

# AZ-Rezeptbuch

Arvit Zankl

erstellt 31.10.2020

Version vom 2. Oktober 2024

*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](mailto:fla8za1@posteo.org).*

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Vorwort</b>	<b>1</b>
1.1 Rezeptvorlage . . . . .	3
<b>2 Grundnahrungsmittel</b>	<b>4</b>
2.1 Nudeln . . . . .	5
2.2 Reis . . . . .	6
2.3 Kartoffeln . . . . .	7
2.4 Linsen . . . . .	8
2.5 Couscous . . . . .	10
<b>3 Beilagen</b>	<b>12</b>
3.1 Gedünstetes Gemüse . . . . .	12
3.2 Stangenbohnen . . . . .	13
3.3 Seitan . . . . .	15
3.4 Falafel . . . . .	18
3.5 Gemüse-Bratlinge . . . . .	19
3.6 Kartoffelknödel/Gnocchi . . . . .	21
3.7 Aufstriche . . . . .	24
<b>4 Sauce</b>	<b>24</b>
4.1 Béchamelsauce . . . . .	24
4.2 Tomatensauce . . . . .	25
4.3 Pesto . . . . .	26
4.4 Erdnuss-Kokos-Curry-Sauce . . . . .	27
<b>5 Fleisch</b>	<b>28</b>
<b>6 Vollständige Gerichte</b>	<b>28</b>
6.1 Take-Away-Gerichte . . . . .	29
6.2 Käsespätzle . . . . .	30
6.3 Frikassee . . . . .	32
6.4 Suppen . . . . .	34
6.4.1 Kartoffel-Lauch-Suppe . . . . .	36
6.4.2 Zwiebelsuppe . . . . .	37
6.5 Linseneintopf . . . . .	39
6.6 Kartoffelpuffer . . . . .	41
6.7 Curry-Gerichte . . . . .	44
6.7.1 Kokosmilch Curry . . . . .	44
6.7.2 Joghurt Curry . . . . .	47
6.7.3 Klares Curry . . . . .	48
6.7.4 Pav Bhaji . . . . .	49
6.7.5 Kaans-Geflügel-Joghurt-Curry . . . . .	50
6.8 Bosnische Pita (Sirnica) . . . . .	53
6.9 Pizza . . . . .	56
6.10 Lasagne . . . . .	58
6.11 Burger . . . . .	60
6.12 Bratnudeln . . . . .	62

6.13 Bratreis . . . . .	64
<b>7 Gewürzmischungen</b>	<b>65</b>
7.1 Garam Masala . . . . .	66
7.2 Pav Bhaji Masala . . . . .	67
<b>8 Süßspeisen</b>	<b>68</b>
8.1 Pfannkuchen . . . . .	70
8.1.1 Bananen-Pancakes . . . . .	73
8.2 Dampfnudeln . . . . .	75
8.3 Vanille-Sauce und -Pudding . . . . .	77
8.4 Waffeln . . . . .	79
8.5 Grießbrei oder Grießpudding . . . . .	81
8.6 Milchreis . . . . .	82
8.7 Karamell . . . . .	84
8.8 Gebrannte Mandeln . . . . .	87
8.9 Früchtequark . . . . .	89
<b>9 Snacks</b>	<b>90</b>
9.1 Pizzabrotchen . . . . .	90
<b>10 Gebäck</b>	<b>92</b>
10.1 Grundteige . . . . .	93
10.1.1 Mürbeteig . . . . .	94
10.1.2 Hefeteig . . . . .	96
10.2 Brot . . . . .	97
10.3 Chiabatta . . . . .	98
10.4 Brötchen . . . . .	101
10.5 Brioche-Burger-Bun . . . . .	102
10.6 Fladenbrot . . . . .	104
10.7 Zwiebelkuchen . . . . .	107
10.8 Süßgebäck . . . . .	108
10.8.1 Rührkuchen . . . . .	109
10.8.2 Bananenbrot . . . . .	111
10.8.3 Kürbisbrot . . . . .	112
10.8.4 Pumpkin-Pie . . . . .	113
10.8.5 Zupfkuchen . . . . .	116
10.8.6 Brownies . . . . .	117
10.8.7 Gedeckte Apple-Pie ( $\pi$ -Day-Pie) . . . . .	119
10.8.8 Hefezopf . . . . .	121
10.8.9 Teigschnecken . . . . .	124
10.8.10 Muffins . . . . .	127
10.8.11 Pflaumenkuchen . . . . .	128
10.8.12 Schoko-Creme-Nuss-Kuchen . . . . .	131
10.8.13 Veganer Karottenkuchen . . . . .	134
<b>11 Getränke</b>	<b>136</b>
<b>12 Frühstück</b>	<b>136</b>

<b>13 Anhang</b>	<b>136</b>
13.1 Liste von Gemüse nach Garzeit . . . . .	136

# 1 Vorwort

Dieses Rezeptbuch hat den Sinn jedem zu Helfen, der auf der Suche ist nach einem roten Faden in der Küche. Es ist besonders gut geeignet für folgende Personen- gruppen:

- Liebhaber\*innen der eigenen Küche und Pfanne
- DIY-Köchinnen/-Köche
- Möchtegern-Feinschmeckern\*innen
- Freundinnen/Freunde des Experimentierens
- perfektionistische Wissenschaftler\*innen
- kreative Foodsaving-Kombinatoriker\*innen
- alle die durch das folgenden Vorwort motiviert werden können.

