

# **Freies Open Source Kochbuch**

**Edited by Thomas Schubert**

---

# **Freies Open Source Kochbuch**

by Thomas Schubert

Publication date 16.01.2013

GNU Free Documentation License (GFDL) v1.3 und folgende Versionen

---

# Table of Contents

Vorwort .....	v
Plätzchen .....	1
Käseplätzchen .....	5
Komar Kekse .....	7
Einfache Kekse .....	9
Pudding .....	11
Schoko Pudding .....	15
Glasuren .....	17
Schokoglasur .....	21
Kuchen .....	23
Apfelkuchen .....	27
Brownie Backmischung .....	29
Frühstücks Ideen .....	31
Krabben Rührei .....	35
Asiatisch .....	37
Bahmi Goreng .....	41
Aufläufe .....	43
Schnitzelauf .....	47
Pizza .....	49
Pizza Teig einfach und italienisch .....	53
Topf und Pfanne .....	55
Bauern Frühstück .....	59
Kartoffelbrei mit Bulette .....	61
Geflügelstreifen mit Gemüse und Reis .....	63
Nudeln .....	65
Nudeln mit Tomatensosse .....	69
DDR Gerichte .....	71
Jägerschnitzel .....	75
Eisbein .....	77
Bernburger Rezepte .....	79
Kohlrabiotopf mit Rippchen .....	83
Bernburger Zwiwwklump .....	85
Beamten Stippe .....	87
A. Lizenz .....	89

---

---

# Vorwort

Herzlich Willkommen beim möglicherweise ersten freien Open Source Kochbuch der Welt in dem es nur um Rezepte geht. Das Kochbuch versteht sich als Fortsetzung des freien Kochbuches der Wikibooks welches Sie im Netz unter <https://de.wikibooks.org/wiki/Kochbuch> finden können. Die ursprüngliche Idee war die Rezepte im Kochbuch von Wikibooks abzulegen aber leider ist eine umfangreiche Rezeptsammlung nicht das Ziel der dortigen Community (Betrachten Sie dazu folgenden Ausschnitt aus dem Leitfaden der Wikibooks: [https://de.wikibooks.org/wiki/Kochbuch/\\_Projektideen#Was\\_sollte\\_das\\_Kochbuch\\_nicht\\_sein.3F](https://de.wikibooks.org/wiki/Kochbuch/_Projektideen#Was_sollte_das_Kochbuch_nicht_sein.3F)). Somit wurde entschieden ein separates Projekt ins Leben zu rufen welches sich nicht um die Grundlagen des Kochens oder der Bestimmung zugehöriger Begriffe zu kümmern sondern in dem es ausschließlich um die Ablage von Rezepten geht.

Wir beglückwünschen Sie herzlich dazu, dass Sie sich für die Lektüre dieses Kochbuches entschieden haben. Sie halten mit dem Produkt eine Sammlung von Rezepten in den Händen (oder betrachten diese am Bildschirm) welche viele Menschen in ihrer Freizeit zusammengetragen, sortiert, recherchiert, bearbeitet, ausprobiert und letztlich veröffentlicht haben. Alle Beteiligten haben nach besten Wissen und Gewissen an der Erstellung des Buches gearbeitet und versucht dieses ohne Verletzung von Urheber- oder Markenrechten zu erstellen. Die Begriffe freies Open Source Kochbuch werden im Abschnitt *Rechtliches* erläutert.

Vielleicht können Sie sich noch an Zeiten erinnern in denen Sie selbst in den Kindergarten gegangen sind und Lieder gesungen haben. Die Erzieherin besaß ein Buch mit Kinderlieder und hatte bereits im Vorfeld die zu singenden Lieder kopiert. Jedes Kind bekam ein kopiertes Blatt und konnte somit das Lied in der Gruppe mitsingen. Was Sie möglicherweise nicht wissen ist, dass die Kindergrippen, Kindergärten und Schulen genau für das Kopieren dieser Liedtexte in Deutschland Geld an die GEMA bezahlen müssen. Es ist eine Pauschale welche die GEMA erhebt, unabhängig davon ob die betreffende Einrichtung tatsächlich Liedtexte kopiert!

Nun kann man meinen bei Lieder sei es ja etwas anderes aber bei Rezepten ist das ja kein Problem. Doch in Wirtschaftskrisen werden naturgemäß die Unternehmen nicht müde nach neuen Finanzierungsquellen zu suchen. Meist finden sich dann hier und dort noch ein paar Dinge bei denen sich eine Firma fragt warum sie dafür eigentlich kein Geld verlangen darf. So könnte dies auch mit Koch- und Backrezepten passieren. Dann geht Ihr Kind in die Schule zum Kochunterricht und zu Hause kocht es das Rezept nach. Damit die Eltern es auch einmal kochen können schreibt das Kind es auf und uuuuppppps schon ist es passiert. Dann werden vielleicht Gebühren fällig oder Ihr Kind bekommt ein Eintrag ins Führungszeugnis, denn es hat möglicherweise ein geschütztes Rezept ohne Einverständnis des Urhebers weitergegeben und gleich an 2 Leute! Gut soweit ist es noch nicht aber wie gesagt in Wirtschaftskrisen werden Firmen unter dem Schutz der Regierung erfinderisch. Wenn die Großeltern den Kindern die Rezepte nicht mehr weiter geben dürfen weil diese auf Grund existierender Bücher geschützt wurden, werden wir Zeiten erleben in denen die Armen nicht nur keine Bildung mehr bekommen sondern auch nichts mehr zu Essen haben!

Um genau einer solchen möglichen zukünftigen Entwicklung entgegen zu wirken wurde diese Kochbuch erstellt und auch in Zukunft stets fortgeschrieben werden. Wenn Sie möchten, können Sie selbst auch daran mitarbeiten. Wie das geht erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Doch nun wünschen wir Ihnen zunächst viel Spaß beim Kochen.

**Rechtliches.** Zunächst soll kurz erläutert werden was das überhaupt sein soll ein freies Open Source Kochbuch. Open Source ist schnell erklärt. Das Buch bzw. die Rezepte müssen zunächst in einer fachspezifischen Sprache (genannt rezept) beschrieben werden. Die Eingabe der Texte in dieser Sprache ermöglicht ein Computerprogramm (genannt Editor). Der Programmcode (also die Vorschrift wie man den Editor nachbauen kann) für dieses Programm ist freizugänglich und kann somit von jeder Person eingesehen werden um beispielsweise Fehler zu erkennen oder Verbesserungen vorzuschlagen. Ein weiteres Computerprogramm baut dann aus den beschriebenen Rezepten ein Buch in diversen Formaten (pdf, webhelp, html, ...). Auch der Programmcode dieses Programmes ist jedermann frei zugänglich. Das versteht man unter Open Source.

