

# AZ-Rezeptbuch

**mit grundlegenden Rezepten aus aller Welt**

Arvit Zankl

seit 31.10.2020

Version vom 25. September 2021



# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Vorwort</b>	<b>1</b>
1.1 Rezeptvorlage . . . . .	2
<b>2 Grundnahrungsmittel</b>	<b>3</b>
2.1 Nudeln . . . . .	4
2.2 Reis . . . . .	5
2.3 Kartoffeln . . . . .	6
2.4 Linsen . . . . .	7
2.5 Couscous . . . . .	9
<b>3 Beilagen</b>	<b>11</b>
3.1 Angedünstetes Gemüse . . . . .	12
3.2 Stangenbohnen . . . . .	13
3.3 Seitan . . . . .	15
3.4 Falaffel . . . . .	18
3.5 Gemüse-Bratlinge . . . . .	19
3.6 Aufstriche . . . . .	21
<b>4 Sauce</b>	<b>23</b>
4.1 Béchamelsauce . . . . .	24
4.2 Pesto . . . . .	25
4.3 Erdnuss-Kokos-Curry-Sauce . . . . .	26
<b>5 Fleisch</b>	<b>27</b>
<b>6 Vollständige Gerichte</b>	<b>29</b>
6.1 Take-Away-Gerichte . . . . .	30
6.2 Käsespätzle . . . . .	31
6.3 Frikassee . . . . .	33
6.4 Suppen . . . . .	35
6.4.1 Kartoffel-Lauch-Suppe . . . . .	36
6.5 Linseneintopf . . . . .	37
6.6 Kartoffelpuffer . . . . .	39
6.7 Indische Gerichte . . . . .	42
6.7.1 Aloo Masala (Kartoffel-Curry) . . . . .	42
6.7.2 Pav Bhaji . . . . .	44

# Inhaltsverzeichnis

<b>7 Gewürzmischungen</b>	<b>45</b>
7.1 Garam Masala . . . . .	46
7.2 Pav Bhaji Masala . . . . .	47
<b>8 Süßspeisen</b>	<b>49</b>
8.1 Pfannkuchen . . . . .	50
8.2 Dampfnudeln . . . . .	53
8.3 Vanille-Soße und -Pudding . . . . .	55
8.4 Waffeln . . . . .	57
8.5 Grießbrei oder Grießpudding . . . . .	58
8.6 Milchreis . . . . .	59
<b>9 Snacks</b>	<b>61</b>
9.1 Karamell . . . . .	62
9.2 Pizzabrötchen . . . . .	63
<b>10 Gebäck</b>	<b>65</b>
10.1 Grundteige . . . . .	66
10.1.1 Mürbeteig . . . . .	67
10.1.2 Hefeteig . . . . .	69
10.2 Brot . . . . .	70
10.2.1 Brötchen . . . . .	72
10.2.2 Fladenbrot . . . . .	74
10.3 Süßgebäck . . . . .	76
10.3.1 Rührkuchen . . . . .	77
10.3.2 Bananenbrot . . . . .	79
10.3.3 Kürbisbrot . . . . .	81
10.3.4 Zupfkuchen . . . . .	83
10.3.5 Brownies . . . . .	85
10.3.6 Gedeckte Apple-Pie ( $\pi$ -Day-Pie) . . . . .	87
10.3.7 Hefezopf . . . . .	89
10.3.8 Zimtschnecken . . . . .	91
10.3.9 Muffins . . . . .	94
10.3.10 Pflaumenkuchen . . . . .	95
<b>11 Getränke</b>	<b>97</b>
<b>12 Frühstück</b>	<b>99</b>

# 1 Vorwort

Dieses Rezeptbuch ist besonders gut geeignet für perfektionistische Naturwissenschaftler\*innen, Liebhaber\*innen der eigenen Küche und Pfanne, DIY-Köchinnen/-Köchen und möchtegern Feinschmeckern\*innen.

Verbesserungsvorschläge und Bug-Reports (bitte mit Log-Files!) können an meine Posteo-Mail gesendet werden.

Faszinierend! Diese Leere.

## 1.1 Rezeptvorlage

Beschreibung	...
Zutaten	... g ...
	Für ... g
	Für ... Portionen
Variationen	• ...
Passendes	• ...
Zubereitung	1. ...
Vorbereitungszeit:	...
Garzeit:	...

## 2 Grundnahrungsmittel

## 2.1 Nudeln

<b>Beschreibung</b>	Eine so unglaublich vielseitig einsetzbare Kohlenhydratquelle! Verfügbar in allen Formen und Farben, die man sich wünscht.		
<b>Zutaten</b>	500 g	$:= n$	Nudeln
Für 800 g	2-4 l	$5n \text{ ml} := m$	Wasser
Für 4 Portionen	20-30 g	$m/100 = n/20 \text{ g}$	Salz
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>		
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomatensoße</li> <li>• Bechamelsoße</li> <li>• Käse</li> <li>• Basilikum-Pesto</li> </ul>		
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gib in einen ausreichend großen Topf das Wasser und das Salz. Bringe es mit geschlossenem Deckel zum Kochen.</li> <li>2. Gib die Nudeln hinzu, wenn das Wasser ordentlich blubbert und koch die Nudeln bei ordentlich blubberndem Wasser.</li> </ol>		
Kochzeiten			
Spaghetti: 5-6 min			
Penne, Fussili: 7-8 min			

## 2.2 Reis

<b>Beschreibung</b>	Vielseitige Kohlenhydratquelle, welche eine große Sortenvielfalt besitzt.		
<b>Zutaten</b>	400 g := $n$	Reis	
Für 800 g	<i>Basmati-Reis</i>	2n g Wasser	13-15 min
Für 4-6 Portionen	<i>Risotto-Reis</i>	3n g Wasser	20-30 min
	<i>Naturreis</i>	2n g Wasser	30-40 min
	5g / 1L	Salz	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curry-Reis</li> <li>• Milchreis</li> </ul>		
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse-Curry</li> <li>• Chili-Sin-Carne</li> </ul>		
<b>Zubereitung</b>			
Zubereitungszeit: 15-45 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bringe das Wasser mit dem Salz in einem Topf zum Kochen.</li> <li>2. Gib den Reis hinzu, stelle die Hitze auf die niedrigste Stufe herunter und lasse den Reis die spezifische Kochzeit lang mit Deckel kochen.</li> <li>3. Kontrolliere, dass die Konsistenz stimmt und nicht zu viel Wasser übrig ist.</li> </ol>		

## 2.3 Kartoffeln

<b>Beschreibung</b>	Eine aus Südamerika importierte Knolle, die Europa nach dem 16. Jahrhundert im Sturm eroberte.											
<b>Zutaten</b>	<table> <tr> <td>500 g/5-10 Stück</td> <td><math>:= n</math></td> <td>Kartoffeln</td> </tr> <tr> <td>1 l</td> <td>2n ml</td> <td>Wasser</td> </tr> <tr> <td>5 g</td> <td>n/100 g</td> <td>Salz</td> </tr> </table>			500 g/5-10 Stück	$:= n$	Kartoffeln	1 l	2n ml	Wasser	5 g	n/100 g	Salz
500 g/5-10 Stück	$:= n$	Kartoffeln										
1 l	2n ml	Wasser										
5 g	n/100 g	Salz										
Für 500 g												
Für 4-6 Portionen												
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>											
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>											
<b>Zubereitung</b>												
Arbeitszeit: 10 min schälen												
Kochzeit: 20-30 min												
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schäle und viertle die Kartoffeln</li> <li>2. Gib sie in einen großen Kochtopf mit genug Wasser, um sie bedeckt zu halten und gib das Salz hinzu.</li> <li>3. Stelle den Kochtopf auf die Herdplatte und stelle sie auf die maximale Stufe.</li> <li>4. Kocht das Wasser, kann die Herdplatte auf 1/3 der maximalen Stufe heruntergestellt werden.</li> <li>5. Lasse die Kartoffeln 20 min weiter kochen.</li> <li>6. Gieße die Kartoffeln ab.</li> </ol>											

