

AZ-Rezeptbuch

Rezepte aus der Welt eines neugierigen Menschen

Arvit Zankl

erstellt 31.10.2020

Version vom 30. April 2022

*Finde die aktuellste Version auf dem GitHub-Repository:
<https://github.com/ArvitZ/AZ-Rezeptsammlung>.*

Verbesserungsvorschläge und Ergänzungen sind sehr erwünscht und können an folgende Mailadresse gesendet werden: fla8za1@posteo.org.

Am besten werden die Vorschläge gleich als commits zum oben genannten GitHub-Repository beigetragen!

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	1
1.1 Rezeptvorlage	2
2 Grundnahrungsmittel	3
2.1 Nudeln	4
2.2 Reis	5
2.3 Kartoffeln	6
2.4 Linsen	7
2.5 Couscous	9
3 Beilagen	11
3.1 Gedünstetes Gemüse	12
3.2 Stangenbohnen	13
3.3 Seitan	15
3.4 Falafel	18
3.5 Gemüse-Bratlinge	19
3.6 Kartoffelbrei	21
3.7 Aufstriche	22
4 Sauce	23
4.1 Béchamelsauce	24
4.2 Tomatensauce	25
4.3 Pesto	27
4.4 Erdnuss-Kokos-Curry-Sauce	28
5 Fleisch	29
6 Vollständige Gerichte	31
6.1 Take-Away-Gerichte	32
6.2 Käsespätzle	33
6.3 Frikassee	36
6.4 Suppen	38
6.4.1 Kartoffel-Lauch-Suppe	40
6.5 Linseneintopf	41
6.6 Kartoffelpuffer	43
6.7 Curry-Gerichte	46
6.7.1 Kokosmilch Curry	46

Inhaltsverzeichnis

6.7.2	Joghurt Curry	49
6.7.3	Klares Curry	50
6.7.4	Pav Bhaji	51
6.7.5	Kaans-Geflügel-Joghurt-Curry	53
6.8	Bosnische Pita (Sirnica)	56
6.9	Pizza	59
6.10	Lasagne	61
6.11	Burger	64
6.12	Bratnudeln	67
6.13	Bratreis	70
7	Gewürzmischungen	71
7.1	Garam Masala	72
7.2	Pav Bhaji Masala	73
8	Süßspeisen	75
8.1	Pfannkuchen	77
8.2	Dampfnudeln	80
8.3	Vanille-Sauce und -Pudding	82
8.4	Waffeln	84
8.5	Grießbrei oder Grießpudding	86
8.6	Milchreis	87
8.7	Karamell	89
8.8	Gebrannte Mandeln	92
8.9	Früchtequark	94
9	Snacks	95
9.1	Pizzabrotchen	95
10	Gebäck	97
10.1	Grundteige	98
10.1.1	Mürbeteig	99
10.1.2	Hefeteig	101
10.2	Brot	102
10.3	Chiabatta	103
10.3.1	Brötchen	106
10.3.2	Brioche-Burger-Bun	107
10.3.3	Fladenbrot	109
10.4	Süßgebäck	111
10.4.1	Rührkuchen	112
10.4.2	Bananenbrot	115
10.4.3	Kürbisbrot	117
10.4.4	Pumpkin-Pie	119
10.4.5	Zupfkuchen	122

Inhaltsverzeichnis

10.4.6 Brownies	123
10.4.7 Gedeckte Apple-Pie (π -Day-Pie)	126
10.4.8 Hefezopf	128
10.4.9 Teigschnecken	131
10.4.10 Muffins	134
10.4.11 Pflaumenkuchen	136
10.4.12 Schoko-Creme-Nuss-Kuchen	139
10.4.13 Veganer Karottenkuchen	142
11 Getränke	145
12 Frühstück	147
13 Anhang	149
13.1 Liste von Gemüse nach Garzeit	149

Todo list

1 Vorwort

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

Faszinierend! Diese Leere. Hier soll noch ein richtiges Vorwort hinkommen.

1.1 Rezeptvorlage

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

2 Grundnahrungsmittel

2.1 Nudeln

Beschreibung	Eine so unglaublich vielseitig einsetzbare Kohlenhydratquelle! Verfügbar in allen Formen und Farben, die man sich wünscht.		
Zutaten	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
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • ... 		
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatensauce • Bechamelsauce • Käse • Basilikum-Pesto 		
Zubereitung	<p>Kochzeiten Spaghetti: 5-6 min Penne, Fussili: 7-8 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gib in einen ausreichend großen Topf das Wasser und das Salz. Bringe es mit geschlossenem Deckel zum Kochen. 2. Gib die Nudeln hinzu, wenn das Wasser ordentlich blubbert und koch die Nudeln bei ordentlich blubberndem Wasser. 		

2.2 Reis

Beschreibung	Reis ist eine vielseitige Kohlenhydratquelle, welche eine große Sortenvielfalt besitzt.
Zutaten	
Für 800 g	400 g := n Reis
Für 4-6 Portionen	<i>Basmati-Reis</i> 2n g Wasser 13-15 min <i>Risotto-Reis</i> 3n g Wasser 20-30 min <i>Naturreis</i> 2n g Wasser 30-40 min 5g / 1L Salz
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Curry-Reis mit Fenchelsamen • Milchreis
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse-Curry • Chili-Sin-Carne
Zubereitung	
Zubereitungszeit: 15-45 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Optional kann der Reis zuerst am Topfboden in etwas Öl angeröstet. 2. Gib das Wasser mit dem Salz in einem Topf und bringe alles zum Kochen. 3. Stelle die Hitze auf eine niedrige herunter und lasse den Reis die spezifische Kochzeit lang mit (schräg gelegtem) Deckel kochen. 4. Kontrolliere, dass die Konsistenz stimmt und nicht zu viel Wasser übrig ist.

2.3 Kartoffeln

Beschreibung	Eine aus Südamerika importierte Knolle, die Europa im 18. Jahrhundert nach Anlaufschwierigkeiten im Sturm eroberte.											
Zutaten	<table> <tr> <td>500 g/5-10 Stück</td> <td>$:= n$</td> <td>Kartoffeln</td> </tr> <tr> <td>1 l</td> <td>2n ml</td> <td>Wasser</td> </tr> <tr> <td>Für 4-6 Portionen</td> <td>5 g</td> <td>n/100 g Salz</td> </tr> </table>			500 g/5-10 Stück	$:= n$	Kartoffeln	1 l	2n ml	Wasser	Für 4-6 Portionen	5 g	n/100 g Salz
500 g/5-10 Stück	$:= n$	Kartoffeln										
1 l	2n ml	Wasser										
Für 4-6 Portionen	5 g	n/100 g Salz										
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • ... 											
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • ... 											
Zubereitung	<p>Arbeitszeit: 10 min schälen Kochzeit: 20-30 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schäle und viertele die Kartoffeln 2. Gib sie in einen großen Kochtopf mit genug Wasser, um sie bedeckt zu halten und gib das Salz hinzu. 3. Stelle den Kochtopf auf die Herdplatte und stelle sie auf die maximale Stufe. 4. Kocht das Wasser, kann die Herdplatte auf 1/3 der maximalen Stufe heruntergestellt werden. 5. Lasse die Kartoffeln 20 min weiter kochen. 6. Gieße die Kartoffeln ab. 											