Frei steht hier für das Ziel im Kochbuch nur Rezepte zu veröffentlichen die von jedermann kopiert, verändert und weitergegeben werden dürfen. Dieses Ziel ist relativ einfach zu erreichen, da aktuell

---

Rezepte nicht so strengen Urheberrechten unterliegen wie beispielsweise musikalische Werke. Das liegt an der geringen Schöpfungshöhe von Rezepten. Generell unterscheidet der Gesetzgeber zwischen technischen und schöpferischen Leistungen. Technische Leistungen werden über Patente geschützt. Schöpferische Leistungen können möglicherweise ein Werk darstellen. Werke im Sinne des Gesetzes können nur eigene geistige Schöpfungen sein. Damit etwas den Status eines Werkes erhält muss dann jedoch noch eine bestimmte Schöpfungshöhe erreicht werden, diese ist bei Koch- und Backrezepten allgemein nicht gegeben. Jedenfalls heute nicht und später sind die Rezepte ja durch die Veröffentlichung des vorliegenden Buches geschützt (Absatz: Schutz der Freiheit des Kochbuches).

Eine Ausnahme von vorgenannten bilden besondere Rezepturen welche beispielsweise nicht allgemein bekannt sind. Dazu zählen beispielsweise die genaue Zusammensetzung von Backmischungen wie auch völlig neuartige Rezepturen. Diese werden dann allgemein über Patente geschützt. Die sorgfältige Ausführung und das gewohnte Aroma oder die gewohnte Qualität von Produkten wird in der Regel über Marken geschützt.

Beim Erstellen des Kochbuches können also durchaus Rezepte aus dem Internet oder von Anderen benutzt werden. Hierbei ist jedoch zu beachten:

- Die Quelle oder Herkunft des Rezeptes ist zu benennen.
- Der Text des Originalrezeptes ist zu verwerfen und alles mit eigenen Worten zu beschreiben.
- Nicht verwendbar sind Rezepte bei denen der Urheber explizit das Kopieren, Verändern oder die Weitergabe untersagt.
- Es darf kein Markenname benutzt werden und gegen kein Markenrecht verstoßen werden.
- Bei Verweisen auf Marken beispielsweise Produktempfehlungen ist der Markenname zu kennzeichnen.

**Schutz der Freiheit des Kochbuches.** Bei einem freien Kochbuch geht man eigentlich davon aus, dass jede Lizenz die Freiheit schon beschneidet. Doch auch die Freiheit des Kochbuches muss geschützt werden! Ein Beispiel: Wir veröffentlichen dieses Kochbuch weltweit frei. Jeder darf es kopieren, verändern und weitergeben. Letztlich gelangt es in die Hände eines Startup Unternehmens im Catering Bereich. Spontan startet das Unternehmen sein Catering mit einem Angebot welches nur aus Rezepten aus diesem Kochbuch besteht. Nach einer Weile stellt das Unternehmen fest, dass sich mit diesen Rezepten ein riesiger Umsatz machen lässt. Nun lässt es genau diese Rezepte patentieren in Staaten in denen das möglich ist. Damit kann es sicherstellen, dass die Konkurrenz andere Rezepte kochen muss oder aber Gebühren zu entrichten hat. Leider gilt das aber nicht nur für die Konkurrenz sondern auch für uns die wir das Kochbuch als Erste ins Netz gestellt haben. Wir bekommen also einen Mahnbescheid (in der Regel von mehreren Tausend Euro) und müssen zahlen nebst Unterlassungsklage. Das ist natürlich nicht der Sinn der Freiheit die wir unserem Kochbuch geben wollen! Daher schützen wir das Kochbuch mit einer Lizenz, der GFDL (GNU Free Documentation License) ab Version 1.3. Diese sichert allen Nutzern die Rechte zum Kopieren, Verändern und Verteilen und sogar zur kommerziellen Nutzung. Mit einer ganz wichtigen Einschränkung - das Buch darf nur unter der gleichen Lizenz kopiert, bearbeitet und weitergegeben werden. Damit brauchen weder wir die Autoren noch Sie die Nutzer Angst vor Abmahnungen haben. Ja, möglicherweise erscheinen einige rechtliche Vorkehrungen zu kompliziert und überflüssig aber nur mit diesen sind wir auf der sicheren Seite.

**Rücksicht auf andere soziale Vereine.** Ursprünglich sollte dieses Kochbuch auch Rezepte aus dem Magazin Strassenkreuzer enthalten. Es handelt sich um ein Magazin welches von Arbeits- oder Obdachlosen zusammengestellt und vertrieben wird. Die 'Verkäufer' stehen bei jeder Witterung und versuchen die Magazine zu verkaufen für ein wenig Geld. Sie dürfen die Magazine nicht bewerben und keine Passanten ansprechen im Gegensatz zu Firmen die uns täglich ungefragt mit Werbung nötigen. Auf den letzten Seiten im Magazin befindet sich meist ein sehr gutes Rezept zum Nachkochen. Rechtlich wäre es kein Problem gewesen diese Rezepte hier ins Kochbuch in veränderter Form und mit Quellennachweis aufzunehmen. Tatsächlich existieren auch bereits Rezepte aus dem Strassenkreuzer welche in die Fachsprache *rezept* übertragen wurden. Diese wurden jedoch absichtlich nicht mit in die Veröffentlichung eingebunden um nicht den sozial armen Schichten in Deutschland auch noch weitere

---

Einschnitte in ihre Lebensgrundlage zu zu muten. Dies geschieht also in voller Absicht. Da die Rezepte aus dem Strassenkreuzer aber wirklich köstlich sind sei der Leser auf den Kauf des Magazins oder der Online Ausgabe unter [strassenkreuzer.de](http://strassenkreuzer.de) verwiesen. Außerdem möchten wir auch zukünftigen Editoren ans Herz legen, keine Konkurrenz zu sozialen Vereinen aufzubauen. Vielen Dank Thomas Schubert (FunThomas424242) Initiator des Projektes.

**Nachruf .** An dieser Stelle ein herzliches Beleid an alle Leser und Bekannten von Jochen Banzhaf. Jochen schrieb für das Sozialmagazin 'Strassenkreuzer' unter der Rubrik 'Kochen mit Jochen' bis zu seinem frühen Tod im Mai 2013. Seine Rezepte sind über die Onlinepräzens des Magazins verfügbar unter: <http://www.strassenkreuzer.info/das-sozialmagazin/kochen-mit-jochen.html> [<http://www.strassenkreuzer.info/das-sozialmagazin/kochen-mit-jochen.html>]

---



---

# Plätzchen

---

---

---

---

## Table of Contents

Käseplätzchen .....	5
Komar Kekse .....	7
Einfache Kekse .....	9

---

---

# Käseplätzchen

Tags: Plätzchen , Fruchtzuckerarm-Aufbauphase

Quelle: überliefert von Katharina

## Zutaten.

- Mehl 150.0 g
- Kaese gerieben 250.0 g
- Butter 125.0 g
- nach Bedarf Pfeffer
- nach Bedarf Cayennepfeffer
- nach Bedarf Salz
- nach Bedarf Paprika
- Oliven 20.0 Stück

## Arbeitsschritte.

1. Mit Ausnahme der Oliven alle Zutaten zu einem Teig vermengen.
2. Kleine abgeflachte Kugeln formen und mit einer Olive bestücken.

