

Sammelsurium bunter Leckerein

24. Mai 2018

Inhaltsverzeichnis

1	Deliziose Vorspeisen	5
2	Schmackhafte Hauptgerichte	7
2.1	Brokoli Sahne Soße	7
2.2	Fajitas mit scharfer Gemüse Füllung	8
2.3	Vegetarische Bulletten	10
3	Abrundende Desserts	13
3.1	Nice Cream	13

Kapitel 1

Deliziiöse Vorspeisen

Kapitel 2

Schmackhafte Hauptgerichte

2.1 Brokoli Sahne Soße

Wir kennen es alle. Nudeln mit roter Soße ... woohooo ... , welch Event. Wenn die Lust auf eine Tomaten Soße gerade aber nicht so groß ist, aber der Hunger auf Nudeln aber dennoch da, kann ich diese Soße nur empfehlen. Eine schöne Käse-Sahne-Soße die es in sich hat ;-)

Kurzinfo

- Dauer:

Vorbereitung	15min
Ruhe	0min
Kochen	15min
gesamt	30min

- Für 3 Portionen
- Schwierigkeit: absolut easy peasy

Zutaten

1. Soße

- 150g Brokoli
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Parmesankäse
- 200ml Sahne
- 2 Zwiebeln

2. Gewürze:

- Pfeffer
- Muskatnuss
- Salz

Zubereitung

1. Da die Soße insgesamt nicht so dermaßen lange dauert kann man ruhig parallel schonmal die Nudeln kochen, sonst geht es wie üblich mit der Schnibbelei los. Hierfür die Zwiebel in mittel grobe Würfel schneiden und bei dem Brokoli die Röschen in kleine Mundgerechte Häbchen schneiden. Wenn man einmal an dem Stiel des Brokolis langschneidet, kann man auch den Würfeln. Bei dem Knoblauch, sofern Knoblauchpresse vorhanden, nur eben die Haut abziehen, sonst zusätzlich auch noch würfeln.
2. Für ein bisschen schmackofatz Röstaroma, den Brokoli in einer heißen Pfanne etwas anbrutzeln. Wenn der Brokoli hier und da ein paar angeknusperte Stellen hat kann dieser wieder raus.
3. Als nächstes Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne lecker brutzeln. Noch bevor irgendwelche Gewürze mit in die Pfanne kommen, wird ein zirka die Hälfte des Parmesans in die Pfanne.
4. Bevor der Parmesan anbrennt, kommt der Brokoli wieder in die Pfanne und ein weiteres Viertel des Parmesans in die Pfanne. Da der Parmesan schon flüßig und flexibel ist, hat er die Chance sich in den Brokoloröschen breit zu machen, das ist der Hammer.
5. Nach weiteren zwei Minuten kommen die Sahne hinzu, bevor in der Pfanne alles hart wird. Das Gebräu ordentlich umrühren. Es könnte sein, dass am Boden der Pfanne manche Dinge festsitzen, aber mit der Flüßigkeit aus der Sahne sollten sie sich lösen lassen. Sollte die Sahne nicht sähmig werden, rein mit dem guten Zeug. Da kann dann wohl noch ein bisschen Parmesan rein. Zu viel Käse hat noch nie geschadet :D

2.2 Fajitas mit scharfer Gemüse Füllung

Ok Freunde der Nacht, diese Dinge sind ein paar geile gefüllte platte Fladen gefüllt mir lecker scharfen Gemüse und Zeug. Ganz ehrlich, damit kann man auch richtig hungrige Mäuler stopfen und es könnte sogar passieren, dass es dabei noch fast gesund ist.

Kurzinfo

- Dauer

Vorbereitung	15min
Kochen	+15min
gesamt	30min

- Für 3 Portionen
- Schwierigkeits: absolut easy peasy

Zutaten

1. Füllung:

- 200g Brokoli
- 4 mittel große Champignons
- 150g Möhren
- Öl
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel

2. Gewürze:

- Chilliflocken
- Curry
- Honig (oder Zucker)
- Paprikagewürz (edelsüß & scharf)
- Pfeffer
- Salz

3. Fajita:

- 3 dieser Fladendinger
- 100g Joghurt
- 100g geriebenen Käse

Zubereitung

1. Zunächst muss erstmal all das Gemüse gewaschen und geschnibbelt werden, ist doch klar. Formen sind da eigentlich ziemlich Wumpe, allerdings sei gesagt, je sperriger die Formen sind, desto mehr Luft ist nachher in der Tasche ;-)

2. Ein bisschen Öl in der Pfanne heiß werden lassen, und die geschnibbelten Möhren und Zwiebel mit einer Priesse Chilliflocken, den beiden Paprikagewürzen und Curry anbrutzeln, das kann ruhig max power sein.
3. Wenn die Zwiebeln langsam glasig werden kann der geschnibbelte Rest in die Pfanne geschubbt werden. Um ein bisschen geiles Röstaroma zu bekommen, zwischen durch auch einen Moment den Klügel in der Pfanne ruhig nicht durchmischen.
4. Je nachdem wie intensiv die erste Runde Gewürze war, empfiehlt es sich jetzt nochmal den Finger in die Pfanne zu stecken und abzuschmecken.
5. Naja, vorm verputzen, muss nur noch der der Fladen mit ein bisschen Joghurt bepinselt werden, nach Wunsch mit Käse bestreuen und sich den Wanzt voll schlagen =>

Variationsideen

- Wer Bock hat, kann sich das Ganze zu einem Chilli-im-Fladen machen, in dem noch ein bisschen Kidneybohnen und Mais den Weg in die Pfanne finden. Dazu noch eine gewürfelte Tomate und fertig ist der Gaumenschmaus.
- Für die fleischhungrigen unter uns, kann man sich auch gewünschtes Fleisch wie Hähnchen und co. in Scheiben schneiden und ebenfalls scharf anbrutzeln. Falls man aus welchen Gründen auch immer kein Fleisch isst, kann man sich auch Vegetarische Bulletten mit einer etwas orientalischeren Gewürzmischung in kleine Kügelchen formen, anbraten und ebenfalls im Fladen versenken.