## 2.4 Linsen

<b>Beschreibung</b>	Eine Hülsenfrucht, die ich langezeit nicht zu schätzen wusste.														
<b>Zutaten</b>	<p>500 g := <math>n</math> Linsen</p> <table> <tr> <td><i>Grüne Linsen</i></td> <td>? Wasser</td> <td>Kochzeit 20-30 min</td> </tr> <tr> <td><i>Tellerlinsen</i></td> <td>? Wasser</td> <td>Kochzeit ? min</td> </tr> <tr> <td><i>Rote Linsen</i></td> <td>? Wasser</td> <td>Kochzeit ? min</td> </tr> <tr> <td><i>Belugalinsen</i></td> <td>? Wasser</td> <td>Kochzeit ? min</td> </tr> </table>			<i>Grüne Linsen</i>	? Wasser	Kochzeit 20-30 min	<i>Tellerlinsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min	<i>Rote Linsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min	<i>Belugalinsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min
<i>Grüne Linsen</i>	? Wasser	Kochzeit 20-30 min													
<i>Tellerlinsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min													
<i>Rote Linsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min													
<i>Belugalinsen</i>	? Wasser	Kochzeit ? min													
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falaffel aus pürierten Linsen</li> <li>• Linsensalat mit frischen Zwiebeln, Essig und Öl</li> <li>• Linseneintopf mit Senf</li> <li>• Bratlinge mit Linsen</li> </ul>														
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>														
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen.</li> <li>2. Gib die Linsen hinz, stelle die Hitze auf die niedrigste Stufe herunter und lasse die Linsen die spezifische Kochzeit lang mit Deckel kochen.</li> <li>3. Kontrolliere, dass die Konsistenz stimmt und schütte dann das verbliebene Wasser weg.</li> </ol>														

## 2 Grundnahrungsmittel



Abbildung 2.1: Falaffel aus grünen Linsen

## 2.5 Couscous

<b>Beschreibung</b>	Die wahrscheinlich schnellste Kohlenhydratquelle zum Zubereiten.		
<b>Zutaten</b>	400 g	$:= n$	Couscous
Für 800 g	400 ml	$n$ g	Wasser
Für 4 Portionen	4 g	n/100 G	Salz
	Gemüsebrühe/sonstige Würzung		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süßer Couscous?</li> </ul>		
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse (Erbsen, Mais)</li> <li>• Beilage als Proteinquelle</li> </ul>		
<b>Zubereitung</b>	<p>Arbeitszeit: 5-10 min</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bringe gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen und füge optionale Würzung hinzu.</li> <li>2. Gib den Couscous hinzu, rühre gut um, nehme den Topf vom Herd und lasse den Couscous 5-10 min quellen.</li> </ol>		





# 3 Beilagen

## 3.1 Angedünstetes Gemüse



### Beschreibung

Verschieden Gemüse können gut in kleinen Stücken mit ein wenig Sahne oder Schmand angedünstet werden, damit sie eine gute Beilage abgeben.

### Zutaten

Für 500 g

Für 4 Portionen

400 g Lauch, Brokkoli, Möhren, Zucchini

100 g Sahne/Schmand/Creme Fraîche

Salz, Pfeffer

### Variationen

- ...

### Passendes

- Reis
- Kartoffeln
- Spätzle

### Zubereitung

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

1. Schneide das Gemüse in kleine gleichgroße Stücke
2. Erhitze ein wenig Öl in einem Topf und brate das Gemüse zuerst leicht an
3. Gib das Milchprodukt der Wahl hinzu und würze mit ein wenig Salz und Pfeffer
4. Decke anschließend zum Kochen 15-20 min den Topf mit dem Deckel zu
5. Überprüfe die Konsistenz

## 3.2 Stangenbohnen

<b>Beschreibung</b>	Lange Bohnen, meist grün, von denen man die Schote andünsten kann.
<b>Zutaten</b>	
Für 600 g	500 g Bohnen
Für 4-6 Portionen	2 Zwiebeln 2 Zehen Knoblauch 3 Zweige Bohnenkraut! etwas Wasser Salz, Pfeffer
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Fleisch</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Vorbereitungszeit: 15 min	
Garzeit: 20-30 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wasche die Bohnen und schneide die beiden harten Enden ab.</li> <li>2. Schneide die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel.</li> <li>3. Brate die Zwiebeln in einer Pfanne mit ordentlich Öl glasig.</li> <li>4. Füge das Bohnenkraut, den Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Wasser hinzu und lasse alles bei geschlossenem Deckel dünsten bei mittlerer Hitze, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.</li> </ol>



### 3.3 Seitan



#### Beschreibung

Aus der asiatischen Küche kommt dieser Meister der Variabilität.

Sowohl die Konsistenz als auch den Geschmack kann man so unterschiedlich einstellen, das jedes Stück Fleisch neidisch werden sollte.

Seitan kann sehr gut auf Vorrat zubereitet werden und dann ein paar Tage im Kühlschrank oder ein paar Wochen im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.

#### Zutaten

Für 400 g

Für 4 Portionen

200 ? g Weizengluten

200 ml Wasser

20 ml Öl

6 ? g Salz

#### Variationen

- Mediterrane Würzung: Olivenöl, Rosmarin, Oregano, Thymian
- Asiatische Würzung: Knoblauch, Ingwer, Sojasoße
- Indische Würzung: Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver
- Standard Würzung: Pfeffer, wenig Knoblauch, Paprikapulver, Chilipulver, Gemüsebrühe

#### Passendes

- Burger
- Reis, Couscous
- Soßen
- Tortillas

### Zubereitung

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 30-45 min

1. Mische zu allererst das Glutenmehl mit der gewünschten Würzung gleichmäßig.
2. Gib nun unter das Wasser hinzu und rühre alles gut durch. Es sollte ein sehr elastischer Kaugummi-artiger Teig entstehen.
3. Gare den rohen Seitan indem du eines der Gar-Verfahren durchführst
  - Im Kochtopf für eine zarte lockere weiche Konsistenz
    - Schneide den rohen Seitan in kleinere Stücke.
    - Koche den Seitan in gesalzenem Wasser für 30 min.
  - Zubereitung in Pfanne
    - Gib den rohen Seitan in ein Pfanne mit etwas gesalzenem Wasser am Boden und koche ihn für 20-30 min.
    - Gieße anschließend das Wasser ab und braten den Seitan an.
  - Im Ofen für eine weiche kompakte Konsistenz
    - Gib den rohen Seitan in eine Backform.
    - Backe ihn für 30 min bei 180°C?
  - In der Mikrowelle zum schnellen Garen
    - auch möglich in der Mikrowelle bei 360W für 5 min ?



## 3.4 Falaffel



<b>Beschreibung</b>	Eine vegane würzige Knusprigkeit
<b>Zutaten</b>	
Für ... g	200 g Kichererbsen
Für ... Portionen	20 g Mehl 3 g Salz
	Würzungen
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Standard-Würzung: Kräuter, Petersilie, Chili, Knoblauch, Zwiebeln</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reis</li> <li>Pita-Brot</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Arbeitszeit: ...	1. Püriere die gekochten Kichererbsen möglichst fein in einem hohen Gefäß.
Gesamtzeit: ...	2. Würze die Masse und verknnetet alles.
	3. Gib so viel Mehl hinzu, sodass eine gut formbare Masse entsteht.
	4. Mit angefeuchteten Händen können unter Druck kleine Falaffel gedreht werden.
	5. Gib die rohen Falaffel in eine Pfanne mit ordentlich Öl und brate sie für 3-5 min unter regelmäßigem Schwenken.
	6. ACHTUNG! Die warmen Falaffel sind äußerst fragil und sollten nicht mit einem Pfannenschaber konfrontiert werden.
	7. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, lasse die Falaffel außerhalb der Pfanne abkühlen.