## Note

Wirklich kleine Kugeln formen, die gehen in die Breite.

3. Die Plätzchen bei 180 Grad im Umluftherd etwa 15 - 20 Minuten backen.

## Einkaufsempfehlung.

- 2.0 x Packung Emmentaler Reibekäse 200.0 g
- 1.0 x Packung Sanella 500.0 g
- 1.0 x Packung Mehl 500.0 g



Bilder.

---

<sup>1</sup> © Huluhu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.

---

---

# Komar Kekse

Tags: Plätzchen , Kekse

Quelle: verändert übernommen aus: dem offiziellen Star Trek Kochbuch, ISBN: 3-89365-796-7, S. 269-270

## Zutaten.

- Mehl 250.0 g
- Butter 125.0 g
- brauner Zucker 125.0 g
- Eier 3.0 Stück
- Vanillearoma 0.5 Teelöffel
- Salz 0.25 Teelöffel
- Zimt 1.0 Teelöffel
- granulierter Zucker 1.0 Tasse
- nach Bedarf Marmelade

## Arbeitsschritte.

1. Butter im Topf auf kleinster Stufe zergehen lassen und sofort wieder runter vom Herd.
2. In die Butter den braunen Zucker eingeben und mittels Schneebesen schaumig schlagen.
3. Zu dem Gemisch wird 1 Ei, das Mehl, die Vanille, der Zimt und das Salz gegeben.
4. Alles schön verrühren

## Note

Umso kälter es wird umso eher sieht es wie brauner Rührteig aus.

5. Irgendwann sollte der Teig nicht mehr so kleben und sich eine Kugel formen lassen.

## Note

Ich habe hier mit Mehl nachgeholfen damit er nicht mehr so klebte

6. Ist es gelungen den Teig zu einer Kugel zu formen, dann kommt dieser 15 Minuten in den Kühlschrank.
7. In der Zeit des Kühlens kann der Herd auf 200 Grad vorgeheizt werden.
8. Das restliche Ei schaumig schlagen und den granulierten Zucker in eine Suppentasse oder einen Teller geben.
9. Nachdem der Teig 15 Minuten gekühlt hat (er sollte jetzt nicht mehr kleben) Stückchen in Keksgröße entnehmen und als Ball rollen. Zunächst im Ei und dann im Zucker wälzen und auf ein gefettetes Blech geben.
10. Auf dem Blech den Ball so eindrücken, dass eine Kuhle entsteht. In diese wird die Marmelade gegeben.

---

11.Die Kekse etwa 10 Minuten backen

### **Note**

Nach dem Backen die Kekse erst kühlen lassen, da sie noch nicht fest sind. Stabilität erlangen die Kekse erst beim Kühlen.

**Hinweise.**

### **Note**

Aus meiner Sicht kann es nicht schaden deutlich mehr Mehl zu nehmen oder weniger Butter, aber ich habe es noch nicht probiert wie sich das auswirkt. Ich würde erwarten, dass die Kekse härter werden und nicht mehr so süß sind.

### **Note**

Die Glasur mit dem Ei, dem granulierten Zucker und der Marmelade würde ich weglassen. Stattdessen hilft vielleicht Kokosraspel aber ob das dann schmeckt muss man testen.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.



---

# Einfache Kekse

Tags: Plätzchen , Kekse

Quelle: überliefert von Thomas Schubert

## **Zutaten.**

- Zucker 250.0 g
- Butter 250.0 g
- Mehl 500.0 g
- Eier 2.0 Stück
- Vanillezucker 2.0 Packung(en)

## **Arbeitsschritte.**

1. Alle Zutaten vermengen und zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig ausrollen.
3. Kekse ausstechen und auf gefettetes Blech legen.
4. 10 Minuten backen.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Pudding

---

---

---

---

## Table of Contents

Schoko Pudding .....	15
----------------------	----

---

---

# Schoko Pudding

Tags: Pudding , Fruchtzuckerarm-Aufbauphase

Quelle: nicht angegeben

## Zutaten.

- Milch 800.0 ml
- Traubenzucker 7.0 Esslöffel
- Salz 1.0 Prise
- Stärke 4.0 Esslöffel
- Kakao 4.0 Esslöffel

## Arbeitsschritte.

1. Zunächst geben wir 600 ml Milch in einen hochrandigen Topf. Wichtig ist, dass genug Platz zwischen der Milchoberfläche und dem Topfrand besteht da sonst die Milch zu leicht überkocht.
2. Dann rühren wir mittels Schneebesen in die Milch den Traubenzucker und den Kakao ein.
3. Abschliessend geben wir noch ein Prise Salz zum Topfinhalt hinzu.
4. Jetzt können wir beginnen den Topfinhalt unter häufigen Rühren zum kochen zu bringen.
5. Zeitgleich messen wir die verbleibenden 200 ml Milch in einem Becher ab und lösen die Stärke darin.
6. Topf- und Becherinhalt werden nun durch Rühren möglichst konstant in Bewegung gehalten, bis der Topfinhalt aufkocht.
7. Jetzt den Topfinhalt etwas (ca. 1 Minute) aufkochen lassen.
8. Nun rühren wir mittels Schneebesen den Becherinhalt unter. Hierbei verdickt sich die Masse zu einer Puddingartigen Substanz.

## Note

Sollte der Pudding zu flüssig werden einfach am kochen halten und etwas Stärke in einem separaten Becher mit kalter Milch anrühren. Dieser kann dann noch untergerührt werden. Bitte niemals Stärke in die kochende Masse geben - diese bildet sofort unlösbare Klumpen!

9. Ist alles untergerührt und gut durchmischt wird der Topf vom Herd genommen. Jetzt kann der Pudding serviert werden oder in separate Gefäße zum erkalten umgefüllt werden.