2.4 Linsen

Beschreibung	Eine Hülsenfrucht, die ich lange Zeit nicht zu schätzen wusste.		
Zutaten	<p>500 g := n Linsen</p> <p>Für 800 g <i>Grüne Linsen</i> ? Wasser Kochzeit 20-30 min</p> <p>Für 4 Portionen <i>Tellerlinsen</i> ? Wasser Kochzeit ? min</p> <p> <i>Rote Linsen</i> ? Wasser Kochzeit ? min</p> <p> <i>Belugalinsen</i> ? Wasser Kochzeit ? min</p>		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Falafel aus pürierten Linsen • Linsensalat mit frischen Zwiebeln, Essig und Öl • Linseneintopf mit Senf • Bratlinge mit Linsen 		
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • ... 		
Zubereitung	<p>Kochzeit: 20-30 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen. 2. Gib die Linsen hinzu, stelle die Hitze auf die niedrigste Stufe herunter und lasse die Linsen die spezifische Kochzeit lang mit Deckel kochen. 3. Kontrolliere, dass die Konsistenz stimmt und schütte dann das verbliebene Wasser weg. 		

2 Grundnahrungsmittel



Abbildung 2.1: Falafel aus grünen Linsen

2.5 Couscous

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

3 Beilagen

3.1 Gedünstetes 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

Beschreibung	Lange Bohnen, meist grün, von denen man die Schote andünsten kann.
Zutaten	500 g Bohnen Für 600 g 2 Zwiebeln
Für 4-6 Portionen	2 Zehen Knoblauch 3 Zweige Bohnenkraut! etwas Wasser Salz, Pfeffer
Variationen	• ...
Passendes	• Kartoffeln • Fleisch
Zubereitung	<p>Vorbereitungszeit: 15 min Garzeit: 20-30 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Wasche die Bohnen und schneide die beiden harten Enden ab. Schneide die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel. Brate die Zwiebeln in einer Pfanne mit ordentlich Öl glasig. 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.

3 Beilagen

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, Sojasauce
- Indische Würzung: Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver
- Standard Würzung: Pfeffer, wenig Knoblauch, Paprikapulver, Chilipulver, Gemüsebrühe

Passendes

- Burger
- Reis, Couscous
- saucen
- Tortillas

Zubereitung

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 30-45 min

1. Mische zu allererst das Glutenmehl mit der gewünschten Würzung gleichmäßig.
2. Gib nun 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 folgenden Verfahren verwendest:
 - 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 Falafel



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

3.5 Gemüse-Bratlinge



Beschreibung

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 Kartoffelbrei

[Bild hinzufügen!](#)

Beschreibung	...
Zutaten	... g ...
	Für ... g
	Für ... Portionen
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ● ...
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> ● ...
Zubereitung	
Vorbereitungszeit: ...	1. ...
Garzeit: ...	

3.7 Aufstriche

4 Sauce

4.1 Béchamelsauce



Beschreibung

Die helle Grundsauce, welche als Ausgangspunkt für viele andere Saucen dienen kann. Mit *Nudeln mit heller Sauce* 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 Sauce* mit weißem Pfeffer und Muskat
- *Käsesauce* mit 50-100 g Cheddar, Gouda oder Gorgonzola

Passendes

- Nudeln
- Spätzle
- Gnocci

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 rühre, bis die Sauce anfängt zu kochen.
3. Koche sie für ein paar Minuten, da der

4.2 Tomatensauce

Beschreibung	Eine tolle Grundlage für eine sauce mit ordentlich Gemüse drin, aber auch in Kombination mit Hackfleisch oder Soja sehr stark.	
Zutaten	400 g	Tomaten aus der Dose
Für 1/2 kg	20 ml	Olivenöl
Für 3-4 Portionen	2	Zwiebeln
	1	Knoblauchzehe
	1 Schuss	Rotwein
	Oregano, Thymian, Basilikum	
	Salz, Pfeffer	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Arrabiata: füge Chilis nach Belieben hinzu • Bolognese: Brate zu Anfang 500g Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch an 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln, Pizza, Lasagne 	
Zubereitung	<p>Vorbereitungszeit: 15 min Garzeit: 10-15 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schneide die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Stücke, brate sie in dem Olivenöl glasig an und lösche mit dem Schuss Rotwein ab. 2. Gib die Tomaten und die Gewürze hinzu und lasse alles 10-15 min Kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. 	

4 Sauce

4.3 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.

4.4 Erdnuss-Kokos-Curry-Sauce

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

5 Fleisch

6 Vollständige Gerichte

6.1 Take-Away-Gerichte

6.2 Käsespätzle

Beschreibung	Ein wohlbekanntes Essen aus der Familie und von den FöJ-Seminaren.		
Zutaten			
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	
Variationen			
	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 Vollkorn und 2/3 550er Weizenmehl 		
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebeln, angeröstet 		

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.

6.2 Käsespätzle

6.3 Frikassee



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

Zutaten	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 Suppen

6.4.1 Kartoffel-Lauch-Suppe

Beschreibung	Sehr gut zum Verarbeiten von Kartoffeln, die praktischerweise quasi immer zur Verfügung stehen. Wenn der eigene Garten mal wieder viel zu viele Kartoffeln auf einmal abwirft, holt man sich einen großen Topf und lädt ein paar gute Freunde ein.
Zutaten	
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
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ● ...
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> ● Pochiertes Ei ● Vollkornbrötchen (Rezept 10.3.1) ● Wiener Würstchen
Zubereitung	
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. Schneide das Gemüse in gleich große Stücke und brate es mit etwas Öl in einem großen Topf an.
	6. Gib das Wasser hinzu, wobei das Gemüse beim Kochen gut bedeckt sein soll. Schmecke schonmal grob mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer ab. Gib das Lorbeerblatt, den Majoran und die gehackte Petersilie hinzu.

6.5 Linseneintopf



Beschreibung	Wer hätte meinen können, dass ich mal einen Linseneintopf gern mögen würde?	
Zutaten	1 kg	Kartoffeln
Für 2 kg	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	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 knusprige Weise die Kartoffeln zu Verarbeiten erinnert mich stets an den Weihnachtsmarkt. Kartoffelpuffer sind so nervig in der Herstellung, wie auch unglaublich lecker nach der Fertigstellung!

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 Kartoffeln (einfacher gesagt, als getan!)
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.

6.6 Kartoffelpuffer

6.7 Curry-Gerichte

6.7.1 Kokosmilch Curry



Beschreibung	Ein guter Einstieg in die würzige indische Küche, mit dem alle Art von Gemüse zubereitet werden kann.	
Zutaten	600-1000 g	Gemüse (Anhang 13.1)
Für 1200 g		
Für 4 Portionen		
	Würzungs-Vorstufe:	
	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	<ul style="list-style-type: none"> • mit Honig • mit Erdnussbutter • mit Hühnerfleisch 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Basmatireis • Naan-Fladenbrot 	

Zubereitung

Arbeitszeit: 30 min
schnippeln dauert...

Kochzeit: 20-30 min
Gesamtzeit: 1h

1. Zuerst wird die Würzungs-Vorstufe hergestellt, schwitze dazu 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 Würzungs-Vorstufe 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 genug Wasser hinzugegeben werden um das Gemüse gerade zu bedecken. Zum Ende hin kann mit offenem Deckel gekocht werden um das Curry anzudicken.

