


# 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 min

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

## 2 Fantakuchen mit Schmand und Früchten

Backblech

 1 h

### Biscuit

- |   |                      |                                 |  |
|---|----------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 5<br>300 g<br>1 Pkg. | Eier<br>Zucker<br>Vanillezucker | Eier und (Vanille-)Zucker schaumig rühren.         |
| 2 | 350 g<br>1 Pkg.      | Mehl<br>Backpulver              | Als nächstes Mehl und Backpulver unterrühren.      |
| 3 | 125 ml<br>175 ml     | Öl<br>Fanta                     | Öl und Fanta zugießen und erneut rühren.           |
| 4 |                      |                                 | Auf dem Backblech für 25 Minuten bei 150°C backen. |

### Creme

- |   |                           |  |  |
|---|---------------------------|--|--|
| 5 | 600 g<br>3 Pkg.<br>3 Pkg. | Schlagsahne<br>Vanillezucker<br>Sahnesteif | Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen.                      |
| 6 | 500 g<br>2 Pkg.           | Schmand<br>Vanillezucker<br>Früchte        | Den Schmand mit dem Vanillezucker mischen und unter die Sahne unterheben.    |
| 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 Butter hinzumengen. |
|   | 2      | Eier            |  |
|   | 200 g  | Butter          |  |
| 3 | 1200 g | Mehl            | Mehl und Backpulver in einer zweiten Schüssel vermengen.           |
|   | 1 Pkg. | Backpulver      |  |
| 4 | 1 Pkg. | Lebkuchengewürz | Eimasse, Honig, Lebkuchengewürz und Kakao zu einem Teig verrühren. |
|   | 35 g   | Kakao           |  |
| 5 |        |                 | Teig ausrollen und ausstechen.                                     |

### 4 American Brownies

1 Blech


 40min

- |   |        |                      |   |
|---|--------|----------------------|---|
| 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 und die lauwarme Schokoladenmasse hinzumengen |
|   | 420 g  | Zucker               |   |
|   | 2 TL   | Vanillezucker        |   |
| 5 |        |                      | Die Mehlmischung nach und nach hinzufügen und einrühren.                                      |
| 6 | 60 g   | Schokolade, bunt     | Die gestückelte Schokolade und die gehackten Nüsse hinzufügen.                                |
|   | einige | gehackte Nüsse       |   |
| 7 |        |                      | Den Teig für etwa 20 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen backen.                   |

## 2 Brot

### 5 *Bananenbrot*

400g/1 Brot


 45 min

- |   |         |                |   |
|---|---------|----------------|---|
| 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

 45min

- |   |                                  |                                       |   |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 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 min

- |   |                              |   |  |
|---|------------------------------|---|--|
| 1 | 1 Kg<br>500 g                | Kartoffeln<br>grüne Bohnen                    | Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen und in ca. 2.5cm große Stücke schneiden. |
| 2 | 2 EL<br>6 EL                 | Butter<br>Öl                                  | Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen.  |
| 3 | 4<br>1 TL<br>1 TL<br>2 Zehen | Chilis<br>Kreuzkümmel<br>Kurkuma<br>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

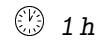
4 Portionen

 1h 15min

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | 1 TL<br>1 TL<br>1 TL<br>1 TL<br>1/2 TL<br><br>2 EL | Salz<br>Kreuzkümmel<br>Cayennpfeffer<br>Paprikapulver,<br>edelsüß<br>Chiliflocken<br>gehackten<br>Knoblauch<br>Olivenöl | Für die Gewürzmarinade die Gewürze und das Öl in einer Schale verrühren und ziehen lassen. |
| 2 | 600 g<br><br>1<br>2                                | Hackfleisch<br>Olivenöl<br>Zwiebel<br>Chilischoten  | Das Hackfleisch mit dem Öl anbraten und Zwiebeln und Chili hinzufügen.                     |
| 3 |  |   | Die Gewürzmarinade hinzufügen und kurz anrösten.   |
| 4 | 280 g<br>320 g<br>1 TL                             | Mais<br>Kidneybohnen<br>Pfeffer   | Mais und Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer würzen.   |
| 5 | 8<br>200 g<br>etw.                                 | Wraps<br>Feta<br>Cheddarkäse,<br>gerieben   | Die Wraps mit dem Hackfleisch und dem Käse füllen  |

## 9 Zucchini - Gnocchi - Auflauf

4 Portionen



- |   |         |                |  |
|---|---------|----------------|--|
| 1 | 4       | Tomaten        | Die Gemüsen waschen und schneiden.   |
|   | 2       | Zucchini       |  |
|   | 2       | Zwiebeln       |  |
| 2 | etw.    | Öl             | Das Hackfleisch mit dem Knoblauch in dem Öl anbraten und die Kräuter hinzufügen.         |
|   | 2 Zehen | Knoblauch      |  |
|   | 400 g   | Hackfleisch    |  |
|   | etw.    | Kräuter        |  |
| 3 | 1 Dose  | Tomaten        | Die Dosentomaten mit der Sahne mischen und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben. |
|   | 100 ml  | Sahne          |  |
| 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.                            |