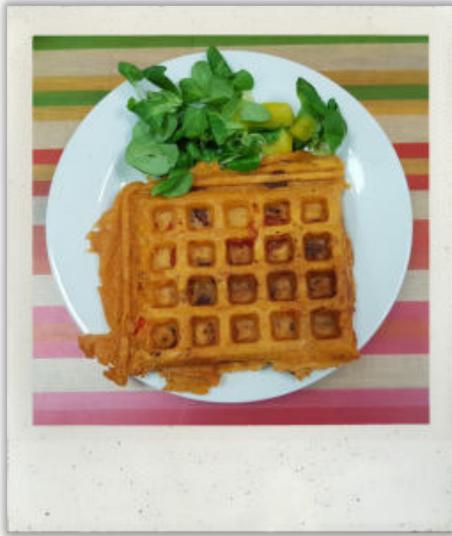
Anschließend das Gemüse in den Backteig eintauchen, im Öl goldbraun frittieren und danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Besonderer Hinweis beim Blumenkohl: Dieser muss zweimal frittiert werden, damit er ganz gar ist. Nach dem ersten Frittieren den Blumenkohls kurz zwischen Küchenkrepp zusammendrücken (VORSICHT HEIß!) und dann ein zweites Mal frittieren.

Dazu passt super eine leckere Sour Cream (s. S. 52).



## Herzhafte Pizzawaffeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 300 g (Vollkorn-)Mehl
- 2 Eier
- 80 Butter
- 250 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 gestr. TL Salz
- 100 g Käse nach Wahl
- 1 Paprikaschote (Farbe nach Geschmack)
- 100 g Mais
- 50 g Tomatenmark
- italienische Kräuter nach Geschmack (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian)

### Zubereitung

Aus dem Mehl wird zusammen mit den Eiern und der Milch ein glatter Teig gerührt. Dieser wird mit dem Salz und dem Tomatenmark gewürzt und nochmals durchgerührt.

Die Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen und den Käse reiben.

Die Paprika, den Mais und den Käse unter den Teig rühren, so dass alles gleichmäßig verteilt ist.

Der Teig kann dann in einem normalen Waffeleisen ausgebacken werden. Eventuell sollten die Backflächen zuvor etwas eingefettet werden.

Um eine fleischhaltige Variante zu haben, kann natürlich auch Wurst oder Schinken ergänzt werden. Generell ist bei diesem Rezept der Fantasie keine Grenze gesetzt, es dient auch hervorragend als Resteverwertung.

Dazu passt ein frischer, grüner Salat und etwas Kräuterquark.



## Dinkel-Vollkornbrot

### Zutaten für 1 Brot (Kastenform 35 cm)

5 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Kürbiskerne  
450 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Salz  
4 EL Leinsamen  
4 EL Sesam  
350 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Honig  
etwas Mehl zum Arbeiten  
etwas Butter zum Einfetten



### Zubereitung

Zunächst die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten und dann zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend wird das Mehl in eine große Schüssel gesiebt und das Salz hinzugefügt. Nun noch Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne untermengen.

In einer kleinen Schüssel die Hefe mit lauwarmem Wasser und Honig verrühren, bis sich alles vollständig aufgelöst hat. Die Mischung nach und nach unter das Mehl rühren und alles ca. 10 Min. lang zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und bei Raumtemperatur ca. 45 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Kastenform mit der Butter ausstreichen. Den aufgegangenen Teig kurz noch einmal durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Dieser wird dann in die vorbereitete Form gelegt und man lässt ihn mit einem Tuch bedeckt noch einmal ca. 45 Min. bei Raumtemperatur gehen.

Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig, kurz bevor er in den Ofen geschoben wird, mit einem scharfen Messer der Länge nach mittig einschneiden und dann ca. 10 Min. anbacken. Anschließend wird die Temperatur auf 220 °C reduziert und das Brot in 40-50 Min. fertig gebacken. Zum Schluss die Form herausnehmen, das Brot stürzen und mit einem Tuch bedecken damit es auf einem Kuchengitter komplett auskühlen kann.



## „Konfetti“-Nudelauflauf

### Zutaten für 4 Personen

360 g (Vollkorn-)Spiralnudeln  
160 g (TK-) Erbsen  
1 Dose Mais  
1 rote Paprika  
1 EL Butter  
160 g Schmand  
80 ml Milch  
3 Eier  
80 g ger. Käse  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver



### Zubereitung

Zu Beginn die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen und abtropfen lassen.

Bei TK-Erbsen, diese antauen und den Mais abtropfen lassen. Die Paprika putzen, aufschneiden, die Kerne entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Dann werden die Paprikawürfel mit etwas Butter in einem Topf angebraten.

Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

In einer Auflaufform die Nudeln mit den Paprikawürfeln, dem Mais und den Erbsen vermengen und gleichmäßig verteilen.

Für die Soße die Milch mit dem Schmand und den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Diese Mischung wird dann über die Nudeln in die Auflaufform gegossen und danach mit Käse bestreut.

Der Auflauf muss für ca. 45 Min. im Ofen backen.

Das Gemüse kann natürlich je nach Belieben oder Vorrat ausgetauscht werden. Dieses Gericht eignet sich hervorragend zur Resteverwertung. Festeres Gemüse wie z.B. Möhren, Zucchini oder Brokkoli vorher in diesem Rezept kurz andünsten, damit es weicher wird.

Zusätzlich zu dem Nudelauflauf passt ein grüner Salat sehr gut.



## Brokkoli-Auflauf mit Basmatireis



### Zutaten für ca. 4 Personen

1 kg Brokkoli  
Salz  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
1/4 TL Kurkuma  
1/4 TL Kreuzkümmel

250 g Basmati-Reis

### *Für die Soße:*

250 g Sahne  
1 EL Crème fraîche  
2 EL Sesam  
100 g ger. Emmentaler

### Zubereitung

Beim Brokkoli werden zunächst die Blätter entfernt. Dann den Strunk abschneiden, schälen und klein würfeln. Anschließend die Röschen abtrennen und gründlich waschen.

Nun wird der Brokkli gekocht. Dafür in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Strunkstücke zugedeckt ca. 3 Min. garen lassen, bevor die Röschen hinzugefügt werden. Alles zugedeckt etwa 7 Min. köcheln lassen und dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Anschluss das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Den Brokkoli in eine große, flache Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebelwürfel werden ebenfalls darüber verteilt.

Für die Soße Sahne und Crème fraîche miteinander verrühren. Dann 1 EL Sesam und den ger. Käse unterheben, um es dann auf dem Brokkoli zu verteilen. Den restlichen Sesam darüber verstreuen.

Das Gratin für ca. 20 Min. backen und zusammen mit dem Basmatireis servieren.



## Sigara Börek in zwei Varianten



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Schafskäse-Füllung:*

400 g Schafskäse

10 Stängel Petersilie

*Für die Tomaten-Feta-Füllung:*

200 g Feta

1 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

1 Ei

Salz

Pfeffer

6 getrocknete Tomaten

je 1 Pck. Blätterteig (dreieckig vorge-schnitten)

Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Für die Schafskäse-Füllung wird der Käse mit einer Gabel zerbröseln. Außerdem muss die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten werden. Dann wird beides miteinander vermischt.

Für die Tomaten-Feta-Füllung sollten die Tomaten in etwas Wasser einweichen, um sie dann möglichst fein zu schneiden. Auch für diese Variante wird der Käse zerbröseln und dann mit den Tomaten, Salz und Pfeffer vermischt.

Ein Dreieck vom Blätterteig auf die Arbeitsfläche legen und mit einem Nudelholz etwas ausrollen, damit die Böreks nicht zu dick werden. Dann etwas Füllung auf die breite Seite des Teiges legen, die beiden äußeren Ecken nach innen klappen und zur Spitze hin aufrollen. Die Teigspitze mit etwas Wasser befeuchten, damit sie an dem Restteig klebt, und dann bis zum Ende rollen.

In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Böreks von allen Seiten goldbraun anbraten. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Essen passt am besten Schwarz- oder Pfefferminz-Tee und etwas Kräuterquark.



## Thai-Curry mit Reis



### Zutaten für ca. 4 Personen



- 200 g Basmatireis
- 1 kleine Aubergine
- 500 g Brokkoli
- 3 mittelgr. Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 Stange Zitronengras
- 425 ml Kokosmilch
- 1-2 TL gelbe Currypaste (mild)
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 1/2 Bund Koriander
- Salz

### Zubereitung

Die Aubergine putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und die Scheiben nebeneinander auf eine Platte oder ein Blech legen, beidseitig salzen und ziehen lassen. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen, die Paprika putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die Frühlingszwiebeln putzen und bis zum Grün in Scheiben schneiden. Auch der grüne Teil der Frühlingszwiebeln wird in Ringe geschnitten, allerdings dann beiseite gelegt. Jetzt werden die Auberginenscheiben trocken getupft und in Würfel geschnitten. Den Knoblauch schälen und feinhacken.

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Das Öl in einem Wok erhitzen, dann darin Möhren, Paprika und Brokkoli ca. 3 Min. anschwitzen. Auberginen und weiße Lauchzwiebelstücke dazugeben und weitere 4 Min. anschwitzen. Anschließend das Gemüse aus dem Wok nehmen und das Zitronengras der Länge nach einschneiden.

Dann Kokosmilch, Currypaste, Zitronensaft, Sojasoße, Zucker und Zitronengras im Wok verrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Danach das Gemüse wieder dazugeben und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Zitronengras aus dem Wok herausnehmen. Zum Schluss werden die grünen Lauchzwiebelringe und der Koriander dazugegeben und alles zusammen mit dem Reis serviert.



## Mexikanische Wraps mit Avocadocreme



### Zutaten für ca. 4 Personen

4 gr. Weizentortillas



#### *Für die Füllung:*

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Mais

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Zucchini

#### *Für die Avocadocreme:*

2 reife Avocados

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

### Zubereitung

Die Paprika, Zucchini und Zwiebeln waschen bzw. schälen und in Würfeln schneiden. Dann in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Anschließend das Gemüse zum Abkühlen zur Seite stellen und Bohnen und Mais dazugeben und vermengen.

Für die Avocadocreme die Zwiebel klein hacken und den Knoblauch pressen. Dann wird beides in einer Pfanne goldbraun angedünstet und anschließend zum Abkühlen beiseite gestellt. Die Avocados auslöpfeln und in einer Schüssel mit einer Gabel zerquetschen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung unterrühren und die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Wraps die Avocadocreme auf die Weizentortillas streichen und mit dem Gemüse befüllen. Dann die Fladen am unteren Ende und an den Seiten umklappen und eng zusammenrollen. Die fertige Rolle in der Mitte in zwei Hälften schneiden.

Dazu passen sehr gut (Süß-)Kartoffelspalten mit Aioli.

Die Füllung kann natürlich mit anderem Gemüse angepasst werden.



## Senegalesisches Mafé

### Zutaten für ca. 4 Personen



- 250 g Kohlrabi
- 250 g Möhren
- 400 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 EL Currypulver
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver



### Zubereitung

Die Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren schälen und das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Ringe schneiden bzw. klein hacken.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Das Currypulver kurz darin anbraten und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Anschließend die Gemüsewürfel hinzugeben und alles kurz anbraten. Die Erdnussbutter, das Tomatenmark und die Sojasoße in den Topf geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut durchrühren, so dass die Erdnussbutter sich auflöst.

Dann alles kurz aufkochen lassen, zudecken und bei kleiner Hitze 20 bis 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Dabei sollte ab und zu umgerührt werden. Zum Schluss das Mafé mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu passt sehr gut Reis oder Fladenbrot.



## Vegetarische Frikadellen mit Sour Cream



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Frikadellen:*

- 150 g Reis
- 2 Eier
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- Semmelbrösel
- 150 g Emmentaler
- 1,0 l Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz
- 3 EL Kräuter
- Butterschmalz oder Öl

*Für die Sour Cream:*

- 500 g Magerquark
- 200 g Crème Fraîche
- 1 Pck. Kräuter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Essig, Zucker, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Für die Sour Cream alle Zutaten gut miteinander vermengen und kalt stellen.

Den Reis in der Brühe ca. 15 Min. kochen, bis er noch bissfest ist, dann abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen den Käse raspeln, die Möhren schälen und ebenfalls raspeln und die Zwiebeln fein hacken.

Dann werden Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrührt und Pfeffer, Salz und Kräuter hinzugegeben. Jetzt die Semmelbrösel einrühren, bis die Masse eine gut formbare Konsistenz hat und dann ca. 15 Min. quellen lassen. Anschließend wird geprüft, ob sie unter Druck in den Händen zu einem Kloß geformt werden kann, ansonsten können noch Semmelbrösel dazugegeben werden. Die Frikadelle wird anschließend noch leicht in den Bröseln gewälzt.

In reichlich Butterschmalz oder Öl bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten und nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passen sehr gut Kartoffelspalten (s. S. 77).



## Kartoffelpüree mit Spinat



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für das Kartoffelpüree:*

800 g mehligkochende Kartoffeln  
250 ml Milch  
50 g Butter  
Salz  
Muskatnuss

*Für den Rahmspinat:*

1 kg Blattspinat  
1 gr. Gemüsezwiebel  
4 TL Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
150 ml Sahne  
2 gehäufte EL Mehl  
Muskatnuss  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. In einem großen Topf die Kartoffelwürfel in Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen lassen. Kurz vor Ende des Garzeit die Milch erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen.

Dann die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Milch-Butter-Mischung dazugeben und alles gut miteinander vermengen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Blattspinat - während die Kartoffeln kochen - waschen und in Salzwasser etwa 3-5 Min. köcheln lassen. Danach mit sehr kaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke hacken und in einem Topf in heißer Butter andünsten. Dann den Spinat dazugeben und mit Gemüsebrühe und Muskatnuss würzen. In einer kleinen Schüssel wird das Mehl mit ein wenig Wasser vermischt, so dass es keine Klumpen bildet, und dann unter den Spinat gerührt. Zum Schluss noch die Sahne dazugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer den Spinat etwas feiner haben möchte, kann ihn noch pürieren.

Im Juze-Mitte wird dieses Gericht klassischer Weise mit Rührei oder Spiegeleiern serviert.



## Spargel mit Salzkartoffeln

### Zutaten für ca. 4 Personen

2 kg weißen (Bio-)Spargel

Salz

1 TL Zucker

1 EL Butter

800 g festkochende Kartoffeln



### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und noch einmal mit Wasser abspülen. Dann werden sie zusammen mit Salzwasser in einen Topf gegeben und dann zugedeckt gekocht. Die Kartoffeln sind dann gar, wenn sie beim Reinstechen mit einer Gabel von alleine wieder gut herunterrutschen.

Der Spargel wird vor dem Kochen gewaschen und dann großzügig geschält. Dafür die Stange unter dem Kopf vorsichtig festhalten und den Spargelschäler mit sanftem Druck von oben nach unten ziehen. Zum Schluss die holzigen Enden (ca. 2-3 cm) abschneiden.

Für den Spargel in einem ausreichend großen Topf Wasser mit Salz, 1 TL Zucker und 1 EL Butter zum Kochen bringen. Dann den geschälten Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschließend reduzieren. Den Spargel nun bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen ca. 12-15 Min. ziehen lassen. Den gegarteten Spargel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und mit den Salzkartoffeln servieren.

