

Ein Kochbuch

für Frauen & Männer der Familie Lex

Inhaltsverzeichnis

1 Vorspeisen & Suppen	3
1.1 Suppen	4
Gemüsesuppe	5
1.2 Salate	6
2 Hauptgerichte	7
2.1 Asiatisch	8
Knußpriges Hähnchen mit Erdnusssouce	9
Tantanmen Ramen	10
2.2 Gesunde Bowls	12
Legendärer Nudelauflauf	13
2.3 Gesunde Bowls	14
Brokkoli Süßkartoffel Bowl	15
2.4 Griechisches	16
Gemista / gefüllte Paprika	17
Kritharaki - Hackfleisch Auflauf	18
2.5 Italienisches	19
Spaghetti Carbonara	20
Bunter Reis mit Thunfisch	21
2.6 Klassiker aus der heimischen Küche & näheren Umgebung	22
Geschnetzeltes in Rahm Champignons	23
Schaschliktopf	24
3 Desserts & Süßspeisen	25
3.1 Einfache Kuchen	26
Zucchinikuchen	27

1 Vorspeisen & Suppen

1.1 Suppen

Gemüsesuppe**Kategorie:** Suppe**Zubereitungszeit:** 1.5 h**Portionen:** 5

Selbstgemachte Gemüsesuppe für die kalte Jahreszeit. Am besten mit Kässpresse-Knödel.

Zutaten

- 1.5 rote Zwiebeln mit Schale
- 1 Knoblauchzehe mit Schale
- 3 Karotten (ungeschält)
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie
- Frische Petersilie
- Gewürze: 2 Lorbeerblätter, 6 Pfefferkörner, 6 Wacholderbeeren

Zubereitung

- Zwiebeln & Knoblauch halbieren und in einem Topf ohne Öl an der Schnittseite braun rösten.
- Das restliche Gemüse grob schneiden und mitrösten.
- Gewürze dazugeben & mit 1.2l Wasser ablöschen.
- Nach 1h kochen das Gemüse absieben.

1.2 Salate

2 Hauptgerichte

2.1 Asiatisch

Knuspriges Hähnchen mit Erdnusssouce

Kategorie: Asiatisch • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2

Hähnchen in knuspriger Panko-Panade mit cremiger Erdnusssauce. Dazu passt: Reis & Gemüse.

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- Panko-Panade
- Erdnusssauce:
 - 65g Erdnussbutter
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 EL Reisessig
 - 1 EL Sesamöl
 - 2 TL Sriracha
 - 1 TL Honig

Zubereitung

- Süßkartoffeln & Karotten in Scheiben schneiden und mit Öl marinieren & würzen.
- Bei 180°C ca. 25 min in den Backofen.
- Die letzten 10 min die Brokkoliröschen dazugeben (Der Strunk kann geschält und in Scheiben geschnitten auch verwendet werden).
- Reis kochen.
- Hähnchenbrust salzen & pfeffern und in Panko-Panade wenden. Anschließend in heißem Öl frittieren.
- Die Zutaten für die Erdnusssauce verrühren & mit heißem Wasser aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tantanmen Ramen

Kategorie: Asiatisch • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2



Japanische Ramensuppe mit Hackfleisch.

Zutaten

- Ramen Nudeln
- Pak Choi
- Frühlingszwiebeln
- Mais
- 4 Rameneier:
 - 5 EL Sojasauce
 - 2,5 EL Mirin
 - 2,5 EL Wasser
 - 1,5 TL Zucker
- Brühe:
 - 500ml Sojamilch
 - 300ml Gemüsebrühe
- Suppenbasis:
 - 3 EL Sojasauce
 - 4 EL Sesampaste (Tahin)
 - 2 TL Reisessig
- Hackfleischmischung:
 - 300g gemischtes Hack
 - 1 gepresste Knoblauchzehe
 - 1 kl. St. Ingwer (gepresst)
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 EL Chili Bohnen Sauce od. Gochujang

Zubereitung

- Eier 7min Kochen, abschrecken & schälen.
- Die Zutaten für die Rameneier miteinander vermischen, Eier einlegen & in den Kühlschrank geben.
- Brühe & Milch langsam erwärmen und bis zuletzt auf dem Herd lassen.
- Suppenbasis zusammen mixen und auf zwei Schüsseln aufteilen.
- Hackfleisch anbraten, Knoblauch & Ingwer und die restlichen Gewürze dazugeben. Zum Schluss evtl. noch Frühlingszwiebeln untermischen.
- Ramen Nudeln kochen & Pak Choi dämpfen.
- Brühe vom Herd nehmen & kleine Menge in die Suppenbasis einrühren. Danach den Rest dazugeben.
- Nudeln in die Schüsseln geben. Mit Hackfleisch & den restlichen Toppings anrichten

2.2 Gesunde Bowls

Legendärer Nudelaufauflauf

Kategorie: Bowl • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 5

Der legendäre Nudelaufauflauf á la Monte. Johannes beherrscht ihn in Perfektion.