6 Vollständige Gerichte

6.7.2 Joghurt Curry

Beschreibung	Will man es etwas frischer und leicht säuerlich haben, ist Joghurt eine gute Grundlage für die Würzungs-Vorstufe und zum Kochen des Gemüses.	
Zutaten	800-1000 g	Gemüse 13.1
Für ... g		
Für ... Portionen	Würzungs-Vorstufe:	
	500 g	Joghurt
	100 g	Tomaten
	1	Zwiebeln, gewürfelt
	nach Belieben	Ingwer, Knoblauch, in kleinen Stückchen
	2 EL	Garam Masala
	1/4 TL	Chilipulver (anpassen nach Belieben)
	abschmecken mit	Zitronensaft, Salz und Pfeffer
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> für ein besonders cremiges homogene Curry kann die Würzungsvorstufe zusammen mit einem Teil des Gemüses püriert werden, bevor die abschließende Stücke hinzugegeben werden Süße Ergänzung durch kleine Stückchen von getrocknetem Obst (Datteln, Feigen, Sultaninen) 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> Naan-Brot 10.3.3 Basmatireis 	
Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> Bereite zunächst die Würzungsvorstufe zu, indem die Zwiebeln mit Bratöl angeschwitzt werden und anschließend Tomaten, Joghurt und die Würzung hinzugegeben wird. Schmecke diese intensive Grundlage grob mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Gib anschließend das geschnittene Gemüse in der richtigen Gar-Reihenfolge hinzu und koch alles. Schmecke ab und würze gegebenenfalls nach. 	
Vorbereitungszeit: 30 min		
Garzeit: 20-30 min		

6.7.3 Klares Curry

Beschreibung	Ein Curry kann auch ohne Kokosmilch oder Joghurt hergestellt werden, wie im Folgenden erläutert. Anwendung findet diese Variation bspw. im scharfen Chili-Chicken.	
Zutaten	800-1000 g	Gemüse 13.1
Für ... g		
Für ... Portionen	Würzungs-Vorstufe: 2 Zwiebeln, gewürfelt 100 g Tomaten 500 ml Brühe oder nur Wasser 60 g ? Stärke nach Belieben Ingwer, Knoblauch, in kleinen Stückchen 2 EL Garam Masala 1/4 TL Chilipulver (anpassen nach Belieben) abschmecken mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • ... 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Naan-Brot 10.3.3 • Basmatireis 	
Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bereite zunächst die Würzungsvorstufe zu, indem die Zwiebeln mit Bratöl angeschwitzt werden und anschließend Tomaten, gelöste Stärke und die Würzung hinzugegeben wird. 2. Schmecke diese intensive Grundlage grob mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. 3. Gib anschließend das geschnittene Gemüse in der richtigen Gar-Reihenfolge hinzu und koch alles. 4. Schmecke ab und würze gegebenenfalls nach. 	
Vorbereitungszeit: 30 min		
Garzeit: 20-30 min		

6.7.4 Pav Bhaji

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

6 Vollständige Gerichte

6.7.5 Kaans-Geflügel-Joghurt-Curry

Beschreibung	Joghurt ist eine wundere Masse um Hähnchenfleisch zu garen. Das Fleisch bekommt durch Milchsäure noch mal was an Zartheit ab. Durch die Hitze wird genug Capsaicin abgebaut, sodass das Curry nicht zu scharf wird. Und so hast du ein Curry á la Kaan gemacht.	
Zutaten	1 kg	Hähnchenbrust
Für 3 kg	Saft von 2	Zitronen/Limetten
Für 6-8 Portionen		
	1 kg	Joghurt, 10%
	250 ml	Kokosmilch
	3	Tomaten oder 1/2 Dose Tomaten
	1	Zwiebel
	5	Knoblauchzehen
	2	Habanero-Chilis
	5 Indian Green Chilis	
	Für die Süße:	
	1	Mango
	4	Feigen
	Gewürze:	
		Koriander
		Pimet
		Anis
		Nelken
		Fenchel
		Essigbaum
		Schwarzer Pfeffer
		Kurkuma
		Kreuzkümmel
		Normaler Kümmel
		Majoran
		Zimt
		Ingwer
		Salz, Pfeffer

<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none">• ... <p>Passendes</p> <ul style="list-style-type: none">• Basmatireis gewürzt mit Kurkuma, Koriander, Majoran und schwarzem Kümmel <p>Zubereitung</p> <p>Vorbereitungszeit: 1 h Garzeit: 20-30 min</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Schneide das Hähnchenfleisch in Stücke und mariniere es in dem Zitronen-/Limettensaft um den Geschmack etwas angenehmer zu machen.2. Währenddessen gib in einem separaten großen Gefäß die grob geschnittenen Tomate, Zwiebel und Knoblauchzehen hinein und mixe alles durch.3. Füge die Mango und die Feigen hinzu und mixer erneut.4. Würze mit den aufgeführten Gewürzen, gib den Joghurt und die Kokosmilch hinzu, addiere noch die Chilis und mixe alles gut durch.5. Die Joghurt-Würz-Mischung wird nun mit dem Hähnchenfleisch zusammen etwas stehen gelassen. Währenddessen kann der Reis begonnen werden zu kochen.6. Koche das Hähnchenfleisch in der Joghurt-Würz-Mischung mindestens 20 min, bis es gut durch ist und schmecke alles final ab.
---	--

6.8 Bosnische Pita (Sirnica)



Beschreibung

Bosnische Pita bestehen aus hauchdünnen Teigschichten, welche verschiedenst gefüllt werden können, um mit etwas handwerklichem Geschick eine knusprige vollwertige Mahlzeit herzustellen.

Zutaten

Für 1 kg

Für 2 Auflaufformen

Für 4-5 Portionen

Für Teig:

500 g Weizenmehl

300 ml Wasser

10 g Salz

Für vegetarische Feta-Füllung:

200 g Quark

200 g Feta

5 g Salz

Pfeffer

Zum Bestreichen:

100 ml Sahne/Schmand

20 ml Sonnenblumenöl

Variationen

- Krompiruša: vegetarische Feta-Füllung mit 300 g gekochten kleinen Kartoffelstückchen

- Burek: Füllung mit Hackfleisch:

500 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

Majoran, Bohnenkraut

Passendes

- Joghurt
- Lauchgemüse

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 1,5 h

Benötigtes Material:

Baumwolltuch mind. 70x70cm

2 Auflaufformen

Backtemperatur: 200°C

Backzeit: 30-40 min

1. Breite den Teig unter viel Kneten vor und lasse ihn vor dem Dehnen mindestens 20 min ruhen. Tipp: Erheblich weniger Knetaufwand ist nötig, wenn der Teig am Vortag zusammengestellt wird und über mehrere Stunden ruhen kann.
2. Stelle die gewünschte Füllung unter Mischung der angegebenen Zutaten zusammen.
3. Gib die Hälfte des Teiges auf eine große Arbeitsfläche mit einem großen Baumwolltuch überspannt, welches ordentlich bemehlt ist. Rolle, drücke oder ziehe den Teig nun so weit aus, bis man die eignenen Finger hindurch sehen kann. Dabei muss stehts genug Mehl zwischen Teig, Tuch und Werkzeug sein, was am Besten mit regelmäßiger Wenden des Teiges möglich ist.
4. Gib an eine Seite des Teiges die Füllung, bestreiche die freie Fläche mit Sonnenblumenöl (um die Teigschichten nicht zu verkleben) und rolle über diese den hauchdünnen Teig vorsichtig zusammen indem an dieser Seite das Baumwolltuch angehoben und leicht geschüttelt wird. Rolle 2-3 Umdrehungen, bis die rohe Pita-Rolle genug Festigkeit besitzt.
5. In die eingölten Auflaufformen können die Pita-Rollen nun in Schnecken oder Schlangen angeordnet werden. Bestreiche nun alles mit ordentlich Sonnenblumenöl und stelle es in den Ofen für insgesamt 30 min bei 200°C. Dabei kann nach 20 min pro Auflaufformen 50 ml Sahne oder Schmand hinzugegeben werden. Backe alles bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

6 Vollständige Gerichte



Abbildung 6.1: Zubereitung der Pita mit hauchdünnem Teig auf Baumwolltuch

6.9 Pizza



Beschreibung

Knuspriger Boden, mit weichem luftigem Inneren, fruchtige Tomatensauce bedeckt von cremigem Mozzarella, würzigem Käse und schlussendlich abgerundet mit ein bisschen Olivenöl und frischem Basilikum! Allein die Margherita ist schon ein Kunstwerk. Und die weitere Variabilität des Belages ist groß! Ein Klassiker der italienischen Küche, welcher mit ganz einfachen Zutaten eine großartige Komposition aus unterschiedlichen Konsistenzen und Aromen erschaffen kann. Es steht und fällt mit einem gutem Hefeteig!

Zutaten

Für 2 Bleche

1 kg Weizenmehl

Für 4-6 Personen

600 ml Wasser

20 g Salz

1 g Trockenhefe

Zum Belegen:

2 Dosen / 800g Tomaten, stückig

600 g Gouda

2 Mozarella

30 g Parmesan

Olivenöl

Pfeffer

Oregano, Thymian

Variationen

- Mais, Zwiebeln, Champignons, Lauch (angedünstet), Brokkoli (angedünstet)
- Salami, Schinken
- Ananas, wem es gefällt
- gebacken auf Pizzastahl oder Pizzastein für schnellere Wärmeübertragung

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 10 min pro Blech

Backtemperatur: 250°C oder mehr

Backzeit: 10-15 min pro Blech

1. Bereite den Hefeteig bestenfalls am Vortag nach Rezept 10.1.2 zu und lasse ihn gehen, sodass er zum Verarbeiten möglichst luftig und entspannt ist.
2. Bemehle das Backbleck mit viel Mehl und gib den Teig direkt drauf, um möglichst viel Luft zu behalten. Ist nicht ordentlich Mehl vorhanden wird die gebackene Pizza nie wieder diese Blech in einem Stück verlassen!
3. Drücke nun von innen nach außen die Teigmutter immer flacher, was bei einem guten entspannten Teig recht einfach gehen sollte. Bringe den Teig auf einen Durchmesser von 25-30 cm für runde Pizzen oder fülle das ganze Blech für eine platzeffiziente Belchtpizza.
4. Gib nun die passierten Tomaten auf den Teig. Optional kann für eine Pizza die besser durchgegart sein soll jetzt der Rohling für 3 min in den maximal vorgeheizten Ofen geschoben werden.
5. Belege nun die Pizza mit dem Mozzarella, dem Käse, und gib optionale Zutaten darauf. Als letztes ist ein wenig Olivenöl zu ergänzen.
6. Backe alles, bis der Boden leicht knusprig ist, aber nicht trocken.

6.10 Lasagne



Beschreibung Ein weit verbreiteter Nudelauflauf-Klassiker aus der italienischen Küche, welcher von einer guten Tomatensauce und diversem Käse stark profitiert.

Zutaten	500 g Lasagnenudeln
Für 2 kg	600 g Tomatensauce (Bolognese oder vegetarisch)
Für 6 Portionen	600 g Bechamelsauce 4.1
	200 g Gouda
	30 g Compté ?
	10 g Parmesan

- Variationen**
- ...

- Passendes**
- ...

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 45 min

Backtemperatur & Zeit:

180°C, 30-40 min

Material:

große Auflaufform

1. Bereite die Tomatensauce gemäß Rezept ?? und die Bechamelsauce gemäß Rezept 4.1 gleichzeitig zu.
2. Entscheide wieviele Schichten nötig sein werden und welche Schichtung nötig ist um weiße Sauce auf der obersten zu haben. Wenn man 6 Schichten macht, muss mit Tomatensauce begonnen werden, wobei auf jeder Schicht jeweils ein Drittel der jeweilige Sauce untergebracht werden muss.
3. Schichte die Lasagne, bis zu oberen hellen Ebene, welche zusätzlich mit dem Käse überrieben wird.
4. Backe alles bei 180°C für 30-40 min bis die Lasagne auch in der Mitte den gewünschten Gargrad und einen guten Bräunungsgrad erreicht hat.

6.11 Burger



Beschreibung

Ein guter Burger vereint eine ganze vollwertige Mahlzeit mit einer gewissen Handlichkeit.

Zutaten

Für ... g

Für ... Portionen

4 Burger Buns 10.3.2

4 Burger Pattys (Hackfleisch, Seitan 3.3, Tofu, Geflügel, Halloumi)

1/2 Gurke, in Scheiben

1-2 Zwiebeln, in Ringen!

1 Tomate, in Scheiben

120 g Gouda oder ähnlicher Käse

Saucen:

Ketchup

Mayonnaise

Senf

Avocado-Creme

	Variationen <ul style="list-style-type: none">● ...
	Passendes <ul style="list-style-type: none">● ...
Zubereitung Vorbereitungszeit: 30 min	<ol style="list-style-type: none">1. Brate zuerst die Burger Pattys an, wobei währenddessen das Gemüse geschnitten werden sollte.2. Gib auf die fast fertigen Pattys den Käse drauf, damit dieser durch die Hitze schmelzen kann.3. Schneide die Brötchen auf und gib auf die untere Hälfte Ketchup und Mayonnaise während auf die Oberseite Senf und die Avocado-Creme kommt.4. Lege die frischen Zwiebelringe auf die Unterseite und die Gurken und Tomaten auf die Oberseite. Der Patty kann jetzt auf die Unterseite gelegt werden.5. Um den Burger aus der Hand zu essen kann jetzt alles zusammengeklappt werden. Falls mit Besteck gegessen wird ist es ratsam die Beiden Brötchenhälften getrennt von einander zu lassen.