## 3.5 Gemüse-Bratlinge



### Beschreibung

Eine Art Gemüse zu verpacken, die selbst meinem kleinen Bruder geschmeckt hat. Es erinnert oftmals sehr an Kartoffelpuffer, aber kann deutlich variabler gehandhabt werden.

### Zutaten

Für 1,8 kg

Für 10-15 Portionen

1 kg Gemüse, geraspelt oder klein geschnitten:

- Zwiebeln

- Zucchini, Möhre, Kohlrabi, Brokkoli

4 Eier

250 g Mehl

7 g Salz

Pfeffer

Gewürze: Kurkuma, Koriander, Paprikapulver, Piment

### Variationen

- ...

### Passendes

- Joghurt-Dip
- Kräuterquark
- Bratling im Burger
- Reis

### 3 Beilagen

#### Zubereitung

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: 20-30 min

1. Reibe oder schneide das Gemüse möglichst fein und gib alles in eine große Schüssel.
2. Gibt die Eier, das Mehl, das Salz und die Gewürze hinzu und mische alles gut unter, sodass einer gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Erhitze eine oder mehrere Pfannen mit ordentlich Bratöl und gib vier mal 1-2 EL des Teiges in jede Pfanne.
4. Wende die Bratlinge, wenn die ersten angerösteten Stellen sichtbar sind.

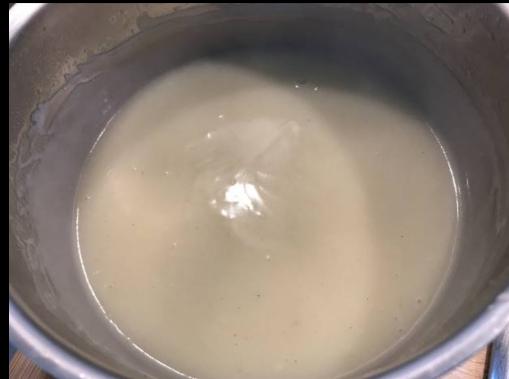
## 3.6 Aufstriche





# 4 Sauce

## 4.1 Béchamelsauce



### Beschreibung

Die helle Grundsoße, welche als Ausgangspunkt für viele andere Soßen dienen kann. Mit *Nudeln mit heller Soße* verbinde ich noch immer meine Kindheit.

### Zutaten

Für 300 g	250 ml Milch
Für 2-4 Portionen	20 g Mehl
	20 g Butter
	5 g Salz

### Variationen

- *Weisse Soße* mit weißem Pfeffer und Muskat
- *Käsesoße* mit 50-100 g Cheddar, Gouda oder Gorgonzola

### Passendes

- Nudeln
- Spätzle

### Zubereitung

Arbeitszeit: 5-10 min

1. Gib die Butter in einem Topf, lasse sie schmelzen und füge bei niedriger Hitze und ständigem Rühren das Mehl hinzu. Der Arbeitsschritt nennt sich Mehlschwitze.
2. Gib die Milch hinzu und röhre, bis die Soße anfängt zu kochen.
3. Koche sie für ein paar Minuten, da der Mehlgeschmack hiermit verschwinden soll.
4. Würze sie mit dem Salz und Pfeffer, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

## 4.2 Pesto



### Beschreibung

Eine italienische ungekochte Würzsauce, welche ihren Namen durch das itl. Wort *pestare* für *zerstampfen* erhalten hat.

### Zutaten

Für 150 g

Für 3-4 Portionen

Grünes Pesto:

1 Strauch	Basilikum
50 ml	Olivenöl
40 g	Cashewkerne
40 g	Parmesan
2 Zehn	Knoblauch
3 g	Salz

### Variationen

- ...

### Passendes

- Nudeln

### Zubereitung

Arbeitszeit: 15 min

1. Zupfe die Blätter des Basilikums von den Stängeln und wasche sie.
2. Schäle den Knoblauch und gib alle Zutaten in ein Gefäß zum Pürieren.
3. Püriere bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### 4.3 Erdnuss-Kokos-Curry-Sauce

<b>Beschreibung</b>	Eine intensive cremige Sauce zum Aufpeppen von Reisgerichten und anderen Beilagen.
<b>Zutaten</b>	<p>400 ml Kokosmilch      Für 500 g      Für 5-8 Portionen</p> <p>2 EL Erdnussbutter      1 TL Stärke, in kaltem Wasser gelöst (zum Andicken)      1 g Salz      Gewürze: Kurkuma, Paprikapulver, Koriander, Piment, Cumin, ...</p>
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reis</li> </ul>
<b>Zubereitung</b> Vorbereitungszeit: ... Garzeit: 10 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gib die Kokosmilch in einen Kochtopf, erhitze ihn und löse die Erdnussbutter auf.</li> <li>2. Würze die Sauce und stelle die Konsistenz über Abkochen oder Andicken mit einer Stärkelösung ein.</li> </ol>

# 5 Fleisch



# 6 Vollständige Gerichte

## 6.1 Take-Away-Gerichte

## 6.2 Käsespätzle

<b>Beschreibung</b>	Ein wohlbekanntes Essen aus der Familie und von den FöJ-Seminaren.		
<b>Zutaten</b>			
Für 1,5 kg Käsespätzle	500 g	Weizenmehl 550er	
Für 4 Portionen	4-5	Eier	
	300-400 g	Wasser	Wasser zu Mehl: $0,80 = 80\%$
	10 g	Salz	Salz zu Wasser: $0,02 = 2\%$
	250 g	Käse	
	2-3	Zwiebeln	
	200 g	Sahne	
		Petersilie	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 Vollkorn und 2/3 550er Weizenmehl</li> </ul>		
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebeln, angeröstet</li> </ul>		

### Zubereitung

Arbeitszeit: 20-30 min

Gesamtzeit: 30-45 min

1. Setze mindestens 2 l Wasser zum Kochen auf.
2. Verrühre Mehl, Salz, Eier und Wasser in einer Schüssel, so lange, bis der Teig Fäden zieht und nicht zu flüssig ist.
3. Schneide die Zwiebel in Ringe und brate sie in einer Pfanne glasig an, mit Öl und ein wenig Salz.
4. Gib die Teigmasse in einen Spätzlehobel oder auf ein Brett um die Spätzle herzustellen und lasse sie in das kochende Wasser fallen.
5. Lasse die Spätzle kochen, bis die alle oben aufschwimmen und nehme sie schließlich mit einer Schöpfkelle ab.
6. Gib die fertigen Spätzle in eine große Schüssel und wiederhole Schritt 4-5 bis der Teig aufgebraucht ist.
7. Richte die Spätzle mit geriebenem Käse und Zwiebeln an.

## 6.3 Frikassee



**Beschreibung** Eine cremige Kombination aus Fleisch, Pilzen, Erbsen und Möhren.

<b>Zutaten</b>	500 g	Hühnerbrust/Schweinefleisch/Seitan
Für ... g	300 g	Champignons
Für 4 Portionen	300 g	Erbsen und Möhren aus dem Glas
	2 TL	Brühepulver
	1 L	Wasser
	250 ml	Sahne/Schmand
		Salz, Pfeffer, Muskat

Für Mehlschwitze:

20 g	Butter
2 EL	Mehl

**Variationen**

- ...

**Passendes**

- Reis
- Nudeln

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 10-20 min

1. Das Fleisch oder den Seitan schneiden und falls nötig in der Brühe kochen.
2. Die Brühe abfüllen und eine Mehlschwitze im Topf ansetzen.
3. Nun die Brühe unter Rühren wieder hinzugeben und die Champignons 15 min kochen lassen.
4. Schneide das Fleisch oder den Seitan in Stücke und gib den Seitan, Erbsen und Möhren hinzu.
5. Schmecke ab und würze das Frikassee final.