## Einkaufsempfehlung.

- 1.0 x Packung Milch 1.0 L
- 1.0 x Packung Stärke 250.0 g
- 1.0 x Packung Traubenzucker 1.0 g
- 1.0 x Packung Salz 500.0 g
- 1.0 x Packung Kakao 1.0 g

---



---

# Glasuren

---

---

---

---

## Table of Contents

Schokoglasur .....	21
--------------------	----

---

---

# Schokoglasur

Tags: Glasur

Quelle: verändert übernommen aus: Packung für Gloria Schoko Kuchen

## **Zutaten.**

- Puderzucker 150.0 g
- Kakao 2.0 Esslöffel
- Wasser 3.0 Esslöffel

## **Arbeitsschritte.**

1. Puderzucker und Kakao mischen.
2. Die Mischung mit heißen Wasser glatt rühren.
3. Mit einem Messer die Glasur auf dem Kuchen verteilen.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Kuchen

---

---

---



---

## Table of Contents

Apfelkuchen .....	27
Brownie Backmischung .....	29



---

# Apfelkuchen

Tags: Blech , Apfel , Hefe , Streusel

Quelle: verändert übernommen aus: <http://www.kochbar.de/rezept/478099/Apfelkuchen-mit-Streusel-vom-Blech.html>

## Zutaten.

- Mehl 375.0 g
- Hefe 1.0 Päckchen
- Zucker 50.0 g
- Vanillezucker 1.0 Päckchen
- Salz 1.0 Prise
- Milch 200.0 ml
- Butter 75.0 g
- Äpfel 2.0 kg
- Rum Rosinen 1.0 Päckchen
- Mehl 300.0 g
- Zucker 150.0 g
- Zimt 1.5 Teelöffel
- Butter 200.0 g
- Salz 1.0 Prise

## Arbeitsschritte.

1. Äpfel schälen und in schmale Spalten schneiden.
2. Mehl, Hefe, Zucker, Vanillezucker, Salz und Butter gut vermengen.
3. Die Milch dazugeben und zu einem glatten Hefeteig verkneten.

## Note

Wenn der Teig an den Händen klebt weiteres Mehl dazu geben.

4. Teig ausrollen und aufs Blech legen. Anschliessend mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen.
5. Nun die Apfelspalten in den Teig drücken und die Rosinen darüber streuen.
6. Jetzt bleiben 15 Minuten bevor der Teig in den Ofen darf, in der Zeit werden die Streusel hergestellt.
7. Für die Streusel den 2. Teil aus Mehl, Zucker, Zimt, Butter und Salz gut verkneten. Daraus ergibt sich eine streuselige Masse.
8. Die Streusel über den Kuchen schütten und gut verteilen.

---

## Note

Die Streusel schützen die Apfelstücken auch vor dem Verbrennen.

9. Das Blech im vorgeheizten Backofen auf 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

## Note

Fertig ist der Kuchen wenn man eine Metallnadel in den Teig stecken kann und nach dem raussziehen der Nadel kein Teig an ihr haftet.

10. Auskühlen lassen und servieren.

### **Einkaufsempfehlung.**

- 1.0 x Päckchen Hefeteig Garant 1.0 Päckchen
- 1.0 x Päckchen Rum Rosinen 1.0 Päckchen
- 1.0 x Packung Milch 1.0 L

---

# Brownie Backmischung

Tags: Brownies

Quelle: überliefert von Kochunterricht in der Schule.

## Zutaten.

- Zucker 125.0 g
- Mehl 100.0 g
- gehackte Nüsse 75.0 g
- leicht gehackte Schokolade 50.0 g
- Kakaopulver 2.0 Esslöffel
- Backpulver 1.0 Teelöffel
- Salz 0.5 Teelöffel
- Oliven 20.0 Stück
- Butter 90.0 g
- Eier 2.0 Stück

## Arbeitsschritte.

1. Alles schichtenweise in ein Glas geben, beschriften, fest verschließen und dunkel und trocken lagern.

## Note

Idealerweise verschraubbare Gläser verwenden, dann könnte die Haltbarkeit etwa bei 1-2 Monaten liegen.

2. Das Glas mit der Brownie Backmischung aus dem Lager holen und öffnen.
3. Brownie Backmischung in eine große Schüssel geben.
4. Die Butter und Eier hinzugeben.
5. Verrühren bis ein glatter Teig entsteht.
6. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ca. 2 cm dick ausbringen.
7. Bei 175°C etwa 30 Minuten backen.

## Note

Im Umluftherd möglicherweise schneller fertig.

8. Abkühlen lassen und viereckige Stücken schneiden.

## Hinweise.

## Note

Auf folgender Seite lassen sich auch Beschriftungen für die Gläser anfertigen - der Text muss halt angepasst werden <http://www.casa-di-falcone.de/products/Aufkleber/Aufkleber-Homemade/Aufkleber-fuer-Backmischungen-Dots.html>

---

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

# Frühstücks Ideen

---

---

---



---

## Table of Contents

Krabben Rührei .....	35
----------------------	----

---

---

# Krabben Rührei

Tags: Ei

Quelle: verändert übernommen aus: Weight Watchers

## **Zutaten.**

- Tomaten 2.0 Stück
- Krabben 100.0 g
- Eier 2.0 Stück
- Schnittlauch 5.0 Stück
- etwas Blattsalat
- etwas Cocktail Tomaten
- Gemüsebrühe 50.0 ml
- Senf 0.5 Teeloeffel
- Essig 2.0 Teeloeffel
- Gemischte Kräuter 1.0 Teeloeffel
- Öl 1.0 Teeloeffel
- Salz 1.0 Prise
- Pfeffer 1.0 Prise
- Zucker 1.0 Prise
- Schwarzbrot 1.0 Scheibe
- Kiwi 1.0 Stück
- Magermilchjoghurt 150.0 g

## **Arbeitsschritte.**

1. Die Tomaten würfeln und mit den Krabben und 1 Teelöffel Öl andünsten.
2. Die Eier mit etwas Wasser verquirlen, dazu geben und zu einem Rührei stocken lassen.
3. Den geschnittenen Schnittlauch darüber streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen.
5. Die Cocktailtomaten halbieren.
6. Aus der Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver) zusammen mit Senf, Essig, gemischten Kräutern, Salz, Pfeffer und der Prise Zucker ein Dressing anrühren.
7. Das fertige Dressing zum Salat geben und vermengen.
8. Die Kiwi abschälen, würfeln und mit dem Youghurt vermischen.
9. Alles zusammen mit einer Scheibe Schwarzbrot servieren.

---

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

# Asiatisch

---

---

---

---

## Table of Contents

Bahmi Goreng .....	41
--------------------	----

---



---

# Bahmi Goreng

Tags: Asiatisch

Quelle: nicht angegeben

## Zutaten.

- Wan Kwai Mie-Nudeln 400.0 g
- Hühner oder Schweinefleisch 400.0 g
- gekochten Schinken 100.0 g
- Porree 1.0 Stange
- Zwiebeln 2.0 Stück
- Rote Paprikatschote 1.0 Stück
- Sellerie 75.0 g

## Arbeitsschritte.

1. Mie Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch und den Schinken in Würfel sowie Porree und Zwiebeln in Ringe, Paprika und Sellerie in Streifen schneiden.
3. Erbsen und Mungbohnenkeime abtropfen lassen.
4. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch kurz darin anbraten, nach und nach Schinken, Zwiebeln, Porree, Sellerie und Paprika zugeben und mitbraten.
5. Zum Schluß die Erbsen und Mungbohnenkeime unterrühren. Das Gemüse soll knackig bleiben.
6. Mit Knoflookpoeder (Knoblauchpuder), Djahé (gemahlenen Ingwer), Ketjap (süsse Sojasose) und Sambal (Chili Paste) würzen, die fertig gekochten Nudeln untermischen und alles noch 5 Minuten braten.
7. Als Beilage gebratene Eier, gebackener Kroepoek (Krabbenchips) und Atjar Tjampoer (Gemüsesalat).