6 Vollständige Gerichte

6.12 Bratnudeln



Beschreibung	Hat man längliche Nudeln, Sojasauce, Zwiebeln und irgendwelches anderes Gemüse noch herumliegen, sollte man mal an Bratnudeln überlegen! Sehr minimalistisch und schnell machbar mit noch frischem knackigem Gemüse.
Zutaten	500 g Nudeln, länglich (Spaghetti oder speziell asiatisch) Für 1 kg Für 4 Portionen
	2 Zwiebeln 500 g Gemüse (Karotten, Lauchzwiebeln, Paprika ...) 2 EL Sojasauce 2 Zehen Knoblauch nach Belieben Ingwer Pfeffer, Salz
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • weitere Gewürze (Cayennepfeffer, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel) • gebratenes Hühnerfleisch • gebratene Sojawürfel
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Süß-Sauer Sauce • Sweet Chili Sauce • Frühlingsrollen

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: 20 min

1. Koche die Nudeln, je nach Sorte bis sie fast fertig sind. Sie werden beim Garen des Gemüses noch etwas mehr Zeit bekommen.
2. Schneide die Zwiebeln in Halbringe und das restliche Gemüse in für die Garzeit angemessene Stückchen. Es bietet sich bei Bratnudeln an längliche Gemüsestücke zu schneiden, auch wenn es extra Arbeit macht. Trenne dabei das Gemüse grob in ihre Garkategorien nach Liste 13.1 um später den richtigen Gargrad zu erreichen.
3. Gieße die Nudeln ab, gib Sie in eine anderes Gefäß und vergiss nicht sie mit etwas Öl vorm aneinander kleben zu bewahren!
4. Brate in dem großen Nudeltopf, indem bestenfalls auch Platz für die Nudeln mit Gemüse sein sollte, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer an. Gib lange zu garendes Gemüse nun schon hinzu und beginne es zügig mit ordentlich Hitze und Deckel (!) zu garen. Droht das Gemüse anzubacken, kann einfach etwas Wasser hinzugegeben werden, was im Laufe der Zeit verkochen wird.
5. Würze das Gemüse kräftig mit Sojasauce, Pfeffer und falls nötig Salz.
6. Bringe alles Gemüse kurz vor den gewünschten Garzustand und gib die Nudeln hinzu.
7. Falls Zeit und ein Wok vorhanden sind können die Nudeln auch nochmal wirklich angebraten werden. Als letztes wird die gesamte Portion nochmal nach Belieben mit Sojasauce und Pfeffer gewürzt.

6.13 Bratreis



Beschreibung

Warum sollte man nicht auch Reis mit Gemüse anbraten können? Das Potential für Röstaromen schlägt vermutlich sogar das von normalen Bratnudeln.

Zutaten

Für 1 kg

Für 4 Portionen

500 g

2

500 g

2 EL

2 Zehen

nach Belieben

Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Piment, Anis, N

Pfeffer, Salz

Variationen

- ...

Passendes

- Erdnuss-Kokos Sauce

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 35 min

Garzeit: 20 min

1. Gehe komplett analog zu der Zubereitung von Bratnudeln 6.12 vor, nur bereite anstatt der Nudeln den Basmatireis zu und gib die größere Diversität an Gewürzen hinzu.

7 Gewürzmischungen

7.1 Garam Masala

Beschreibung	Die Gewürzmischung welche die indischen Currys weltberühmt machte.
Zutaten	
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
Variationen	
	• für gelbes Masala füge 1 EL Kurkuma hinzu
Zubereitung	
Vorbereitungszeit: 15 min	1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an
Garzeit: 5 min	und mahle sie anschließend zu einem Pulver.

7.2 Pav Bhaji Masala

Beschreibung	Die Gewürzmischung hinter dem indischen Street-Food-Klassiker.	
Zutaten	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 ?
Zubereitung		
Vorbereitungszeit: 15 min		
Garzeit: 5 min	1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an und mahle sie anschließend zu einem Pulver.	

8 Süßspeisen

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	7-8 EL	Mehl
Für 2-3 Portionen	1 TL		Backpulver
Für 6-9 Pfannkuchen	40 g	2-3 EL	Zucker
	2 g	1 Prise	Salz
	400 ml	2/5-1/2 L	Milch
	2-3		Eier
	30 g	1 EL	Butter, Öl

Variationen

- Käsepfannkuchen
- Pancakes
- Crêpe
- Spinatpfannkuchen (Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Frischkäse)
- *Quarkküchlein*: 200ml Milch durch gleichviel ? Quark ersetzen
- *Syrniki*: Milch durch 300g ? Hüttenkäse ersetzen und kleine Scheiben mit ca. 7cm Durchmesser formen zum Braten in der Pfanne

Passendes

- Ahornsirup, Marmelade, Schokocrème mit Banane, 77 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.

8.1 Pfannkuchen



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

8.2 Dampfnudeln



Beschreibung

Dampfnudeln findet man auch auf dem Weihnachtsmarkt, aber sie zuhause selber machen zu können macht den Genuss einfach flexibler.

Zutaten

Für 680 g

Für 4 Portionen

Dampfnudelteig:

500 g Weizenmehl, 550er

250 g Milch

30 g Zucker

5 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 oder Milch

3 EL Öl oder Butter

3 g Salz

Variationen

- ...

Passendes

- Vanillesauce
- 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. Optional: 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. Achte dabei darauf, dass sie nicht anbrennen!

8.3 Vanille-Sauce und -Pudding

Beschreibung	Eine wichtige Dessertsauce oder mit mehr Stärke auch ein Pudding.
Zutaten	
Für 250 g	200 g Milch
Für 1 Portionen	25 g Zucker für Sauce: 12 g für Pudding: 24 g Stärke Vanille Salz
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Schokopudding mit 10g Kakaopulver
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Dampfnudeln (Rezept 8.2)
Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 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 rühren ordentlich kochen und gib es in ein anderes Gefäß zum Abkühlen. 4. Sobald der Pudding abgekühlt sollte die gewünschte Konsistenz erreicht werden.

8.3 Vanille-Sauce und -Pudding

8.4 Waffeln

<p>Beschreibung</p> <p>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:</p> $f = \frac{1}{nT_w}$													
<p>Zutaten</p> <p>Für 1 kg</p> <p>Für 10 Portionen und 3-5 Personen</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">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												
<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... 													
<p>Passendes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlagsahne • Kirschen 													
<p>Zubereitung</p> <p>Arbeitszeit: 15 min</p> <p>Garzeit pro Waffel: 2-3 min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Butter mit dem Zucker vermischen und Eier hinzugeben. 2. Separat das Mehl mit dem Backpulver mischen und anschließend kurz in die Zucker-Butter-Ei-Masse einrühren. 3. Lasse den Teig optimalerweise vor dem Backen mind. 30 min im Kühlschrank quellen für eine bessere Konsistenz. 4. Heize das Waffeleisen ordentlich auf, gib etwas Butter auf die Backfläche und gib mit einer Kelle ca. 100g des Waffelteigs hinein. 5. Backe 2-3 min für eine Waffel bis zum gewünschten Bräunungsgrad. 												

8.4 Waffeln

8.5 Grießbrei oder Grießpudding



Beschreibung

...

Zutaten

Für 250 g	200 g Milch
Für 1 Portionen	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

Beschreibung	Eine schöne Abwechslung zu anderen Reiszubereitungen ist dieser Traum eines eden Kindes.	
Zutaten	50 g	Rundkornreis
Für 270 g	200 g	Milch (mit extra Sahne)
Für 1 Portionen	10 g	Zucker
	1 Prise	Salz
	Kardamom, Vanille, Tonka-Bohnen	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 	
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> ● Zimt & Zucker ● Kirschen ● Apfelmus 	
Zubereitung	<p>Arbeitszeit: 1h Kochzeit: 40 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gib die Milch in einen Topf und löse den Zucker auf. 2. Bringe 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. 	