2.3 Vegetarische Bulletten

Falls jemand Bock auf Burger oder Dergleichen, aber aus welchen Gründen auch immer derzeit auf Fleisch verzichtet, gibt es einen alternativen Belag für Burger und co.

Kurzinfo

- Dauer

Vorbereitung	10min
Ruhe	2h
Kochen	10min
gesamt	2h20min

- Für 4 Portionen
- Schwierigkeits: absolut easy peasy

Zutaten

1. Bulletten-Pampe:

- 1-2 Eier
- 100g Körnigen Frischkäse
- 150g kernige Haferflocken
- Öl
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Zwiebel

2. Gewürze:

- Korriander
- Paprika (edelsüß & scharf)
- Gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Wenn man etwas verrückt ist, kann man die Zwiebelwürfelchen ein bisschen anbraten, bevor man die ganze Pampe zusammen schmiert.
2. Haferflocken, und Zwiebeln in eine kleine Schüssel tun und ein bisschen durch shakern und großzügig würzen. Die Schüssel solange durchrühren, bis die Zwiebeln keine weiteren Gewürze mehr aufnehmen können. Da die Zwiebelwürfel schön klein sind, verteilen sich die gewürde somit auch gut in der Masse.
3. Als nächstes den Frischkäse und den Senf hinzufügen und wieder gut durchmischen. Die Masse wird deutlich klebriger, da muss man vielleicht dann vielleicht einfach mal mit sein kleinen Fingers rein ;-)
4. Wenn die Haferflocken und der körnige Frischkäse gut vermischt wird zunächst ein Ei darin aufgeschlagen und gut mit der Masse vermischt. Sollte die Konsistenz immer noch der *bröselig* sein, muss noch ein zweites Ei dran glauben und untergemischt werden.
5. Wenn alles gut untergemischt ist, kann die Schüssel für ein paar Stunden in den Kühlschrank, damit alles Gelegenheit hat schön durchzuziehen.
6. Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlere Temperatur bringen. Während die Pfanne aufwärmt kann man bereits Bulletten formen. Dafür empfiehlt es sich die Hände immer mal wieder ein bisschen anzufeuchten, da die Paste sonst doch sehr an der Hand kleben bleibt und ein vernünftiges formen sehr erschwert.

7. Bulletten in die Pfanne schmeißen. Ein geeigneter Punkt zum Wenden ist, wenn die helle Farbe auf der oberen Seite der Matsche langsam dunkler wird.
8. Wenn die Bullette auf beiden Seiten gebrutzelt wurde, kann sie einfach verputzt werden =)

Variationsideen

- Falls man mal Lust auf etwas orientalischeres hat, als Burger, lässt sich dies Rezept auch zu einer pseudo-Fallaffel erweitern. Dafür kann man dann einfach den Senf weg lassen und an Stelle dessen Gewürze wie Curry und Kurkuma ein mischen.

Kapitel 3

Abrundende Desserts

3.1 Nice Cream

Wir kennen das alle, es is Sommer und man sehnt sich nach einer kleinen Abkühlung. Problematik: Nicht immer hat man ein kleines Plantschbecken zur Hand. Aber, damit ist jetzt Schluss. Der offizielle Plantschbeckenersatz nennt sich laut Internet *Nice-Cream* und hat soweit überhaupt gar nichts mit einem Plantschbecken am Hut, sondern ist eine vegane Eis Alternative. Leider ist die Zubereitung so einfach, dass ich mich fast nicht traue dieses Rezept hier aufzulisten. Naja, Arsch oder König!

Kurzinfo

- Dauer:

Vorbereitung	<i>2min</i>
Ruhe	<i>6h</i>
Kochen	<i>2min</i>
gesamt	<i>6h4min</i>

- Für 1 Portionen
- Schwierigkeit: absolut easy peasy

Zutaten

1. Creme:

- 1 braune Bananen
- 3 Esslöffel Backkakao

Zubereitung

1. Die braune Banane schälen und in kleine Stückchen schneiden. Die Stückchen in eine Tuperdose oder Gefrierbeutel packen und ab ins Eisfach damit, soll ja schließlich erfrischen.
2. Wenn du Bananenstückchen gefroren sind, werden sie ganz locker aufgeschlagen. Ich empfehle irgendeine Art von Zerhacker oder Zauberstab, ein einfacher Mixer könnte damit Probleme bekommen. Sobald die Bananen aus dem Kühlschrank sind, läuft übrigens die Zeit. Wer zu lange mit dem *schaumig aufschlagen* beschäftigt ist, hat nachher mehr Suppe als Creme.
3. Wenn das Mus eine sähmige Konsistenz hat, brauch man nur noch den Kakao dazu mischen. Da es offensichtlich eine Geschmacksfrage ist wie intensiv es nach Kakao schmecken soll, habe ich mit den 3 Esslöffel in der Zutatenliste mal nach oben abgeschätzt. Naja, das ist es dann aber auch schon.

Variationsideen

- Variation ist hierbei gar nicht so leicht, da Banane der Creme die Geschmeidigkeit gibt. Die Frage ist also, womit kann man Banane mischen, das es immer noch ein fancy Geschmack hat, eine Idee wäre gefrorene Himbeere.