

Kochbuch

wir

Inhaltsverzeichnis

Vorspeise	5
Artichokes	6
Kürbissuppe	8
Hauptspeise	9
Fish Soup	10
Lasagne	12
Minestrone	15
Carrot Stew	17
Oma's Königsberger Meatballs	19
Zucchini Stew	21
Dessert	23
Apple mascarpone	24
Dulce di Leche Creme	26
Cantuccini	27

Vorspeise

Artichokes

artichokes	parmesan
parsley	salt, pepper
garlic	lemon juice (concentrate)
vegetable broth powder 1/2-1 large glasses	white wine

1 Cut off stem of the artichokes, keep $\frac{1}{4}$ of the stem. Tear away the outermost leaves of the artichokes and slacken them (pull leaves apart lightly).

2 Place artichocks in a large pot with water and lemon juice.

3 For the paste: Combine olive oil with chopped parsley, garlic, parmesan, salt and pepper.

4 Take artichocks out of the pot and allow the excess water to drip off. Fill with paste and press in small additional dice of parmesan.

5 Lay artichocks and the saved $\frac{1}{4}$ stems in a large pot and fill up with water until half covered. Add 2-3 ts vegetable broth powder and boil until the water is reduced to about $\frac{1}{4}$.

6 Now add $\frac{1}{2}$ -1 large glasses of white wine and let boil a little more.

7 The artichokes are done, when the leafes can be pulled off easily and the pulp can easily be pulled off with your teeth.

Artischocken

Artischocken	Parmesan
Petersilie	Salz, Pfeffer
Knoblauch	Zitronensaft(konzentrat)
Gemüsebrühe 1/2-1 große Gläser	Weißwein

1 Stiel der Artischocke abschneiden, $\frac{1}{4}$ des Stiels behalten. Äußerste Blätter der Artischocken abreißen, Artischocken lockern (die Blätter leicht auseinander ziehen).

2 Artischocken in einem großen Topf mit Wasser und Zitronensaft einlegen.

3 Für die Paste: Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Salz und Pfeffer anrühren.

4 Die Artischocken aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Artischocken mit der Paste füllen und nachträglich noch kleine Parmesanwürfel hineindrücken.

5 Artischocken und die $\frac{1}{4}$ -Stiele in einen großen Topf legen und mit Wasser füllen bis sie zur Hälfte bedeckt sind. 2-3 TL Gemüsebrühe dazu geben und kochen lassen, bis das Wasser auf ca. $\frac{1}{4}$ reduziert ist.

6 Dann $\frac{1}{2}$ -1 große Gläser Weißwein dazu geben und noch etwas kochen lassen.

7 Fertig sind die Artischocken, wenn man die Blätter leicht abziehen kann und das Fruchtfleisch sich ohne Mühe mit den Zähnen abziehen lässt.

Kürbissuppe

Für ? Hungrige

2	Zwiebeln		Paprika, edelsüß
600 g	Hokkaido-Kürbis	300 ml	Orangensaft
200 g	Möhren	700 ml	Gemüsebrühe
2 El	Öl		

1 Hokkaido in 2 cm große Würfel schneiden, Möhren in Scheiben.

2 Gemüse 5 min in Öl andünsten, würzen, Flüssigkeit dazugeben und ca. 20 min köcheln lassen.

3 Anschließend pürieren.

Hauptspeise

Fish Soup

For 3 hungry ones

3	onions	1.7 cups/14 oz	chopped tomatoes
2 tbs	olive oil	3.5 oz	zander filet
1	zucchini, medium sized	7 oz	redfish filet
3	tomatoes	8.8 oz	catfish filet
0.8 cups/6.8 oz	fish stock		
For garlic mayonaise:			
	mayonaise to taste	1	clove of garlic

1 Finely dice the onion and cut the vegetables in larger dice. Cut the fish filet in 1 in pieces.

2 Heat the olive oil in a sufficeintly large cooking pot. When hot sauté the onion and add the vegetables.

3 Deglaze the contents with fish fond and the chopped tomatoes and let cook for about 10 min.

4 In between chop the garlic very finely and mix with mayonaise

5 Add the fish to the rest of the soup and let steep until done. Season to taste with eg. rosemary or thyme. Salt and pepper and serve together with mayonaise and sliced baguette.