8 Süßspeisen

8.7 Karamell



Beschreibung

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

Zutaten

Für 125 g

Für 4 Portionen

100 g Zucker

25 g Sahne (Anteil nach gewünschter Karamell-Konsistenz wählen!)

1 g Salz

Variationen

- Erdnuss-Fudge mit 10g Ernussbutter
- Butterkaramell (100g Zucker mit 10g Butter mischen)
- Butter-Karamell-Popcorn
- Gewürztes Karamell mit Anis, Kardamom, Zimt und Vanille am Ende in die Zuckermasse eingeknetet
- Zuckerwatte
- Creme Brûlée

Passendes

- ...

Zubereitung

Arbeitszeit: 20 min

1. Röhre aus dem Wasser und Zucker einen dicken Sirup an, damit ein gleichmäßiges Erhitzen ermöglicht wird. Je mehr Wasser verwendet wird, desto länger braucht ⁸⁹ die Herstellung, da erst das Wasser komplett verkocht sein muss bevor der Zucker richtig karamellisiert.
2. Gib den Zuckersirup in einen leicht zu spülenden Topf und erhitze ihn, bis er eine leichte Verfärbung sehen lässt.

8 Süßspeisen



Abbildung 8.2: Flüssiges Karamell für Fudge im Topf



Abbildung 8.3: Karamellpopcorn aus den Resten eines Optik-Versuchs des Physikstudiums

8.8 Gebrannte Mandeln



Beschreibung

Warum nicht einfach den Weihnachtsmarkt zuhause in die eigenen vier Wände einladen, indem man gebrannte Mandeln selber herstellt?

Zutaten

Für 300 g

Für 4-6 Portionen

200 g Mandeln

100g Zucker

100 ml Wasser

Zimt, Salz

Zubereitung

Zubereitungsduer: 20 min

1. Gib Zucker, Zimt und Salz in eine niedrige Topf oder Pfanne mit großer erhitzbare Fläche und stelle zusammen mit dem Wasser einen Sirup her. Das Wasser wird hier eingesetzt um den Karamellisationsprozess des Zuckers zu verlangsamen und eine gleichmäßige Beschichtung der Mandeln zu erreichen.

2. Bringe den Sirup zum Kochen und gib sobald er merklich viskoser die Mandeln hinzu.

3. Rühre nun gut, damit die Mandeln gleichmäßig beschichtet werden und lasse sie bis zum gewünschten Grad karamellisieren. Gib den Mandeln auch wirklich Zeit bis zum Karamellisationsprozess zu kommen, was durch ein ändern des Geruchs und der Färbung einschätzbar ist.

4. Gib die fertigen Mandeln auf eine glatte hitzefeste Oberfläche, verteile sie und lasse sie abkühlen.

8.8 Gebrannte Mandeln



Abbildung 8.4: Mandeln während des Kochens

8.9 Früchtequark



Beschreibung	Möchte man aus einfachsten Zutaten einen fruchtigen Nachtisch erschaffen, ist ein Früchtequark eine gute Wahl. Nach Belieben können Früchte verwendet werden und einem ist auch überlassen, ob man zusätzlich Zucker hinzugeben möchte oder nicht.
Zutaten	500 g Quark 100ml Fruchtsaft 1 Tl Limetten- oder Zitronensaft 1 EL Zucker
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • optional können auch passende Fruchtstückchen hinzugegeben werden • bspw. Orangenquark mit Mandarinenstückchen
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • ...
Zubereitung	<p>Vorbereitungszeit: 10 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vermische alle gewünschten Zutaten in einer angemessen großen Schüssel.

9 Snacks

9.1 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 Pizzabrötchen 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

Beschreibung	Der wahrscheinlich einfachste süße Teig, welcher in einer Vielzahl von Süßgebäck in der ein oder anderen Form vorkommt.
Zutaten Für 700 g Teig	300 g Mehl 200 g Butter 1 Ei 100 g Zucker
Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gib Butter und Zucker in die Teigschüssel und verrühre die Masse gleichmäßig. 2. Füge das Mehl und das Ei hinzu. 3. Knete den Mürbeteig kurz mit den Händen, bis er homogen ist. 4. Stelle den fertigen Teig vor dem Weiterverarbeiten mind. ca. 30 min in den Kühlschrank. 5. Wird der Mürbeteig als Boden eines Kuchens verwendet, kann die aus dem Kühlschrank kommende mürbe Masse einfach in die Form gebröseln werden. Anschließend wird mit den Händen der Teig glattgedrückt und grob gleichmäßig verteilt, wobei der hohe Rand schon angedeutet sein sollte. Für die Feinarbeit wird ein Löffel verwendet, der mit viel Druck zum Glattstreichen und gleichmäßigen Verteilen verwendet wird. Auch am Rand kann damit eine möglichst gleichmäßige Dicker mit einer guten Kante erreicht werden.

10 Gebäck

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

10 Gebäck



Abbildung 10.1: Vollkorn-Brötchen



Abbildung 10.2: Fladenbrot aus Pfanne

10.2 Brot

10.3 Chiabatta

Beschreibung	Möchte man ein einfaches, knuspriges und luftiges Brot als Beilage backen ist dieses Rezept die richtige Wahl. Mit den beschriebenen Varianten findet man immer etwas gerade passendes!
Zutaten	
Für 1,6 kg	1 kg Weizenmehl, 550er
Für 2 Brotlaibe	600 ml Wasser
Für 6-8 Portionen	20 g / 2 EL Salz
	2 g Trockenhefe
	optional 30 ml Olivenöl
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>französische Baguette</i>: verwende nur 550ml Wasser, achte auf eine sehr gute Glutenentwicklung im Brot, forme 2-4 lange Brotlaibe • <i>Zwiebelbrot</i>: röste 4 große Zwiebeln ordentlich an und gib diese während dem Teigkneten hinzu • <i>Türkisches Fladenbrot</i>: ersetze 100ml Wasser durch gleichviel Joghurt ?, gib auf die Oberseite des Teiglings Sesam und Schwarzkümmel und stecke Löcher zum Ausdehnen • mit Rosmarin, Thymian, Oregano und Knoblauch im Teig?
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstriche • Suppen • Curry-Gerichte

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 15 min

Gehzeit: 12-24 h

Backtemperatur, Backzeit: 250°C, 30-40 min

1. Fertige einen Hefeteig aus allen Zutaten nach Rezept 10.1.2 an.
2. Nach dem Gehen lassen, teile den Teig in zwei Teiglinge mit je 800g.
3. Bringe jeden einzeln unter Spannung und bemehle sie von außen.
4. Falls die Brote in einer Form gebacken werden sollte, bemehle diese ordentlich und gib den Teigling hinein. Beim Freiformen muss auch einen guten Eigenhalt des Teiglings geachtet werden, wobei ansonsten ein gut bemehltes Backblech ausreicht.
5. Gib die Teigling nun in den auf 250°C vorgeheizten Ofen und lasse sie 30-40 min backen, bis beim Draufklopfen ein hohles Geräusch hörbar ist. Wenn das Brot in einer Form gebacken werden soll ist es dennoch für eine gute Kruste ratsam nach ca. 15 min das Brot ohne Form weiterzubacken.

10.3.1 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 / 2 EL 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. Bringe 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.