Dazu passt wunderbar eine Sauce Hollandaise und frische Petersilie.

Aus dem Spargelwasser, der Schale und den Enden kann man eine leckere Spargelsuppe kochen. Dazu einfach die Schalen und Enden gründlich waschen, mit etwas Salz und Zucker in das Spargelwasser geben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und auffangen. In einem zweiten Topf eine Mehlschwitze (s. S. 99) herstellen und die Spargelbrühe nach und nach dazugeben, dabei ständig umrühren. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft würzen.



## Bunte Gemüsepfanne mit Ei

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 250 g Reis
- 5 Eier
- 250 g Erbsen
- 200 g Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengr. Stück Ingwer
- 3 EL Öl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL frischer Koriander
- 3 EL Currypulver
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung

In einem großen Topf ca. 1,0 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Reis darin aufkochen und ca. 20 Min. quellen lassen.

Währenddessen werden die Eier hart gekocht, gepellt und in Viertel geschnitten.

Zum Ende der Kochzeit des Reises, die Erbsen noch für 2 bis 3 Min. mit in dem heißen Wasser garen lassen.

Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Der Koriander wird gewaschen, trocken getupft und klein gehackt. Er kann in einer kleinen Schüssel beiseite gestellt werden.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend wird beides in heißem Öl angeschwitzt und mit dem Currypulver vermischt. Danach den Erbsen-Reis und den Mais hinzufügen und alles kurz zusammen anbraten.

Die Gemüsepfanne zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Zum Servieren den Koriander darüber streuen und die geviertelten Eier darauf verteilen.

Das Gemüse darf gerne je nach Geschmack ausgetauscht oder ergänzt werden.



## Kartoffelgratin

### Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
800 g (vorw.) festkochende Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
125 ml Milch  
125 ml Sahne  
etwas ger. Parmesan



### Zubereitung

Zunächst den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Den Knoblauch schälen, halbieren und eine gefettete Auflaufform damit einreiben.

Anschließend werden die Kartoffeln geschält, abgewaschen und in sehr dünne Scheiben geschnitten. Diese werden dann in der Auflaufform schräg geschichtet und dann mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen.

Die Sahne wird mit der Milch verrührt und ebenfalls über die Kartoffeln gegeben.

Zum Abschluss wird der Parmesan noch darüber gestreut und das Gratin kommt für ca. 45 Min. in den Backofen bis es goldbraun gebacken ist.

Als Alternative können die Kartoffeln zum Beispiel mit Möhren ergänzt werden. Dazu werden einfach 300 g Kartoffeln durch Möhrenscheiben ausgetauscht.

Als Beilage zum Gratin passt sehr gut ein grüner Salat.



## Hummus-Variationen



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Basis:*

400 g weiche Kichererbsen

4 EL Sesampaste (Tahin)

2 EL Olivenöl

2-3 EL Wasser

1/2 TL Kreuzkümmel

2 TL frischer Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 TL Salz

1 Rote Bete

3-4 getrocknete Tomaten



### Zubereitung

Hier werden drei verschiedene Hummus-Variationen vorgestellt. Die Basis wird immer gleich hergestellt und schmeckt auch für sich genommen sehr gut.

Hierfür alle Zutaten in eine Schüssel geben und sie mit einem Stabmixer zerkleinern bis eine weiche Masse entsteht.

Wenn der Hummus zu dick geworden ist, kann mit einem EL nach und nach zusätzlich Wasser hinzugefügt werden, bis die Konsistenz ähnlich wie bei Kartoffelpüree ist.

Für die Variante mit getrockneten Tomaten, wird die Basis wie oben beschrieben zubereitet. Anschließend werden die Tomaten kleingehackt und mit untergemischt.

Die dritte Version wird mit Rote Bete zubereitet. Dafür werden alle Zutaten zusammen mit der Bete in einer Schüssel püriert.

Hummus wird oft pur oder als Dip mit Brot oder Gemüse gegessen.



## Picknick-Salat



### Zutaten für 1 Schüssel

- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Salatgurke
- 1 Granatapfel
- abger. Schale und Saft 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Kirschtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Feta
- 1 Bund Minze

### Zubereitung

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Ca. 5 Min. stehen lassen bis die Brühe aufgenommen wurde. Anschließend den Couscous durchrühren und abkühlen lassen.

Dann die Gurke halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne heraus zu schaben und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel wird geschält, halbiert und in feine Ringe geschnitten. Die Tomaten werden gewaschen und halbiert, der Feta zerbröseln und die Minze kleingehackt.

Den Granatapfel halbieren und vorsichtig mit einem Holzlöffel auf jede Hälfte klopfen, um die Kerne aus der Schale in einer Schüssel aufzufangen.

Das „Dressing“ besteht aus dem Zitronensaft, der abger. Schale der Bio-Zitrone (vorsichtig nur die äußere Schicht abschaben, nicht das weiße) und dem Olivenöl und wird unter den Couscous gerührt. Zum Schluss noch Gurke, Tomaten, Zwiebel, Feta, Granatäpfel und Minze unterheben, alles abschmecken und ggf. noch etwas nachwürzen.

Der Feta kann auch durch andere Käsesorten ersetzt werden. Zusätzlich können Frühlingszwiebeln, Oliven oder Paprikaschoten verwendet werden.

Um die Zwiebeln etwas bekömmlicher zu machen, können die feinen Ringe einige Zeit in etwas Salz und Zucker „mariniert“ werden, so werden sie weich und glasig.



## Vegetarische Reispfanne

### Zutaten für ca. 4 Personen

400 g Naturreis  
1,0 l Gemüsebrühe  
2-3 Paprika (Farbe nach Geschmack)  
2 Stangen Lauch  
200 g Sojasprossen  
300 g Crème Fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)  
etwas Öl zum Anbraten



### Zubereitung

Den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsangaben kochen.

Währenddessen die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen und je nach Belieben in Würfel oder Streifen schneiden. Der Lauch wird ebenfalls gewaschen und in feine Ringe geschnitten.

Anschließend den Lauch in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten und die Paprikaschoten dazugeben. Dann wird die Crème Fraîche hinzugegeben und Lauch und Paprika einige Min. darin weichgedünstet. In der Zwischenzeit die Sojasprossen abtropfen lassen bzw. mit Wasser abspülen.

Dann die Sojasprossen und den fertigen Reis unter das Gemüse mischen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen.

Je nach Vorliebe kann das Gemüse ausgetauscht oder ergänzt werden: Brokkoli, Möhren, Zucchini oder Staudensellerie passen auch sehr gut zu dem Gericht.



## Veggie-Burger

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 1/2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g gekochte Kidneybohnen
- 2 EL Haferflocken
- 25 g Pinienkerne
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 TL Senf
- etwas Öl zum Braten
- 4 Vollkornbrötchen



### Zubereitung

Für die Burger-Patties Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Dann die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel oder den Händen zerdrücken. Die Haferflocken werden mit den Zwiebeln, Bohnen und dem Knoblauch vermischt. Wer die Konsistenz etwas feiner mag, kann die Haferflocken in einem Standmixer zermahlen.

Dann die Pinienkerne ca. 3 Min. in der Pfanne ohne Fett anrösten, fein zerhacken und ebenfalls unter die Bohnenmasse heben.

Alle restlichen Zutaten für die Frikadellen mit in die Schüssel geben und gut mit den Händen verkneten. Anschließend die Masse etwas ruhen lassen, damit das Johannisbrotkernmehl dem „Teig“ eine bessere Bindung geben kann.

Währenddessen kann der Belag für die Burger vorbereitet werden: Salat zerteilen, mit den Tomaten, Zwiebeln und Gurken waschen und in Scheiben schneiden etc.

Dann mit den Händen aus der Bohnenmasse gleichgroße, flache Patties formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Patties werden von jeder Seite ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze angebraten. Anschließend sollten die Patties auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen.

4 Vollkornbrötchen mit dem vorbereiteten Gemüse belegen, mit Soße nach Wahl bestreichen und die fertigen Patties darauflegen.



## Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen

### Zutaten für ca. 4 Personen

600 g Rote Bete  
250 g Feldsalat  
40 g Walnusskerne  
1 TL scharfer Senf  
Salz  
Pfeffer  
5 EL Olivenöl  
1 Orange  
Balsamicoessig



### Zubereitung

Zunächst die Rote Bete schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Scheiben werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit 2 EL Olivenöl beträufelt. Die Bete garen dann in einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) ca. 40 Min. bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit werden die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett angeröstet, bis sie anfangen leicht zu duften. Dann die Kerne abkühlen lassen und grob hacken. Der Feldsalat wird gewaschen und ggf. trocken geschleudert.

Zum Schluss für die Vinaigrette die Orange auspressen. Den Saft mit Öl und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamicoessig abschmecken.

Wir haben diesen Salat zu einer Gemüsequiche gegessen. Er passt aber auch gut zu einem Sommer-Picknick. Die Rote Bete stammten sogar aus unserem eigenen Anbau vom Gemüseacker.



## Nudeln mit Zucchini, Basilikum und Chili

### Zutaten für ca. 4 Personen

1 rote Zwiebel  
4 Zucchini  
1 Chilischote  
2-3 Knoblauchzehen  
500 g (Vollkorn-)Nudeln  
ca. 20 Blätter frisches Basilikum  
Saft von 1/2-1 Zitrone  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Parmesan



### Zubereitung

Zu Beginn wird das Gemüse vorbereitet.

Die Zwiebel wird geschält und in feine Halbringe geschnitten. Dann die Chilischote der Länge nach zerteilen, die Kerne entfernen und anschließend sehr fein würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Anschließend wird der Knoblauch geschält, die Basilikumblätter gründlich gewaschen und beides sehr fein gehackt.

In einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Dann wird nach und nach das Gemüse hinzugegeben: zuerst die Zucchini, dann die Chili und den Knoblauch dazugeben. Alles zusammen ca. 5-10 Min. braten.

Die Nudeln werden währenddessen nach Packungsanleitung gekocht.

Die Nudeln mit der Zucchini-Mischung in einer Pfanne miteinander vermengen. Das Basilikum erst ganz zum Schluss dazugegeben, damit er nicht verbrennt. Das Gericht wird dann mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz kräftig gewürzt und mit Parmesan bestreut.

Die Zucchini kann man auch wunderbar mit anderem Gemüse wie Paprika, Champignons oder Fenchel austauschen oder ergänzen. Geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne wären ebenfalls ein leckeres Extra.



## Ofengemüse



### Zutaten für ca. 4 Personen (als Beilage)



- 2 rote Zwiebeln
- 2 ganze Rote Bete (geschält)
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- ca. 12 Kirschtomaten

### Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Zwiebeln und die Rote Bete schälen und in große Stücke bzw. Scheiben schneiden. Außerdem wird der Brokkoli in kleine Röschen geteilt und gründlich gewaschen.

Die Kirschtomaten werden ebenfalls gewaschen und können je nach Wunsch halbiert oder geviertelt werden.

Die Rote Beete mit dem Olivenöl vermengen und in einem Bräter oder einer ofenfesten Form für 20 Min. in den Backofen geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zusammen für weitere 30 Min. garen lassen. Zum Schluss wird das Ofengemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Das Rezept kann auch sehr gut mit anderen Gemüsesorten (z.B. Süßkartoffeln, Pastinaken, Kartoffeln oder Möhren) zubereitet werden, dabei muss allerdings ggf. die Garzeit ein bisschen angepasst werden.

Das Ofengemüse passt sehr gut als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.



## Gemüsepfannkuchen mit Kräuterdip



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Pfannkuchen:*

- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 300 ml Buttermilch
- 250 g (Vollkorn-)Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- frischer Majoran, Estragon
- 2 EL Speiseöl

*Für den Dip:*

- 250 g Speisequark
- 70 ml Buttermilch
- frische/r Petersilie, Majoran, Estragon
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Möhren und die Zucchini schälen bzw. gründlich waschen und dann beides grob raspeln. Wenn frische Kräutern verwendet werden, diese ebenfalls waschen, abtupfen und fein hacken.

Anschließend wird der Pfannkuchenteig hergestellt. Hierfür die Eier und die Buttermilch mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Dann das geraspelte Gemüse zusammen mit dem Salz und dem gehackten Majoran und Estragon in den Teig einrühren.

Für den Dip werden die Buttermilch und der Speisequark mit den gehackten Kräutern Petersilie, Majoran und Estragon vermischt. Anschließend die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken.

Das Öl wird nun in einer Pfanne erhitzt und nacheinander die Pfannkuchen goldbraun gebacken. Zwischendurch immer wieder etwas Öl in die heiße Pfanne geben.

Zum Schluss wird beides zusammen serviert.

Je nach Geschmack kann das Gemüse natürlich ergänzt oder ausgetauscht werden (z.B. mit Kohlrabi, Paprika, Frühlingszwiebeln).



## Bunte Couscous-Pfanne

### Zutaten für ca. 4 Personen

250 g Couscous  
500 ml heiÙe GemÙsebrÙhe  
100 g getrocknete Aprikosen  
3 Paprika (rot, gelb, grÙn)  
1 Zwiebel  
3 EL Òl  
100 g Mandelstifte  
Salz, Cayennepfeffer  
100 g BÙrlauch oder Koriander  
150 g Feta

### *FÙr den Dip:*

200 g Sahnejoghurt  
5 EL Milch  
1/2 TL KreuzkÙmmel  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft



### Zubereitung

Den Couscous in eine SchÙssel geben, mit 350 ml heiÙer BrÙhe ùbergieÙen und quellen lassen bis die FlÙssigkeit aufgesogen wurde. Danach den Couscous mit einer Gabel auflockern.

Die Aprikosen wÙrfeln und in der restlichen BrÙhe einweichen. Die Paprika grÙndlich waschen, die Zwiebel schÙlen und beides in feine WÙrfel schneiden.

Anschließend das Òl in einer groÙen Pfanne erhitzen und die ZwiebelwÙrfel und Mandelstifte darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Die Paprika zur Zwiebel-Mandelmischung geben und alles geschlossen ca. 5 Min. garen lassen. Dann den Couscous zusammen mit den Aprikosen in die Pfanne einrÙhren. Den BÙrlauch bzw. den Koriander waschen, trocken tupfen, putzen und grob hacken. Die KrÙuter werden ebenfalls in die Pfanne gegeben. Zum Schluss alles mit Salz und Cayennepfeffer wÙrzen.

FÙr den KrÙuterdipp den Joghurt mit der Milch verrÙhren und mit den GewÙrzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Den Feta ùber die Couscous-Pfanne brÙckeln und alles zusammen mit dem KrÙuterdipp servieren.



## Käse-Rösti-Taler



### Zutaten für 4 Personen

800 g vorw. festkochende Kartoffeln

2 Eigelbe

150 g ger. Käse (Gouda o. Edamer)

1-2 EL Kartoffelstärke

1/4 TL Kümmelsamen

Muskat

Salz

Pfeffer

Pflanzenöl zum Braten

### Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Masse wird in ein sauberes, feuchtes Küchentuch gewickelt und in einer Schüssel ausgedrückt.