## 6.4 Suppen

### 6.4.1 Kartoffel-Lauch-Suppe

<b>Beschreibung</b>	Zum Verarbeiten des typischen Gemüse, was quasi immer verfügbar ist. Die Kartoffelsuppe ist definitiv eine familiäre Tradition ist bei meiner Mutter und ihrer Mutter.
<b>Zutaten</b>	
Für 1,8 kg	1 kg Kartoffel, geschält und gewürfelt
Für 4-6 Portionen	2 Stangen Lauch
	4 Karotten
	1 L Wasser
	1 EL Gemüsebrühe/Hühnerbrühe
	Schuss Sahne/Milch
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, Lorbeer, Majoran
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ...</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pochiertes Ei</li> <li>● Vollkornbrötchen (Rezept 10.2.1 )</li> <li>● Wiener Würstchen</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Arbeitszeit: 20 min	1. Setze das Wasser mit der Brühe zum Kochen an.
Gesamtzeit: 45 min	2. Schäle die Kartoffeln, würfel sie und gib sie in die Brühe.
Kochzeit: 30 min	3. Schneide die Karotten in Scheiben, sodass die Garzeit zu den Kartoffel vergleichbar ist und gib sie in die Brühe.
	4. Wasche den Lauch gründlich, schneide ihn in Ringe und gib diese in die Brühe.
	5. Lasse alles noch 20-30 min kochen, bis alles den gewünschten Gargrad erreicht hat.
	6. Optional kann die Kartoffel-Lauch-Suppe jetzt noch püriert werden.

## 6.5 Linseneintopf



<b>Beschreibung</b>	Wer hätte meinen können, dass ich mal einen Linseneintopf gern mögen würde?
<b>Zutaten</b>	
Für 2 kg	1 kg Kartoffeln 4 Möhren
Für 6 Portionen	4 Zwiebeln 250 g Linsen 1,5 L Gemüsebrühe 200 g Wiener Würstchen 2 EL Essig 2 TL Senf Salz, Pfeffer Petersilie Bratöl
<b>Variationen</b>	• ...
<b>Passendes</b>	• Brot

## 6 Vollständige Gerichte

### Zubereitung

Arbeitszeit: 1h

Garzeit: 30 min

1. Schäle und schneide die Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren.
2. Röste die Zwiebeln mit dem Bratöl in einem großen Topf an.
3. Gib das Gemüse und die Brühe hinzu.
4. Würze mit Pfeffer, Salz, Essig und Senf.
5. Lasse alles 25-30 min kochen.
6. Schneide die Wiener Würstchen in Scheiben und gib sie hinzu.

## 6.6 Kartoffelpuffer



### Beschreibung

Diese knusprigen Weise Kartoffeln zu Verarbeiten erinnert mich stets an den Kieler Weihnachtsmarkt. So nervig aufwenig in der Herstellung, wie auch unglaublich lecker!

### Zutaten

Für 1.2 kg

Für 4-6 Portionen

1 kg	Kartoffeln, Zucchini
3	Zwiebeln, gewürfelt
1 EL	Mehl/Stärke
Salz, Pfeffer	
viel hoch erhitzbares Öl!	

### Passendes

- Kräuterquark
- Apfelmus
- Zimt & Zucker

**Zubereitung**

Vorbereitungszeit: 30-45 min

Garzeit: 5 min pro Stück

1. Schäle und reibe die Kartoffel (einfach gesagt, mühsam gemacht!)
2. Drücke die Flüssigkeit aus den Kartoffeln in ein Gefäß und lasse es stehen, bis sich die Stärke absetzt und diese verwendet werden kann!
3. Schneide die Zwiebeln in Würfel, gib sie mit dem Mehl zu den Kartoffeln und verrühre alles.
4. Gib in eine Pfanne fingerdick hoch erhitzbare Öl hinein und führe den Holzstab-Test durch, bis es heiß genug ist.
5. Nimm zwei Esslöffel der Kartoffeln und gib sie in das heiße Fett um einen Kartoffelpuffer zu machen. Nutze den Platz in der Pfanne gut!
6. Lasse den Rand braun, aber nicht zu dunkel werden und wende den Puffer dann.
7. Zuletzt lasse ihn in einer Schüssel etwas abkühlen, bevor er auf den Tisch kommt.



## 6.7 Indische Gerichte

### 6.7.1 Aloo Masala (Kartoffel-Curry)



#### Beschreibung

Ein guter Einstieg in die würzige indische Küche, mit dem alle Art von Gemüse zubereitet werden kann.

#### Zutaten

Für 1200 g

Für 4 Portionen

600 g (geht auch mehr) Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Aubergine, Kichererbsen, Brokkoli, Lauch, Bohnen)

3 große Zwiebeln

3 große oder 1 Dose passierte Tomaten/frische Tomaten

400 ml Kokosmilch

2 EL Garam Masala

1/2 TL Chilipulver oder 1 Chilischote

5 g Salz

1 kleinen Zweig Ingwer, geschält und geschnitten

1 Zehe Knoblauch

alternativ 1 EL Ginger-Garlic-Paste

1 TL Limettensaft

#### Variationen

- mit Honig
- mit Erdnussbutter
- mit Hühnerfleisch

#### Passendes

42

- Basmatireis
- Naan-Fladenbrot

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 30 min  
schnippeln dauert...

Kochzeit: 20-30 min

Gesamtzeit: 1h

1. Schwitze die Zwiebeln mit Sonnenblumenöl an.
2. Gib die Tomaten hinzu und lasse die Flüssigkeit etwas verkochen.
3. Nun gib Garam Masala, Ginger-Garlic-Paste und die Chili hinzu und vermische alles gut.
4. Schmecke die Würzung mit etwas Salz ab, sodass eine sehr intensive Grundlage für das Curry gegeben ist.
5. Füge das Gemüse und die Kokosmilch hinzu und lasse alles köcheln, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Falls nötig kann zu Anfang so viel Wasser hinzugegeben werden um das Gemüse gerade zu bedecken. Zum Ende hin kann mit offenem Deckel gekocht werden um das Curry anzudicken .

### 6.7.2 Pav Bhaji

<b>Beschreibung</b>	Ein Street-Food aus Indien, welches als sehr nährstoffreiches schnelles Essen für Textil-Arbeiter entwickelt wurde. Gesprochen "Pao bhatji"!	
<b>Zutaten</b>	1/2 kg	Kartoffeln
Für 800 g	2 große	Zwiebeln
Für 4 Portionen	3 große oder 1 Dose	Tomaten
	100 g	Stangenbohnen/ErbSEN
	50 g	Butter
	Salz, Pfeffer	
	Pav Bhaji Masala	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helles Brot (am besten Pav)</li> </ul>	
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schneide das Gemüse in kleine Stücke.</li> <li>2. Brate die Zwiebeln glasig an, gib den Knoblauch und die Tomaten hinzu und koch sie etwas ein.</li> <li>3. Füge das restliche Gemüse hinzu und dünste es mit Deckel bis es sehr weich ist.</li> <li>4. Zerstampfe oder püriere alles.</li> <li>5. Gib die Butter hinzu, würze alles mit Salz und Pav Bhaji Masala bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.</li> </ol>	
Vorbereitungszeit: 20 min		
Garzeit: 30-60 min		

# 7 Gewürzmischungen

## 7.1 Garam Masala

<b>Beschreibung</b>	Die Gewürzmischung welche die indischen Currys weltberühmt machte.
<b>Zutaten</b>	
Für ... g	2 EL Koriander
Für ... Portionen	1 EL Piment
	1 EL Kreuzkümmel/Cumin
	1 EL Paprikapulver
	1/2 EL Zimt
	1/2 TL Chilipulver
	1/2 TL Nelken
	1/2 TL Anis
	1/2 TL schwarzer Pfeffer
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für gelbes Masala füge 1 EL Kurkuma hinzu</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Vorbereitungszeit: 15 min	1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an und mahle sie anschließend zu einem Pulver.
Garzeit: 5 min	

## 7.2 Pav Bhaji Masala

<b>Beschreibung</b>	Die Gewürzmischung hinter dem indischen Street-Food-Klassiker.	
<b>Zutaten</b>	2 TL	Koriander
Für ... g	1 TL	grüner Kardamom
Für ... Portionen	1 TL	schwarzer Kardamom
	1 TL	Cumin
	1 TL	Pfefferkörner
	1/2 TL	Chilipulver
	1/2 TL	Zimt
	1 TL	Nelken
	1/2 TL	Anis
	1/2 TL	Muskat
	1 TL	Paprika
	? 1/2 TL	Fenchel ?
<b>Zubereitung</b>		
Vorbereitungszeit: 15 min	1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an und mahle sie anschließend zu einem Pulver.	
Garzeit: 5 min		



# 8 Süßspeisen

## 8.1 Pfannkuchen



### Beschreibung

Was gibt es schöneres als morgens mit einem frischen Pfannkuchenfrühstück in einen Sonntag zu starten?