Fischsuppe

Für 3 Hungrige

3	Zwiebeln	1 Dose	gehackte Tomaten
2 EL	Olivenöl	100 g	Zanderfilet
1	Zucchini, mittelgroß	200 g	Rotbarschfilet
3	Tomaten	250 g	Pangasiusfilet
200 ml	Fischfond		
Für die Knoblauchmayonaise:			
	Mayonaise nach Geschmack	1	Knoblauchzehe

1 Die Zwiebel fein würfeln, das Gemüse etwas gröber. Den Fisch in ca. 2.5 cm große Würfel schneiden.

2 In einem ausreichend großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Sind die Zwiebeln glasig, das restliche Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten.

3 Den Topfinhalt mit Fischfond und gehackten Tomaten ablöschen und ungefähr 10 min kochen lassen.

4 In der Zwischenzeit kann der Knoblauch sehr fein gehackt und mit der Mayonaise gemischt werden.

5 Sind die 10 min um, das Fischfilet hinzufügen und gar ziehen lassen. Nach Belieben mit z.B. Rosmarin oder Thymian würzen, salzen und pfeffern nicht vergessen! Zusammen mit der Mayonaise und Baguettescheiben servieren.

Lasagne

Fleißarbeit mit Erfolgsgarantie! Für 6 Hungrige

Für das Ragu bolognese:

1	Möhre	1 Stange	Sellerie
50 g	Pancetta	1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch	1 EL	Butter
1 EL	Oliveöl	300 g	gem. Hackfleisch
1 Dose (400 g)	geschälte Tomaten	300 ml	Rotwein/Brühe
	Salz		schwarzer Pfeffer

Für die Bechamelsauce:

50 g	Butter	50 g	Mehl
$\frac{3}{4}$ l	Milch		Salz
	schwarzer Pfeffer		geriebene Muskatnuss

Zum Einschichten:

250 g	Nudelplatten		Salz
250 g	Mozzarella	100 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	Butter		

1 Für die Bolognese (die genauso gekocht wird, wenn man sie zu Spaghetti essen will) Möhre schälen, Sellerie waschen, beides ganz fein würfeln. Pancetta ebenfalls in Würfelchen schneiden, Zwiebel und Knoblauch nach dem Schälen auch.

2 Butter und Öl in der Pfanne oder im Topf warm werden lassen. Pancetta, Gemüse, Zwiebel und Knoblauch dazurühren und andünsten. Hackfleisch untermischen und weitergaren bis es krümelig ist. Größere Fleischstücke dabei mit der Rückseite vom Kochlöffel auseinander drücken, bis sie zerfallen.

3 Tomaten in der Dose klein schneiden, mit dem Wein und der Brühe dazuschütten, leicht salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde schmurgeln lassen. Dann erst abschmecken.

4 Jetzt zur Bechamel: Butter in einem Topf warm werden lassen, braun soll sie aber nicht werden. Mit dem Kochlöffel fleißig rühren und das Mehl dazuschütten. Weiterrühren, bis alles glatt aussieht. Nach und nach die Milch dazugießen. Jetzt am besten mit dem Schneebesen rühren, damit

sich keine Klümpchen bilden. Sauce 10 Minuten schwach köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Wer sich für das bisschen Mehrarbeit entschieden hat: 5 ℓ Wasser mit Salz aufkochen. Nudelplatten darin 4-5 min kochen, bis sie biegsam sind. Mit kaltem Wasser abscherecken.