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Aufläufe

---

---

---

---

## Table of Contents

Schnitzelaufbau .....	47
-----------------------	----



---

# Schnitzelauf

Tags: Fruchtzuckerarm-Aufbauphase , Fleisch , Schwein

Quelle: verändert übernommen aus: Studenten WG 'Zur alten Hippe', Reichenbachstr. Dresden.

## **Zutaten.**

- Schweineschnitzel 6.0 Stück
- Speck 300.0 g
- Gemüsezwiebel 2.0 Stück
- Kartoffel 10.0 Stück
- Schnittkäse 200.0 g
- Schlagsahne 1.0 Becher

## **Arbeitsschritte.**

1. Den Boden der Auflaufform vollständig mit Schnitzelfleisch belegen (nur eine Lage - nicht stapeln!).
2. Den Speck in dünne Streifen schneiden und als neue Schicht über den Fleischscheiben verteilen.
3. Die Zwiebel in Ringe schneiden und diese über der Speckschicht verteilen.
4. Die Kartoffeln schälen und waschen. Anschließend in Scheiben schneiden und damit die obere Schicht des Auflaufes bilden.
5. Jetzt noch die Schlagsahne über den Auflauf ausgießen und verteilen.
6. Zum Abschluss den gesamten Auflauf mit den Käsescheiben belegen.

## **Note**

Da der Käse sehr braun wird, ist es möglicherweise besser diesen erst nach 20 Minuten hinzugeben. Wie sich die dabei erzeugte Unterbrechung des Backvorganges auswirkt ist nicht bekannt.

7. Den Auflauf im Umluftherd 45 Minuten bei 200 °C backen.

## **Einkaufsempfehlung.**

- 2.0 x Packung 5 Minutensteaks vom Schwein 400.0 g
- 1.0 x Packung Bauchspeck vom Schwein 300.0 g
- 1.0 x Packung Emmentaler in Scheiben 200.0 g
- 1.0 x Packung Kartoffeln festkochend 2.5 kg
- 1.0 x Netz Zwiebeln 1.0 kg





---

# Pizza

---

---

---

---

## Table of Contents

Pizza Teig einfach und italienisch .....	53
--	----

---

---

# Pizza Teig einfach und italienisch

Tags: Fruchtzuckerarm-Aufbauphase , Pizza

Quelle: nicht angegeben

## **Zutaten.**

- Mehl 500.0 g
- Hefe 20.0 g
- lauwarmes Wasser 200.0 ml
- Olivenöl 2.0 Esslöffel
- Salz 1.0 Teelöffel

## **Arbeitsschritte.**

1. Mehl in Rührschüssel schütten.
2. Im Mehl eine Kuhle schaffen und das Salz hineingeben. Anschließend die Hefe in die Kuhle bröckeln.
3. Die Kuhle vorsichtig mit dem Wasser füllen. Dabei das trockene Mehl so anhäufeln, dass das Wasser in der Kuhle verbleibt.
4. Die Kuhle mit dem verbleibenden Mehl abdecken und verschliessen.
5. Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
6. Jetzt sollten sich auf dem Mehl Risse gebildet haben. So können wir das Olivenöl hinzugeben und einkneten.
7. Nun wird alles 10 Minuten lang durchgeknetet so dass ein elastischer Teig entsteht.

## **Note**

Wenn der Teig beim ersten Kneten zu fest erscheint noch einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Sollte der Teig zu flüssig erscheinen, dann etwas Mehl hinzugeben und weiter kneten.

8. Der elastische Teig wird erneut abgedeckt und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen gelassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
9. Den Teig auf gemehlter Unterlage (z.B. Tisch) ausrollen und auf ein Backblech ausbringen.
10. In den Teig mit einer Gabel gleichmäßig Löcher einbringen.
11. Die ganze Teigfläche mit Ketchup bestreichen.
12. Gewünschten Pizzabelag aufbringen (z.B. Oliven, Salami, Kochschinken, Perperonie, Paprikastücken, geschnittene Champignons, Artischocken).
13. Belag mit Oregano würzen und mit einer Schicht Reibekäse bedecken.
14. Bei 200°C im Herd backen bis der Käse vollständig zerlaufen ist (etwa 20 - 30 Minuten).

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

**Bilder.**



1



2



3

4



5



6



7

<sup>1</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>2</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>3</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>4</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>5</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>6</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.  
<sup>7</sup> © Huluvu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.

---

# Topf und Pfanne

---

---

---



---

## Table of Contents

Bauern Frühstück .....	59
Kartoffelbrei mit Bulette .....	61
Geflügelstreifen mit Gemüse und Reis .....	63



---

# Bauern Frühstück

Tags: Schwein , Fleisch , Milch

Quelle: verändert übernommen aus: <http://www.kochbar.de/rezept/anzeigen/druck/id/86049/personen/3>

## Zutaten.

- Kartoffeln 750.0 g
- Durchwachsener Speck 80.0 g
- Eier 3.0 Stück
- Milch 3.0 Esslöffel
- Schinkenwürfel 125.0 g
- Tomaten 2.0 Stück
- nach Bedarf Schnittlauch
- nach Bedarf Pfeffer
- nach Bedarf Salz

## Arbeitsschritte.

1. Kartoffeln kochen und kalt werden lassen.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und Speck klein würfeln.
3. Speck in der Pfanne anbraten, Kartoffeln dazugeben, salzen und hellbraun rösten.
4. Eier, Milch und Salz verquirlen und mit den Schinkenwürfeln vermischen.
5. Tomaten abziehen, klein schneiden und in die Eiermilch geben.
6. Die gesamte Milch-Mischung über die Kartoffeln geben und braten bis es fest wird.
7. Abschließend mit Schnittlauch verfeinern und servieren.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Kartoffelbrei mit Bulette

Tags: Fleisch , Milch

Quelle: überliefert von Thomas Schubert

## **Zutaten.**

- Milch 0.5 L
- Butter (Rama) 1.0 Esslöffel
- Kartoffelpüree 2.0 Tüte(n)
- Wasser 1.0 L
- Buletten 4.0 Stück
- Zigeunersosse 500.0 ml
- Salz 1.0 Prise

## **Arbeitsschritte.**

1. Die fertige Zigeunersosse in einen kleinen Topf geben.
2. Die Buletten zur Sosse geben und den Topf auf Stufe 1 (E-Herd) ca. 30 Minuten erwärmen, so dass die Buletten auch innen warm sind.
3. Das Wasser mit einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen (E-Herd Stufe III).
4. Wenn das Wasser kocht, vom Herd nehmen. Dann Milch, Butter und die das Kartoffelpüree einrühren. Kurz durchrühren bis alles glatt ist.
5. Servieren.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.