### Zutaten

Für 900 g	300 g	Mehl
Für 2 Portionen	400 ml	Milch
Für 6-8 Pfannkuchen	2	Eier
	40 g	Zucker
	30 g	Butter, Öl
	1 Prise	Salz
	1 TL	Backpulver

### Variationen

- Käsepfannkuchen
- Pancakes
- Crêpe
- Spinatpfannkuchen (Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Frischkäse)

### Passendes

- Ahornsirup, Marmelade, Schokocrème mit Banane, Zucker mit Zitronensaft

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 15 + 30 min

Gesamtzeit: 45 min

1. Vermische das Mehl mit dem Salz und einem Teil des Zucker in einer angemessen großen Schüssel.
2. Trenne des Ei und schlage es mit dem übrigen Zucker zu Eischnee.
3. Gib anfangs einen Teil der Milch zum Teig und verrühre alles möglichst homogen.
4. Schütte den Rest der Milch hinzu und überprüfe, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Hebe den Eischnee per Hand mit einem Teigschaber oder Ähnlichem unter, sodass die Luft eingeschlossen bleibt.
6. Lasse den Pfannkuchenteig für 30 min quellen, damit die Stärke im Mehl ein wenig Wasser aufnehmen kann.
7. Überprüfe, dass der Teig tatsächlich zähflüssiger geworden ist und rühre ihn noch einmal durch.
8. Heize eine angemessen große Pfanne vor und gib die Butter zum Schmelzen hinein.
9. Rühre die Butter unter den Teig und bereite dich auf das Pfannkuchen-Backen vor.
10. Stelle die Pfanne auf mittlere Hitze und eine halbe Kelle ( 80 g) Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne. Es sollte neben der Butter im Teig kein weiteres Fett benötigt werden.
11. Möchte man dicke Pfannkuchen haben, kann man den Teig ohne Bewegen der Pfanne zerfließen lassen. Andernfalls schwenkt man die Pfanne oder verteilt den Teig mit einem Pfannenschaber.
12. Wende den Pfannkuchen, wenn ordentlich Blasen durch das Backpulver entstanden sind und die Unterseite angemessen braun ist.
13. Backe nun die andere Seite nur kurz, da der Teig schon gut durchgebacken ist und nur noch wenig Zeit benötigt.
14. Lege den fertigen Pfannkuchen zwischen zwei Teller mit den Anderen, um sie schön saftig und weich zu haben. Will man eher einen knusprigen Pfannkuchen, lässt man ihn an der Luft abkühlen.

## 8 Süßspeisen



Abbildung 8.1: Spinatpfannkuchen mit Spinat aus dem Ellener Hof Gemeinschaftsgarten!

## 8.2 Dampfnudeln



### Beschreibung

In Erinnerung an den Kieler Weihnachtsmarkt, auf dem ich stets die Dampfnudeln mit Vanillesoße und Mohnzucker gegessen habe.

### Zutaten

Für 680 g

Für 4 Portionen

Dampfnudelteig:

400 g Weizenmehl, 550er

200 g Milch

15 g Zucker

4 g Salz

60 g Butter

1 g Trockenhefe

Füllung:

4 x 1 EL Pflaumenmus, Marmelade

Zum Kochen in reichlich Wasser:

500 ml Wasser

5-7 g Salz

ODER zum Dämpfen bis das Wasser verkocht:

300 ml Wasser

3 EL Öl

3 g Salz

### Variationen

- ...

### Passendes

- Vanillesoße
- Mohnzucker

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 30 min

Gehzeit: 12-24 h

Kochzeit: 20 min

1. Löse die Hefe in der Flüssigkeit in einer angemessen großen Schüssel auf.
2. Gib das Mehl, die Butter, den Zucker und das Salz hinzu und verrühre kurz alles homogen.
3. Knete nun den Teig für 10 min ordentlich, sodass sich das Gluten gut bilden kann.
4. Lasse den Teig 20-24 h bei Zimmertemperatur gehen.
5. Bringe den Teig, mit möglichst wenig Mehleinsatz, nun wieder unter Spannung, fülle ihn eventuell und forme eine Kugel.
6. Lasse den Teigling 1-3 h abgedeckt ruhen, sodass er ordentlich an Größe gewinnt und nicht austrocknet.
7. Gib das Wasser, das Öl und das Salz in einen großen Topf mit Deckel und bringe es zum Kochen.
8. Gibt die Teiglinge hinzu, regle die Hitze herunter und lasse sie für 20 min bei geschlossenem Deckel garen.

## 8.3 Vanille-Soße und -Pudding

**Beschreibung** Eine wichtige Dessertsoße oder mit mehr Stärke auch ein Pudding.

**Zutaten**

200 g	Milch
Für 250 g	Zucker
Für 1 Portionen	für Soße: 12 g
	für Pudding: 24 g
	Stärke
	Vanille
	Salz

**Variationen**

- Schokopudding mit 10g Kakaopulver

**Passendes**

- Dampfnudeln (Rezept 8.2)

**Zubereitung**

1. Löse die Stärke, den Zucker in einem Teil der kalten Milch und gib die Vanille hinzu.
2. Bringe die Milch zum Kochen und rühre anschließend die Pudding-Mischung ein.
3. Lasse alles ein paar Minuten unter röhren ordentlich kochen und gib es in ein anderes Gefäß zum Abkühlen.
4. Sobald der Pudding abgekühlt sollte die gewünschte Konsistenz erreicht werden.



## 8.4 Waffeln

<b>Beschreibung</b>	Ein leckeres Sonntagsessen, wobei die Frequenz $f$ mit der man Waffeln bekommt antiproportional mit der Teilnehmeranzahl $n$ abnimmt! Hierbei ist $T_w$ die Zeit zur Fertigstellung einer Waffel:												
	$f = \frac{1}{nT_w}$												
<b>Zutaten</b>													
Für 1 kg													
Für 10 Portionen und 3-5 Personen	<table> <tr><td>250 g</td><td>Weizenmehl, 550er</td></tr> <tr><td>1/4 L</td><td>Milch</td></tr> <tr><td>120 g</td><td>Butter</td></tr> <tr><td>120 g</td><td>Zucker</td></tr> <tr><td>3</td><td>Eier</td></tr> <tr><td>1/2 TL</td><td>Backpulver</td></tr> </table>	250 g	Weizenmehl, 550er	1/4 L	Milch	120 g	Butter	120 g	Zucker	3	Eier	1/2 TL	Backpulver
250 g	Weizenmehl, 550er												
1/4 L	Milch												
120 g	Butter												
120 g	Zucker												
3	Eier												
1/2 TL	Backpulver												
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>												
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagsahne</li> <li>• Kirschen</li> </ul>												
<b>Zubereitung</b>													
Arbeitszeit: 15 min													
Garzeit pro Waffel: 2-3 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Butter mit dem Zucker vermischen und Eier hinzugeben.</li> <li>2. Separat das Mehl mit dem Backpulver mischen und anschließend kurz in die Zucker-Butter-Ei-Masse einrühren.</li> <li>3. Lasse den Teig optimalerweise vor dem Backen mind. 30 min im Kühlschrank quellen für eine bessere Konsistenz.</li> <li>4. Heize das Waffeleisen ordentlich auf, gib etwas Butter auf die Backfläche und gib mit einer Kelle ca. 100g des Waffelteigs hinein.</li> <li>5. Backe 2-3 min für eine Waffel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.</li> </ol>												

## 8.5 Grießbrei oder Grießpudding



### Beschreibung

...

