

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kuchen</b>	<b>2</b>
	Fantawaffeln . . . . .	2
	Fantakuchen mit Schmand und Früchten . . . . .	2
	Lebkuchenteig zum ausstechen . . . . .	2
	American Brownies . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Brot</b>	<b>4</b>
	Bananenbrot . . . . .	4
<b>3</b>	<b>Kochen</b>	<b>5</b>
	Schilli-Con-Carne . . . . .	5
	Cartoffelcurry mit grünen Bohnen . . . . .	5
	Burritos . . . . .	6
	Zucchini - Gnocchi - Auflauf . . . . .	6

# 1 Kuchen

## 1 Fantawaffeln

4 Portionen

15 Minuten

1

- |   |        |               |   |
|---|--------|---------------|---|
| 2 | 300 g  | Mehl          | Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.                     |
|   | 150 g  | Zucker        |   |
|   | 1/2 TL | Backpulver    |   |
|   | 1 Pkg. | Vanillezucker |   |
| 3 | 3      | Eier          | Dann die weiteren Zutaten hinzufügen und mit dem Mixer verrühren. |
|   | 175 ml | Öl            |   |
|   | 200 ml | Fanta         |   |
| 4 |        |               | Schließlich normal im Waffeleisen backen.                         |

## 2 Fantakuchen mit Schmand und Früchten

Backblech

1 Stunde

1

- |   |        |               |  |
|---|--------|---------------|--|
| 2 | 5      | Eier          | Eier und (Vanille-)Zucker schaumig rühren.                                   |
|   | 300 g  | Zucker        |  |
|   | 1 Pkg. | Vanillezucker |  |
| 3 | 350 g  | Mehl          | Als nächstes Mehl und Backpulver unterrühren.                                |
|   | 1 Pkg. | Backpulver    |  |
| 4 | 125 ml | Öl            | Öl und Fanta zugießen und erneut rühren.                                     |
|   | 175 ml | Fanta         |  |
| 5 |        |               | Auf dem Backblech für 25 Minuten bei 150°C backen.                           |
| 6 | 600 g  | Schlagsahne   | Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen.                      |
|   | 3 Pkg. | Vanillezucker |  |
|   | 3 Pkg. | Sahnesteif    |  |
| 7 | 500 g  | Schmand       | Den Schmand mit dem Vanillezucker mischen und unter die Sahne unterheben.    |
|   | 2 Pkg. | Vanillezucker |  |
|   |        | Früchte       |  |
| 8 |        |               | Die Masse auf den abgekühlten Kuchen geben und die Früchte darauf verteilen. |

## 3 Lebkuchenteig zum ausstechen

1 Portion

ein paar Minuten

1

2	600 g	Honig	Den Honig im Wasserbad flüssig werden lassen.
3	200 g 2 200 g	Zucker Eier Butter	Zucker mit Eier schaumig schlagen, dann weiche Butter hinzumengen.
4	1200 g 1 Pkg.	Mehl Backpulver	Mehl und Backpulver in einer zweiten Schüssel vermengen.
5	1 Pkg. 35 g	Lebkuchengewürz Kakao	Eimasse, Honig, Lebkuchengewürz und Kakao zu einem Teig verrühren.
6			Teig ausrollen und ausstechen.

#### 4 American Brownies

1 Blech

40 Minuten

1			Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2	400 g 240 g	Zartbitterschokolade Butter	Schokolade und Butter zusammen schmelzen.
3	240 g 1 TL 1/2 TL	Mehl Backpulver Salz	Mehl mit Backpulver und Salz mischen.
4	6 420 g 2 TL	Eier Zucker Vanillezucker	Eier mit dem (Vanille-)Zucker schaumig schlagen und die lauwarme Schokoladenmasse hinzumengen
5			Die Mehlmischung nach und nach hinzufügen und einrühren.
6	60 g einige	Schokolade, bunt gehackte Nüsse	Die gestückelte Schokolade und die gehackten Nüsse hinzufügen.
7			Den Teig für etwa 20 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen backen.

## 2 Brot

### 5 Bananenbrot

400g/1 Brot

45 Minuten

- |   |         |                |   |
|---|---------|----------------|---|
| 1 |         |                | Den Backofen auf 180°C vorheizen.             |
| 2 | 150 g   | Dinkelmehl     | Mehl, Haferflocken, Zimt, Salz und Backpulver |
|   | 50 g    | Haferflocken   | in einer Schüssel zusammenmischen.            |
|   | 1 TL    | Zimtpulver     |   |
|   | 1 Prise | Salz           |   |
|   | 1 Pkg.  | Backpulver     |   |
| 3 | 3       | Bananen        | Bananen, Apfelmus und Ei in einer Schüssel    |
|   | 150 g   | Apfelmus       | mixen. Anschließend gründlich mit der         |
|   | 1       | Ei             | Mehlmischung vermischen.                      |
| 4 | 50 g    | gehackte Nüsse | Zuletzt die gehackten Nüsse untermengen.      |
| 5 |         |                | eine Form geben und nach Belieben mit Nüssen  |
|   |         |                | oder Haferflocken bestreuen. Im Backofen bei  |
|   |         |                | 180°C für 35 Minuten backen.                  |
| 6 |         |                | Das Brot erst nach dem Abkühlen aus der Form  |
|   |         |                | lösen.  |