---

# Geflügelstreifen mit Gemüse und Reis

Tags: Geflügel , Zwiebel

Quelle: nicht angegeben

## **Zutaten.**

- Reis 50.0 g
- Putenbrustfilet 200.0 g
- etwas Öl
- Frühlingsschneepflanzen 2.0 Stück
- Ingwerknolle 1.0 Stück
- Knoblauch 1.0 Zehe
- Tomaten 2.0 Stück
- Broccoliröschen 250.0 g
- Gemüsebrühe 200.0 ml
- etwas Sojasauce
- etwas Paprikapulver
- etwas Currypulver
- etwas Salz

## **Arbeitsschritte.**

1. Den trockenen Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Die Putenfilets in Streifen schneiden und mit 1 TL Öl knusprig anbraten.
3. Die Frühlingsschneepflanzen klein schneiden.
4. Etwas Ingwer abschälen und fein würfeln.
5. Beides zusammen mit der gepressten Knoblauchzehe zum Geflügel geben und andünsten.
6. Die Tomaten würfeln.
7. Die Gemüsebrühe mit den Broccoliröschen dazugeben.
8. Alles garen und mit Sojasauce, Paprika- und Currypulver abschmecken.
9. Reis als Beilage servieren.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---



---

# Nudeln

---

---

---

---

## Table of Contents

Nudeln mit Tomatensosse .....	69
-------------------------------	----

---

---

# Nudeln mit Tomatensosse

Tags: Nudeln

Quelle: überliefert von Thomas Schubert

## Zutaten.

- Fleischwurst 325.0 g
- Spaghetti 500.0 g
- Gemüsezwiebel 1.0 Stück
- Tomatenmark 6.0 Esslöffel
- Geriebener Käse 1.0 Tüte(n)
- Sonnenblumenöl 3.0 Esslöffel
- nach Bedarf Spaghetti Gewürz
- Salz 1.0 Prise
- Wasser 600.0 ml

## Arbeitsschritte.

1. Eine Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen (E-Herd Stufe III).
2. In der Zwischenzeit die Fleischwurst in kleine Stifte oder Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel in Würfeln schneiden.
4. Fleischwurst in die Pfanne geben und braten bis sie eine gold braune Färbung annimmt.
5. Wenn die Wurst gold braun gebraten ist wird die gewürfelte Zwiebel zugegeben.
6. Nun solange braten bis auch die Zwiebel gold braun ist.
7. Jetzt geben wir 200 ml Wasser zum ablöschen hinzu.
8. Anschließend geben wir das Tomatenmark und 400 ml Wasser hinzu, verrühren alles gut und lassen es kurz aufkochen.
9. Ab jetzt die Sosse auf Stufe 1 warmhalten.
10. Die Nudeln zubereiten indem wir einen Topf 3/4 mit Wasser füllen, eine Prise Salz zugeben und die Nudeln hineinlegen (E-Herd Stufe 3).
11. Nach dem Aufkochen werden die Nudeln weiter auf Stufe 2 gekocht bis sie gar sind.

## Note

Nudeln sind gar wenn sie gegen eine glatte senkrechte Fläche geworfen nicht abfallen.

12. Nudeln abschrecken. Dazu wird der Topf vom Herd genommen und das Wasser abgegossen (dekantieren indem man den Deckel etwas verschiebt). Anschließend Topf und Nudel mit kaltem Wasser auffüllen und wieder abgießen.

---

## **Note**

Einfach nur in den Topf schauen reicht nicht - egal wie man aussieht :)

### **Hinweise.**

## **Note**

Durch Zugabe von Instant Suppenpulver (Gemüsebrühe) erhalten die Nudeln beim Kochen einen würzigeren Geschmack und kleben nach dem Abschrecken nicht so.

## **Note**

Sollten die Nudel zu stark kleben, kann man nach dem Abschrecken etwas Butter hinzugeben. Dadurch wird das weitere Kleben verhindert.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

# DDR Gerichte

---

---

---



---

## Table of Contents

Jägerschnitzel .....	75
Eisbein .....	77

---

---

# Jägerschnitzel

Tags: Nudeln , Jagdwurst , Tomate

Quelle: verändert übernommen aus: <http://www.kochbar.de/rezept/369345/altes-DDR-Rezept-Jaegerschnitzel.html>

## **Zutaten.**

- Spirelli (Fussili) 1.0 Tüte(n)
- Jagdwurst 2.0 Scheiben
- Eier 2.0 Stück
- Paniermehl 1.0 Tüte(n)
- Tomaten passiert 1.0 Dose
- Tomatenmark 5.0 Esslöffel
- Zwiebeln 3.0 Stück
- Braten Fond 200.0 ml
- nach Bedarf Sanella

## **Arbeitsschritte.**

1. Die Zwiebeln in feine Stücke hacken.
2. Nudeln im Salzwasser zum Kochen aufsetzen.
3. Für die Sosse die Zwiebeln in einen Topf geben und mit Sanella goldgelb braten.
4. Die Zwiebeln mit den passierten Tomaten ablöschen, den Bratenfond unterrühren, das Tomatenmark zugeben und aufkochen.
5. Fleischwurst in die Pfanne geben und braten bis sie eine gold braune Färbung annimmt.
6. Die Sosse mit Basilikum würzen und auf niedrigster Stufe köcheln lassen.
7. Die Jadwurstscheiben panieren und beidseitig braten und servieren (Sie sollten zeitgleich mit den Nudeln fertig werden).

## **Einkaufsempfehlung.**

- 1.0 x Glas Braten Fond 400.0 ml

**Bilder.**



1



2



3

4



5

<sup>1</sup> © Huluhu424242 (Thomas Schubert) geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0).

<sup>2</sup> © Huluhu424242 (Thomas Schubert) geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0).

<sup>3</sup> © Huluhu424242 (Thomas Schubert) geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0).

<sup>4</sup> © Huluhu424242 (Thomas Schubert) geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0).

<sup>5</sup> © Huluhu424242 (Thomas Schubert) geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0).