### Zutaten

Für 250 g

Für 1 Portionen

200 g Milch

40 g / 2 EL Hartweizengrieß

10 g / 1,5 TL Zucker

10 g Butter

### Variationen

- Grießpudding mit erhöhen auf 80 g Grieß

### Passendes

- Rosinen
- Butter
- Apfelmus
- Zimt & Zucker

### Zubereitung

Arbeitszeit: 10 min

1. Gib Milch mit dem Zucker in einen Topf und bringe sie zum Kochen.
2. Füge nun den Grieß hinzu und rühre gut, während der Grießbrei deutlich andicken sollte.
3. Nun kann der Brei von der Herdplatte genommen werden und muss nur noch für 5 min quellen gelassen werden. Dabei kann er schon in die Gefäße zum Servieren gegeben werden!

## 8.6 Milchreis

<b>Beschreibung</b>	Eine schöne Abwechslung zu anderen Reiszbereitungen ist dieser Traum eines eden Kindes.
<b>Zutaten</b>	
Für 270 g	50 g Rundkornreis
Für 1 Portionen	200 g Milch (mit extra Sahne)
	10 g Zucker
	1 Prise Salz
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zimt &amp; Zucker</li> <li>• Kirschen</li> <li>• Apfelmus</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Arbeitszeit: 1h	1. Gib die Milch in einen Topf und löse den Zucker auf.
Kochzeit: 40 min	2. Bring die Milch zum Kochen und gib den Milchreis hinzu.
	3. Stelle die Platte auf die kleinste Flamme, rühre alle 10 min und lasse es insgesamt 40 min kochen.
	4. Überprüfe, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist und lasse ihn ein wenig abkühlen.





# 9 Snacks

## 9.1 Karamell



### Beschreibung

Wenn man nur Zucker und Butter zuhause hat, kann man immernoch Karamell herzustellen!

### Zutaten

Für 110 g

Für 4 Portionen

100 g Zucker

10 g Butter (Anteil nach gewünschter Karamell-Konsistenz wählen!)

1 g Salz

### Variationen

- Karamellpopcorn
- Fudge (1:1 Zucker zu Butter)
- Zuckerwatte
- Creme Brûlée

### Passendes

- ...

### Zubereitung

Arbeitszeit: 20 min

1. Gib den Zucker in einen leicht zu spülenden Topf und erhitze ihn, bis er eine leichte Verfärbung sehen lässt.
2. Ergänze den geschmolzenen Zucker mit der gewünschten Buttermenge und rühre alles gut um.

## 9.2 Pizzabrotchen

**Beschreibung**

Stets ein sehr guter Snack zum Mitbringen zu einer Einladung, welcher einfach zuzubereiten ist und vielseitig angepasst werden kann.

**Zutaten**

Für 1 kg

Für 20-30 Pizzabrotchen

500 g Weizenmehl 550er

300 ml Wasser

1 TL Salz

1 g Trockenhefe

60 g Tomatenpesto (getrocknete Tomaten, Hartkäse, Olivenöl, Basilikum, Knoblauch)

100 g Käse, nach Geschmack

**Variationen**

- mit Basilikum-Pesto und Cashew-Kernen

**Passendes**

- ...

**Zubereitung**

Vorbereitungszeit: 20 min

Backtemperatur: 250°C

Backzeit: 10-15 min

1. Stelle den Basis-Hefeteig nach Rezept 10.1.2 her.
2. Teile den Teig in zwei gleiche Stücke und drücke beide auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 10x40cm aus.
3. Streiche das Pesto auf den Rechtecken aus und lege den Käse darauf, lasse jedoch an der langen Seite eine Rand von ca. 2cm frei!
4. Wenn alles bereit zum Aufrollen des Teige ist, bestreiche den freien Teigsteifen mit Wasser, sodass er sehr gut klebt.
5. Rolle von der anderen langen Seite aus den Teig auf und verschließe die Rolle mit dem gut haftenden befeuchteten Teigstreifen!
6. Schneide nun jede Teigrolle in 10 Pizzabrotchen und lege diese mit einer gut bemehlten Seite auf ein Backblech.
7. Backe alles bei 250°C für 10-15 min, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

# 10 Gebäck

## 10.1 **Grundteige**

### 10.1.1 Mürbeteig

<b>Beschreibung</b>	Der wahrscheinlich einfachste süße Teig, welcher in einer Vielzahl von Süßgebäck in der ein oder anderen Form vorkommt.
<b>Zutaten</b> Für 700 g Teig	300 g Mehl 200 g Butter 1 Ei 100 g Zucker
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gib Butter und Zucker in die Teigschüssel und verrühre die Masse gleichmäßig.</li> <li>2. Füge das Mehl und das Ei hinzu.</li> <li>3. Knete den Mürbeteig kurz mit den Händen, bis er homogen ist.</li> <li>4. Stelle den fertigen Teig vor dem Weiterverarbeiten in den Kühlschrank.</li> </ol>



### 10.1.2 Hefeteig



#### Beschreibung

Dieses Basisrezept kann eigentlich immer verwendet werden, wenn man einen ganz „normalen“ Hefeteig haben möchte!

Folgendes kann damit gemacht werden: Pizza, Stockbrot, Brötchen, Pitas, Baguette ...

#### Zutaten

Für 800 g Teig

500 g Weizenmehl 550er	
300 g Wasser	Wasser zu Mehl: 0,6 = 60%
10 g Salz	Salz zu Mehl: 0,02 = 2%
1-5 g Frischhefe	oder 0,5-1 g Trockenhefe

#### Variationen

- 4/5 Vollkornmehl und 1/5 550er

#### Passendes

- 

#### Zubereitung

1. Falls frische Hefe verwendet wird, löse diese in dem Wasser auf.
2. Gib das Mehl, das Salz und falls verwendet die Trockenhefe in eine Schüssel und vermische es kurz.
3. Füge das Wasser hinzu und verrühre die Masse grob, bis das Wasser gebunden ist.
4. Knete nun den Teig auf einer Arbeitsfläche mit der Hand, bis er homogen und elastisch ist.
5. Lasse den Teig für mindestens 4 und höchstens 24 Stunden gehen.<sup>69</sup>

## 10 Gebäck



Abbildung 10.1: Vollkorn-Brötchen



Abbildung 10.2: Fladenbrot aus Pfanne

## 10.2 Brot



### 10.2.1 Brötchen



#### Beschreibung

Kleine Brotportionen, welche ein besseres Kruste zu Volumen Verhältnis haben, als Brotscheiben!

#### Zutaten

Für 1700 g

Für 16 Brötchen

1 kg Mehl, diverse

600 g Wasser

100 g Kerne, Saaten, Rosinen

20 g Salz

0,5 g Trockenhefe

#### Variationen

- ...

#### Passendes

- ...

#### Zubereitung

Arbeitszeit: 20-30 min

Gehzeit: 6-12 h

Backzeit: 30-40 min

Backtemperatur: 220-250°C

1. Bereite einen Hefeteig aus den Zutaten gemäß des Rezeptes 10.1.2 zu.
2. Nach der Gehzeit teile den Teig auf einer bemehlten Oberfläche in 16 Teile mit je 100 g.
3. Bring die Brötchen in Form mit einer Technik der Wahl und lege sie mit genügend Mehl auf ein Backblech, wobei mit genügend Mehl kein Backpapier benötigt wird.
4. Backe nun die Brötchen im Ofen mit den angegebene Temperaturen und Zeiten, wobei der angemessene Bräunungsgrad und der hohle Klang bei Klopfen auf die Unterseite die Kriterien für fertige Brötchen darstellen.