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 3 faustgroße Süßkartoffeln
- 1 Brokkoli
- ca. 150g Ziegenfrischkäse
- Granatapfelkerne

Zubereitung

- Süßkartoffeln vierteln und bei 180°C ca. 45 min in den Backofen.
- Die letzten 10 min die Brokkoliröschen dazugeben (Der Strunk kann geschält und in Scheiben geschnitten auch verwendet werden).
- Reis kochen.
- Reis, Süßkartoffeln, Brokkoli in eine Bowl geben.
- Ziegenfrischkäse & Granatapfelkerne als Topping hinzufügen.

2.3 Gesunde Bowls

Brokkoli Süßkartoffel Bowl

Kategorie: Bowl • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2

Ein Klassiker aus der R&S Kantine. Nix für den Erbse!

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 3 faustgroße Süßkartoffeln
- 1 Brokkoli
- ca. 150g Ziegenfrischkäse
- Granatapfelkerne

Zubereitung

- Süßkartoffeln vierteln und bei 180°C ca. 45 min in den Backofen.
- Die letzten 10 min die Brokkoliröschen dazugeben (Der Strunk kann geschält und in Scheiben geschnitten auch verwendet werden).
- Reis kochen.
- Reis, Süßkartoffeln, Brokkoli in eine Bowl geben.
- Ziegenfrischkäse & Granatapfelkerne als Topping hinzufügen.

2.4 Griechisches

Gemista / gefüllte Paprika**Kategorie:** Reis • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 4

Mit Hackfleisch gefüllte Paprika. Als Beilage passt Reis oder Kartoffeln.

Zutaten

- 4 Paprika
- 4 Kartoffeln
- 2 große Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Hackfleisch
- 150 g Reis
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Tomate, geviertelt
- 2 EL Tomatenmark
- frische Petersilie & Dill
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Chilli, Gyros-Gewürz

Zubereitung

- Deckel von Paprika & Tomaten abschneiden und aushöhlen. Tomateninhalt aufbewahren.
- Hackfleisch in Olivenöl anrösten. Zwiebeln & Knoblauch hinzugeben.
- Danach Tomatenmark & Reis dazugeben und kurz mitbraten & würzen.
- Tomateninhalt & Tomatenstücke dazu & 5 min köcheln lassen.
- Vom Herd nehmen & Petersilie und Dill unterrühren.
- Paprika & Tomaten mit der Hackfleisch-Reis-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen.
- Kartoffeln schälen & in Spalten schneiden. Rund um die Paprika in die Form geben.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen & Olivenöl darüber träufeln.
- Bei Umluft 180 °C ca. 50 min abgedeckt, anschließend 15 min offen backen.

Kritharakit - Hackfleisch Auflauf**Kategorie:** Reis**Zubereitungszeit:** 30 min**Portionen:** 4

Hackfleischauflauf mit griechischen Nudeln & Feta.

Zutaten

- 250 g Kritharaki (griechische Nudeln)
- 200 g Feta
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Dosen passierte Tomaten (ca. 850 ml)
- 1 EL Tomatenmark
- 275 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 2 EL Creme Fraiche
- 0.5 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, Zimt, Cayennepfeffer

Zubereitung

- Hackfleisch in Öl anbraten. Gewürfelte Zwiebeln & Knoblauch hinzugeben.
- Mit Tomatenmark und Gewürzen kurz mitrösten.
- Anschließend mit passierten Tomaten & Brühe ablöschen und aufkochen lassen.
- Milch & Creme Fraiche untermischen.
- Kritharaki (ungekocht) hinzufügen und in Auflaufform füllen. Feta darüber bröseln.
- Bei Umluft 150 °C ca. 30 min backen.
- Auflauf herausnehmen und mit etwas Olivenöl & Thymian darüber geben.

2.5 Italienisches

Spaghetti Carbonara

Kategorie: Pasta • **Zubereitungszeit:** 20 Min • **Portionen:** 2

Klassisches italienisches Pastagericht mit Eiern, Pancetta und Pecorino.