---

# Eisbein

Tags: Schwein , Fett

Quelle: verändert übernommen aus: <http://www.kochbar.de/rezept/361082/Eisbein-gekocht.html>

## **Zutaten.**

- Eisbein 2.0 Stück
- Möhren 1.0 Stück
- Zwiebel 1.0 Stück
- Lorbeerblätter 5.0 Stück
- Piment 5.0 Stück
- Wachholderbeeren 5.0 Stück
- nach Bedarf Salz
- Sauerkraut 1.0 kg
- Kartoffeln 1.0 kg

## **Arbeitsschritte.**

1. Eisbeine in einen Topf geben und mit 2 Liter Wasser auffüllen.
2. Zwiebel und Möhren klein schneiden in den Topf geben.
3. Gewürze hinzufügen und kräftig salzen.
4. Alles zusammen erhitzen und so lange kochen bis sich das Fleisch löst (ca. 3 Stunden).
5. Das Sauerkraut ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen.
6. Kartoffeln kochen.
7. Sehr heiß mit viel Senf servieren.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Bernburger Rezepte

---

---

---



---

## Table of Contents

Kohlrabitopf mit Rippchen .....	83
Bernburger Zwiwwklump .....	85
Beamten Stippe .....	87



---

# Kohlrabitorf mit Rippchen

Tags: Schwein , Fleisch , Suppe

Quelle: verändert übernommen aus: Alte Bernburger und Anhaltiner Küche

## Zutaten.

- Schweinerippchen 500.0 g
- Kohrabi 6.0 Stück
- Kartoffeln 500.0 g
- Zwiebel 1.0 Stück
- Margarine 1.0 Esslöffel
- Wasser 0.5 L
- nach Bedarf Kümmel
- nach Bedarf Pfeffer
- nach Bedarf Salz

## Arbeitsschritte.

1. Das Fett in einem großen, hohen Topf erhitzen und die Zwiebel wie auch die Rippchen dazugeben.
2. Beides im Fett bräunen.
3. Mit 0,5 Liter Wasser löschen und das Fleisch fast gar schmoren lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Kohrabi in Stifte schneiden.
5. Die zarten Blätter der Kohrabi werden klein gehackt und dazu gegeben. Die anderen Blätter werden nicht verwendet.
6. Wenn das Fleisch fast gar ist werden die Kartoffel- und Kohrabi Stifte hinzugegeben.
7. Abschließend alles fertig garen und heiß servieren.

## Hinweise.

### Note

Anhaltinische Gerichte werden traditionell mit viel Kümmel gewürzt.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---

---

# Bernburger Zwiwwklump

Tags: Schwein , Hammel , Fleisch , Suppe

Quelle: verändert übernommen aus: Internetforum gepostet vonMairose13 [<http://www.chefkoch.de/forum/2,1,192997/Bernburger-Zwiebelklump.html>]

## Zutaten.

- Hammelfleisch 1.0 kg
- Zwiebeln 1.0 kg
- Knoblauch 1.0 Knolle
- Klossteig für Rohe Kösse 1.0 kg
- Wasser 4.0 L
- nach Bedarf Kümmel
- nach Bedarf Pfeffer
- nach Bedarf Salz

## Arbeitsschritte.

1. Das Fleisch waschen und mit dem Wasser in einem großen, hohen Topf zum kochen ansetzen.
2. Die Zwiebeln schälen, längs in Streifen schneiden und zum Topf hinzugeben.
3. Die Zehen der Knoblauch Knolle mit der Presse direkt in den Topf pressen auch die verbleibenden Pressrückstände hinzufügen.
4. Viel Kümmel und einigen Pfeffer sowie etwas Salz nach Geschmack in den Topf geben.
5. Nach dem Aufkochen auf mittlere Stufe zugedeckt etwa 1 Stunde kochen lassen.
6. In der Zwischenzeit die rohen Klösse herstellen und formen.

## Note

Kleine Kösse formen

7. Nach der Garzeit den Topf von der Platte ziehen und das Fleisch herausnehmen.
8. Die Klösse in den Topf geben und ca. 30 Minuten im offenen Topf ziehen lassen.
9. Das Fleisch in mundgerechte Stücken schneiden.
10. Nach dem die Klösse durchgezogen sind, das geschnittene Fleisch wieder in den Topf geben.
11. Topfinhalt nochmals kurz aufkochen und sehr heiß servieren.

## Hinweise.

## Note

Anhaltinische Gerichte werden traditionell mit viel Kümmel gewürzt.

---

## Note

Für Personen die kein Lammfleisch mögen, Schwein eignet sich genauso gut.

## Note

Dem Kloßteig ruhig etwas Pfeffer und Kümmel zusetzen damit sie etwas gräulich wirken.

## Note

Der Kümmel reduziert mögliche, von der Zwiebel hervorgerufene Blähungen.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.



Bilder.

1

2

---

<sup>1</sup> © Huluhu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.

<sup>2</sup> © Huluhu424242 geschützt durch: Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland License.

---

# Beamten Stippe

Tags: Schwein , Kartoffel , Fleisch , Milch

Quelle: verändert übernommen aus: Mitteldeutsche Küche - So kochen wir in Sachsen-Anhalt  
ISBN: 3-930383-25-X

## Zutaten.

- Hackfleisch gemischt 500.0 g
- Zwiebeln 1.0 Stück
- Gemüsebrühe 400.0 ml
- nach Bedarf Dunkle Mehlschwitze
- nach Bedarf Kümmel
- nach Bedarf Pfeffer
- nach Bedarf Salz
- Kartoffeln (festkochend) 500.0 g
- Milch 250.0 ml
- etwas Muskat

## Arbeitsschritte.

1. Kartoffeln kochen, abgießen und mit der Milch zum Kartoffelbrei unter rühren verkochen.
2. Muskat nach Belieben unter den Brei heben.
3. 400 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

## Note

Gedacht um Reste einer Brühe zu verarbeiten, mit Instant Brühe geht es aber auch.

4. Die Zwiebel würfeln und gemeinsam mit dem Hackfleisch zur Brühe geben.
5. Kurz aufkochen bis das Hackfleisch gut durch und grau ist - sollte maximal 5 Minuten dauern.
6. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Überschüssiges Wasser mit dunkler Mehlschwitze abbinden und erneut aufkochen.
8. Servieren.

**Einkaufsempfehlung.** Keine verfügbar.

---



---

# Appendix A. Lizenz

Das Buch steht unter dem Schutz der GNU Free Documentation License. Damit wird jedem Menschen das Recht auf freie Vervielfältigung, Veränderung und Weitergabe des Buches eingeräumt. Mit jedem Exemplar ist jedoch auch ein Hinweis auf den Schutz des Werkes durch die GFDL anzubringen (hiermit geschehen). Bei Veränderungen am Werk bitte den Namen des Änderers in der Autorenliste aufnehmen. Der vollständige Originaltext der Lizenz kann auf folgenden Seiten nachgelesen werden.

GNU Free Documentation License  
Version 1.3, 3 November 2008

Copyright (C) 2000, 2001, 2002, 2007, 2008 Free Software Foundation, Inc.  
<<http://fsf.org/>>  
Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies  
of this license document, but changing it is not allowed.