Es gibt viele gute Gründe sich mehr mit Kochen und Backen auseinanderzusetzen und bestenfalls sogar anzufreunden. Da Essen ein täglicher Bedarf ist, sollte die Motivation klar sein, zumindest etwas Nahrhaftes herstellen zu können. Aber warum sich mehr Mühe machen?

Nun, unser Biologie belohnt uns von Natur aus (zumindest die meisten Menschen) für eine Vielfalt im Essen, denn man kann den Bedarf an unterschiedlichen Nahrungsmittern spüren, wenn man seinem Körper nur gut zuhört. Denn wer jeden Tag nur von einer speziellen Pflanze isst, der stirbt entweder an Mangelernährung oder wenn die eine Pflanzenart mal von einem Schädling ruiniert wird. Damit ist eine diverse Ernährung und somit auch die Zubereitung dieser Diversität, ein guter Beitrag zur eigenen Gesundheit und der biologischen Fitness von *Homo sapiens* insgesamt.

Praktischerweise ist unser Belohnungssystem darauf ausgelegt gutes Essen zu belohnen und der zusätzliche Aufwand im Erschaffen kann sich damit, während einer entspannten genussvollen Mahlzeit, recht schnell lohnen. Damit man möglichst viele der fatalen Fehler, die zu unschönen Erfahrungen in der Küche führen können, von vorn herein vermeidet, hilft es stets den vorangegangenen Generationen zuzuschauen und ihnen erstmal nachzumachen. Schließlich haben Diese sich meist schon deutlich länger mit diesen alltäglichen Problemen auseinandergesetzt. Und es gibt kein Verbot der Überlieferung von sinnvollen Gewohnheiten! Das Rad sollte schließlich nicht in jeder kleinen Küche nach dem Auszug aus dem Elternhaus neu erfunden werden. Also schaut euren Verwandten/Freunden/Bekannten zu und lernt daraus, so lange ihr könnt!

Dem Kochen kann auch gut mit Anderen zusammen nachgegangen werden, wobei aber entweder die Motivation bei allen Beteiligten vorhanden sein muss mitzudenken oder jemand schon ganz genau wissen muss was zu tun ist. Denn Erfahrung verhält sich nicht immer additiv! Ganz viele unerfahrene Köche\*innen liefern oftmals ein deutlich schlechteres Ergebnis, als eine gute Köchin/ ein guter Koch. Dennoch da die meisten Kulturen spezielle Fähigkeiten in der Küche entwickelt haben, ist ein Kochen mit vielen unterschiedlichen Leuten einer der besten und spaßigsten Wege, um an neue Kochfähigkeiten zu gelangen. Auch das Kochen für

Andere darf in seinem Wert nicht unterschätzt werden. Einerseits bekommt man dadurch zusätzliche externe Rückmeldung und eine stärkere Motivation nicht zu versagen, andererseits ist es eine gut anerkannte Art seine Wertschätzung für eine Einladung oder Ähnliches auszudrücken. Und solange man nichts Kriminelles verbricht, wird die eigene Mühe oft auch schon von den Anderen gutgeheißen, ohne das Perfektion nötig wäre. Jeder Versuch lohnt sich also.

Zusätzlich kann das Zubereiten von Essen eine tägliche Quelle von Wertschätzung von Ressourcen, Naturverbundenheit und allgemein Zufriedenheit sein, wenn man nur mal länger darüber nachdenkt, wie das eigene Essen auf den Teller gekommen ist. Ab diesem Moment sollte man es sich vielleicht überlegt, wo diese Gedankenreise zu mehr Zufriedenheit führt: Bei dem Fast-Food-Essen um die Ecke oder bei der Gemüsesuppe aus dem eigenen Garten? Denn wenn man es nur mal richtig durchdenkt, dann kann der menschliche Verstand recht gut zwischen vernünftigen und unvernünftigen Nahrungsmittelquellen unterscheiden. Man müsste nur mehr Leute dazu bringen darüber überhaupt nachzudenken. Denken ist wichtig. Nutzt die Kombinationsfähigkeiten, welche die Natur uns gegeben hat!