### 3 Kochen

#### 6 Schilli-Con-Carne

4 Personen

45 Minuten

- 1
- 2
 

2 Tassen	Reis	Reis und gesalzenes Wasser in einem Topf geben, Deckel drauf und volle Hitze! - Schon weitermachen; wenn das Wasser kocht, Platte ausschalten und Deckel drauflassen, die Restwärme reicht, um den Reis zu garen.
4 Tassen	Wasser	
1 Tl	Salz	
- 3
 

500 g	Hackfleisch	Das Hackfleisch mit Knoblauch anbraten.
	Margarine	
	Knoblauch	
- 4
 

	Salz	Das Fleisch schon einmal würzen, irgendetwas scharfes dazu tun. Herdplatte nur noch auf halbe Hitze.
	Pfeffer	
	Pepperoni o.ä.	
- 5
 

1 Dose	Mais	Wenn das Fleisch gar ist, das Gemüse mit einem Sieb abtropfen und in die Pfanne schmeissen.
1 Dose	rote oder grüne Bohnen	
- 6
 

2-3 Tassen	Wasser	Wasser hinzufügen, Brühe einrühren und Tomatenmark hinzugeben.
1-2 Tl	Brühe	
1/3 Tube	Tomatenmark	
- 7
 

1-3 El	Mehl	Um die Sosse anzudicken nach und nach etwas Mehl hinzugeben und schnell einrühren um Klumpen zu vermeiden bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist.
--------	------	---
- 8
 

		Wenn der Reis alles Wasser aufgenommen hat, ist er fertig.
--	--	--

#### 7 Kartoffelcurry mit grünen Bohnen

4 Portionen

45 Minuten

- 1
- 2
 

1 Kg	Kartoffeln	Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen und in ca. 2.5cm große Stücke schneiden.
500 g	grüne Bohnen	
- 3
 

2 EL	Butter	Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen.
6 EL	Öl	

Kochen			Rezepte
4	4 1 TL 1 TL 2 Zehen	Chilis Kreuzkümmel Kurkuma Knoblauch	Die Gewürze für 30 Sekunden in die Pfanne geben.
5		Salz	Die Kartoffeln hinzufügen, salzen, rühren und für 15 Minuten dünsten.
6			Schließlich die Bohnen hinzufügen und für weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
<b>8 Burritos</b>			4 Portionen
			1 1/4 Stunde
1			
2	1 TL 1 TL 1 TL 1 TL 1/2 TL 2 EL	Salz Kreuzkümmel Cayennpfeffer Paprikapulver, edelsüß Chiliflocken gehackten Knoblauch Olivenöl	Für die Gewürzmarinade die Gewürze und das Öl in einer Schale verrühren und ziehen lassen.
3	600 g 1 2	Hackfleisch Olivenöl Zwiebel Chilischoten	Das Hackfleisch mit dem Öl anbraten und Zwiebeln und Chili hinzufügen.
4			Die Gewürzmarinade hinzufügen und kurz anrösten.
5	280 g 320 g 1 TL	Mais Kidneybohnen Pfeffer	Mais und Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer würzen.
6	8 200 g etw.	Wraps Feta Cheddarkäse, gerieben	Die Wraps mit dem Hackfleisch und dem Käse füllen
<b>9 Zucchini - Gnocchi - Auflauf</b>			4 Portionen
			1 Stunde
1			
2	4 2 2	Tomaten Zucchini Zwiebeln	Die Gemüsen waschen und schneiden.
3	etw. 2 Zehen 400 g etw.	Öl Knoblauch Hackfleisch Kräuter	Das Hackfleisch mit dem Knoblauch in dem Öl anbraten und die Kräuter hinzufügen.

4	1 Dose 100 ml	Tomaten Sahne	Die Dosentomaten mit der Sahne mischen und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben.
5			Den Ofen auf 180°C vorheizen
6			Abwechselnd Gnocchis und Hackfleischmischung in eine Auflaufform schichten.
7			Den Auflauf für 30 Minuten Backen
8	viel	Käse, gerieben	Den Auflauf mit Käse bestreuen und weitere 15 Minuten Backen.