

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kuchen</b>	<b>2</b>
	Fantawaffeln . . . . .	2
	Fantakuchen . . . . .	2
	Lebkuchenteig (Ausstechen) . . . . .	3
	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
	Kartoffelcurry mit grünen Bohnen . . . . .	6
	Burritos . . . . .	6
	Zucchini-Gnocchi-Auflauf . . . . .	6

# 1 Kuchen

## 1 Fantawaffeln

4 Portionen

15 Minuten

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

## 2 Fantakuchen mit Schmand und Früchten

Backblech

1 Stunde

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

### 3 Lebkuchenteig zum ausstechen

1 Portion

ein paar Minuten

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

### 4 American Brownies

1 Blech

40 Minuten

- |   |        |                      |   |
|---|--------|----------------------|---|
| 1 |        |                      | Den Backofen auf 180°C vorheizen.               |
| 2 | 400 g  | Zartbitterschokolade | Schokolade und Butter zusammen schmelzen.       |
|   | 240 g  | Butter               |   |
| 3 | 240 g  | Mehl                 | Mehl mit Backpulver und Salz mischen.           |
|   | 1 TL   | Backpulver           |   |
|   | 1/2 TL | Salz                 |   |
| 4 | 6      | Eier                 | Eier mit dem (Vanille-)Zucker schaumig schlagen |
|   | 420 g  | Zucker               | und die lauwarme Schokoladenmasse hinzumengen   |
|   | 2 TL   | Vanillezucker        |   |
| 5 |        |                      | Die Mehlmischung nach und nach hinzufügen und   |
|   |        |                      | einrühren.                                      |
| 6 | 60 g   | Schokolade, bunt     | Die gestückelte Schokolade und die gehackten    |
|   | einige | gehackte Nüsse       | 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  
50 g Haferflocken  
1 TL Zimtpulver  
1 Prise Salz  
1 Pkg. Backpulver  
Mehl, Haferflocken, Zimt, Salz und Backpulver in einer Schüssel zusammenmischen.
- 3 3 Bananen  
150 g Apfelmus  
1 Ei  
Bananen, Apfelmus und Ei in einer Schüssel mixen. Anschließend gründlich mit der 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 Tassen<br>4 Tassen<br>1 Tl     | Reis<br>Wasser<br>Salz                | 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. |
| 2 | 500 g                            | Hackfleisch<br>Margarine<br>Knoblauch | Das Hackfleisch mit Knoblauch anbraten.   |
| 3 |                                  | Salz<br>Pfeffer<br>Pepperoni o.ä.     | Das Fleisch schon einmal würzen, irgendetwas scharfes dazu tun. Herdplatte nur noch auf halbe Hitze.  |
| 4 | 1 Dose<br>1 Dose                 | Mais<br>rote oder grüne Bohnen        | Wenn das Fleisch gar ist, das Gemüse mit einem Sieb abtropfen und in die Pfanne schmeissen.   |
| 5 | 2-3 Tassen<br>1-2 Tl<br>1/3 Tube | Wasser<br>Brühe<br>Tomatenmark        | Wasser hinzufügen, Brühe einrühren und Tomatenmark hinzugeben.  |
| 6 | 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.   |
| 7 |                                  |                                       | Wenn der Reis alles Wasser aufgenommen hat, ist er fertig.  |

## 7 Kartoffelcurry mit grünen Bohnen

4 Portionen

45 Minuten

1	1 Kg 500 g	Kartoffeln grüne Bohnen	Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen und in ca. 2.5cm große Stücke schneiden.
2	2 EL 6 EL	Butter Öl	Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen.
3	4 1 TL 1 TL 2 Zehen	Chilis Kreuzkümmel Kurkuma Knoblauch	Die Gewürze für 30 Sekunden in die Pfanne geben.
4		Salz	Die Kartoffeln hinzufügen, salzen, rühren und für 15 Minuten dünsten.
5			Schließlich die Bohnen hinzufügen und für weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

## 8 Burritos

4 Portionen

1 1/4 Stunde

1	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.
2	600 g 1 2	Hackfleisch Olivenöl Zwiebel Chilischoten	Das Hackfleisch mit dem Öl anbraten und Zwiebeln und Chili hinzufügen.
3			Die Gewürzmarinade hinzufügen und kurz anrösten.
4	280 g 320 g 1 TL	Mais Kidneybohnen Pfeffer	Mais und Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer würzen.
5	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	4	Tomaten	Die Gemüsen waschen und schneiden.
	2	Zucchini	
	2	Zwiebeln	
2	etw.	Öl	Das Hackfleisch mit dem Knoblauch in dem Öl
	2 Zehen	Knoblauch	anbraten und die Kräuter hinzufügen.
	400 g	Hackfleisch	
	etw.	Kräuter	
3	1 Dose	Tomaten	Die Dosentomaten mit der Sahne mischen und
	100 ml	Sahne	zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben.
4			Den Ofen auf 180°C vorheizen
5			Abwechselnd Gnocchis und Hackfleischmischung in
			eine Auflaufform schichten.
6			Den Auflauf für 30 Minuten Backen
7	viel	Käse, gerieben	Den Auflauf mit Käse bestreuen und weitere 15
			Minuten Backen.