Zutaten

- 250 g Spaghetti
- 100 g Pancetta oder Speck
- 2 Eier
- 80 g Pecorino oder Parmesan, gerieben

Zubereitung

- Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- Eier mit Käse und schwarzem Pfeffer verquirlen.
- Pancetta in Würfel schneiden und knusprig braten.
- Gekochte Pasta zum Pancetta geben und mit etwas Pastawasser vermengen.
- Hitze reduzieren und die Eier-Käse-Mischung unterrühren.

Bunter Reis mit Thunfisch

Kategorie: Reis • **Zubereitungszeit:** 20 Min • **Portionen:** 2

Tomatenreis mit Thunfisch und frischem Gemüse.

Zutaten

- 200 g Reis
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose Erbsen
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- Gemüsebrühe
- Petersilie

Zubereitung

- Zwiebel in Würfel hacken und mit Reis in heißer Butter glasig anschwitzen.
- 400 ml Gemüsebrühe & passierte Tomaten zum Reis geben.
- Bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Erbsen & Mais dazugeben und abschmecken.
- Thunfisch hinzufügen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Mit Parmesan & Pfeffer genießen.

2.6 Klassiker aus der heimischen Küche & näheren Umgebung

Geschnetzeltes in Rahm Champignons

Kategorie: Reis • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2

Geschnetzeltes in Rahm Champignons. Dazu passt: Möhren-Erbsen Gemüse, Reis, Kartoffelrösti, Spätzle.

Zutaten

- 400 g (Hähnchen-) Schnitzel
- 250 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 250 ml Rinderbrühe
- 1 EL Mehl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL scharfer Senf
- Pfefferkörner bunt
- frische Petersilie

Zubereitung

- Fleisch in Streifen schneiden.
- Fleischstreifen in Butterschmalz anbraten, würzen & aus der Pfanne nehmen.
- Pilze schneiden & anbraten.
- Anschließend die gewürfelte Zwiebeln hinzugeben & mit Tomatenmark rösten.
- Mit Mehl stäuben & Wein ablöschen. Im Anschluss reduzieren lassen.
- Brühe, Sojasauce, Senf & Pfefferkörner hinzugeben. Aufkochen lassen.
- Fleisch wieder zurückgeben & etwas kochen lassen.
- Zum Abschluss Sahne & Petersilie unterrühren.

Schaschliktopf

Kategorie: Reis • **Zubereitungszeit:** 3 h • **Portionen:** 4

Schaschlik aus dem Topf. Dazu passt: Reis, Kartoffeln, Baguette.

Zutaten

- 500 g Schweinefleisch
- 1 Stück geräuchertes Wammerl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprika
- 700 ml passierte Tomaten
- 100 ml Schaschliksauce
- 2 EL Worcestersauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Paprika edelsüß, Curry, Gemüse-/Rinderbrühe, Rauchsalz, Barbecuegewürz, Chili

Zubereitung

- Fleisch in Würfel schneiden.
- Zwiebeln achteln & Paprika grob würfeln.
- Wammerl in Butterschmalz anbraten, herausnehmen.
- Schweinefleisch anbraten, salzen & pfeffern und anschließend herausnehmen.
- Zwiebeln anbraten, Paprika & Knoblauch hinzugeben und mitbraten.
- Fleisch wieder hinzugeben und kräftig würzen.
- Passierte Tomaten & Schaschliksauce dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist.
- Worcestersauce, Senf & Honig einrühren.
- Mind. 2h köcheln lassen.

3 Desserts & Süßspeisen

3.1 Einfache Kuchen

Zucchinikuchen

Kategorie: Kuchen

• Zubereitungszeit: 1 h • Portionen: 8

Saftiger Zucchinikuchen mit Nüssen.

Zutaten

- 250g geriebene Zucchini
- 3 Eier
- 200g Zucker
- 200g Mehl
- 150ml Öl
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 50g Schokoraspel
- 1 El Kakaopulver
- 1 Tl Zimt
- 1 Tl Backpulver
- 1 Tl Natron

Zubereitung

- Alle Zutaten außer Backpulver, Mehl & Natron miteinander vermischen.
- Im Anschluss Backpulver mit Mehl vermengen & unter die Masse heben.
- Abschließend Natron dazugeben & Masse in eine gefettet Form geben.
- Für ca. 45min bei 180°C backen.