10.3.2 Brioche-Burger-Bun



Beschreibung Das klassische Burgerbröchen kann auch gut selber frisch gebacken werden, um den eigenen Burger noch individueller zu machen.

Zutaten	500 g	Weizenmehl, 550er
Für 880 g	250 ml	Milch/Pflanzenmilch
Für 6 Portionen	1	Ei (optional)
	1 g	Trockenhefe
	7 g	Salz
	10 g	Zucker
	Für Obendrauf:	
	Sesam & Schwarzkümmel	

Variationen

- ...

Passendes

- Burger

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 15 min

Gehzeit: 12-24 h

Backtemperatur & Zeit:

200°C, 20 min

1. Stelle einen Hefeteig ähnlich Rezept 10.1.2 her, wobei die Konsistenz ruhig etwas flüssiger sein darf.
2. Lasse den Teig möglichst für 12-24 h gehen.
3. Bemehle eine Oberfläche ordentlich, gib den Teig darauf, falte ihn zusammen und teile ihn in 6 gleiche Stücke.
4. Bringe die einzelnen Teiglinge mit einer Technik der Wahl unter Spannung und bemehle ihn von unten ordentlich, während die Oberseite in eine Schüssel mit einer Sesam-Schwarzkümmel-Mischung getaucht wird.
5. Lege alle Teiglinge auf ein bemehltes Backblech, ziehe sie ein letztes Mal in eine möglichst flache Scheibe und backe sie bei 200°C für 20 min, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.



Abbildung 10.3: Bun mit Einschnitt auf Oberseite und Buchekern

10.3.3 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	320 g Weizenmehl, 550er Für 480 g 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	<ul style="list-style-type: none"> • Tex-Mex Wraps mit Bohnen, Crème Fraîche, Mais, Hackfleisch und Salsa • Salat, Gemüse, saucen, 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 10.4: Naan-Brot als indische leicht süßliche Variante

10.4 Süßgebäck

10.4.1 Rührkuchen



Beschreibung	Der einfachste Kuchen, den man backen kann! Super variabel!	
Zutaten	500 g	Weizenmehl, 550er
Für 1,5 kg	6	Eier
Für 10 Portionen	250 g	Butter, weich
	250 g	Zucker
	1 TL	Backpulver
	1 Prise	Salz
	Milch, nach belieben	
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• 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 Gebäck

10.4.2 Bananenbrot



Beschreibung

Eine saftige bananige schokoladige Intensität! Und dabei ist das Rezept auch vegan.

Zutaten

Für 1,2 kg

Für 10-15 Portionen

280 g Weizenmehl, 550er

4 Bananen, reif

220g Zucker

60 ml pflanzliches Öl

60 ml pflanzliche Milch

1 TL Backpulver

100 g Zartbitterschokolade, gehackten

1 Prise Salz

Vanille

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 20 min

Backtemperatur: 180°C

Backzeit: 45-60 min

1. Zerdrücke 3 Bananen in einer Schüssel und gebe Zucker, Vanille, Salz, Öl und Milch hinzu. Vermenge alles gleichmäßig.
2. Mische getrennt davon Mehl und Backpulver, welches anschließend zusammen mit der gehackten Schokoladen in die bereits vorbereitete Masse eingerührt werden kann.
3. Gib den Teig in eine Backform und lege die letzte Banane halbiert oben drauf.
4. Backe alles 45-60 min bei 180°C bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

10.4.3 Kürbisbrot



Beschreibung	Ein herbstliches Gebäck, welches eine Abwandlung des Brioche darstellt.
Zutaten	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: 1. Gesamtzeit:

10.4.4 Pumpkin-Pie



Beschreibung	Eine herbstliche amerikanische Pie, die oft an Thanksgiving oder Halloween serviert wird.																
Zutaten	<p>Füllung:</p> <table> <tr> <td>Für 1,4 kg</td> <td>500 g Hokkaido, gekocht und püriert</td> </tr> <tr> <td>Für 16 Portionen</td> <td>250 ml Sahne</td> </tr> <tr> <td></td> <td>70 g Zucker</td> </tr> <tr> <td></td> <td>40 g Stärke</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Salz</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Zimt, Nelken, Anis, Piment, Vanille, Ingwer</td> </tr> </table> <p>Boden:</p> <table> <tr> <td>300 g Weizenmehl, 550er</td> </tr> <tr> <td>150 g Butter</td> </tr> <tr> <td>50 g Zucker</td> </tr> <tr> <td>4 g Salz</td> </tr> </table>	Für 1,4 kg	500 g Hokkaido, gekocht und püriert	Für 16 Portionen	250 ml Sahne		70 g Zucker		40 g Stärke		Salz		Zimt, Nelken, Anis, Piment, Vanille, Ingwer	300 g Weizenmehl, 550er	150 g Butter	50 g Zucker	4 g Salz
Für 1,4 kg	500 g Hokkaido, gekocht und püriert																
Für 16 Portionen	250 ml Sahne																
	70 g Zucker																
	40 g Stärke																
	Salz																
	Zimt, Nelken, Anis, Piment, Vanille, Ingwer																
300 g Weizenmehl, 550er																	
150 g Butter																	
50 g Zucker																	
4 g Salz																	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Sahne kann durch den etwas frischeren säuerlichen Geschmack von Joghurt ersetzt werden 																
Passendes	<ul style="list-style-type: none"> Schlagsahne Geröstete Nüsse obendrauf 																

Zubereitung
 Vorbereitungszeit: 1h
 Backtemperatur, Zeit: 200°C, 20-30 min
 Material: 23cm-Springform

1. Bereite den Boden des Kürbiskuchens, wie einen normalen Mürbeteigboden 10.1.1 zu.
2. Für die Füllung muss der Hokkaido in Stücken 10-20 min gekocht werden, sodass es nach dem Pürieren eine homogene Masse ergibt.
3. Nun können alle restlichen Zutaten der Füllung hinzugegeben werden und homogen vermischt.
4. Schmecke die Würzung nach Präferenz mit den gegebenen Gewürzen ab.
5. Gib die Füllung auf den Mürbeteigboden und backe die Pie.



Abbildung 10.5: Das Craften eines Pumpkin-Pies gestaltet sich etwas einfacher, als das Backen! *Bildquelle*

10.4.5 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.

10.4.6 Brownies



Beschreibung	Eine schokoladige Sünde...
Zutaten	300 g Schokolade, zartbitter
Für 1,7 kg	400 g Zucker
Für 20 Portionen	250 g Butter
	150 g Mehl
	5 Eier
	10 g Salz
	Vanille
Variationen	<ul style="list-style-type: none">● ...
Passendes	<ul style="list-style-type: none">● ...

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

10.4.7 Gedeckte Apple-Pie (π -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 π -Day!

Zutaten

Für 1,6 kg

Für 16 Portionen

Boden und Deckel:

600 g Weizenmehl, 550er

250 g Butter, möglichst kühl

15 g Salz

90 g Zucker

150 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

- Vanillesauce
- Schlagsahne

Zubereitung

Arbeitszeit: 1h

Backtemperatur: 180°C

Backzeit: 45 min

1. Gib Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel, schneide die kalte Butter in kleine Würfel, damit sie besser verknnetet 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 1/3 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 ca 45 min, bis eine ordentliche Färbung zu sehen ist.

10.4.8 Hefezopf



Beschreibung Ein tolles Gebäck für ein Osterfest 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.