Den Kartoffelsaft etwas stehen lassen, bis sich die Kartoffelstärke auf dem Boden absetzt. Dann wird die Flüssigkeit abgeschüttet, wobei darauf zu achten ist, dass die abgesetzte Kartoffelstärke auf dem Boden der Schüssel zurückbleibt.

Die ger. Kartoffeln mit den Eigelben, dem Käse und der zusätzlichen Kartoffelstärke vermengen und mit den Kümmelsamen, etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Pflanzenöl wird in einer beschichteten Pfanne erhitzt. Die richtige Temperatur mit einem Holzlöffel testen (s. S. 13) und dann den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Die Rösti etwas flach drücken und von jeder Seite 2-3 Min. goldbraun backen. Anschließend auf einem Küchenpapier das überschüssige Öl abtropfen lassen.

Dazu passt wunderbar ein frischer grüner Salat oder ein Gurkensalat.



## Schupfnudelpfanne

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 600 g Schupfnudeln
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Becher Sahne
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)



### Zubereitung

Die Möhren gründlich waschen oder je nach Vorliebe schälen. Anschließend werden die Lauchzwiebeln, die Zucchini und die Paprika gewaschen. Das Gemüse wird dann in Würfeln bzw. Ringe geschnitten.

In einer großen Pfanne wird etwas Öl erhitzt und die Schupfnudeln darin angebraten bis sie leicht bräunlich werden. Das Gemüse wird nun nach und nach hinzugegeben und ebenfalls einige Min. mitangebraten.

Die Reihenfolge mit der das Gemüse zugefügt wird, hängt von der Festigkeit und damit von der Bratdauer ab. Es wird mit den härtesten Sorten gestartet, in diesem Fall zum Beispiel mit den Möhren, gefolgt von Paprika und Zucchini und zum Schluss die Frühlingszwiebeln.

Wenn alles gut durchgebraten und das Gemüse weich geworden ist, wird die Mischung mit der Sahne abgelöscht und mit Parmesan, Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abgeschmeckt.

Das Gemüse kann bei diesem schnellen und einfachen Gericht natürlich gerne je nach Geschmack ausgetauscht werden. Hierbei ist dann die veränderte Garzeit zu beachten.



## Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta-Käse

### Zutaten für ca. 4 Personen

400 g Schmand  
200 g Feta  
125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
5 Eier  
125 ml Milch  
75 ml Sprudelwasser  
2 gr. Möhren  
1 rote Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Öl  
1 TL Backpulver  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung

Die Möhren und die Paprika putzen - je nach Geschmack die Möhren schälen - und in feine Streifen schneiden. Dann die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden und den Feta-Käse fein zerbröseln.

Anschließend ein Backblech mit Backpapier belegen, mit Öl bestreichen und in den Backofen schieben. Der Ofen muss auf 175 °C (Umluft) vorgeheizt werden.

Währenddessen Mehl, Backpulver und Eier zusammen mit der Milch, dem Mineralwasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dieser wird gleichmäßig mit einem Teigschaber auf dem heißen Blech (VORSICHT!) verteilt. Dann darauf das Gemüse und den Feta verteilen und im Backofen ca. 20 Min. backen.

In der Zwischenzeit werden Petersilie und Schnittlauch gewaschen, trocken getupft und fein gehackt. Dann die Kräuter in den Schmand einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den großen Pfannkuchen samt Papier vom Blech ziehen, in gleichmäßige Stücke schneiden und zusammen mit dem Schmand servieren.



## Gefüllte Reisbällchen

### Zutaten für ca. 4 Personen

225 g (Risotto-)Reis  
1 gr. Kugel Mozzarella  
1 Ei  
Paniermehl  
Öl zum Frittieren  
Pfeffer  
Salz



### Zubereitung

Den Reis nach Packungsangaben kochen und kalt werden lassen. Für dieses Gericht lässt sich auch sehr gut übriggebliebener Reis vom Vortag verwenden.

Währenddessen den Mozzarella abtropfen lassen und in 12 gleichgroße Stücke schneiden.

Anschließend den kalten Reis mit Pfeffer und Salz großzügig würzen und aus der Reismasse etwa 12 gleichgroße Kugeln formen. In die Mitte der Reiskugeln ein Loch formen und jeweils 1 Mozzarellawürfel hineingeben. Die Kugel muss nun wieder fest verschlossen werden, so dass der Käse gut verhüllt ist.

Dann das Ei in einer Schüssel verquirlen und das Paniermehl in eine weitere Schüssel geben. Jedes Reisbällchen erst im Ei, dann im Paniermehl wälzen, so dass es rundherum gut mit Semmelbröseln bedeckt ist.

Das Öl in einen hohen Topf geben, so dass die Bällchen darin schwimmen können. Sobald das Öl heiß genug ist (Löffelprobe, s. S. 13) werden die Kugeln nach und nach für 2-3 Min. hineingegeben und frittiert bis sie goldbraun sind. Mit einem Sieb oder einer langen Zange werden sie aus dem Öl herausgeholt, um sie auf einem Küchenpapier abtropfen zu lassen. (VORSICHT HEIß!)

Dazu passt ein würziger Gurken-Tomaten-Salat und Salsasoße.



## Veggie-Schnitzel mit Bratkartoffeln

### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die „Schnitzel“:*

2 Kohlrabi

Mehl (Menge variabel)

Eier (Menge variabel)

Paniermehl (Menge variabel)

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

800 g (vorw.) festkochende Kartoffeln

*Für die Soße:*

40 g Butter

40 g Mehl

500 ml Gemüsebrühe

Schnittlauch



### Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einem Backblech verteilen und für ca. 10 Min. bei 160 °C (Umluft) im Ofen vorgaren.

Währenddessen für die Bratkartoffel die Kartoffeln gründlich waschen, sie müssen nicht geschält werden. Dann alles in gleichgroße Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten bis alles goldbraun ist. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit für die Schnitzel drei Suppenteller vorbereiten: einer mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern, die mit Salz und Pfeffer gewürzt sind, und einer mit Paniermehl. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl wälzen, dann durch die Eiermasse ziehen und abschließend in Paniermehl wenden. Wenn alle Schnitzel vorbereitet sind, in einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Schnittlauchsoße die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl einstreuen und kurz anbraten lassen. Dann die Gemüsebrühe unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach hinzufügen, so dass keine Klumpen entstehen. Alles zusammen ca. 10 Min. köcheln lassen bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Der Schnittlauch wird am Ende dazugegeben und die Soße mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Als „Schnitzel“ eignen sich auch gut Rote Bete oder Knollensellerie.



## Gefüllte Zucchini mit Quinoa



### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 gr. Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- etwas Oregano
- 8 Champignons
- 6 kleine Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Öl
- etwas Ahornsirup
- Käse zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, in einen Topf geben, mit kochender Gemüsebrühe übergießen und auf kleiner Hitze für ca. 20 Min. ziehen lassen.

Währenddessen die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zur Seite legen. Die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend den von Zweigen gelösten Rosmarin und Thymian und den Oregano hinzugeben. Die zur Seite gelegten Zucchiniwürfel hinzugeben und mit den Kräutern vermischen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, die Champignons mit einem Küchenpapier säubern und die Tomaten gründlich waschen. Das Gemüse in Ringe bzw. Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und etwas köcheln lassen. Das Tomatenmark und den Ahornsirup hinzugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die fertige Quinoa unterrühren und je nach Geschmack noch mit ein wenig Gemüsebrühe nachwürzen. Zum Schluss den Schmand unterrühren, die Menge in die Zucchinihälften füllen und mit etwas Käse bestreuen. Die Zucchinihälften für ca. 15-20 Min. in den Ofen geben.



## Reibekuchen mit Apfelmus

### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Reibekuchen:*

1 kg vorw. festkochende Kartoffeln

2 Zwiebel

60 g Mehl

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Öl zum Braten

*Für das Apfelmus:*

1 kg Äpfel

100 ml Wasser

Saft von 1/2 Zitrone

etwas Zimt



### Zubereitung

Die Kartoffeln werden zunächst geschält und gerieben, die Zwiebel ebenfalls geschält und fein gehackt. Dann die Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und ausdrücken. Die Raspeln nun in eine Schüssel geben und mit der Zwiebel, dem Mehl und den Gewürzen zu einem Teig vermischen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und sobald es heiß genug ist (Löffelprobe, s. S. 13), können gleichgroße Kugeln hineingelegt werden (VORSICHT HEIß!). Diese Bällchen werden nach kurzem Anbraten mit dem Pfannenwender flach gedrückt und von beiden Seiten 3-5 Min. gebraten bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Für das Apfelmus können die Äpfel geschält werden, sie können allerdings - gründlich gewaschen - auch mit Schale verwendet werden. Anschließend vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze in kleine Stücke schneiden. In einem Topf werden die Apfelstücke zusammen mit dem Wasser, dem Zitronensaft und etwas Zimt aufgekocht. Anschließend bleibt der Topf bei niedriger Temperatur für ca. 20 Min. auf dem Herd. Nach dieser Zeit sollten die Äpfel weich sein und sich stampfen lassen. Wenn das Mus noch feiner sein soll, kann es auch mit einem Stabmixer püriert werden.

Die Kartoffelpuffer können gut durch anderes Gemüse (z.B. Möhren, rote Bete) ergänzt werden. Dafür weniger Kartoffeln nehmen und ggf. etwas mehr Mehl dazugeben.



# ***Fleisch***





## Hähnchen Oriental



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Orangensaft
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL (körniger) Senf
- 3 EL (brauner) Zucker
- 4 mittelgr. Fenchelknollen
- 4 (Bio-)Hähnchenkeulen
- 4-6 (Bio-) Clementinen
- 1 EL Thymian
- 2 1/2 Fenchelsamen
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Für die Marinade das Olivenöl mit Orangen- und Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenkeulen in einem Gefrierbeutel in die Marinade geben, so dass sie rundherum bedeckt sind.

Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren. Die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden und mit den Hähnchenteilen, den Clementinen, dem Thymian und den zerstoßenen Fenchelsamen in die Marinade geben. Die Zutaten sorgfältig vermischen und das Ganze für einige Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. (Wenn es schnell gehen muss, kann man auf das längere Marinieren verzichten.)

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben mitsamt der Marinade in einer ofenfesten Form verteilen und 35-45 Min. braten, bis sie schön braun und durchgegart sind.

Die Hähnchenstücke mit Fenchel und Clementinen auf einer Servierplatte anrichten, abdecken und warm stellen. Die übrige Flüssigkeit aus der Form in einen kleinen Topf gießen, aufkochen und bei geringer Hitze um ca. ein Drittel reduzieren. Das Hähnchen mit der heißen Soße überziehen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu passen Reis oder Bulgur.



## Hähnchengeschnetzeltes



### Zutaten für ca. 4 Personen

750 g Hähnchenfleisch  
1 Zwiebel  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
2 1/2 EL Speiseöl  
Salz  
Pfeffer  
250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Sahne  
200 g Champignons  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
evtl. Weißer Balsamico  
evtl. 1 TL Currypulver

### Zubereitung

Zunächst das Hähnchenfleisch mit Küchenpapier trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebel putzen, abspülen und abtropfen lassen, die Champignons putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne wird etwas Öl erhitzt und die Fleischstreifen darin von beiden Seiten goldbraun angebraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.

In dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne werden die Zwiebelwürfel angedünstet. Dann werden die Brühe und die Sahne eingerührt und zum Kochen gebracht. Im Anschluss die Champignons und die Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Als nächstes den Frischkäse und je nach Geschmack etwas weißen Balsamico - mit der Dosierung vorsichtig sein, sonst wird es schnell zu sauer - unterrühren und erwärmen. Zum Schluss noch die Fleischstreifen hinzufügen, alles zusammen noch einmal kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und evtl. Curry abschmecken.

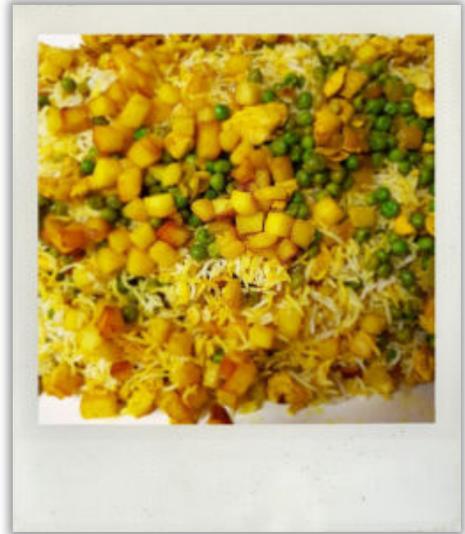
Zu dem Geschnetzelten passen Bandnudeln oder Reis sehr gut und als Beilage ein frischer, grüner Salat.



## Currypolo (persischer Curryreis)

### Zutaten für ca. 4 Personen

3 kl. Tassen Basmatireis  
5 kl. Tassen Wasser  
3 vorw. festkochende Kartoffeln  
300 g Hähnchenbrust  
400 g Erbsen  
4 mittelgr. Zwiebeln  
Currypulver  
Salz  
Butter  
Pfeffer  
Kurkuma



### Zubereitung

Zunächst werden die Zwiebeln geschält und fein gehackt. Dann die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel zerteilen.

Den Reis zunächst gründlich durchwaschen. Dann wird er zusammen mit 1/2 EL Curry, 1 TL Salz und 1 EL Butter gekocht, bis das Wasser komplett verkocht ist. Anschließend noch 15-20 Min. bei niedriger Temperatur auf dem Herd ziehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln zusammen mit den Erbsen, das Hähnchenfleisch und die Kartoffeln jeweils separat anbraten und dabei jedes Mal mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Wenn der Reis fertig gegart ist, alles miteinander in einer Schüssel oder auf einer Platte vermengen und servieren.



## Currywurst mit Kartoffelspalten



### Zutaten für ca. 4 Personen

4 Bratwürste

*Für die Soße:*

500 g stückige Tomaten

2 EL Honig

3 EL Essig

1 1/2 EL Gemüsebrühe

1 EL Worcestersoße

1 EL Curry

1 TL Paprikapulver (rosenscharf)

2 Spritzer Tabasco

1 kg (vorw.) festkochende Kartoffeln

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz,  
Rosmarin o.ä.

### Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden. Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit Paprikapulver, Rosmarin oder ähnlichem vermengen. Die Kartoffelspalten werden gründlich darin gewendet.

Bei 200 °C (Umluft) ca. 30 Min. im Backofen garen. Zwischendurch die Kartoffelspalten durchrühren, so dass sie von allen Seiten braun werden.

Währenddessen werden für die Currysoße alle Zutaten in einen Kochtopf gegeben. Die Soße gründlich verrühren und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Je nach Geschmack kann der Schärfegrad über das Paprikapulver und den Tabasco variiert werden.

In der Zwischenzeit die Bratwürste auf dem Grill oder in der Pfanne braten. Wenn sie gar sind, werden die Würstchen in kleine Stücke zerteilt.

Alles zusammen anrichten und eventuell die Currywurst noch mit Currypulver bestreuen.