Ein Kochbuch, wie dieses hier, ist hauptsächlich eine Formelsammlung für die benötigten *Quantitäten, Prozesse und Umgebungsvariablen*. Also leichter ausgedrückt ist es eine Gedankenstütze für die Mengen, Zutaten und deren Zubereitungsschritte. Damit ersetzt es in keiner Weise eine praktische Auseinandersetzung mit allen Tätigkeiten der Küche! Probieren geht hier definitiv übers Studieren! Eine bessere Intuition für die Kunst in der Küche zu erlangen ist ein wichtiges Ziel dieses Buches, aber dies lässt sich nur erreichen durch viele Male ausprobieren, hinfallen, Krone richten und weitermachen. Ein bisschen Ausdauer lohnt sich, wobei die ersten Erfolgserlebnisse durch langsames, bewusstes und genaues Anwenden eines ausführlich beschriebenen Rezeptes erreicht werden können.

Mit diesen Worten, ab zum Heraussuchen eines vielversprechenden Rezepts, Schreiben eines Einkaufszettels, Einkaufen bei einem Laden des Vertrauens und dann endlich zur Umsetzung in der Küche um die Geschmacksknospen zum Blühen zu bekommen!

Frohes Kochen!

Arvit Zankl, Bremen, 13. August 2022

## 1.1 Rezeptvorlage

<b>Beschreibung</b>	...
<b>Zutaten</b>	... g ...
Für ... g	
Für ... Portionen	
<b>Variationen</b>	● ...
<b>Passendes</b>	● ...
<b>Zubereitung</b>	
Vorbereitungszeit: ...	1. ...
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>	$500 \text{ g} := n$ Nudeln Für 800 g $2-4 \text{ l} \quad 5n \text{ ml} := m$ Wasser Für 4 Portionen $20-30 \text{ g} \quad m/100 = n/20 \text{ g}$ Salz		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>		
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomatensauce</li><li>• Bechamelsauce</li><li>• Käse</li><li>• Basilikum-Pesto</li></ul>		
<b>Zubereitung</b>	<p>Kochzeiten</p> <p>Spaghetti: 5-6 min Penne, Fussili: 7-8 min</p> <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>		

## 2.2 Reis

<b>Beschreibung</b>	Reis ist eine vielseitige Kohlenhydratquelle, welche eine große Sortenvielfalt besitzt.										
<b>Zutaten</b>	<table><tr><td>400 g := n</td><td>Reis</td></tr><tr><td><i>Basmati-Reis</i></td><td>2n g Wasser 13-15 min</td></tr><tr><td><i>Risotto-Reis</i></td><td>3n g Wasser 20-30 min</td></tr><tr><td><i>Naturreis</i></td><td>2n g Wasser 30-40 min</td></tr><tr><td>5g / 1L</td><td>Salz</td></tr></table>	400 g := n	Reis	<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
400 g := n	Reis										
<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										
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Curry-Reis mit Fenchelsamen</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. Optional kann der Reis zuerst am Topfboden in etwas Öl angeröstet.</li><li>2. Gib das Wasser mit dem Salz in einem Topf und bringe alles zum Kochen.</li><li>3. Stelle die Hitze auf eine niedrige herunter und lasse den Reis die spezifische Kochzeit lang mit (schräg gelegtem) Deckel kochen.</li><li>4. 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 im 18. Jahrhundert nach Anlaufschwierigkeiten im Sturm eroberte.		
<b>Zutaten</b>	$500 \text{ g}/5-10 \text{ Stück} := n$ Kartoffeln 1 l Wasser 5 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 lange Zeit nicht zu schätzen wusste.		
<b>Zutaten</b>	$500 \text{ g} := n$ Linsen <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>• Falafel 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>	Kochzeit: 20-30 min		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen.</li><li>2. Gib die Linsen hinzu, 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>		



Abbildung 1: Falafel 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>			
Arbeitszeit: 5-10 min	<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 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** 400 g Lauch, Brokkoli, Möhren, Zucchini  
Für 500 g 100 g Sahne/Schmand/Creme Fraîche  
Für 4 Portionen 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>	500 g	Bohnen
Für 600 g	2	Zwiebeln
Für 4-6 Portionen	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	200 ? g	Weizengluten
Für 4 Portionen	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



<b>Beschreibung</b>	Eine vegane würzige Knusprigkeit	
<b>Zutaten</b>	200 g	Kichererbsen
Für ... g	20 g	Mehl
Für ... Portionen	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: ...		
Gesamtzeit: ...		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Püriere die gekochten Kichererbsen möglichst fein in einem hohen Gefäß.</li><li>2. Würze die Masse und verkneter alles.</li><li>3. Gib so viel Mehl hinzu, sodass eine gut formbare Masse entsteht.</li><li>4. Mit angefeuchteten Händen können unter Druck kleine Falafel gedreht werden.</li><li>5. Gib die rohen Falafel in eine Pfanne mit ordentlich Öl und brate sie für 3-5 min unter regelmäßigem Schwenken.</li><li>6. ACHTUNG! Die warmen Falafel sind äußerst fragil und sollten nicht mit einem Pfannenschaber konfrontiert werden.</li><li>7. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, kann die Falafel aus der Pfanne abgekühlt werden.</li></ol>	

### 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

## **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 Kartoffelknödel/Gnocchi



#### Beschreibung

Auch wenn ein Kartoffelteig nicht gerade wenig Arbeit ist komplett selber hergestellt zu werden, so bieten Kartoffelknödel und auch Gnocchi eine tolle Erweiterung des Einsatzbereichs der alles-könnenden Erdäpfel.

