

# Kochbuch

wir



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorspeise</b>	<b>5</b>
Kürbissuppe . . . . .	6
<b>Hauptspeise</b>	<b>7</b>
Fish Soup . . . . .	8
Lasagne . . . . .	9
Minestrone . . . . .	12
Carrot Stew . . . . .	14
Omas Königsberger Klopse . . . . .	16
<b>Dessert</b>	<b>17</b>
Apple mascarpone . . . . .	18



# Vorspeise

## 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 filett
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

Lorem Ipsum dolor sit amet...

## 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

Lorem Ipsum dolor sit amet...



# 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	Olivenöl	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

about 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> cups/17.6 oz	mixed vegetables (best: celery stalks, zucchini, carrots, young savoy cabbage, spinach)	
	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> l	vegetable or meat bro
7 oz	macaroni	
1 tin/12.7 oz	boiled white beans	2 cl
	salt	
3 tbs	oliven oil	

**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 omly 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
4	Tomaten	200
1	Zwiebel	1 Dos
2	Knoblauchzehen	
3 EL	Olivenöl	4 E

**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.

**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.

## Omas Königsberger Klopse

Für 10 Hungrige

1 kg	Hackfleisch		Zitronensaft
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	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.

**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.

Lorem Ipsum dolor sit amet...



## 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 pürrieren, 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.