## Elsässer Flammkuchen



### Zutaten für 1 Portion

*Für den Teig:*

125 g (Vollkorn-)Mehl

1 EL Öl

50 ml Wasser

etwas Salz

*Für den Belag:*

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

1/2 Becher saure Sahne

1/2 Becher Sahne

Salz

Pfeffer

Kräuter

evtl. Schinken oder Speck

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten, ggf. muss bei Vollkornmehl etwas mehr Wasser hinzugefügt werden. Sobald die Masse nicht mehr klebt, auf einem Backblech mit Backpapier sehr dünn ausrollen.

Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren, den Lauch waschen und beides in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Anschließend wird die saure mit der süßen Sahne und etwas Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlt. Den Teig mit der Soße bestreichen und mit Zwiebeln, Lauch und ggf. Schinken oder Speck belegen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. backen bis der Rand knusprig ist.

Der Belag kann natürlich ganz nach Belieben ausgetauscht werden, z.B. Kürbis, Camembert und Preiselbeeren oder Lachs und Spargel.



## Pizza

### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Teig:*

500 g (Vollkorn-)Mehl

250 ml Wasser

10 g Frischhefe (entspr. 1 Pck. Trockenhefe)

1 Pr. Salz

3 EL Olivenöl

*Für die Soße:*

1 Dose geschälte ganze Tomaten

1-2 frische Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, Oregano, Basilikum

1 TL Zucker

etwas Olivenöl

Belag nach Wahl

ger. Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella)



### Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig zusammen in eine große Schüssel geben. Die frische Hefe sollte vorher in ein wenig Wasser aufgelöst werden, damit sie sich besser mit den restlichen Zutaten verbindet und sich keine Klumpen bilden.

Alle Zutaten ca. 10 Min. gründlich zu einem glatten Teig durchkneten. Den Teig an einer warmen Stelle ca. 1 Std. ruhen lassen bis er etwa auf die doppelte Menge aufgegangen ist.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Für die Tomatensoße die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, beides sehr fein hacken und mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Dann wird der Zucker hinzugegeben, um die Grundzutaten zu karamellisieren. Im Anschluss daran die Dosentomaten dazugeben und mit einem Kochlöffel klein drücken. Die Soße unter Rühren aufkochen und weitere 15 Min. köchelnd auf der Herdplatte lassen. Erst zum Schluss die klein geschnittenen frischen Tomaten und die Gewürze zugeben.

Auf einem Backblech mit Backpapier den Teig dünn ausrollen und mit Soße, dem gewünschten Belag und Käse belegen.

Die Pizza ca. 15 Min. backen, bis der Boden von unten leicht braun wird.



# Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Senfhollandaise

## Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Kopf Blumenkohl
- 600 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch
- 1 Pck. Sauce Hollandaise
- 3 Eigelb
- 2 EL grober Senf
- 1 Becher Sahne
- etwas Öl zum Braten



## Zubereitung

Der Blumenkohl wird in einzelne Röschen geteilt und darauf achten, dass diese nicht zu groß werden, damit sie später besser durchgaren können. Dann die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, nicht zu große Würfel schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl mit den Kartoffelwürfeln ca. 8-10 Min. darin garen. Das Gemüse danach in eine gefettete Auflaufform füllen.

In der Zwischenzeit aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig anbraten. Die Kugeln werden mit in die Auflaufform gegeben.

Anschließend die Sauce Hollandaise mit den Eigelben, dem Senf und der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Soße wird mit in die Auflaufform gegossen und mit dem Gemüse und den Hackbällchen vermischt.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° (Umluft) ca. 20-25 Min. backen.



## Döner-Auflauf mit Reis

### Zutaten für ca. 4 Personen

300g Hähnchenbrust  
1 gr. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Kopf Weißkohl  
1 Becher saure Sahne  
200 g Feta  
1 Paprika (Farbe nach Wahl)  
200 g Emmentaler oder Gouda  
Gyrosgewürz  
Pfeffer  
Salz  
etwas Öl zum Braten  
300 g (Vollkorn-)Reis



### Zubereitung

Zu Beginn wird das Hähnchenfleisch in feine Streifen geschnitten und mit dem Gyrosgewürz mariniert. Das Fleisch zur Seite legen, damit das Gewürz einziehen kann.

Den Weißkohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocknen. Die Kohlstreifen separat in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und dann zur Seite legen.

Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Paprika putzen und mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann folgt das Fleisch, welches rundherum angebraten wird, bis es eine gleichmäßige braune Färbung hat. Als Nächstes den Weißkohl und die Paprika hinzugeben und alles zusammen andünsten.

Währenddessen den Feta würfeln, zusammen mit der sauren Sahne zur Gemüse-Fleisch-Mischung geben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Alles in eine Auflaufform geben und mit dem ger. Käse bestreuen. Dann den Auflauf bei 180 °C (Umluft) ca. 10 Min. im vorgeheizten Ofen backen bis der Käse eine goldbraune Färbung annimmt.

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Im Juze-Mitte gab es dazu einen bunten, frischen Salat.



## Gefüllte Paprika

### Zutaten für ca. 4 Personen

- 4 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 350 ml Gemüsebrühe
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g Reis
- 100 g ger. Käse (z.B. Emmentaler, Gouda)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Öl zum Braten



### Zubereitung

Zunächst werden die Paprika gründlich gewaschen und die oberen Viertel abgetrennt. Anschließend wird das Kerngehäuse vorsichtig herausgenommen, um die übriggebliebene Schale nicht zu beschädigen. Aus dem zuvor abgeschnittenen „Deckel“ den Stängel heraus schneiden und den Rest in feine Würfel schneiden.

Dann die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die richtige Menge Flüssigkeit wird über den „Tassentrick“ bestimmt (s. S. 13).

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Sobald das Fleisch leicht bräunlich ist, werden die Paprika- und die Zwiebelwürfel dazugegeben. Jetzt die Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Wenn die Zwiebeln glasig werden, fügt man 150 ml Gemüsebrühe hinzu und rührt das Tomatenmark unter.

Als Nächstes wird der fertige Reis ebenfalls in die Pfanne gegeben und mit dem Rest vermennt.

In einer Auflaufform werden die unteren Hälften der Paprika aufgestellt und die restlichen 200 ml Gemüsebrühe hineingegossen. Jetzt die Paprikaschoten mit der Fleisch-Gemüse-Mischung befüllen, den Käse darüber streuen und dann für ca. 20 Min. auf der unteren Schiene im Backofen garen lassen.



# Rindfleisch-Wok mit Kokosmilch und Erdnüssen



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Rinderhüftsteak
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 5 EL Sesamöl
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Rinderfond
- 4 EL Erdnussbutter
- 40 g gesalzene, geröstete Erdnüsse
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Limettensaft

### Zubereitung

Zunächst den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Dann das Rindfleisch trocken tupfen. Die Paprika und Zucchini gründlich waschen, die Paprika entkernen und beides halbieren. Anschließend das Fleisch und das Gemüse in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, die Petersilie waschen und trocken schütteln und beides fein hacken.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) werden 3 EL Sesamöl erhitzt und das Rindfleisch heiß angebraten. Anschließend wird es herausgenommen und beiseite gestellt. Nun das restliche Öl in den Wok geben und den Knoblauch zusammen mit der Paprika, den Zucchini und den Zwiebeln andünsten. Dann werden zum Ablöschen die Kokosmilch und der Rinderfond hinein gegossen und die Erdnussbutter und die Erdnüsse hinzugefügt.

Zum Schluss kommt das Rindfleisch zu dem Gemüse und wird noch einmal erhitzt. Alles noch einmal mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und die gehackte Petersilie darüber streuen.

Einige Menschen haben eine Erdnussallergie. In diesem Fall können die Erdnussbutter und die Erdnüsse durch Mandelmus und blanchierte Mandeln ausgetauscht werden.



# Klassische Lasagne



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Bolognesesoße:*

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Tomatenmark
- 500 ml passierte Tomaten
- etwas Brühe

*Für die Béchamelsoße:*

- 500 ml Milch
- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ca. 12 Lasagneplatten

175 g Käse

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Für die Bolognesesoße die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides zusammen mit der Petersilie fein hacken. Dann in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mit anbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten aufgießen, gut salzen, pfeffern, mit etwas Brühe auffüllen und die Petersilie unterrühren.

Für die Béchamelsoße Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren bis das Mehl komplett mit der Butter verbunden ist. Dann langsam die Milch dazugießen, unter ständigem Rühren, damit keine Klümpchen entstehen und einmal aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig würzen und köcheln lassen bis sie cremig ist.

In eine eckige Auflaufform den Boden mit etwas Béchamel- und Bolognesesoße bedecken und darauf eine Schicht Lasagneplatten legen. Diese drei Schichten abwechseln, bis die Soßen aufgebraucht sind. Die Béchamelsoße sollte die letzte Schicht sein.

Die fertig geschichtete Lasagne wird nun mit dem Käse bestreut und für ca. 40 Min. gebacken.



# Nudel-Schinken-Gratin



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 300 g (Vollkorn-)Nudeln
- 200 g Schinken
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 3 EL Schnittlauch
- 1 gr. Zwiebel
- 1 1/2 TL Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 4 EL Speisestärke
- 130 g ger. Emmentaler
- 3 EL Schmelzkäse
- etwas Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Vorbereitend den Schnittlauch waschen und trocknen, die Zwiebeln schälen und in Röllchen bzw. Würfel hacken. Den Schinken in gleichmäßige Stücke schneiden und zusammen mit den ungekochten Nudeln in einer Auflaufform vermischen.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. 1 TL Zucker dazugeben, um die Zwiebeln kurz karamellisieren zu lassen. Danach mit der Brühe und der Sahne ablöschen und etwas einköcheln lassen. Als Nächstes werden das Tomatenmark, der Schmelzkäse und der Schnittlauch eingerührt. Die Soße mit 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Zum Andicken wird die Speisestärke in etwas Wasser (ca. 50 ml) gerührt, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Den Topf mit der köchelnden Soße kurz vom Herd nehmen, die Speisestärkemischung gut einrühren, den Topf wieder zurück auf den Herd stellen und aufkochen lassen. Wenn die Soße nach 2 Min. nicht die gewünschte Bindung hat (sie sollte etwa so dickflüssig sein wie Sauce Hollandaise), den Vorgang mit etwas Speisestärke wiederholen.

Zum Schluss die Soße über die Nudeln geben, so dass diese komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Käse darüber streuen und für 30 Min. in den Ofen geben.

Dazu passt z.B. ein Gurkensalat. Den Schinken kann auch durch Gemüse ergänzt oder ersetzt werden. Im Juze-Mitte haben wir ihn durch Erbsen ausgetauscht.



# Lahmacun



### Zutaten für ca. 4 Personen

#### *Für den Teig:*

- 500 g (Vollkorn-)Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 gr. Tasse lauwarmes Wasser (ca. 290 ml)

#### *Für den Belag:*

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 gr. Tomaten
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz

### Zubereitung

Für den Hefeteig Mehl und Hefe miteinander vermengen und mit Zucker, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem Teig verarbeiten. Dann mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 30 Min. gehen lassen. Im Anschluss den Teig nochmals durchkneten und weitere 30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln und Tomaten sehr klein würfeln und die Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit den restlichen Zutaten zum Hackfleisch geben und gleichmäßig durchkneten.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in mandarinengroße Stücke (ca. 80 - 100 g) teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf das Backblech legen und die Hackfleischmasse gleichmäßig auf allen verteilen.

Die Fladen müssen je nach Dicke 10 - 20 Min. gebacken werden bis der Teig leicht braun ist.

Die fertig gebackenen Lahmacun aus dem Ofen nehmen und nach Belieben belegen. Dafür eignen sich sehr gut Eisbergsalat, Schafskäse, Zwiebeln und Tomaten. Wer mag, kann auch etwas Chilipulver und Zaziki dazugeben.



## Sauerkraut-Spätzle-Pfanne mit Fleischkäse

### Zutaten für ca. 4 Personen

200 g Fleischkäse (2 Scheiben)  
1 rote Paprikaschote  
400 g Sauerkraut  
2 EL Sonnenblumenöl  
250 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal)

### *Für den Dip:*

125 g Schmand  
1 EL Milch  
1/2 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)



### Zubereitung

Den Fleischkäse in gleichmäßige Streifen zerteilen. Die Paprika waschen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb gießen, kurz spülen und gut abtropfen lassen.

Dann das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Erst den Fleischkäse rundherum braun anbraten und dann herausnehmen. In das heiße Fett die Paprikastreifen geben und auch diese kurz anbraten.

Anschließend die Spätzle und das Sauerkraut mit in die Pfanne geben und alles einige Minuten dünsten. Der Fleischkäse kann nun zurück in die Pfanne gegeben und vermengt werden. Zum Schluss die Sauerkrautpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip kann in der Zwischenzeit der Schnittlauch gewaschen, trocken geschüttelt und in sehr feine Röllchen gehackt werden. Der Schmand wird mit der Milch und dem Schnittlauch verrührt. Alles zusammen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und zusammen mit der Pfanne servieren.

Um eine vegetarische Variante zu kochen, kann der Fleischkäse auch durch Gemüse ausgetauscht werden.



## Deftiger Pfannkuchen-Auflauf



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 200 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen stückige Tomaten
- italienische Kräuter
- 125 g Mozzarella-Käse
- Butter(-schmalz)
- 2 Scheiben Kochschinken
- 50 g Salami
- 150 g ger. Emmentaler

### Zubereitung

Das Mehl mit der Milch und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Teig mindestens 20 Min. quellen lassen.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf etwas Fett erhitzen und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln andünsten. Dann die Tomaten dazugeben und nach kurzem Aufkochen ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Außerdem den Mozzarella fein würfeln.

In einer Pfanne Butter(-schmalz) portionsweise erhitzen und aus dem Teig insgesamt vier Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Die Salami und den Schinken in Würfel schneiden. Etwas von der Tomatensoße auf die Pfannkuchen geben. Jeweils zwei Pfannkuchen mit Schinken und Salami belegen und den Mozzarella darauf verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und in Röllchen schneiden.

In eine gefettete Auflaufform die übrige Tomatensoße verteilen und dann die Pfannkuchenröllchen in die Form geben. Alles mit dem ger. Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen, der auf 175 °C (Umluft) vorgeheizt ist, ca. 25 Min. überbacken. Zum Abschluss den Auflauf und mit grünen Lauchzwiebelringen bestreuen.

Für eine vegetarische Variante können auch Paprika, dünn geschnittene Champignons und Zucchini genutzt werden, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Dazu passt sehr gut ein bunter, frischer Salat. Das Rezept dient sehr gut als Resteverwertung.



## Persische Frikadellen



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 500 g Rinderhack
- 1 gr. Zwiebel
- 700 g vorw. festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Curry
- etwas Öl zum Braten

### Zubereitung

Zu Beginn die Kartoffeln und Zwiebel schälen und beides mit einer Reibe oder einer Küchenmaschine fein reiben.

Die Masse gut miteinander vermengen und in einem sauberen Küchenhandtuch ausdrücken, bis kaum noch Wasser austritt. Das Wasser wird nicht mehr gebraucht und kann weggeschüttet werden.

Die ausgedrückte Masse wird nun mit dem Rinderhack gut vermischt und anschließend mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Den „Teig“ in kleine, gleichgroße Frikadellen formen und flach drücken. In einer Pfanne wird etwas Öl erhitzt und die Patties goldbraun gebraten.