#### Zutaten

Für 800 (?) g

Für 4 Portionen (12 Knödel)

1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend

Salz, Pfeffer, Muskat

#### Variationen

- Für Gnocchi:

- Mehl und Stärke, zum Einstellen der Konsistenz des Teiges
- können nach dem Kochen angebraten werden

#### Passendes

- Champignon-Sahne-Soße
- Rotkohl
- Braten und Bratensoße

## Zubereitung

Vorbereitungszeit: 45 min

Kochzeit: 5-20 min

1. Schäle die Kartoffeln
2. Reibe die Kartoffeln möglichst fein
3. Gib die geriebenen Kartoffeln in ein frisches sauberes Baumwolltuch und presse die Flüssigkeit größtenteils hinaus. Fange die Flüssigkeit auf um die Stärke daraus noch nutzen zu können! Ansonsten muss zusätzlich noch Stärke beschaffen werden.
4. Warte bis sich in der Flüssigkeit ein fester Bodensatz auf Stärke gebildet hat und gieße die wässrige Phase ab.
5. Mische die Kartoffelmasse nun wieder mit der Stärke und würze alles mit Salz, Pfeffer und Muskat. Für Gnocchi: Stelle die Teigkonsistenz mit Mehl und Stärke ein.
6. Gib genug Wasser in einen großen Topf um ein schwimmendes Kochen zu ermöglichen, gib etwas Salz hinzu und bringe es auf dem Herd zum Kochen, während des nächsten Schritts.
7. Nun können entweder Knödel oder Gnocchi geformt werden.
8. Gib die Resultate der Arbeit in die Topf zum Kochen und schöpfe sie nach 5-20 min ab, wenn sie aufschwimmen.



### 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
- Gnocchi

#### 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

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

## 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 Zehe	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

<b>Beschreibung</b>	Eine intensive cremige Sauce zum Aufpeppen von Reisgerichten und anderen Beilagen.
<b>Zutaten</b>	
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, ...
<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: ...	1. Gib die Kokosmilch in einen Kochtopf, erhitze ihn und löse die Erdnussbutter auf.
Garzeit: 10 min	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

<b>Beschreibung</b>	Ein wohlbekanntes Essen aus der Familie und von den FöJ-Seminaren.																										
<b>Zutaten</b>	<table><tr><td>500 g</td><td>Weizenmehl 550er</td><td></td></tr><tr><td>4-5</td><td>Eier</td><td></td></tr><tr><td>300-400 g</td><td>Wasser</td><td>Wasser zu Mehl: 0,80 = 80%</td></tr><tr><td>10 g</td><td>Salz</td><td>Salz zu Wasser: 0,02 = 2%</td></tr><tr><td>250 g</td><td>Käse</td><td></td></tr><tr><td>2-3</td><td>Zwiebeln</td><td></td></tr><tr><td>200 g</td><td>Sahne</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Petersilie</td><td></td></tr></table>			500 g	Weizenmehl 550er		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	
500 g	Weizenmehl 550er																										
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



<b>Beschreibung</b>	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
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reis</li><li>• Nudeln</li></ul>	

## **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>	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.
<b>Zutaten</b>	1 kg Kartoffel, geschält und gewürfelt 2 Stangen Lauch 4 Karotten 1 L Wasser 1 EL Gemüsebrühe/Hühnerbrühe Schuss Sahne/Milch Salz, Pfeffer Petersilie, Lorbeer, Majoran
<b>Variationen</b>	• ...
<b>Passendes</b>	• Pochiertes Ei • Vollkornbrötchen (Rezept 10.4 ) • Wiener Würstchen
<b>Zubereitung</b>  Arbeitszeit: 20 min Gesamtzeit: 45 min Kochzeit: 30 min	<ol style="list-style-type: none"><li>Setze das Wasser mit der Brühe zum Kochen an.</li><li>Schäle die Kartoffeln, würfel sie und gib sie in die Brühe.</li><li>Schneide die Karotten in Scheiben, sodass die Garzeit zu den Kartoffel vergleichbar ist und gib sie in die Brühe.</li><li>Wasche den Lauch gründlich, schneide ihn in Ringe und gib diese in die Brühe.</li><li>Schneide das Gemüse in gleich große Stücke und brate es mit etwas Öl in einem großen Topf an.</li><li>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.</li><li>Lasse alles noch 20-30 min kochen, bis alles den</li></ol>

## 6.4.2 Zwiebelsuppe



### Beschreibung

Eine Zwiebelsuppe ist eine großartige erwärmende Kombination von Gemüsesuppe, Käse und Brot.