6 Mozzarella würfeln. Backofen auf 200° C vorheizen. Eine große rechteckige und feuerfeste Form aus dem Schrank holen. (Die ovale nehmen nur Bastelfreaks.) Etwas Bechamel reingießen. Nudelplatten drauf, Ragu, Bechamel, Mozzarella und wieder Nudeln. So fortfahren, bis alles in der Form ist. Zum Schluss die übrige Bechamel drauf, mit Parmesan bestreuen und mit Butter in Flöckchen belegen. Ab in den Ofen damit. Jetzt bleiben 40 min Zeit zum Küche aufräumen, Tischdecken und Ausruhen.

So viel Zeit muss sein: gut 2 Stunden, davon 40 Minuten ganz relaxed
Das schmeckt dazu: Rotwein und viel Salat Pro Portion: 720 kcal

Lasagne

Effort that entails success! Serves 6 hungry eaters

Ragu Bolognese:

1	carrot	1 stick	celery
1.8 oz	Pancetta	1	onion
2 cloves of	garlic	1 tbs	butter
1 tbs	olive oil	10.5 oz	mixed minced meat
1.7 cups/14 oz (400 g)	peeled tomatoes	1.25 cups/10 oz	red wine/vegetable broth
	salt		black pepper

Sauce Bechamel:

1.8 oz	butter	1.8 oz	flour
3.2 cups	milk		salt
	black pepper		ground nutmeg

To build layers:

8.8 oz	pasta		salt
8.8 oz	mozzarella	3.5 oz	freshly grounded parmesan
1 tbs	butter		

1 For the bolognese peel the carrots and wash celery, cut into fine dice. (The bolognese is the same as for the spaghetti sauce). Proceed with the pancetta likewise and also with the garlic and the onion after having them peeled.

2 Heat butter and oil in a pan or a pot. Stir in Pancette, vegetables, onion and garlic heating them up gently. Mix in minced meat and cook until meat crumbles. Mash larger pieces of meat with the backside of the cooking spoon.

3 Cut tomatoes while still in can, pour into pot together with wine and broth, salt sparsely and spice with pepper, keep simmering over low heat for 1 hour, then spice to liking.

4 Now the sauce bechamel: heat butter in separate pot, prevent from getting brown. Stir firmly while giving in the flour. Keep on stirring until everything looks smooth. Pour in milk bit after bit. Switch to kitchen swirl for stirring now, so that sauce does not get clumpy. Simmer sauce for 10 min, spice with salt, black pepper and nutmeg.

5 Who decided on the extra work: boil up 5 ℓ of salted water and cook pasta for about 4-5 min, until formable. Pour cold water over them.

6 Dice mozzarella and heat up oven to 390° F. Get a rectangular fireproof oven dish out of the cupboard. Oval ones only well suited for DIY'ers. Cover bottom with a little sauce bechamel. Cover with pasta, then bolognese, bechamel, mozzarella and pasta. Proceed until nothing left. pour over rest of bechamel, garnish with parmesan and butter. Into the oven! Now 40 min of time can be used to clean up the kitchen, set the table and relaxing.

Total time: about 2 hours, 40 min easy going
Acompanied well by: red wine, a lot of salad Per serving: 720 kcal

Minestrone

None more often, none tastes better - To fill 4 eaters

4 ¹ / ₂ cups/17.6 oz	mixed vegetables (best: celery stalks, zucchini, carrots, young savoy cabbage spinach)		
1 ¹ / ₂ l	vegetable or meat broth	4	tomatoes
7 oz	macaroni	1	onion
1 tin/12.7 oz	boiled white beans	2 cloves	garlic
	salt, pepper freshly ground	3 tbs	olive oil
4 tbs	freshly grated parmesan or pecorino		

1 Clean all vegetables, peel carrots, slice vegetables in dices (celery, zucchini, carrots and tomatoes) or stripes (savoy cabbage, spinach). Peel onion and garlic and cut very fine.