Die fertigen Frikadellen können sehr zusammen mit frischem Salat in einer Fladenbrotsche angerichtet werden.



## Quiche Lorraine



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Mürbeteig:*

250 g Mehl

160 g eiskalte Butter

1 Ei

1 Pr. Salz

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

*Für die Füllung:*

100 g gewürfelter Schinken

etwas Butter zum Anbraten

1 Stange Lauch

4 gr. Eier

250 ml Sahne

Pfeffer

etwas Butter zum Anbraten

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und das Ei hineingeben. Dann die eiskalte Butter mit einer Reibe ebenfalls in die Mulde reiben und 1 Pr. Salz hinzufügen. Alle Zutaten schnell zu einem glatten Mürbeteig kneten.

In einer Pfanne den gewürfelten Schinken in etwas Butter anbraten. Den Lauch halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dieser wird ebenfalls zum Schinken in die Pfanne gegeben.

In der Zwischenzeit den Mürbeteig mit dem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den ausgerollten Teig in eine Quiche- oder runde Kuchenspringform geben und festdrücken. Der Rand sollte ca. 3 cm „hochgezogen“ werden, d.h. mit dem Teig auch die Seiten der Form bedecken.

In einer Schüssel die Eier mit der Sahne und dem Pfeffer verrühren und dann die Schinken-Lauch-Mischung dazugeben. Diese Füllung wird nun auf den Teig gegeben und gleichmäßig verteilt.

Die Quiche kommt nun für ca. 35 Min. in den Ofen.

Die Quiche kann auch sehr gut in einer vegetarischen Variante mit verschiedenen Gemüsesorten gemacht werden, z.B. Kürbis, Zucchini oder Champignons bieten sich an.



## Pizzaschnecken-Variationen

### Zutaten für Quark-Öl- Teig für

#### ca. 12 Schnecken

300 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Pr. Salz

125 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Sonnenblumenöl

### Zubereitung

Die Grundlage für die verschiedenen Varianten ist ein schneller Quark-Öl-Teig. Dafür das Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen, alle übrigen Zutaten für den Teig hinzugeben

und zu einem glatten Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten, da die Masse sonst klebrig wird. Dann die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, mit der jeweiligen Soße bestreichen und die weiteren Beläge gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend den Teig von der langen Seite her aufrollen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 20 Min. goldbraun backen. Hier folgen vier Varianten:



#### „Die Scharfe Salami“

1 Dose Tomatensoße mit Kräutern, 80 g milde Salami, 80 g scharfe Peperonisalami, 150 g ger. Mozzarella

Salami in kleine Würfel schneiden.

#### „Tonno“

1 Dose Tomatensoße mit Kräutern, 1 Dose Thunfisch in Öl, 1 halbe Dose Mais, 1 Zwiebel, 200 g ger. Edamer

#### „Veggie“

200 g Doppelrahmfrischkäse, 50 g geröstete Pinienkerne, 150 g Babyspinat, 2 Frühlingszwiebeln, 150 g ger. Mozzarella, Salz, Pfeffer

Babyspinat und Frühlingszwiebeln waschen und sehr klein schneiden, Pinienkerne ohne Öl anrösten. Alles mit dem Frischkäse zu einer Soße vermengen.

#### „À La Bolognese“

250 g Rinderhack, 2 EL Tomatenmark, 150 ml Rinderfond, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Möhre, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, 200 g Mozzarella, 1 Zwiebel

Mozzarella und Zwiebel für das Belegen in dünne Scheiben schneiden. Aus dem Rest, beginnend mit dem Anbraten des Fleisches, eine Soße machen. Dafür die Möhre und den Knoblauch sehr fein würfeln.



# Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Hähnchen



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgr. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten nach Geschmack
- 150 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 200 g Champignons
- 200 g saure Sahne
- 75 g Crème fraîche
- etwas frisches Basilikum
- 6 Zweige Thymian
- Rosmarin, Salz, Pfeffer nach Geschmack
- getrocknete Chilischoten

### Zubereitung

Zunächst das Hähnchenfleisch würfeln.

Die Paprika, Zucchini, Möhren und Champignons waschen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren können je nach Geschmack auch geschält werden. Dann den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne wird das Olivenöl erhitzt und das gewürfelte Hähnchenfleisch mit etwas Rosmarin und Paprikapulver darin so lange angebraten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Als nächstes wird etwas frisches Öl in die Pfanne gegeben und das Gemüse nach und nach hinzugegeben. Zu Beginn werden die Zwiebeln und der Knoblauch kurz angebraten, dann folgt der Rest des Gemüses. Nach ca. 10 Min. wird alles mit der Gemüsebrühe abgelöscht, saure Sahne und Crème fraîche untergerührt und mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und ggf. Chilischoten abgeschmeckt.

Nun das Fleisch zusammen mit etwas frischem Basilikum hinzufügen und die Thymianzweige oben auf legen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 20 Min. ziehen lassen. Die Thymianzweige herausnehmen und noch einmal abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Soßenbinder für helle Soße andicken.

Auf dem Bild wurde Basmatireis dazu serviert. Das Gemüse kann natürlich je nach Geschmack ausgetauscht oder ergänzt werden.



## Grünkohl mit Mettwurst



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 kg Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1,0 l Gemüsebrühe
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Senfkörner
- 4 Mettwürste
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Zunächst den Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen und grob zerhacken. Dann die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Anschließend wird in einem großen Topf oder einer großen Pfanne das Öl erhitzt und zunächst die Zwiebeln darin angebraten. Danach wird der Grünkohl und 250 ml der Brühe dazugegeben und alles zusammen für ca. 45 Min. bei schwacher Hitze geschmort.

In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält, noch einmal abgewaschen und in gleichgroße Würfel geschnitten.

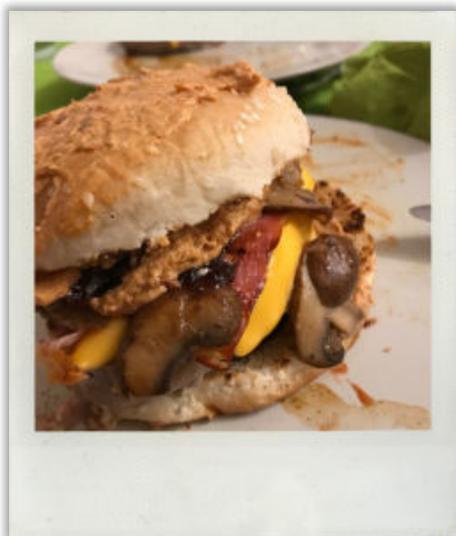
In einem weiteren Topf wird nun die restliche Brühe zusammen mit den Senfkörnern aufgekocht und in diesem Sud die Kartoffelwürfel ca. 15 Min. gegart.

Im Anschluss daran werden die Kartoffeln zusammen mit der Brühe zum Grünkohl gegeben.

Zu guter Letzt werden die Mettwürste mit einer Gabel angestochen, zum Grünkohl gegeben und für ca. 10 Min. mit dem Rest fertig gegart.



# Cheeseburger mit Süßkartoffel-Chips



## Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Frikadellen:*

- 650 g Rinderhackfleisch
- 2 EL gewürfelte Zwiebeln
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1/2 TL Worcestersauce
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- grobes Meersalz
- Pfeffer
  
- 4 Burgerbrötchen
- 2 EL Butter
  
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Salatblätter
- Tomatenscheiben, Gewürzgurken, Röstzwiebeln, versch. Soßen nach Geschmack
- 1 kg Süßkartoffeln
- etwas Olivenöl

## Zubereitung

In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Frikadellen mit 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer vermischen. Aus der Masse vier gleichgroße Patties im Durchmesser der Burgerbrötchen formen. Mit dem Daumen in die Mitte der Frikadelle eine Vertiefung drücken, um das Wölben während des Grillens zu verhindern. Die Patties sollten dann einige Zeit kalt stellen, so fallen sie später nicht auseinander.

In der Zwischenzeit können die verschiedenen Beläge vorbereitet werden.

Vor dem Grillen die Frikadellen von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern und die Schnittflächen der Brötchen mit der Butter bestreichen. Dann das Fleisch bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Min. braten, dabei nur einmal wenden. Für die letzten 2 Min. den Käse zum Schmelzen mit auf die Patties geben. Ca. 1 Min. vor Ende der Garzeit die Brötchen mit der Schnittseite nach unten auf den Grill legen und sie leicht anrösten.

Dann die beiden Brötchenhälften mit Soßen bestreichen und je nach Geschmack mit Salat, Gurken, Tomaten und Zwiebeln belegen. Der Belag kann natürlich je nach Geschmack ausgetauscht oder ergänzt werden.

Die Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, etwas Olivenöl mit Salz vermengen und die Scheiben darin wälzen. Die Pommes bei 180 °C (Umluft) im Backofen für 20 Min. backen, dabei einmal wenden.



*Fisch*

*&*

*Meeresfrüchte*





## Knusperfisch

### Zutaten für ca. 4 Personen

- ca. 600 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Zander)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1-2 Stängel Thymian oder Rosmarin
- 5 EL Butter
- 6 EL Semmelbrösel
- 2 EL milder Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark



### Zubereitung

Die Fischfilets (TK-Ware vorher auftauen) kurz unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann werden sie mit Zitronensaft beträufelt und kurz zum Durchziehen stehen gelassen.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Kräuter abspülen und trocken tupfen. Anschließend die Blätter bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und sehr klein schneiden.

In einer kleinen Rührschüssel aus der Butter, den Semmelbröseln, 1 EL Senf, etwas Salz, Pfeffer und den Kräutern den „Teig“ für die Knusperkruste vermengen.

Die Filets in 6 - 8 Portionen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Anschließend den restlichen Senf mit dem Tomatenmark verrühren, die Filetstücke dünn damit bestreichen und die Mischung für die Kruste darauf verteilen.

Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 20 Min. garen lassen.

Wir haben dazu Pellkartoffeln und selbstgemachte Sauce Tartare (Mayonnaise, Conchions, feingehackte Zwiebeln, Zitronensaft, Petersilie, Estragon, Pfeffer, Salz, nach Geschmack Kapern) serviert.



## Fischstäbchenburger mit Ofenkartoffeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für die Burger:*

- 8-12 Fischstäbchen
- 4 Vollkornbrötchen
- 6 EL Kräuterfrischkäse
- einige gr. Salatblätter
- 1 Tomate
- 1 Salatgurke
- evtl. Röstzwiebeln oder frische Zwiebeln

*Für die Ofenkartoffeln:*

- 600 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikagewürz
- Curry

### Zubereitung

Zunächst den Backofen vorheizen und die Fischstäbchen nach Packungsangabe im Backofen zubereiten.

Für die Ofenkartoffeln werden die Kartoffeln gründlich abgewaschen und längs halbiert. Auf einem Backblech Backpapier auslegen, die Kartoffeln kreuzweise einritzen und darauf verteilen. Dann den Knoblauch schälen, pressen und mit dem Olivenöl vermischen. Die Gewürze werden ebenfalls dazugegeben und untergerührt, um dann alles zusammen mit einem Pinsel auf die Kartoffeln zu streichen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene backen.

In der Zwischenzeit von dem Salat einige große Blätter abreißen, waschen und trocken schütteln. Die Tomate und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen werden nun aufgeschnitten und beide Hälften mit Frischkäse bestrichen.

Auf die untere Hälfte wird der Salat, die Gurken und die Tomatenscheibe gelegt. Anschließend folgen jeweils 2-3 Fischstäbchen und die obere Brötchenhälfte als Abschluss.

Der Belag kann je nach Geschmack variieren, auf dem gab es Paprika anstatt der Tomate.



## Sahnehering mit Pellkartoffeln



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 8 Matjesfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 2-3 gr. Gewürzgurken
- 4 EL Gurkenessig
- 300 g Schmand
- 250 g saure Sahne
- 2 Pr. Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 kg festkochende Kartoffeln

### Zubereitung

Zunächst den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen hacken. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Anschließend die saure Sahne mit dem Schmand und dem Gurkenessig glatt verrühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und etwa 2 Pr. Zucker kräftig abschmecken. Hinzu kommen dann die Zwiebeln und Gurken und werden gut vermengt.

Die Matjesfilets abtupfen und etwa 2 cm breite Streifen schneiden und diese vorsichtig zusammen mit den Schnittlauchröllchen unter die Soße heben.

Der Sahnehering sollte im Kühlschrank abgedeckt mind. 1 Std. durchziehen. Danach noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit können die Pellkartoffeln gekocht werden. Hierfür die Kartoffeln gründlich abwaschen, die Kartoffeln werden nicht geschält. In einem großen Topf werden sie zusammen mit ausreichend Wasser zum Kochen gebracht. Um herauszufinden, ob die Kartoffeln gar sind, einfach mit einer Gabel reinstechen. Wenn sie sich von alleine wieder löst, sind sie fertig und können mit dem Sahnehering serviert werden.



## Lachs mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Fisch:*

400 g Lachsfilet (frisch oder TK)

10 ml Rapsöl

*Für die Polenta:*

300 ml Wasser

70 g Maisgrieß

10-15 g Parmesan

*Für die Kräutersoße:*

50 g Zwiebeln

15 g Butter

15 g Mehl

120 ml Gemüsebrühe

120 ml Milch

80 ml Sahne

15 g Küchenkräuter nach Wahl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

500 g Brokkoli

### Zubereitung

Für die Polenta das Wasser zum Kochen bringen, Salz und Maisgrieß einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und weiter quellen lassen bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde. Danach den Parmesan reiben und unterheben.

In einem Topf den Brokkoli in kochendem Wasser bissfest garen lassen.

Das Lachsfilet unter Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform legen. Dann den Fisch mit dem Rapsöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei ca. 180° Umluft 8-12 Min. backen (bei dickeren Filetscheiben verlängert sich die Garzeit).

Für die Kräutersoße die Zwiebel sehr fein würfeln, in der Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben und unterrühren, bis es sich mit der Butter-Zwiebel-Mischung vermischt hat und dann mit der Gemüsebrühe und der Milch ablöschen. Die Mehlschwitze muss die ganze Zeit gerührt werden, damit sich keine Klumpen bilden und die Soße nicht anbrennt. Zum Schluss die Sahne einfließen lassen, Küchenkräuter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



# Tomaten-Fisch-Pfanne mit Couscous



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Olivenöl
- 2 Tomaten
- 200 g Lachsfilet (frisch oder TK)
- 100 g Rotbarschfilet (frisch oder TK)
- Zitronensaft
- 100 g Feta
- frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 200 g Couscous

### Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. auspressen. Beides zusammen in einer Pfanne mit der Hälfte des Olivenöls andünsten. Währenddessen werden die Tomaten gewaschen, in Würfel geteilt und ebenfalls mit in die Pfanne gegeben. Alles zusammen kann nun für ca. 10-15 Min. köcheln. Anschließend die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

In der Zeit, in der die Tomatensoße köchelt, wird der Couscous nach Packungsangabe zubereitet.

Wenn die Fischfilets tiefgekühlt sind, sollten sie zunächst im Kühlschrank aufgetaut werden. Dann die Filets waschen und trocken tupfen. Anschließend werden sie gesalzen, mit Zitronensaft beträufelt und mit dem restlichen Olivenöl eingerieben. Dann werden sie auf die Tomatenmasse gelegt und garen so für ca. 8-10 Min. in der Pfanne mit.