### Zutaten

Für 1,5 Liter

Für 4 Portionen

500 g	Zwiebeln
800 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
1	Loorbeerblatt
1	Zweig Thymian
30 g	Butter
80g	Compté oder Gruyère
	Salz, Pfeffer

### Variationen

- um die Zwiebelsuppe ein bisschen viskoser zu machen, kann nach dem Weißwein auch 2 EL 550er Mehl oder 1 EL Stärke eingerührt werden

### Passendes

- Croûtons

## Zubereitung

Vorbereitungszeit: 30min

Garzeit: 15+15 min

1. Schneide alle Zwiebeln in 16tel Stücke, welche Streifen bilden sollten
2. Dünste die Zwiebeln mit der Butter an, bis sie leicht karamellisieren!
3. Lösche mit dem Weißwein ab
4. Gib die Gemüsebrühe, das Loorbeerblatt, den Thymianzweig, Salz und Pfeffer hinzu und lasse alles kochen
5. Währenddessen können die Croûtons in einer Pfanne angeröstet werden
6. Haben die Zwiebeln die gewünschte Konsistenz erreicht, so kann die Suppe in hitzebeständige Schüssel verteilt werden. Nun streue ein paar Croûtons darüber und reibe etwas von dem würzigen Käse darauf.
7. Als Letztes wird alles im Ofen überbacken, sodass sich eine Käsekruste bildet

## 6.5 Linseneintopf



**Beschreibung** Wer hätte meinen können, dass ich mal einen Linseneintopf gern mögen würde?

<b>Zutaten</b>	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**

- ...

**Passendes**

- Brot

## **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.



## 6.7 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

Für 1200 g

Für 4 Portionen

600-1000 g Gemüse (Anhang 13.1)

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

- mit Honig
- mit Erdnussbutter
- mit Hühnerfleisch

#### Passendes

- 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.



## 6.7.2 Joghurt Curry

<b>Beschreibung</b>	Will man es etwas frischer und leicht säuerlich haben, ist Joghurt eine gute Grundlage für die Würzungs-Vorstufe und zum Kochen des Gemüses.	
<b>Zutaten</b>	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	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für ein besonders cremiges homogene Curry kann die Würzungsvorstufe zusammen mit einem Teil des Gemüses püriert werden, bevor die abschließende Stücke hinzugegeben werden</li> <li>• Süße Ergänzung durch kleine Stückchen von getrocknetem Obst (Datteln, Feigen, Sultaninen)</li> </ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naan-Brot 10.6</li> <li>• Basmatireis</li> </ul>	
<b>Zubereitung</b>		
Vorbereitungszeit: 30 min		
Garzeit: 20-30 min		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bereite zunächst die Würzungsvorstufe zu, indem die Zwiebeln mit Bratöl angeschwitzt werden und anschließend Tomaten, Joghurt und die Würzung hinzugegeben wird.</li> <li>2. Schmecke diese intensive Grundlage grob mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.</li> <li>3. Gib anschließend das geschnittene Gemüse in der richtigen Gar-Reihenfolge hinzu und koch alle zusammen.</li> <li>4. Schmecke ab und würze gegebenenfalls nach.</li> </ol>		

### 6.7.3 Klares Curry

<b>Beschreibung</b>	Ein Curry kann auch ohne Kokosmilch oder Joghurt hergestellt werden, wie im Folgenden erläutert. Anwendung findet diese Variation bspw. im scharfen Chili-Chicken.	
<b>Zutaten</b>	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	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naan-Brot 10.6</li> <li>• Basmatireis</li> </ul>	
<b>Zubereitung</b>		
Vorbereitungszeit: 30 min		
Garzeit: 20-30 min		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bereite zunächst die Würzungsvorstufe zu, indem die Zwiebeln mit Bratöl angeschwitzt werden und anschließend Tomaten, gelöste Stärke und die Würzung hinzugegeben wird.</li> <li>2. Schmecke diese intensive Grundlage grob mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.</li> <li>3. Gib anschließend das geschnittene Gemüse in der richtigen Gar-Reihenfolge hinzu und koch alle zusammen.</li> <li>4. Schmecke ab und würze gegebenenfalls nach.</li> </ol>	

## 6.7.4 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>	<p>Vorbereitungszeit: 20 min Garzeit: 30-60 min</p> <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 alle 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>	

## 6.7.5 Kaans-Geflügel-Joghurt-Curry

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



## 6.8 Bosnische Pita (Sirnica)



<b>Beschreibung</b>	Bosnische Pita bestehen aus hauchdünnen Teigschichten, welche verschieden gefüllt werden können, um mit etwas handwerklichem Geschick eine knusprige vollwertige Mahlzeit herzustellen.									
<b>Zutaten</b>	Für Teig:									
Für 1 kg	500 g	Weizenmehl								
Für 2 Auflaufformen	300 ml	Wasser								
Für 4-5 Portionen	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								
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krompiruša: vegetarische Feta-Füllung mit 300 g gekochten kleinen Kartoffelstückchen</li><li>• Burek: Füllung mit Hackfleisch:<table><tr><td>500 g</td><td>Hackfleisch</td></tr><tr><td>2</td><td>Zwiebeln</td></tr><tr><td>Salz, Pfeffer</td><td></td></tr><tr><td>Majoran, Bohnenkraut</td><td></td></tr></table></li></ul>		500 g	Hackfleisch	2	Zwiebeln	Salz, Pfeffer		Majoran, Bohnenkraut	
500 g	Hackfleisch									
2	Zwiebeln									
Salz, Pfeffer										
Majoran, Bohnenkraut										
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Joghurt</li><li>• Lauchgemüse</li><li>• Diverse Dips</li></ul>									

## 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 regelmäßigm 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.