10.2 Brot



## 10.2.2 Fladenbrot



### Beschreibung

Die erste Zubereitung von Getreide, die der Mensch erfunden hat, war vermutlich Fladenbrot.

Wegen seiner Einfachheit sind Fladenbrote auf der ganzen Welt in den unterschiedlichsten Formen anzutreffen!

### Zutaten

Für 480 g	320 g Weizenmehl, 550er
Für 4 Portionen	160 g Wasser
	6 g Salz

### Variationen

	60 ml	Joghurt
	1 EL	Olivenöl
• Naan-Brot	1 TL	Zucker
	bisschen Trockenhefe ?	
	bis Konsistenz stimmt	Milch statt Wasser

### Passendes

- Tex-Mex Wraps mit Bohnen, Crème Fraîche, Mais, Hackfleisch und Salsa
- Salat, Gemüse, Soßen, Seitan

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min

1. Gib Mehl, Salz, Wasser in ein Gefäß und vermengen alles grob.
2. Knete nun den Teig am besten mit den Händen ordentlich, bis genug Spannung in das Gluten gebracht wurde.
3. Lasse den Teig mindestens 30 min in einem abgeschlossenen Behälter ruhen, sodass er vom Austrocknen bewahrt ist.
4. Heize eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze vor und drücke den Teig flach bis auf die Größe der zur Verfügung stehenden heißen Fläche.
5. Backe das Fladenbrot von beiden Seiten 3-5 min, bis es einen guten Bräunungsgrad erreicht hat und durchgebacken ist.



Abbildung 10.3: Naan-Brot als indische leicht süßliche Variante

### 10.3 Süßgebäck

### 10.3.1 Rührkuchen



**Beschreibung** Der einfachste Kuchen, den man backen kann! Super variabel!

**Zutaten**

Für 1,5 kg

Für 10 Portionen

500 g Weizenmehl, 550er

6 Eier

250 g Butter, weich

250 g Zucker

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Milch, nach belieben

**Variationen**

- mit Schokodrops, Blaubeeren, Rosinen
- mit Kakao für Schokokuchen
- mit Zitronensaft getränkt und Zuckerguss

**Zubereitung**

Vorbereitungszeit: 15 min

Backzeit: 45-60 min

Backtemperatur: 200°C

1. Gibt die weiche Butter und den Zucker in eine Teigschüssel und verrühre es gleichmäßig.
2. Füge die Eier hinzu, mixe das Backpulver unter das Mehl und gib alles in die Teigschüssel und verrühre es.
3. Falls die Konsistenz etwas flüssiger sein soll füge Milch hinzu.
4. Alle optionalen Variation vom Hauptrezept müssen jetzt hinzugefügt werden.
5. Fette eine Teigform und gibt den Teig hinein, wobei eine Füllhöher über 7cm zu evtl. rohen Stellen im Kuchen führen kann!
6. Backe den Kuchen so lange bis er braun und innen möglich gut durch ist. Das kann mit einem sauberen Messer was in den Kuchen gestochen wird überprüft werden. Bleibt Teig kleben, ist es noch roh innen!

### 10.3.2 Bananenbrot

Beschreibung	...
Zutaten	... g ...
	Für ... g
	Für ... Portionen
Variationen	• ...
Passendes	• ...
Zubereitung	1. ...
Vorbereitungszeit: ...	
Garzeit: ...	



### 10.3.3 Kürbisbrot

**Beschreibung**

Ein herbstliches Gebäck, welches eine Abwandlung des Brioche darstellt.

**Zutaten**

Für 700 g Teig

- 500 g Weizenmehl 550er
- 250 g Wasser
- 150 g Kürbispüree
- 80 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 4 g Salz
- 1-3 g Trockenhefe

**Variationen**

- 

**Passendes**

- Butter drauf ;)

**Zubereitung**

Arbeitszeit:

Gesamtzeit:

- 1.



### 10.3.4 Zupfkuchen



#### Beschreibung

Ein zwar nicht besonders traditionell wertvoller Kuchen, aber dafür eine gelungene schokoladige Abwechslung zum normalen Käsekuchen!

#### Zutaten

Für 2 kg

Für 8-12 Portionen

#### Kakao-Boden

500 g	Weizenmehl 550er
250 g	Butter
200 g	Zucker
50 g	Kakao
3 TL	Backpulver
1	Ei

#### Füllung

500 g	Quark
200 g	Zucker
250 g	Butter/Öl
3	Eier
40 g	Stärke

#### Zubereitung

Springform 23 cm

Backtemperatur: 200°C

Backzeit: 40-45 min

Abkühlen: mind. 1h  
(ansonsten Matsch!)

1. Vermische die Zutaten für den Kakao-Boden in einer Schüssel, bis sich ein gleichmäßiger Teig bildet.
2. Lege 2/3 des Teiges gleichmäßig in die Springform.
3. Röhre die Füllung an und gib sie in die Springform.
4. Gib nun die den restlichen Kakao-Teig in gezupfter Form auf die Füllung und backe den Kuchen.



### 10.3.5 Brownies



**Beschreibung** Eine schokoladige Sünde...

**Zutaten** 300 g Schokolade, zartbitter

Für 1,7 kg Zucker

Für 20 Portionen Butter

150 g Mehl

5 Eier

10 g Salz

Vanille

**Variationen**

- ...

**Passendes**

- ...

#### **Zubereitung**

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 1 h

Backtemperatur: 180°C

Backzeit: 45 min

*Achtung! Muss gar sein!*

1. Mehl und Salz in einer Schüssel verrühren
2. Schokolade, Butter in einem Topf langsam erhitzen
3. Zucker in die geschmolzenen Zutaten geben und gleichmäßig verrühren
4. Eier zu der Masse hinzugeben, wobei kein Mixer verwendet werden soll
5. Letztendlich das Mehl und Salz hinzugeben
6. Teig in eine Backform geben und backen
7. vollständig abkühlen lassen



### 10.3.6 Gedeckte Apple-Pie ( $\pi$ -Day-Pie)



#### Beschreibung

Ein amerikanische oder britische Erfindungen, bei der irgendeine herzhafte oder süße Füllung mit einer Art salzigem Mürbeteig ummantelt wird. Auf Deutsch muss sie den unwürdigen Namen „Pastete“ trage.

Der perfekte Pie für den höchsten Feiertag eines Naturwissenschaftlers, den  $\pi$ -Day!

#### Zutaten

Für 1,6 kg

Für 16 Portionen

Boden und Deckel:

400 g Weizenmehl, 550er

250 g Butter, möglichst kühl

13 g Salz

60 g Zucker

100 g Wasser

Apfel-Füllung:

800 g / 5 Stück Äpfel

140 g Zucker

40 g Mehl

1/2 TL Zimt

Salz

evtl. Ei (zum Bestreichen)

#### Passendes

- Vanillesoße
- Schlagsahne

**Zubereitung**

Arbeitszeit: ...

