

Inhaltsverzeichnis

1	Gebäck	2
1.1	Kuchen	2
	Fantawaffeln	2
	Fantakuchen mit Schmand und Früchten	2
	Lebkuchenteig zum ausstechen	2
	American Brownies	3
1.2	Brot	3
	Bananenbrot	3
2	Kochen	5
	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.
8 Burritos			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
9 Zucchini - Gnocchi - Auflauf			4 Portionen
			1 Stunde
1			
2	4 2 2	Tomaten Zucchini Zwiebeln	Die Gemüse 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.