Abbildung 2: Zubereitung der Pita mit hauchdünнем 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

Für 4-6 Personen

Für Hefeteig:

1 kg Weizenmehl

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 Teigmasse 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 Belchpizza.
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

Für 2 kg	500 g Lasagnenudeln
Für 6 Portionen	600 g Tomatensauce (Bolognese oder vegetarisch)
	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 10.5

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

<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> Vorbereitungszeit: 30 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brate zuerst die Burger Pattys an, wobei währenddessen das Gemüse geschnitten werden sollte.</li> <li>2. Gib auf die fast fertigen Pattys den Käse drauf, damit dieser durch die Hitze schmelzen kann.</li> <li>3. Schneide die Brötchen auf und gib auf die untere Hälfte Ketchup und Mayonnaise während auf die Oberseite Senf und die Avocado-Creme kommt.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>

## 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

Für 1 kg

Für 4 Portionen

500 g	Nudeln, länglich (Spaghetti oder speziell asiatisch)
2	Zwiebeln
500 g	Gemüse (Karotten, Lauchzwiebeln, Paprika ...)
2 EL	Sojasauce
2 Zehen	Knoblauch
nach Belieben	Ingwer
	Pfeffer, Salz

### Variationen

- weitere Gewürze (Cayennepfeffer, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel)
- gebratenes Hühnerfleisch
- gebratene Sojawürfel

### Passendes

- Süß-Sauer Sauce
- Sweet Chili Sauce
- Frühlingsrollen

## Zubereitung

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: 20 min

1. Kuche 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 Gemüestücke 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	500 g
Für 4 Portionen	2
	500 g
	2 EL
	2 Zehen
	nach Belieben
	Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Piment, Anis, Nel 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

<b>Beschreibung</b>	Die Gewürzmischung welche die indischen Currys weltberühmt machte.	
<b>Zutaten</b>	2 EL	Koriander
Für ... g	1 EL	Piment
Für ... Portionen	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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an und mahle sie anschließend zu einem Pulver.</li></ol>	
Vorbereitungszeit: 15 min		
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		
Garzeit: 5 min	1. Röste die genannten Zutaten in einer Pfanne an und mahle sie anschließend zu einem Pulver.	

## 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

Für 2-3 Portionen

Für 6-9 Pfannkuchen

300 g	7-8 EL	Mehl
1 TL		Backpulver
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, 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 das 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



Abbildung 3: Spinatpfannkuchen mit Spinat aus dem Ellener Hof Gemeinschaftsgarten!

### 8.1.1 Bananen-Pancakes

<b>Beschreibung</b>	Wenn man mal Pancakes auf einer andere Weise machen möchte und noch Bananen übrig hat, dann sollte man dieses Rezept ausprobieren!	
<b>Zutaten</b>		
Für 750 g ≈ 7-10 Pancakes		
Für 2-3 Portionen		
	2	Bananen
	150 g	Haferflocken
	200 ml	Milch/Hafermilch
	2	Eier
	falls vorhanden 50g	Mehl für mehr Stabilität
<b>Variationen</b>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Um sie extra flauschig zu machen, schlage entweder Eischnee oder gib Backpulver hinzu.</li></ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zimt-Zucker, Ahornsirup</li></ul>	
<b>Zubereitung</b>		
Vorbereitungszeit: 15 min		
Summierte Backzeit: 20-30 min		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fülle die geschälten Bananen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß.</li><li>2. Püriere alles bis zur gewünschten Feinheit, sodass der Teig angemessen zusammenhält.</li><li>3. Verteile ca 1,5 EL Teig pro Pancake in einer vorgeheizte Pfanne mit ordentlich Öl. Dabei können in einer vernünftigen Pfanne auch 3-4 Pancakes gleichzeitig gemacht werden.</li></ol>	