2 Put a large stockpot on the stove. Let 1 tbs oil get warm in it. Stir in onions and garlic and sauté. Add vegetable broth, mix in vegetables and let all become nice and hot.

3 The veggies has to boil lightly now for about 15 min. Therefore turn down to medium heat. Put on the lid only half (clamp the spoon so the lid doesn't slip).

4 Break pasta in pieces (about 5 cm long). Rinse beans with cold water in a sieve, for the fluid is murky and slimy. Add pasta and beans to soup and let boil for about 10 more minutes, until the pasta is al dente.

5 Try the minestrone, is salt and pepper missing? Ladle soup into soup plates, sprinkle with the left oil and grated cheese and ready is the most italian soup of all times.

How much time to take: 45 min, of which 30 are work Goes well with: fresh white bread, toasted if you like. Also nice: A small spoon of pesto for every plate.

Minestrone

Keine gibt's öfter, keine schmeckt besser - Für 4 zum Sattessen

500 g	gemischtes Gemüse (am besten: Stangensellerie, Zucchini, Möhren, junger Wirsing, Spinat)	
1 ¹ / ₂ l	Gemüse- oder Fleischbrühe	4 Tomaten
200 g	Maccaroni	1 Zwiebel
1 Dose	gegarte weiße Bohnen (360 g)	2 Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle	3 EL Olivenöl
4 EL	frisch geriebener Parmesan oder Pecorino	

1 Alles Gemüse waschen, Möhren schälen, Gemüse in Würfel (Sellerie, Zucchini, Möhren und Tomaten) oder Streifen (Wirsing, Spinat) schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.

2 Einen großen Topf auf den Herd stellen. 1 EL Öl darin warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch reinrühren und anbraten. Gemüsebrühe dazugießen, Gemüse untermischen und alles schön heiß werden lassen.

3 Das Gemüse soll jetzt ungefähr 15 min köcheln. Also die Hitze auf mittlere Stufe stellen. Und den Deckel nur halb auflegen (Kochlöffel dazwischen klemmen, dann rutscht der Deckel nicht).

4 Nudeln in Stücke brechen (ungefähr 5 cm lang). Bohnen im Sieb kalt abspülen, die Garflüssigkeit ist nämlich trüb und glibbrig. Nudeln und Bohnen zur Suppe geben und nochmal ungefähr 10 min weiterköcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind.

5 Minestrone probieren, fehlt noch Salz und Pfeffer? Suppe in tiefe Teller schöpfen, das übrige Öl darüberlaufen lassen, Käse drauf streuen und fertig ist die italienischste Suppe aller Zeiten.

Soviel Zeit muss sein: 45 min, davon 30 zu tun. Das schmeckt dazu: frisches Weißbrot, wer mag, kann es leicht anrösten. Auch gut dazu: pro Teller ein Löffelchen Pesto

Carrot Stew

Serves

17.5 oz	carrots	13.2 oz	minced meat (beef)
7 oz	potatoes (optional)		garlic flavoured salt
2 tbs	butter		onion flavoured salt
2 cups/16.9 fl oz	(vegetable) stock		wocester sauce
2-3 sticks	leek	1 bunch	parsley
	salt, pepper		

1 Clean carrots/potatoes and slice into sticks. In 1 tbs butter sauté vegetables, then add vegetable stock. Cover and let boil lightly for about 10 min. Cut leek into rings, wash and add to the carrots. Season with salt and pepper.

2 Season minced meat with pepper, salt and garlic and onion flavoured salt. Let 1 tbs butter melt in a pan and sauté meat. Season to taste with worcester sauce and add to the vegetables.