10.4.9 Teigschnecken



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

Auch die Rosinenschnecken können offenbar mit denen vom Bäcker um die Ecke mithalten.

Zutaten

Für 1 kg

Für 16 Zimtschnecken

Hefeteig:

500 g	Weizenmehl, 550er
200 ml	Milch (Milch/Mehl = 60 %)
optional 1	Ei → 180ml Milch!
75 g	Zucker
6 g	Salz
75 g	Butter, geschmolzen
1 g	Trockenhefe
Kardamom, Zimt,	Vanille, Nelken, Tonka
Füllung	nach Variante

Variationen

- Zimt-Füllung:

75 g	Zucker
50 g	Butter, geschmolzen
Zimt, Kardamom	

- Rosinen-Vanille-Füllung:

200 g	Sahne
30 g	Zucker
20 g	Stärke
Vanille	
80 g ?	Rosinen

131

Passendes

- Vanillesauce 8.3

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 geschmolzene 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 Zimt-Füllung* mische den Zucker mit einer angemessen 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. *Für die Rosinen-Vanille-Füllung* gib die Sahne mit Zucker und Stärke in einem Topf und koch bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
9. Bestreiche den Teig mir der Vanille-Sahne und streue die Rosinen darüber.
10. Rolle die Teigrechtecke zusammen und schneide die beiden Rollen in jeweils acht gleichgroße Teile.
11. Lege die Zimtschnecken-Teiglinge auf ein Blech und backe sie bei der angegebene Zeit und Temperatur.

10.4.10 Muffins

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

10.4.11 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

Boden:

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 10.4.8 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.

10.4.12 Schoko-Creme-Nuss-Kuchen



Beschreibung

Eine Kuchen-Kreation, welche auf Wunsch hin mit Agni zusammen in der Holzbude entstand und viele Geschmackserlebnisse mit vielen Konsistenzen kombiniert! Weicher schokoloadiger Kuchen mit frischer Crème dazwischen und karamellisierten knusprigen Nüssen.

Zutaten

Für 23cm-Springform

Für 12-16 Portionen

1. Schokoladenkuchen:

250 g Weizenmehl, 550er

6 Eier

250 g Zucker

200 g Schokolade, zartbitter 70%

250 g Butter

2 TL Backkakao

1 g Salz

2. Crème-Füllung

400 ml Sahne, geschlagen/Quark/Pudding ?

100 g Butter/Pflanzenöl

60 g Zucker

für frischen Geschmack Zitrone, Orange?

alternativ ist Fruchtquark-Füllung nach Rezept 8.9 möglich

3. Nusskrokant

100 g Macadamianüsse/Haselnüsse/Mandeln?

100 g Zucker

2 EL Wasser

2 g Salz

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 1.5h

Backtemperatur/Zeit:

180°C, 20-30 min

Material: 23cm-Springform
mind. 2 Teigschüsseln

1. Schokoladenkuchen:

- a) Schmelze die Schokolade langsam und trenne währenddessen die Eier.
- b) Gibt die Butter und die Eigelb langsam zu der warmen Schokolade und verrühre alles gut.
- c) Vermische das Eiweiß in einer weiteren Schüssel mit dem Zucker und Salz und schlage Eischnee daraus bis er steif ist.
- d) Ist die Schokomasse ausreichend abgekühlt, hebe den Eischnee mit einem Handwerkzeug unter.
- e) Rühre das Mehl und den Kakao ein, fette die Backform und gibt alles hinein.
- f) Backe den Schokokuchen für 20-30 min bei 180°C, wobei er ruhig noch schön saftig sein sollte.

2. Crème-Füllung:

- a) Rühre die Basis aus Sahne, Quark oder Pudding nach Belieben an.
- b) Gib die restlichen Zutaten hinzu, um eine Füllung nach eigener Vorstellung herzustellen.
- c) Ist der Kuchen fertig und genug abgekühlt, kann er horizontal aufgeschnitten werden und 2/3 der Füllung zwischen die Hälften und 1/3 darauf gestrichen werden.

3. Nusskrokant:

- a) Löse den Zucker mit etwas Wasser zu einem Sirup in einer Pfanne oder einem breiten Topf.
- b) Koche Karamell, wie beschrieben in Rezept 8.7 und füge die gehackten Nüsse gegen Ende hinzu.
- c) Lasse sie auf einer Fläche ausgebreitet abkühlen und streue sie auf den Kuchen.

10.4.13 Veganer Karottenkuchen



Beschreibung

Hat man mal wieder einen ordentlichen Bedarf an β -Carotinen, möchte aber gerne etwas Süßes essen, dann macht man doch einfach einen Kuchen mit Karotten. Dieses Rezept ist definitiv ordentlich süß, wenn man auch noch Zuckerguss verwendet und die Konsistenz ist angenehm interessant, da der Kuchen vegan ist.

Zutaten

Für 1.7 kg

Für 12-16 Portionen

1. Teig:

400 g	Weizenmehl, 550er
400 g	Sojajoghurt
300 g (250 g?)	Zucker
250 g	Karotten, gerieben
200 ml	neutrales Pflanzenöl
10 g / 2 TL	Natron
10 g	Backpulver
5 g	Salz
1/2 TL	Zimt
Nelken, Kardamom, Piment, Vanille ?	

2. Zuckerguss:

150 g	Puderzucker
5 EL?	Sojajoghurt
1 EL	Zitronensaft

Passendes

142

- kleine Marzipankarotten
- gehackte Pistazien (wunderbarere Farbkontrast)

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 1h

Backtemperatur/Zeit:

180°C, 60 min

Material: 23cm Springform

1. Vermische die trockenen Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel.
2. Reibe die Karotten und gib sie zusammen mit den flüssigen Zutaten auch in die Schüssel.
3. Rühren nun alles um bis es homogen verteilt ist, achte aber darauf nicht ins Kneten überzugehen. Ansonsten wird der Teig immer zäher, was beim Kuchen nicht gewünscht ist.
4. Gib den fertigen Teig in die geölte Springform und backe den Kuchen nach den Angaben.
5. Währenddessen kann der Zuckerguss zubereitet werden, für den der Puderzucker abgewogen und mit einer Menge an Sojajoghurt und Zitronensaft vermischt werden sollte. Dabei gilt es die richtige Konsistenz einzustellen, damit der Zuckerguss gut auf dem Kuchen haftet.
6. Dekoriere den Kuchen nach dem Backen und dem Abkühlen.

11 Getränke

12 Frühstück

13 Anhang

13.1 Liste von Gemüse nach Garzeit

1. Kategorie: Lange Garzeit (30 min)

- Möhren
- Kartoffel
- große Zwiebelstücke
- Lauch
- Brokkoli
- Kichererbsen
- Tellerlinsen, Belugalinsen
- Kohl
- Mais
- Stangenbohnen

→ als Erstes hinzugeben

2. Kategorie: Mittlere Garzeit (15 min)

- Rote Linsen
- Paprika
- Zucchini
- Aubergine
- Mangold

→ 15 min nach 1. Kat. hinzugeben

3. Kategorie: Kurze Garzeit (5 min)

- Lauchzwiebeln
- Champignons

13 Anhang

→ 25 min nach 1. Kat. oder 10 min nach 2. Kat. hinzugeben