## 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

<b>Beschreibung</b>	Eine wichtige Dessertsauce oder mit mehr Stärke auch ein Pudding.	
<b>Zutaten</b>	200 g	Milch
Für 250 g	25 g	Zucker
Für 1 Portionen	für Sauce: 12 g	
	für Pudding: 24 g	Stärke
	Vanille	
	Salz	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schokopudding mit 10g Kakaopulver</li></ul>	
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dampfnuedeln (Rezept 8.2)</li></ul>	
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Löse die Stärke, den Zucker in einem Teil der kalten Milch und gib die Vanille hinzu.</li><li>2. Bringe die Milch zum Kochen und rühre anschließend die Pudding-Mischung ein.</li><li>3. Lasse alles ein paar Minuten unter röhren ordentlich kochen und gib es in ein anderes Gefäß zum Abkühlen.</li><li>4. Sobald der Pudding abgekühlt sollte die gewünschte Konsistenz erreicht werden.</li></ol>	



## 8.4 Waffeln

**Beschreibung**

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:

$$f = \frac{1}{nT_w}$$

**Zutaten**

Für 1 kg

Für 10 Portionen und 3-5 Personen

250 g Weizenmehl, 550er

1/4 L Milch

120 g Butter

120 g Zucker

3 Eier

1/2 TL Backpulver

**Variationen**

- ...

**Passendes**

- Schlagsahne
- Kirschen

**Zubereitung**

Arbeitszeit: 15 min

Garzeit pro Waffel: 2-3 min

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



## 8.5 Grießbrei oder Grießpudding



<b>Beschreibung</b>	...
<b>Zutaten</b>	200 g Milch 40 g / 2 EL Hartweizengrieß 10 g / 1,5 TL Zucker 10 g Butter
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grießpudding mit erhöhen auf 80 g Grieß</li></ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rosinen</li><li>• Butter</li><li>• Apfelmus</li><li>• Zimt &amp; Zucker</li></ul>
<b>Zubereitung</b>	<p>Arbeitszeit: 10 min</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gib Milch mit dem Zucker in einen Topf und bringe sie zum Kochen.</li><li>2. Füge nun den Grieß hinzu und rühre gut, während der Grießbrei deutlich andicken sollte.</li><li>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!</li></ol>

## 8.6 Milchreis

<b>Beschreibung</b>	Eine schöne Abwechslung zu anderen Reiszbereitungen ist dieser Traum eines eden Kindes.		
<b>Zutaten</b>	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		
<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. 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.		



## 8.7 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 Ernnussbutter
- 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 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



Abbildung 4: Flüssiges Karamell für Fudge im Topf



Abbildung 5: 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

Zubereitungszeit: 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 gleichmäßig 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.



Abbildung 6: Mandeln während des Kochens

## 8.9 Früchtequark



<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Zutaten</b>	500 g Quark Für 600g 100ml Fruchtsaft Für 3-4 Portionen 1 Tl Limetten- oder Zitronensaft 1 EL Zucker
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• optional können auch passende Fruchtstückchen hinzugegeben werden</li><li>• bspw. Orangenquark mit Mandarinenstückchen</li></ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>
<b>Zubereitung</b>	Vorbereitungszeit: 10 min <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vermische alle gewünschten Zutaten in einer angemessen großen Schüssel.</li></ol>

## 9 Snacks

### 9.1 Pizzabrötchen

**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 Pizzabrötchen

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 mind. ca. 30 min in den Kühlschrank.</li><li>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.</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

### 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.



Abbildung 7: Vollkorn-Brötchen



Abbildung 8: Fladenbrot aus Pfanne

## 10.2 Brot

## 10.3 Chiabatta

<b>Beschreibung</b>	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!
<b>Zutaten</b>	
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
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>französische Baguette</i>: verwende nur 550ml ? Wasser, achte auf eine sehr gute Glutenentwicklung im Brot, forme 2-4 lange Brotlaibe</li><li>• <i>Zwiebelbrot</i>: röste 4 große Zwiebeln ordentlich an und gib diese während dem Teigkneten hinzu</li><li>• <i>Türkisches Fladenbrot</i>: ersetze 100ml Wasser durch gleichviel Joghurt ?, gib auf die Oberseite des Teiglings Sesam und Schwarzkümmel und stecke Löcher zum Ausdehnen</li><li>• mit Rosmarin, Thymian, Oregano und Knoblauch im Teig?</li><li>• <i>Focaccia</i>: würze die Brotlaibe mit Thymian, Rosmarin und Oregano, arbeite entsteinte Oliven in den Brotlaib ein</li></ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufstriche</li><li>• Suppen</li><li>• Curry-Gerichte</li></ul>

## 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.



## 10.4 Brötchen



<b>Beschreibung</b>	Kleine Brotportionen, welche ein besseres Kruste zu Volumen Verhältnis haben, als Brotscheiben!	
<b>Zutaten</b>	1 kg	Mehl, diverses
Für 1700 g	600 g	Wasser
Für 16 Brötchen	100 g	Kerne, Saaten, Rosinen
	20 g / 2 EL	Salz
	0,5 g	Trockenhefe
<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: 20-30 min	1. Bereite einen Hefeteig aus den Zutaten gemäß des Rezeptes 10.1.2 zu.	
Gehzeit: 6-12 h	2. Nach der Gehzeit teile den Teig auf einer bemehlten Oberfläche in 16 Teile mit je 100 g.	
Backzeit: 30-40 min	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.	
Backtemperatur: 220-250°C	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.	