In der Zwischenzeit wird die Feta-Käse in Würfel schneiden, ebenfalls auf den Fisch geben, so dass die Pfanne überbacken wird. Wenn es etwas knuspriger sein soll, kann die Pfanne auch für wenige Min. in den Backofen gestellt werden.

Das frische Basilikum waschen, abtropfen, über das Gericht streuen und dann zusammen mit dem Couscous servieren.



## Backfisch mit Petersilienkruste und Gemüsesalat

### Zutaten für ca. 4 Personen

600 g Kabeljau- oder Seelachsfilet  
2 EL Zitronensaft  
2 Bund glatte Petersilie  
50 g Mozzarella (schnittfest)  
120 g Paniermehl  
400 g Zucchini  
300 g Kirschtomaten  
1 gelbe Paprika  
2 EL Olivenöl  
3-4 EL heller Balsamico  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen Filets und in 4 Portionen teilen. Die Stücke in eine gut gefettete Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Dann die Petersilie kalt abbrausen, gut trocken schütteln und fein hacken. Den Mozzarella reiben und beides mit Paniermehl vermischen. Diese Mischung wird dann gleichmäßig auf den Fischfilets verteilt und kommt anschließend für ca. 15 Min. in den Backofen.

In der Zwischenzeit die Zucchini, Tomaten und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und das Gemüse unter häufigem Wenden für 2-3 Min. darin andünsten. Danach das Gemüse in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Zusammen mit den Fischfilets anrichten.

Das Gemüse kann natürlich je nach Geschmack ergänzt bzw. ausgetauscht werden. Möhren, Kohlrabi oder Rote Bete würden auch gut passen. Für einen kräftigeren Käsegeschmack in der Fischkruste, kann auch Emmentaler oder Parmesan verwendet werden.



## Fischstäbchenauflauf

### Zutaten für ca. 4 Personen

400 g (Vollkorn-)Nudeln  
150 ml Gemüsebrühe  
150 ml Milch  
150 g ger. Gouda  
8 Fischstäbchen  
1 Paprika  
1 Lauchzwiebel  
1 kleine Zwiebel  
etwas Öl zum Anbraten  
1 TL Mehl  
3 TL Currypulver  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung

Im einem großen Wasser erhitzen und die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Nudeln sollten noch gut bissfest bleiben, damit sie später im Backofen nicht zu weich werden.

Die Fischstäbchen nach Packungsangaben im Backofen zubereiten. Danach den Backofen für später auf 175 °C (Umluft) einstellen.

Währenddessen das Gemüse abwaschen bzw. schälen, die Paprika und Lauchzwiebel in Ringe und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Paprikaringe anbraten und herausnehmen. Anschließend die Zwiebeln in dem verbliebenen Öl anschwitzen und mit Mehl und Currypulver bestäuben. Für die Mehlschwitze werden nun die Milch und die Gemüsebrühe hinzugegeben. Die Soße unter ständigem Rühren aufkochen lassen, ca. 1-2 Min. köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend werden die Lauchzwiebelringe mit in den Topf gegeben und untergerührt. Als Nächstes die Nudeln mit der Hälfte des Goudas mischen, in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Soße begießen.

Die Paprikaringe, Fischstäbchen und Lauchzwiebelringe darauf verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. backen.



## Pfannengemüse mit Garnelen (asiatische Art)



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 300 g Brokkoli
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 1 daumengr. Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sesamöl
- 200 g (TK-)Garnelen
- 150 g Sojasprossen
- 50 g Cashewkerne
- 75 ml Gemüsebrühe
- 2 EL süße Chilisauce
- 3 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis

### Zubereitung

Den Reis nach Packungsangaben zubereiten.

Zu Beginn den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen und den Brokkoli für ca. 1 Min. hineingeben. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Diesen Vorgang nennt man Blanchieren.

Danach den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann die Frühlingszwiebeln gründlich waschen und schräg in grobe Stücke schneiden. Die Garnelen werden ggf. aufgetaut, gewaschen und trocken getupft.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Zuerst werden die Garnelen unter Rühren 3 Min. angebraten und aus der Pfanne genommen bzw. im Wok an den Rand geschoben. Die Sojasprossen in ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Dann werden sie zusammen mit den Nüssen in den Wok gegeben. Anschließend folgen Ingwer, Zwiebel und Brokkoli, die nacheinander in der Pfanne kurz mitbraten.

Zum Schluss alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Chili- und Sojasoßen dazugießen und untermischen. Das Gericht noch mit Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.



## Pasta mit Spargel, Garnelen und Rucola-Pesto

### Zutaten für ca. 4 Personen

400 g (Vollkorn-)Nudeln  
500 g grüner Spargel  
400 g TK-Garnelen  
1 Paprika (Farbe nach Belieben)  
etwas Sahne  
Salz, Pfeffer

### *Für das Rucola-Pesto:*

200-250 g Rucola  
ca. 50 g ger. Parmesan  
30 g Cashewkerne (ungesalzen)  
1-2 Knoblauchzehen  
etwas Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
ggf. Chiliflocken



### Zubereitung

Zu Beginn die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Dann die Paprika putzen und die Kerne entfernen. Den grünen Spargel putzen und das holzige untere Ende abschneiden. Beides in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne den Spargel zusammen mit der Paprika für ca. 5-8 Min. andünsten und danach zur Seite stellen. Die tiefgekühlten Garnelen nach Packungsangabe anbraten und ebenfalls für später wegstellen.

Für das Pesto den Rucola, wenn nötig, waschen und trocken schütteln und grob klein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunlich anrösten. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.

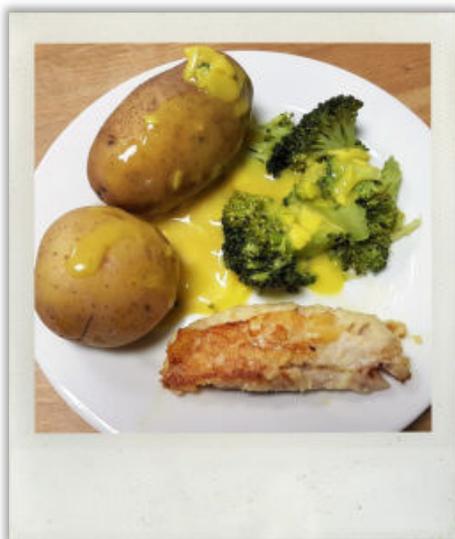
Alle Zutaten mit etwas Olivenöl in einen hohen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Immer wieder Olivenöl hinzugeben bis es die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss wird das Pesto mit Pfeffer, Salz und ggf. Chiliflocken abgeschmeckt.

Einige EL von dem Rucola-Pesto in die Pfanne geben und leicht erhitzen. Nach Geschmack die Sahne hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die Nudeln hinzufügen und die Paprika-Spargel-Mischung unterheben. Die Garnelen erst kurz vor dem Servieren mit dazugeben.

Wie das restliche Pesto länger haltbar gemacht wird, findest Du auf S. 30 (Basilikumpesto).



## Bratfisch mit Kartoffeln, Brokkoli in Mandelsoße



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den Bratfisch:*

400 g Fischfilet (ggf. TK)

80 g Mehl

30 ml Rapsöl

Salz

*Für die Mandelsoße:*

20 ml Rapsöl

1 Zwiebel

40 g Mandelblättchen

140 ml Milch

500 ml Wasser

20 g Mehl

etwas Zitronensaft

frischer Schnittlauch

Salz, Currypulver

1 kg festkochende Kartoffeln

600 g Brokkoli

### Zubereitung

Die Fischfilets, wenn sie tiefgekühlt sind, auftauen lassen, unter lauwarmem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die einzelnen Stücke werden nun von beiden Seiten gesalzen und in Mehl gewälzt. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten goldbraun anbraten. Der Fisch kann im Backofen bei ca. 80 °C warmgehalten werden.

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser kochen.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser mit etwas Muskatnuss dünsten, bis er gar, aber noch bissfest ist.

Für die Soße die Zwiebel würfeln und in dem Öl andünsten. Die Mandelblättchen hinzufügen und ebenfalls anbräunen. Dann wird das Mehl darüber gestreut, umgerührt und farblos angeschwitzt. Das bedeutet, das Mehl sollte nicht angebraten werden, sonst wird die Soße später dunkel. Anschließend mit Wasser und Milch auffüllen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, damit keine Klumpen entstehen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und Zitronensaft abschmecken.



## Gebratene Nudeln chinesischer Art mit Garnelen

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g Mie-Nudeln  
180 g Garnelen  
4 Eier  
1 Möhre  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
100 g Sojasprossen  
4 EL dunkle Sojasoße  
1-2 EL Sesamöl  
Salz  
Pfeffer  
ggf. Sojasauce



### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten bis sie gar, aber noch bissfest und dann abtropfen lassen.

Das Gemüse, wenn nötig putzen oder schälen. Die Möhren und den Lauch in feine Streifen, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Die Garnelen nach Packungsangabe im Wok anbraten, dann zur Seite legen, denn sie werden erst zum Schluss wieder dazu gemischt.

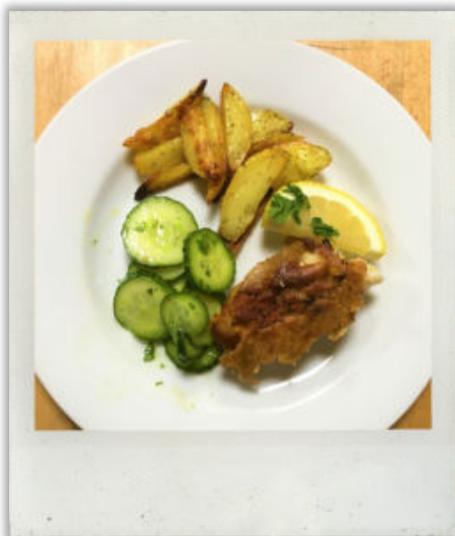
In den noch heißen Wok etwas Öl geben. Darin wird das zuvor verquirlte Ei kurz angebraten und verrührt. Dann die Zwiebelwürfel hinzufügen und kurz weiter braten.

Anschließend die Möhrenstreifen und den Lauch mit hineingeben und ebenfalls kurz anbraten. Als nächstes die Nudeln in den Wok geben und mit Salz, Zucker und der dunklen Sojasauce würzen. Alles sollte gut miteinander vermengt werden. Zum Schluss die Garnelen und die Sojasprossen hinzufügen und in der Hitze kurz untermischen. Die fertigen Nudeln mit weißem Pfeffer, ca. 1-2 TL Sesamöl und ggf. etwas Sojasauce abschmecken und servieren.

Die Garnelen können auch durch 250 g Hähnchen ersetzt werden. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser kochen und abtropfen lassen. Am Ende wird es mit unter die Nudeln gemischt. Die Nudeln schmecken aber auch vegetarisch sehr gut.



# Fish 'n' Chips mit Gurkensalat



### Zutaten für ca. 4 Personen

Ca. 700 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)

280 g Weizenmehl

1 1/2 TL Backpulver

1 TL Salz

Malzbier nach Belieben

Fett zum Frittieren

### *Für den Salat:*

1 Salatgurke

3 EL Kräutersessig

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zucker

Dill

### Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen. Das Malzbier wird mit einem Schneebesen in die Mischung eingerührt, bis ein glatter dickflüssiger Teig entstanden ist. Die Menge Malzbier kann sehr variieren und ist abhängig von der Mehlsorte, also nach und nach hinzugeben, bis der Teig die richtige Konsistenz hat. Die ist erreicht, wenn er beim Durchziehen am Fisch gut haftet, aber schnell abtropft. Ein zu dicker Teig zieht zu viel Fett und der Geschmack des Fisches geht unter. Den Teig ca. 20 Min. ruhen lassen.

Das Fett in einer Pfanne oder Fritteuse erhitzen (Löffelprobe s. S. 13). In der Zwischenzeit den Fisch abwaschen und vollständig trocken tupfen. Das Filet quer in 3 - 4 cm breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in den Teig tauchen und langsam in das heiße Fett gleiten lassen (VORSICHT HEIß!!) - nicht zu viele auf einmal hineingeben, weil sie sonst aneinander kleben, das Öl stark auskühlt und der Fisch innen matschig wird.

Für den Salat die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl mit dem Essig und den restlichen Zutaten zu einem Dressing mischen.

Für die „Chips“ eignen sich super selbstgemachte Backofenpommes (s. Currywurst S. 77).

Außerdem kann man noch eine selbstgemachte Sauce Tartare (s. S. 96) ergänzen.



## Gnocchi in Lachs-Sahne-Soße



### Zutaten für ca. 4 Personen

- 800 g Gnocchi
- 250 g Lachs
- 2 kleine Zwiebeln
- 200 g Doppelrahmfrischkäse (je nach Geschmack mit Kräutern)
- 200 g Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 320 ml Wasser
- versch. (frische) Kräuter nach Geschmack
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Gnocchi nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit den Lachs unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in gleichgroße Stücke schneiden. Dann die Kräuter waschen, trocken schütteln und kleinhacken. Die Zwiebeln schälen und anschließend fein würfeln.

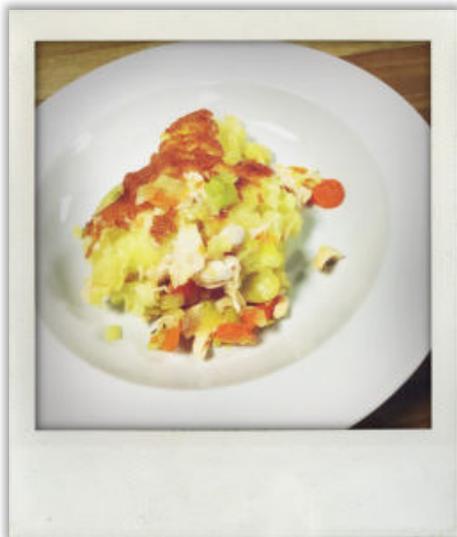
In der Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Lachs kurz anbraten. Danach den Lachs herausnehmen und beiseite stellen.

Erneut etwas Öl in die Pfanne geben, um die Zwiebelwürfel glasig anzudünsten. Als Nächstes werden der Frischkäse, die Sahne und das Wasser eingerührt. Die Soße nun 2 - 3 Min. köcheln lassen und dabei ständig umrühren, damit sie nicht anbrennt. Danach den Lachs und die Kräuter zur Soße geben und vorsichtig unterheben. Dabei aufpassen, dass die Fischstücke nicht zerfallen. Die Lachs-Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Gnocchi ebenfalls vorsichtig unterheben und anrichten.

Im Juze-Mitte gab es dazu einen leckeren grünen Salat.



## Seemannsgratin



### Zutaten für ca. 4 Personen

4 gr. vorw. festkochende Kartoffeln  
3 Möhren  
1 Stange Lauch  
200 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs)  
1,0 l Gemüsebrühe  
60 g ger. Käse  
etwas Milch  
2 EL Butter  
Salz  
Muskat

### Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dann in Salzwasser für ca. 20 Min. kochen. Je nach Geschmack die Möhren schälen, den Lauch gründlich putzen und beides in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Anschließend wird das Fischfilet abgewaschen und trocken getupft. Die Filets können je nach Größe noch zerteilt werden.