3 Chop parsley and serve carrot stew with parsley on top.

Möhreneintopf

Für

500 g	Möhren	375 g	(Rinder-)Hackfleisch
200 g	Kartoffeln (optional)		Knoblauchsatz
2 EL	Butter		Zwiebelsatz
1/2 l	Brühe		Wocestersauce
2-3 Stangen	Lauch	1 Bd.	Petersilie
	Salz, Pfeffer		

1 Die Möhren/Kartoffeln waschen, putzen und in Stifte schneiden, in 1 EL Butter kurz andünsten und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt etwa 10 min köcheln lassen. Den Lauch in Ringe schneiden, waschen und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hauptspeise

2 Rinderhack mit Pfeffer, Salz und, nach Geschmack, mit Knoblauch- und Zwiebelsalz würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Mit Worcestersauce würzen und zu dem Gemüse geben.

3 Petersilie hacken und Eintopf mit Petersilie bestreut servieren.

Oma's Königsberger Meatballs

Serves 10

35 oz	ground meat		lemon juice
1 1/2	bread rolls	14.1 oz / 1 1/2 cups	sour cream
14.1 oz / 1 1/2 cups	crème fraîche	3.5-5 oz / 3/4 cup	capers
	milk to soak	2x	white gravy powder
2-3	onions		butter
2	eggs	35 oz / 1 ℓ	vegetable broth

1 The night before, soak the bread rolls in milk, thoroughly squeeze out the milk.

2 Cut onions into dices and sauté onions until transparent, then add the minced meat. Combine and blend with pepper, salt, 2 eggs and bread rolls.

3 Form meatballs and let steep in vegetable broth for 20 min.

4 Remove meatballs and stir the white gravy powder into the broth. Add sour cream and crème fraîche. Together with meatballs and capers once more bring to a boil.

Omas Königsberger Klopse

Für 10 Hungrige

1 kg	Hackfleisch		Zitronensaft
1 1/2	Brötchen	2 Becher	Saure Sahne
2 Becher	Crème fraîche	100-150 g	Kapern
	Milch zum Einweichen	2x	helle Soße (Fertigprodukt)
2-3	Zwiebeln		Butter
2	Eier	1 ℓ	Gemüsebrühe

1 Am Vorabend Brötchen in Milch einweichen, kräftig ausdrücken.

2 Zwiebeln würfeln und glasig anbraten, Hackfleisch dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, 2 Eiern, und Brötchen durchmengen.

3 Klopse aus der Masse formen und in Gemüsebrühe 20 min ziehen lassen.

Hauptspeise

4 Klopse entfernen und die helle Soße in der Brühe anrühren. Saure Sahne und Crème fraîche dazugeben und mit den Klopsen, zusammen mit den Kapern, aufkochen.

Zucchini Stew

Serves 4.

125-150 g	ground meat	2	eggs
3	zucchini	200-300 g	spaghetti
4	potatoes		vegetable broth
1	small onion		parmesan
	olive oil		

1 Cut onion, zucchini, and potatoes into dice. Roast ground meat and onion in a pot with olive oil. Add zucchini and potatoes and sauté.

2 Cover with water. Add 2 ts vegetable broth and season with salt and pepper. Break spaghetti into pieces and add to the soup. Whisk eggs lightly and stir in ground parmesan.

3 Shortly before the spaghetti are done, add whisked eggs and let steep for 5-10 more minutes.

Zucchiniintopf

Für 4 Personen.

125-150 g	Hackfleisch	2	Eier
3	Zucchini	200-300 g	Spaghetti
4	Kartoffeln		Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel		Parmesan

1 Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln würfeln. Hackfleisch mit Zwiebeln in einem Topf in Olivenöl anbraten. Zucchini und Kartoffeln dazugeben und andünsten.

2 Alles mit Wasser bedecken. 2 TL Gemüse Brühe dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti klein machen und in den Topf geben. Zwei Eier verschlagen und gerieben Parmesan unterrühren.

3 Kurz bevor die Nudeln fertig sind, die verschlagen Eier dazu geben und das ganze noch 5-10 min ziehen lassen.

Dessert

Apple mascarpone

For ???