## 10.5 Brioche-Burger-Bun

**Beschreibung**

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

**Zutaten**

Für 880 g

Für 6 Portionen

500 g

Weizenmehl, 550er

250 ml

Milch/Pflanzenmilch

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 9: Bun mit Einschnitt auf Oberseite und Bucheckern

## 10.6 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

Für 4 Portionen

320 g Weizenmehl, 550er

160 g Wasser

6 g Salz

### Variationen

- Naan-Brot:

60 ml	Joghurt
-------	---------

1 EL	Olivenöl
------	----------

1 TL	Zucker
------	--------

bisschen Trockenhefe ?

bis Konsistenz stimmt Milch statt Wasser

- Mais-Fladenbrot: 250 g Maismehl

70 g	Weizenmehl
------	------------

## Passendes

- Tex-Mex Wraps mit Bohnen, Crème Fraîche, Mais, Hackfleisch/Seitan/Soja 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: Naan-Brot als indische leicht süßliche Variante



## 10.7 Zwiebelkuchen

<b>Beschreibung</b>  <b>Zutaten</b> Für eine Springform (900 g) 2x für ein Backblech Für 6-10 Portionen	Zwiebeln sind soo lecker und vielseitig, warum sollte man sie nicht zu einem Kuchen verarbeiten?  Für Teig: 300 g Weizenmehl, (1:1 von 550er und 1050er) 125 ml Wasser 25 g Butter 1/2 TL Salz 1 TL Backpulver
<b>Variationen</b>	  Für Füllung: 400 g Zwiebeln, in Streifen 100 g Saure Sahne 50 g Schmand 2 Eier 25 g Butter Salz, Pfeffer, Muskat
<b>Zubereitung</b>  Vorbereitungszeit: 1h Gehzeit: 12-24h  Backtemperatur & Dauer: 220°C, 20-30 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• mit kräftigem Käse zum Überbacken</li><li>• mit Speckwürfeln</li><li>• Lauchkuchen, mit Ersatz aller Zwiebeln durch Lauch</li></ul>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Setze den salzigen Mürbeteig analog zu Rezept 10.1.1 an.</li><li>2. Schneide die Zwiebeln in Streifen und düste sie ca 10 min in Butter an.</li><li>3. Breite den Teig in der Form aus.</li><li>4. Vermische die Zwiebeln mit den anderen Zutaten der Füllung und gib die Mischung auf den Teigboden.</li><li>5. Backe den Zwiebelkuchen im Ofen bis der Boden gut durch ist.</li></ol>

## **10.8 Süßgebäck**

### 10.8.1 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

- 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!

## 10.8.2 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.

### 10.8.3 Kürbisbrot



**Beschreibung** Ein herbstliches Gebäck, welches eine Abwandlung des Brioche darstellt.

**Zutaten** 500 g Weizenmehl 550er

Für 700 g Teig 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:

#### 10.8.4 Pumpkin-Pie

**Beschreibung**

Eine herbstliche amerikanische Pie, die oft an Thanksgiving oder Halloween serviert wird.

**Zutaten**

Für 1,4 kg

Für 16 Portionen

**Füllung:**

500 g Hokkaido, gekocht und püriert

200 ml Sahne

70 g Zucker

40 g Stärke

Salz

Zimt, Nelken, Anis, Piment, Vanille, Ingwer

**Boden:**

300 g Weizenmehl, 550er

150 g Butter

50 g Zucker

2 EL Wasser

4 g Salz

**Variationen**

- Sahne kann durch den etwas frischeren säuerlichen Geschmack von Joghurt ersetzt werden

**Passendes**

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



## 10.8.5 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.

## 10.8.6 Brownies



<b>Beschreibung</b>	Eine schokoladige Sünde...
<b>Zutaten</b>	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
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>
<b>Passendes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>

## 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

### 10.8.7 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:

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.

## 10.8.8 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 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.



## 10.8.9 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
80 g	Rosinen
30 g	Zucker
20 g	Stärke
	Vanille

## Passendes

- Vanillesauce 8.3

- Frischkäse-Frosting:

100 g Frischkäse  
30 g Butter  
100 g Puderzucker  
Vanille

## 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 von ca. 35 x 20 cm.
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.



## 10.8.10 Muffins

<b>Beschreibung</b>	Muffins sind zu Kuchen, das Gleiche, was Brötchen zu Brot sind.
<b>Zutaten</b>	300 g Weizenmehl, 550er Für 500 g 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>	<p>Arbeitszeit: 20 min Backzeit: 20-30 min Backtemperatur: 180°C</p> <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>

## 10.8.11 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 10.8.8 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.



## 10.8.12 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 schokoladiger 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.



## 10.8.13 Veganer Karottenkuchen



### Beschreibung

Hat man mal wieder einen ordentlichen Bedarf an  $\beta$ -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

- 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

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