Backtemperatur: 180°C

Backzeit: 45-60 min

1. Gib Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel, schneide die kalte Butter in kleine Würfel, damit sie besser verknitet werden kann und vermengen alles mit einem Stampfwerkzeug. Dabei soll die Butter möglichst nicht schmelzen, also sind die Hände eher ungeeignet.
2. Füge nun nach und nach so viel Wasser hinzu, bis eine gute Konsistenz für die Verarbeitung vorhanden ist.
3. Forme eine Kugel und lasse alles für 30-60 min im Kühlschrank liegen.
4. Schneide die Äpfel in kleine Stücke und vermische sie mit dem Zucker, Mehl, Salz, Muskat und Zimt.
5. Teile den Teig in 2/3 für den Boden und 2/3 für den Deckel auf und rolle beide möglichst rund aus, sodass die Backform ausgekleidet werden kann.  
Achte auf kühle Hände!
6. Schneide in den Deckel ein beliebiges Muster. Pi ist gewünscht, andere naturwissenschaftliche Symbole sind aber auch erlaubt.
7. Gib den Boden in die Form, dann die Füllung und schließe alles mit dem Deckel. Dieser sollte am Rand am besten noch ein wenig mit dem Boden verformt werden, um einen guten Abschluss hinzubekommen.
8. Backe die Apple Pie bei 180°C für 30 min, bis eine ordentliche Färbung zu sehen ist.

### 10.3.7 Hefezopf



**Beschreibung** Ein tolles Gebäck für ein Ostern mit viel gutem Essen.

**Zutaten**

Für ca. 900 g

Für 4 Portionen

500 g Mehl

180 ml ? Milch

70 g Butter

100 g Zucker

1 Ei, für Teig und zum Bestreichen

4 g Salz

1 g Trockenhefe

**Passendes**

- Butter
- Marmelade

### Zubereitung

Arbeitszeit: 20 min

Gehzeit: ca. 12 h

Backtemperatur: 180 °C

Backzeit: 30-40 min

1. Löse die Hefe in der Milch in einer angemessen großen Schüssel auf.
2. Gib das Mehl, die Butter, den Zucker, die Hälfte des Ei und das Salz hinzu und verrühre kurz alles homogen.
3. Knete nun den Teig für 10 min ordentlich, sodass sich das Gluten gut bilden kann.
4. Lasse den Teig ca. 12 h bei Zimmertemperatur gehen.
5. Bringe den Teig, mit möglichst wenig Mehleinsatz, nun wieder unter Spannung und Teile ihn in drei gleich große Stücke.
6. Rolle die Drittel, ohne die Oberflächenspannung zu mindern, in ca. 40 cm lange Stränge.
7. Verflechte sie miteinander und verbinde sie oben und unten möglichst gut.
8. Optional lasse den Teigling 1-3 h an einem warmen Ort ruhen, sodass er ordentlich an Größe gewinnt.
9. Heize den Backofen auf 180°C mit Ober- und Unterhitze vor.
10. Streiche den Teigling noch mit Milch und Ei ein und backe ihn für 30-40 min, bis die Kruste eine gute Farbe hat und der Hefezopf beim Draufklopfen hol klingt.

### 10.3.8 Zimtschnecken


**Beschreibung**

Früher dachte ich, dass man gute Zimtschnecken wohl nur bei IKEA in Plastiktüten bekommen kann. . .

**Zutaten**

Für 1 kg

Für 16 Zimtschnecken

Hefeteig:

500 g	Weizenmehl, 550er
300 ml	Milch (Milch/Mehl = 60 %)
100 g	Zucker
6 g	Salz
75 g	Butter
1 g	Trockenhefe

Füllung:

50 g	Butter
100 g	Zucker
Zimt	
Kardamom	

**Variationen**

- ...

**Passendes**

- Vanillesoße 8.3
- Frosting aus Sahne, Zucker, Salz, Butter

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 45 min

Backzeit: 20-30 min

Backtemperatur: 180°C

1. Vermische die trockenen Zutaten des Hefeteigs miteinander.
2. Gib die Flüssigkeit und die Butter hinzu.
3. Lasse den Teig für 12-24 h gehen, sodass er sich mindestens verdoppelt.
4. Gib den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche und teile ihn in zwei gleichgroße Teile.
5. Ziehe (nur notfalls rollen) jedes Stück in ein Rechteck mit ca. 0,75 cm Stärke.
6. Für die Füllung mische den Zucker mit einer angemessenen Menge Zimt und schmecke mit ein wenig Kardamom ab.
7. Bestreiche diese mit dem flüssigen Fett für die Füllung und streue jeweils die Hälfte des Zimt-Kardamom-Zucker-Gemischs drauf.
8. Rolle die Teigrechtecke auf und schneide die beiden Rollen in jeweils acht gleichgroße Teile.
9. Lege die Zimtschnecken-Teiglinge auf ein Blech und backe sie bei der angegebene Zeit und Temperatur.



### 10.3.9 Muffins

<b>Beschreibung</b>	Muffins sind zu Kuchen, das Gleiche, was Brötchen zu Brot sind.
<b>Zutaten</b>	
Für 500 g	300 g Weizenmehl, 550er
Für 6 Muffins	100 g Butter, weich
	100 g Zucker
	2 Eier
	1/2 TL Backpulver
	1 g Salz
	evtl. Milch?
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Schokomuffins 2 EL Kakaopulver 100 g Schokoladenstücke, dunkel, vollmilch und oder hell</li> <li>● Blaubeer-Muffins 100 g Blaubeeren</li> </ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ...</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	
Arbeitszeit: 20 min	
Backzeit: 20-30 min	
Backtemperatur: 180°C	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gib den Zucker und weiche Butterstücke in eine Schüssel und verrühre sie.</li> <li>2. Füge die Eier hinzu und rühre sie gleichmäßig unter.</li> <li>3. Mische das Mehl in einer anderen Schüssel mit dem Backpulver, dem Salz und eventuellen andern trockenen Zutaten.</li> <li>4. Gib die trockenen Zutaten zu dem Zucker-Butter-Ei-Gemisch.</li> <li>5. Verrühre alles gleichmäßig und stelle die endgültige Konsistenz mit Milch ein.</li> <li>6. Streiche 6 Muffin-Formen mit etwas Fett ein und verteile den Teig in alle gleich.</li> <li>7. Backe sie bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.</li> </ol>

### 10.3.10 Pflaumenkuchen



#### Beschreibung

Wenn man im späten Sommer sehr viele Pflaumen auf einmal bekommt lohnt es sich einen saftigen Pflaumenblechkuchen zu backen, wie ich ihn von meinem Vater kenne!

#### Zutaten

Für 20-25 Portionen

500 g	Weizenmehl, 550er
250 ml	Milch
80 g	Butter
160 g	Zucker
2	Eier
4 g	Salz
2 g	Trockenhefe

Belag :

1 kg	Pflaumen
100 g	Zucker

Zimt-Streusel:

200 g	Weizenmehl, 550er
100 g	Butter
100 g	Zucker
1 g	Salz
1/2 TL	Zimt

#### Passendes

- Schlagsahne

**Zubereitung**

Vorbereitungszeit: 45 min

Gehzeit: 12-24 h

Backtemperatur: 200°C

Backzeit: 20-30 min

1. Setze mit den Zutaten für den Boden einen süßen Hefeteig analog zu Rezept 10.3.7 an und lasse ihn gehen.
2. Wasche, entkerne und halbiere die Pflaumen. Vermische sie mit dem Zucker, sodass sie ihren Saft etwas abgeben.
3. Bereite die Streusel zu, indem Zucker, Butter, Salz, Zimt und Mehl in dieser Reihenfolge vermischt werden. Lasse auf die Streuselmasse im Kühlschrank stehen um abzukühlen.
4. Ist der Teig fertig gegangen, gib ordentlich Mehl auf ein Blech gib den Teig für den Boden darauf. Verteile diesen mit den Händen, wobei auch die Oberseite bemehlt werden sollte.
5. Verteile die Pflaumen auf der Fläche, wobei die zurückbleibende Flüssigkeit beiseitegestellt werden kann und später hinzugefügt. Forme aus dem Streuselteig mit den Händen die Streusel durch Greifen und verteile auch sie über den ganzen Kuchen.
6. Backe den Kuchen bei 200°C für 20-30 min, bis der Boden gleichmäßig durch ist und ein guter Bräunungsgrad erreicht ist.

# 11 Getränke



# 12 Frühstück