Dann in einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fisch zusammen mit dem Gemüse hinein geben. Als Nächstes den Sud vom Herd nehmen und alles zusammen 15 Min. ziehen lassen.

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Währenddessen die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit Milch und Butter zu einem Püree vermengen. Zum Schluss noch mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Fisch und das Gemüse aus der Gemüsebrühe heben, kurz abtropfen lassen und in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen. Nun das Kartoffelpüree darüber streichen und mit dem Käse bestreuen.

Das Seemannsgratin wird für ca. 30 Min. gebacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist.



## Nizza-Tarte mit Thunfisch

### Zutaten für 12 Stücke

600 g frischer Mürbeteig (backfertig auf Backpapier, ca. 38x24 cm, Kühlregal)  
300 g Ziegenfrischkäse  
300 g Schmand  
160 g getrocknete Tomaten  
4 Eier (Größe M)  
2 rote Zwiebeln  
2 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell  
60 g Rucola  
60 g Kapern  
schwarze, steinlose Oliven nach Belieben  
etwas Fett für die Form



### Zubereitung

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen, ca. 10 Min. ruhen lassen und dann entrollen. Den entrollten Teig in eine runde gefettete Form geben und den überstehenden Teig abschneiden. Der Boden wird mit einer Gabel mehrmals eingestochen.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Anschließend den Ziegenfrischkäse mit dem Schmand und den getrockneten Tomaten verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Im vorgeheizten Backofen wird die Tarte ca. 15-18 Min. gebacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und zusammen mit den Oliven in feine Ringe schneiden. Den Thunfisch aus den Dosen ggf. abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpfücken. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

Dann den vorgebackenen Teig mit Zwiebeln, Thunfisch, Rucola, Kapern und Oliven belegen und die Tarte noch einmal 3-5 Min. im Ofen backen lassen.

Währenddessen die Eier hart kochen, pellen und längs vierteln.

Wenn die Tarte etwas abkühlen lassen, mit den Eiern belegen und servieren.



*Süßes*

*zum*

*Schlemmen*





# Apfel-Bananen-Pfannkuchen



### Zutaten für ca. 8 kleine Pfannkuchen

- 400 g (Vollkorn-) Mehl
- 80 g Zucker
- 330 ml Milch
- 3 Eier
- 2 Pr. Zimt
- 2 Pr. Muskat
- 2 Pr. Salz
- 1,5 Pkt. Vanillezucker
- 1 Apfel
- 2 mittelgr., weiche Bananen
- Butter oder Margarine zum Braten

### Zubereitung

Zu Beginn den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen ebenfalls schälen und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.

In einer Schüssel alle Zutaten für den Teig, bis auf die Milch, abmessen und den Bananbrei hinzugeben.

Dann in der Mitte der Mischung eine Grube formen und die Milch hineingießen. Jetzt mit einem Kochlöffel oder Handrührgerät alle Zutaten langsam von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren. Zum Schluss noch die Apfelwürfel unterheben und gleichmäßig verteilen.

Zum Backen in einer Pfanne etwas Butter oder Margarine erhitzen und mit einer Kelle gleichgroße Teigleckse hineinfüllen.

Die Pfannkuchen so lange von der ersten Seite in der Pfanne lassen bis der Teig oben gestockt ist, das heißt er wird etwas fest auf der Oberseite. Erst dann wenden und auch die andere Seite goldgelb backen.

Je nach Geschmack kann noch eine Zimt-Zucker-Mischung darüber gestreut werden. Die Pfannkuchen schmecken auch kalt sehr gut, so dass man sie z.B. für ein Picknick vorbereiten kann.



### Feine Obstmuffins



#### Zutaten für 14 Muffins

- 250 g Obst nach Wahl
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g (Vollkorn-)Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Ei
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 ml Pflanzenöl
- 250 g Naturjoghurt
- 12 Muffinförmchen

#### Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Wenn ein Muffinblech vorhanden ist, die Papierförmchen in die Mulden setzen.

Wir haben die Muffins im Juze-Mitte mit Äpfeln, Kirschen, Blaubeeren und Weintrauben gemacht. Die Auswahl kann aber je nach Geschmack und Saison ausgetauscht oder ergänzt werden.

Jetzt das Obst waschen, ggf. schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Damit das geschnittene Obst nicht braun wird, alles mit Zitronensaft beträufeln.

Für den Teig in einer Schüssel das Mehl mit Backpulver und Natron vermengen. In einer weiteren Schüssel das Ei mit Zucker, Vanillezucker, Öl und Joghurt verquirlen. Jetzt die Mehlmischung in die flüssigen Zutaten kurz und kräftig verrühren und im Anschluss das Obst unterheben. Anschließend den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und glatt streichen.

Die Muffins im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 Min. backen. Mit einer Stäbchenprobe testen, ob sie auch innen gar sind und dann das Blech herausnehmen und abkühlen lassen.



## Dampfnudeln mit Vanillesoße



### Zutaten für ca. 4 Personen

*Für den „Nudelteig“:*

250 g Mehl  
 21 g frische Hefe  
 125 ml Milch  
 1 EL weiche Butter  
 1/2 EL Zucker  
 1 Pr. Salz  
 1/2 Pck. Vanillezucker

*Für die „Milch“:*

125 ml Milch  
 25 g Butter  
 25 g Zucker

*Für die Vanillesoße:*

500 ml Milch  
 50 g Zucker  
 15 g Speisestärke  
 2 Eier  
 1 Päckchen Vanillezucker o. 1 Vanilleschote

### Zubereitung

Aus den Zutaten für den „Nudelteig“ einen Hefeteig zubereiten. Dafür die Hefe in etwas warmer Milch auflösen und dann mit dem Rest zu einem elastischen Kloß kneten. Diesen dann mit Mehl bestäuben, abgedeckt warm stellen und für 20 Min. gehen lassen. Danach den Teig noch einmal durchkneten und 4 gleichgroße Klöße daraus formen. Diese nochmals 20 Min. abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit in einem backofenfesten Topf mit passendem Deckel die Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Die Klöße nebeneinander in den Topf geben und zugedeckt ca. 20 Min. im Backofen bei 175 °C (Umluft) garen lassen. Den Deckel in der Zeit nicht öffnen!

Für die Vanillesoße in einer Schüssel Zucker und Speisestärke vermengen und in einem Topf mit Hilfe eines Schneebesens in die kalte Milch einrühren. Die Eier einzeln dazugeben und gut unter das Milchgemisch rühren. Nun alles unter Rühren erhitzen und einmal aufkochen lassen. Dies Mischung kann schnell am Topfboden anbrennen, daher ist es wichtig ständig mit dem Schneebesen umzurühren. Gleich nach dem Aufkochen der Soße den Topf zur Seite ziehen, den Vanillezucker bzw. das Vanillemark hinzugeben und unterrühren.

Die Dampfnudeln werden nun aus dem Backofen geholt und mit der Vanillesoße serviert.

Ein Klassiker dazu sind heiße Kirschen, man kann aber auch anderes Obst nehmen. Dafür das Obst erhitzen und mit Vanillepuddingpulver, das in Wasser aufgelöst wurde, andicken.



## Mini-Strudel mit Himbeergrießbrei

### Zutaten für ca. 8 Stück

120 g Blätterteig  
1/2 Bio-Zitrone  
200 g (TK-)Himbeeren  
etwas Butter  
6 Löffelbiskuit  
400 ml Milch  
50 g Weichweizengrieß  
4 EL Zucker  
2 Ei  
1 Pck. Vanillezucker  
etwas Puderzucker



### Zubereitung

Zu Beginn die Zitrone waschen, trocknen und die Schale dünn abreiben. Hierbei darauf achten, dass nur der gelbe Teil der Zitrone abgerieben wird, die weiße Schale ist bitter.

Die Himbeeren, wenn nötig auftauen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann den Löffelbiskuit in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Küchenrolle zerbröseln.

In einem Topf die Milch aufkochen lassen, dabei immer wieder rühren. Den Grieß, die Zitronenschale und 2 EL Zucker in die Milch geben und unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen. Dann die Eier trennen, das Eigelb mit 1 EL Zucker verrühren und in den warmen Grießbrei rühren. Dabei kräftig umrühren. Anschließend das Eiweiß steif schlagen und den Vanillezucker und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Zuerst die Himbeeren, dann den Eischnee vorsichtig unter den Grieß heben.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Den Blätterteig entfalten und in vier Vierecke schneiden. Den unteren Teil mit flüssiger Butter bestreichen und mit Löffelbiskuitbröseln bestreuen. 3 EL Grießbrei draufgeben und dabei ca. 3 cm an den Rändern freilassen. Seitlich die Ränder ca. 2-3 cm einklappen und von der Längsseite her relativ fest einrollen. Die Mini-Strudel auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit etwas flüssiger Butter bepinseln.

Das Blech in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10-15 Min. backen lassen. Nach dem Herausnehmen 10 Min. abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



## Kaiserschmarrn

### Zutaten für 4 Personen

50 g Butter

5 Eier

250 g (Vollkorn-)Mehl

400 ml Milch

40 g Zucker

1 Pr. Salz

etwas Puderzucker zum Bestreuen,

nach Belieben 40 g Rosinen



### Zubereitung

Zu Beginn die Eier trennen.

Dann in einer Schüssel das Mehl mit Zucker, Eigelb, Salz und Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

In einer weiteren Schüssel das Eiweiß zu Eischnee steifschlagen und diesen vorsichtig unter den dickflüssigen Teig heben.

Wenn Rosinen in den Kaiserschmarrn gegeben werden sollen, diese für ca. 1 Std. in warmes Wasser einlegen, damit sie weich werden. Anschließend gut abtropfen lassen und jetzt ebenfalls unter den Teig heben.

Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, den Teig langsam eingießen und wie einen Pfannkuchen auf beiden Seiten anbacken.

Anschließend die Pfanne in den vorgeheizten Backofen bei mäßiger Hitze - ca. 180 °C (Umluft) - für 10 Min. fertig backen. Der Kaiserschmarrn soll goldbraun sein.

Danach die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den fertigen Teig mit Gabeln oder einem Pfannenwender in unregelmäßige Stücke teilen.

Zum Servieren noch etwas Puderzucker darüberstreuen.

Dazu passt auch eine selbstgemachte Vanillesoße sehr gut. (s. S. 110)



## Apple Crumble

### Zutaten für ca. 4 Personen

1 kg Äpfel (säuerliche Sorte)  
etwas Butter zum Ausfetten

*Für die Streusel:*

125 g Butter  
100 g (Rohn-)Zucker  
100 g Vollkorn-Nuss-Mischung (selber  
zusammenstellen, z.B. aus Vollkornmehl  
mit ger. Haselnüssen o.ä.)  
etwas Zimtpulver



### Zubereitung

Zu Beginn werden die Äpfel je nach Vorliebe geschält. Sie können aber auch mit Schale verarbeitet werden, dann müssen sie allerdings gründlich abgewaschen werden. Anschließend werden die Äpfel dann in mundgerechte Stücke geschnitten.

Nun eine Auflaufform ausfetten und die Apfelstücke darin verteilen.

Den Backofen vorheizen auf 200 °C (Umluft).

Für die Streusel alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Diesen dann als Streusel auf die Apfelstückchen verteilen.

Anschließend die Auflaufform für ca. 30 Min. in den Ofen schieben. Der Apple Crumble ist dann fertig, wenn die Streusel goldbraun sind, die Äpfel dürfen noch „Biss“ haben.

Die Äpfel können natürlich auch durch anderes Obst ergänzt oder ausgetauscht werden, z.B. Birnen, Pflaumen, Erdbeeren, allerdings muss dann eventuell die Backzeit angepasst werden.



## Amerikanische Buttermilch-Pancakes

### Zutaten für ca. 4 Personen

2 gr. Eier  
1 gehäufter TL Backpulver  
4 EL flüssige abgekühlte Butter  
1/2 TL Natron  
400 ml Buttermilch  
4 EL Zucker  
250 g (Vollkorn-)Mehl  
1/2 TL Salz  
Öl oder Margarine für die Pfanne



### Zubereitung

Zunächst die Butter erwärmen bis sie flüssig ist. Dann die Eier verquirlen und die Buttermilch mit der flüssigen Butter unterrühren. In einer zweiten Schüssel wird das Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Natron vermischt. Anschließend die trockenen Zutaten zu den flüssigen geben und kurz, aber kräftig umrühren. Der Teig soll dickflüssig sein und darf noch Klümpchen enthalten.

Zum Braten etwas Öl oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.

Dann wird nach und nach mit einer Schöpfkelle gleichgroße Portionen des Teigs in die heiße Pfanne gegeben, um kleine Pfannkuchen zu backen. Die Pfannkuchen werden nur auf mittlerer Hitze goldbraun gebacken. Die bereits fertigen können im Backofen bei 80 °C- 100 °C warm gehalten werden.

Zum Garnieren können Ahornsirup oder Marmelade verwendet werden, aber auch frisches Obst schmeckt super dazu.



## Sahniger Apfeltraum



### Zutaten für ca. 8 Portionen

- 1/2 Zitrone
- 4 Äpfel
- 25 g Honig
- 50 ml Wasser
- 1 Vanillezucker
- 100 g Amarettini
- 350 g Magerquark
- 20 g Zucker
- 1 Pr. Zimt
- 1 Pr. Kardamom
- 75 ml Sahne
- 25 g dunkle Schokolade

### Zubereitung

Zunächst die Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und die Zitrone auspressen. In einem Topf werden nun die Apfelstücke zusammen mit Honig, Wasser, Vanillezucker und Zitronensaft zugedeckt zum Kochen gebracht. Sobald sie einmal aufgeköcht sind, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Amarettini in einen Beutel geben und mit dem Nudelholz grob zerbröseln.

Anschließend wird aus Magerquark mit Zimt und Kardamom eine glatte Masse gerührt. Dabei den Zucker nach und nach hinzugeben und zwischendurch abschmecken, damit es nicht zu süß wird. Dann die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Zum Schluss noch die Schokolade raspeln und beiseite stellen.

Zum Anrichten werden idealerweise Dessertgläser verwendet, damit man die Schichten besser sehen kann, es geht aber auch eine große Glasschüssel. Begonnen wird mit den Amarettini-Bröseln, dann folgen die Creme und die Apfelwürfel und oben drauf werden die Schokoraseln gestreut. Das Schichten sollte erst kurz vor dem Servieren geschehen, damit die Brösel nicht matschig werden.



## Zwieback-Aprikosen-Auflauf

### Zutaten für ca. 4 Personen

50 g Aprikosen  
 Mark von 1 Vanilleschote  
 90 g Hartweizengrieß  
 75 g Schoko-Zwieback  
 50 g Mandelstifte  
 750 ml Milch  
 50 g Zucker  
 3 Eier  
 1 Pr. Salz  
 evtl. Puderzucker



### Zubereitung

Um die frischen Aprikosen besser schälen zu können, werden diese kurz in heißem Wasser gekocht. Dafür einen Topf mit Wasser erhitzen und die Früchte am Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Dabei darauf achten, dass man nicht zu tief einschneidet. Sobald das Wasser kocht, die Aprikosen hineingeben, für ca. 2 Min. köcheln lassen und dann mit einer Schaumkelle herausholen. Das Obst muss direkt mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit man die Haut gut abziehen kann. Anschließend werden die Früchte noch halbiert und die Kerne entfernt.