1.5 kg	apples	3 tbs/1.4 oz	regular sugar
2	cinnamon sticks	8.8 oz	mascarpone
	cest of one lemon	5.2 oz	yogurt
6 tbs	lemon juice	1.4 oz	amarettini
3 tbs/1.4 oz	vanilla sugar		

1 Peel apples, cut in quarters, remove the core, and slice into pieces. Combine with cinnamon sticks, lemon cest, 5 tbs lemon juice, 4 tbs water, 3 tbs regular sugar, and 1.5 tbs vanilla sugar and bring to a boil. Cover and let boil for about 10 min on medium heat.

2 Put some of the apple pieces aside, purrée the rest, add saved pieces back. Let cool.

3 Combine mascarpone, yogurt, 1 tbs lemon juice, and 1.5 tbs vanilla sugar and blend well. Crash amarettini and layer with apple purrée and cream into glasses.

Apfelmascarpone

Für ???

1,5 kg	Äpfel	40 g	Zucker
2	Zimtstangen	250 g	Mascarpone
	abgeriebene Schale einer Zitrone	150 g	Joghurt
6 EL	Zitronensaft	40 g	Amarettini
40 g	Vanillezucker		

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zimtstangen, Zitronenschale, 5 EL Zitronensaft, 4 EL Wasser, 40 g Zucker und 20 g Vanillezucker zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 min garen.

2 Einige Apfelstücke beiseite stellen, den Rest pürieren, die Stücke wieder untermischen und abkühlen lassen.

3 Mascarpone, Joghurt, 1 EL Zitronensaft und 20 g Vanillezucker verrühren. Amarettini grob zerstoßen, mit Apfelmus und Creme in Dessertschälchen schichten.

Dulce di Leche Creme

Yields about 1³/₄-2 cups of sweet cream.

3 cups	whole milk	1 cup	sugar
1 ¹ / ₂ cups	cream	2 pinches	salt

1 Mix all ingredients in a pot and bring to a boil uncovered. Stirring constantly, let boil lightly until thickened to desired consistency (creamy) and the color turns golden. Watch out, it's going to get even more firm when it cools down!

2 Tip: Reducing to about 1/3 of the initial volume is a good rule of thumb. In these quantities this will take about one hour, during which the pot cannot stay unobserved.

3 Store in the fridge.

Dulce di Leche-Creme

Für etwa 400 ml süße Creme

800 ml	Vollmilch	200 g	Zucker
400 ml	Sahne	2 Prisen	Salz

1 Alle Zutaten ohne Deckel in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren köcheln lassen, bis es auf die gewünschte Konsistenz (cremig) und Farbe (goldgelb) eingekocht ist. Achtung, es wird noch fester, wenn es abkühlt!

2 Tipp: Auf etwa 1/3 der Ausgangsmenge zu reduzieren ist eine gute Daumenregel. Das dauert bei dieser Menge etwa eine Stunde, bei der man den Topf nicht unbeaufsichtigt lassen kann.

3 Im Kühlschrank aufbewahren.

Cantuccini

0.9 oz / less than 2 tbs.)	butter	0.6 oz / 1 tbs	vanilla sugar
4.2 oz / 1/2 cup	sugar	6 oz / 1 cup	peeled, coarsely chopped almonds
2	eggs		some drops bitter almond oil
8.8 oz / 2 cups	flour		

1 Preheat oven to 350° F.

2 Knead all ingredients together until well combined. Form 5 rolls.

3 Line a baking tray with baking paper and bake for 30-40 min. While still hot cut into approx. 1 cm thick slices. Bake for 10 more minutes.

Cantuccini

25 g	Butter	2 Pck.	Vanillezucker
120 g	Zucker	170 g	geschälte, grob gehackte Mandeln
2	Eier		einige Tropfen Bittermandelöl
250 g	Mehl		

1 Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2 Alle Zutaten gut mit einander verkneten und 5 Rollen daraus formen.

3 Auf einem Backblech mit Backpapier 30-40 min backen. Noch heiß in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und weitere 10 min backen.