Anschließend in einem Topf die Milch zusammen mit Salz, Zucker und Vanillemark aufkochen und den Grieß einrühren. Der Brei muss jetzt für 5 Min. quellen. Dabei sollte die ganze Zeit gerührt werden, damit der Brei nicht anbrennt.

Nun wird der Zwieback grob zerbröselnd und die Eier getrennt. Das Eiweiß wird steif geschlagen und das verquirlte Eigelb unter den Grießbrei gerührt. Dann werden noch ca. 2/3 der Zwiebackbrösel und der Eischnee vorsichtig unter die Breimasse gehoben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Den Grießbrei in eine gefettete Auflaufform geben, die Aprikosen und Mandelstifte darauf verteilen und ca. 30 Min. backen.

Vor dem Servieren werden noch die restlichen Zwiebackbrösel und je nach Geschmack etwas Puderzucker darüber gestreut.



## Zimtwaffeln

### Zutaten für ca. 10 Waffeln

80 g weiche Butter  
 80 g Zucker  
 3 Eier  
 350 ml Milch  
 250 g Mehl  
 1 Pr. Salz  
 1 gestr. TL Backpulver  
 etwas Zimt

### vegane Alternative:

300 g Mehl  
 50 g Zucker  
 1 TL Backpulver  
 1 Pck. Vanillezucker  
 200 ml Hafermilch  
 20 ml neutrales Pflanzenöl  
 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
 1 Pr. Salz



### Zubereitung

In einer Schüssel werden Butter und Zucker miteinander schaumig geschlagen. Dann werden die Eier nacheinander einzeln hinzugegeben und verrührt.

Als Nächstes das Mehl mit Backpulver und Salz vermengen. Das Mehl wird nun abwechseln mit der Milch nach und nach in die Butter-Zucker-Ei-Mischung gegeben.

Für die vegane Variante zunächst die trockenen Zutaten miteinander vermischen und anschließend die feuchten Zutaten unterrühren bis alles einen glatten Teig ergibt.

Bei beiden Alternativen kommt zum Schluss noch ein bisschen Zimt dazu. Wer mag kann auch noch etwas Vanille unterrühren.

Der Teig wird nun portionsweise in einem Waffeleisen gebacken.

Klassische Beilagen zu den Waffeln sind Kirschen mit Vanilleeis oder Vanillesoße. Die Rezepte dazu findest du auf S. 114.



## Möhrenkuchen

### Zutaten für 1 Kuchen

450 g Möhren  
 1 TL abger. Orangenschale  
 250 g gemahlene Mandeln  
 200 g gemahlene Haselnüsse  
 6 mittelgr. Eier  
 1 Pr. Salz  
 220 g (brauner) Zucker  
 2 EL Zitronen- oder Orangensaft  
 50 ml neutrales Pflanzenöl  
 1 TL Backpulver

### Für die Deko:

200 g Puderzucker  
 3 EL Zitronensaft  
 nach Belieben Marzipanmöhrrchen



### Zubereitung

Zu Beginn den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine runde Springform ausfetten sowie mit Mehl oder Semmelbröseln ausstreuen.

Dann die Möhren schälen und fein raspeln. Anschließend in einer Schüssel Möhrenraspeln mit Orangenschale, Mandeln, Haselnüssen und Backpulver vermengen.

Als Nächstes die Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel mit dem Salz steif schlagen. Danach in einer weiteren Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen und Zitronensaft, Öl und die Möhrenmischung unterrühren. Jetzt noch den Eischnee vorsichtig unterheben, sodass die Masse noch luftig bleibt.

Den Teig nun in die Springform geben und etwa 50 Min. im Ofen backen.

Der Möhrenkuchen sollte vollständig abgekühlt sein, bevor er verziert wird.

Für den Zuckerguss wird der Puderzucker mit dem Zitronensaft vermischt, bis eine glatte, nicht zu flüssige Glasur entsteht. Diese einfach mit einem Pinsel auf dem Kuchen verteilen und zum Schluss mit Marzipanmöhrrchen verzieren.

Anstatt des Zuckergusses kann auch etwas Puderzucker oder eine dünne Marzipandecke verwendet werden.



## Lemon Cheesecake



### Zutaten für 1 Kuchen

etwas flüssiger Honig  
200 g Haferkekse  
100 g flüssige Butter

#### Für die Füllung:

2 Bio-Zitronen  
2 Eier  
200 ml Sahne  
275 g Zucker  
900 g Doppelrahm-Frischkäse  
30 g Speisestärke

#### Für das Topping „Lemon Curd“:

1 Bio-Zitrone  
1 Ei  
40 g Zucker  
30 g kalte Butter

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für den Boden die Haferkekse in einen Frischhaltebeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Die Butter kurz erhitzen, damit sie flüssig wird, und zusammen mit dem Honig unter die Keksbrösel rühren.

Eine runde Springform ausfetten und außen mit Alufolie ummanteln. Dann die Keks-Buttermischung für den Boden gleichmäßig verteilen, fest andrücken und dann für 10 Min. im Ofen vorbacken.

Währenddessen die Zitronenschale abreiben (Vorsicht: Nur den gelben Teil!), den Saft auspressen und beides in eine Schüssel geben. Hinzu kommen nun die restlichen Zutaten für die Füllung und alles wird mit einem Handmixer zu einer gleichmäßigen Creme gerührt.

Diese Masse anschließend in die Backform gießen, verteilen und dann bei 160 °C (Umluft) ca. 80 Min. backen. Damit der Kuchen nicht anbrennt, kann die Alufolie oben aufgelegt werden.

Für das Topping die Zitronenschale abreiben, die Zitrone auspressen, beides in einem Topf aufkochen. In einer Schüssel die Eier zusammen mit dem Zucker schaumig schlagen und dann bei geringer Hitze in den Topf unterrühren. Zum Schluss wird darin noch die kalte Butter eingerührt.

Die Masse wird dann kühlgestellt und später auf dem kalten Kuchen verteilt.



## Brownies



### Zutaten für ca. 15 Stücke

- 3 Eier
- 60 g Schokolade
- 100 g Zucker
- 80 g Schoko-Chunks
- 70 g Mehl
- 60 g Backkakao
- 125 g Butter
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Backpulver

### Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Die Schokolade wird zusammen mit der Butter über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle geschmolzen und gut vermischt. Dann noch das Öl hinzufügen und ebenfalls gut verrühren.

Anschließend in einer Schüssel den Zucker mit den Eiern schaumig schlagen. In einer weiteren Schüssel das Mehl mit Backpulver und Backkakao vermengen. Zu den trockenen Zutaten werden jetzt die flüssigen gegeben und alles kurz und kräftig verrührt.

Anschließend mit einem Teigschaber vorsichtig die Hälfte der Schoko-Chunks unterheben, damit sie ganz bleiben und später in den Brownies flüssige „Schokonester“ bilden.

Nun eine Auflauf- oder Backform mit Backpapier auslegen, das erleichtert später das Rausheben des fertigen Kuchens. Den Teig in die Form gießen, gleichmäßig verteilen und mit dem Rest der Schoko-Chunks bestreuen.

Die Brownies ca. 20 Min. im Ofen backen. Immer wieder nachschauen, dass sie nicht zu trocken werden. Für die Stäbchenprobe mit einem Holzspieß in den Brownie hineinstecken, wenn kein flüssiger Teig kleben bleibt, ist der Kuchen fertig. Den Teig nicht zu lange backen lassen, da die Brownies sonst zu trocken werden.

Den Kuchen kurz auskühlen lassen. Dann zusammen mit dem Backpapier auf ein Schneidebrett legen und in gleichgroße Stücke schneiden.



## Knuspriger Apfelaufauf

### Zutaten für ca. 4 Personen

750 g säuerliche Äpfel  
1-2 EL Zitronensaft  
1 Msp. Zimt  
125 g Butter  
150 g kernige Haferflocken  
100 g Zucker



### Zubereitung

Zu Beginn werden die Äpfel geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten. Dann die Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Apfelstückchen in die Form geben. Damit sie nicht braun werden, beträufelt man sie mit dem Zitronensaft. Außerdem wird noch der Zimt darüber gestreut.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

In einer Schüssel in der Mikrowelle oder einem Topf auf dem Herd die Butter schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. In die flüssige Butter werden die Haferflocken und der Zucker gerührt.

Dann wird diese Masse gleichmäßig auf den Äpfeln verteilt und für ca. 45 Min. im Ofen gebacken.

Nach dieser Zeit die Auflaufform herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Passend dazu kann Vanilleeis oder Vanillesoße serviert werden. Die Äpfel können auch gut durch anderes Obst ergänzt oder ausgetauscht werden, z.B. Birnen, Pfirsiche oder Erdbeeren. Dann sollte die Backzeit angepasst werden.



## Weihnachtsplätzchen

### Zutaten für ca. 4 Personen

250 g weiche Butter

250 g Zucker

2 Eier

500 g Mehl

1/2 Pck. Backpulver

*Für die Glasur:*

Puderrucker

Zitronensaft

Kuventüre

Ausstechformen



### Zubereitung

Für den Teig werden Butter, Zucker und die Eier mit dem Mixer vermengt. Das Mehl, vermischt mit 1/2 Päckchen Backpulver, wird nach und nach ebenfalls hinzugegeben. Idealerweise lässt man den Teig ein paar Std. stehen, man kann ihn aber auch direkt verarbeiten.

Nun den Teig auf einer mit etwas Mehl bestreuten Fläche dünn ausrollen, ausstechen und bei ca. 200 °C (Ober-/Unterhitze) 5-8 Min. backen, bis die Ränder leicht braun sind.

Nach dieser Zeit sind die Kekse zwar noch etwas weich, aber beim Abkühlen werden sie dann fest.

In der Zwischenzeit den gesiebten Puderzucker mit etwas Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und die Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen lassen. Sobald die Plätzchen komplett ausgekühlt sind können sie dekoriert werden. Dafür die Glasur oder die Kuvertüre mit einem Pinsel auftragen. Für mehr Dekoration können noch Zuckerstreusel darüber verteilt werden.

Klassischer Weise werden die Plätzchen zu Weihnachten gebacken, sie passen aber auch gut zu Ostern. Den kreativen Ideen für die Dekoration sind keine Grenzen gesetzt, also gerne alles ausprobieren.



## **Rezepte A-Z**

### **A**

Amerikanische Buttermilch-Pancakes	112
Amerikanischer Bohneneintopf	12
Apfel-Bananen-Pfannkuchen	106
Apple Crumble	111

### **B**

Backfisch mit Petersilienkruste und Gemüsesalat	95
Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Senfhollandaise	74
Bratfisch mit Kartoffeln, Brokkoli in Mandelsoße	99
Brokkoli-Auflauf mit Basmatireis	41
Brokkolicremesuppe	11
Brokkoli-Lasagne	27
Brownies	118
Bunte Couscous-Pfanne	59
Bunte Gemüsepfanne mit Ei	49
Buntes Gemüsegratin	31

### **C**

Champignon-Risotto	29
Cheeseburger mit Süßkartoffel-Chips	88
Chili sin carne	13
Currypolo (persischer Curryreis)	70
Currywurst mit Kartoffelspalten	71

### **D**

Dampfnudeln mit Vanillesoße	108
Deftiger Pfannkuchen-Auflauf	82
Dinkel-Vollkornbrot	40
Döner-Auflauf mit Reis	75

### **E**

Elsässer Flammkuchen	72
Enchilada Verdura	32



## F

Feine Obstmuffins	107
Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen	54
Fischstäbchenauflauf	96
Fischstäbchenburger mit Ofenkartoffeln	91
Fish `n` Chips mit Gurkensalat	101

## G

Gebratene Nudeln chinesischer Art mit Garnelen	100
Gefüllte Paprika	78
Gefüllte Reiskügelchen	63
Gefüllte Zucchini mit Quinoa	65
Gemüsemuffins	30
Gemüsepfannkuchen mit Kräuterdip	58
Gemüsequiche	33
Gemüsespaghetti mit Käsesoße	28
Gnocchi in Lachs-Sahne-Soße	102
Grünkohl mit Mettwurst	87

## H

Hähnchen Oriental	68
Hähnchengeschnetzeltes	69
Herzhafte Pizzawaffeln	38
Hlalem (Tunesische Erbsensuppe)	14
Hühnersuppe mit Nudeln	17
Hummus-Variationen	51

## K

Kaiserschmarrn	110
Kartoffelgratin	50
Kartoffelpüree mit Spinat	47
Kartoffelsuppe	16
Käse-Lauch-Suppe	20
Käse-Makronen nach Äpler Art mit Röstzwiebeln	34
Käse-Rösti-Taler	60
Käsespätzle	25
Klassische Lasagne	78
Knusperfisch	90

## Rezepte A-Z



Knuspriger Apfelaufbau	119
"Konfetti"-Nudelaufbau	40
Kürbissuppe	15
<b>L</b>	
Lachs mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße	93
Lahmacun	80
Lemon Cheesecake	117
<b>M</b>	
Maronensuppe	19
Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Hähnchen	86
Mexikanische Wraps mit Avocado-creme	44
Mini-Strudel mit Grießbrei und Himbeeren	109
Möhrenkuchen	116
<b>N</b>	
Nizza-Tarte mit Thunfisch	104
Nudeln mit grünem Pesto	24
Nudeln mit Zucchini, Basilikum und Parmesan	56
Nudel-Schinken-Gratin	79
<b>O</b>	
Ofengemüse	57
Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta-Käse	62
<b>P</b>	
Pakora	37
Pasta mit Spargel, Garnelen und Rucola-Pesto	98
Penne alla Gorgonzola	23
Persische Frikadellen	83
Pfannengemüse mit Garnelen (asiatische Art)	97
Picknick-Salat	52
Pizza	73
Pizzaschnecken-Variationen	85
<b>Q</b>	
Quiche Lorraine	84



**R**

Reibekuchen mit Apfelmus	66
Rindfleisch-Wok mit Kokosmilch und Erdnüssen	77

**S**

Sahnehering mit Pellkartoffeln	92
Sahniger Apfeltraum	113
Sauerkraut-Spätzle-Pfanne mit Fleischkäse	81
Schupfnudelauflauf	35
Schupfnudelpfanne	61
Seemannsgratin	103
Senegalesisches Mafé	45
Sigara Börek in zwei Varianten	42
Spargel mit Salzkartoffeln	48
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	18

**T**

Thai-Curry mit Reis	43
Thai-Nudeln	36
Tomaten-Fisch-Pfanne mit Couscous	94
Tomatensuppe mit Quarkbrötchen	10
Tomaten-Zucchini-Pfanne mit Nudeln	22

**V**

Vegetarische Frikadellen mit Sour Cream	46
Vegetarische Reispfanne	53
Veggie-Burger	54
Veggie-Nudelauflauf	26
Veggie-Schnitzel mit Bratkartoffeln	64

**W**

Weihnachtspätzchen	120
--------------------	-----

**Z**

Zimtwauffeln	115
Zwieback-Aprikosen-Auflauf	114