## 0. PREAMBLE

The purpose of this License is to make a manual, textbook, or other functional and useful document "free" in the sense of freedom: to assure everyone the effective freedom to copy and redistribute it, with or without modifying it, either commercially or noncommercially. Secondarily, this License preserves for the author and publisher a way to get credit for their work, while not being considered responsible for modifications made by others.

This License is a kind of "copyleft", which means that derivative works of the document must themselves be free in the same sense. It complements the GNU General Public License, which is a copyleft license designed for free software.

We have designed this License in order to use it for manuals for free software, because free software needs free documentation: a free program should come with manuals providing the same freedoms that the software does. But this License is not limited to software manuals; it can be used for any textual work, regardless of subject matter or whether it is published as a printed book. We recommend this License principally for works whose purpose is instruction or reference.

## 1. APPLICABILITY AND DEFINITIONS

This License applies to any manual or other work, in any medium, that contains a notice placed by the copyright holder saying it can be distributed under the terms of this License. Such a notice grants a world-wide, royalty-free license, unlimited in duration, to use that work under the conditions stated herein. The "Document", below, refers to any such manual or work. Any member of the public is a licensee, and is addressed as "you". You accept the license if you copy, modify or distribute the work in a way requiring permission under copyright law.

A "Modified Version" of the Document means any work containing the Document or a portion of it, either copied verbatim, or with modifications and/or translated into another language.

---

A "Secondary Section" is a named appendix or a front-matter section of the Document that deals exclusively with the relationship of the publishers or authors of the Document to the Document's overall subject (or to related matters) and contains nothing that could fall directly within that overall subject. (Thus, if the Document is in part a textbook of mathematics, a Secondary Section may not explain any mathematics.) The relationship could be a matter of historical connection with the subject or with related matters, or of legal, commercial, philosophical, ethical or political position regarding them.

The "Invariant Sections" are certain Secondary Sections whose titles are designated, as being those of Invariant Sections, in the notice that says that the Document is released under this License. If a section does not fit the above definition of Secondary then it is not allowed to be designated as Invariant. The Document may contain zero Invariant Sections. If the Document does not identify any Invariant Sections then there are none.

The "Cover Texts" are certain short passages of text that are listed, as Front-Cover Texts or Back-Cover Texts, in the notice that says that the Document is released under this License. A Front-Cover Text may be at most 5 words, and a Back-Cover Text may be at most 25 words.

A "Transparent" copy of the Document means a machine-readable copy, represented in a format whose specification is available to the general public, that is suitable for revising the document straightforwardly with generic text editors or (for images composed of pixels) generic paint programs or (for drawings) some widely available drawing editor, and that is suitable for input to text formatters or for automatic translation to a variety of formats suitable for input to text formatters. A copy made in an otherwise Transparent file format whose markup, or absence of markup, has been arranged to thwart or discourage subsequent modification by readers is not Transparent. An image format is not Transparent if used for any substantial amount of text. A copy that is not "Transparent" is called "Opaque".

Examples of suitable formats for Transparent copies include plain ASCII without markup, Texinfo input format, LaTeX input format, SGML or XML using a publicly available DTD, and standard-conforming simple HTML, PostScript or PDF designed for human modification. Examples of transparent image formats include PNG, XCF and JPG. Opaque formats include proprietary formats that can be read and edited only by proprietary word processors, SGML or XML for which the DTD and/or processing tools are not generally available, and the machine-generated HTML, PostScript or PDF produced by some word processors for output purposes only.

The "Title Page" means, for a printed book, the title page itself, plus such following pages as are needed to hold, legibly, the material this License requires to appear in the title page. For works in formats which do not have any title page as such, "Title Page" means the text near the most prominent appearance of the work's title, preceding the beginning of the body of the text.

The "publisher" means any person or entity that distributes copies of the Document to the public.

---

A section "Entitled XYZ" means a named subunit of the Document whose title either is precisely XYZ or contains XYZ in parentheses following text that translates XYZ in another language. (Here XYZ stands for a specific section name mentioned below, such as "Acknowledgements", "Dedications", "Endorsements", or "History".) To "Preserve the Title" of such a section when you modify the Document means that it remains a section "Entitled XYZ" according to this definition.

The Document may include Warranty Disclaimers next to the notice which states that this License applies to the Document. These Warranty Disclaimers are considered to be included by reference in this License, but only as regards disclaiming warranties: any other implication that these Warranty Disclaimers may have is void and has no effect on the meaning of this License.

## 2. VERBATIM COPYING

You may copy and distribute the Document in any medium, either commercially or noncommercially, provided that this License, the copyright notices, and the license notice saying this License applies to the Document are reproduced in all copies, and that you add no other conditions whatsoever to those of this License. You may not use technical measures to obstruct or control the reading or further copying of the copies you make or distribute. However, you may accept compensation in exchange for copies. If you distribute a large enough number of copies you must also follow the conditions in section 3.

You may also lend copies, under the same conditions stated above, and you may publicly display copies.

## 3. COPYING IN QUANTITY

If you publish printed copies (or copies in media that commonly have printed covers) of the Document, numbering more than 100, and the Document's license notice requires Cover Texts, you must enclose the copies in covers that carry, clearly and legibly, all these Cover Texts: Front-Cover Texts on the front cover, and Back-Cover Texts on the back cover. Both covers must also clearly and legibly identify you as the publisher of these copies. The front cover must present the full title with all words of the title equally prominent and visible. You may add other material on the covers in addition. Copying with changes limited to the covers, as long as they preserve the title of the Document and satisfy these conditions, can be treated as verbatim copying in other respects.

If the required texts for either cover are too voluminous to fit legibly, you should put the first ones listed (as many as fit reasonably) on the actual cover, and continue the rest onto adjacent pages.

If you publish or distribute Opaque copies of the Document numbering more than 100, you must either include a machine-readable Transparent copy along with each Opaque copy, or state in or with each Opaque copy a computer-network location from which the general network-using public has access to download using public-standard network protocols a complete Transparent copy of the Document, free of added material.

---

If you use the latter option, you must take reasonably prudent steps, when you begin distribution of Opaque copies in quantity, to ensure that this Transparent copy will remain thus accessible at the stated location until at least one year after the last time you distribute an Opaque copy (directly or through your agents or retailers) of that edition to the public.

It is requested, but not required, that you contact the authors of the Document well before redistributing any large number of copies, to give them a chance to provide you with an updated version of the Document.

#### 4. MODIFICATIONS

You may copy and distribute a Modified Version of the Document under the conditions of sections 2 and 3 above, provided that you release the Modified Version under precisely this License, with the Modified Version filling the role of the Document, thus licensing distribution and modification of the Modified Version to whoever possesses a copy of it. In addition, you must do these things in the Modified Version:

- A. Use in the Title Page (and on the covers, if any) a title distinct from that of the Document, and from those of previous versions (which should, if there were any, be listed in the History section of the Document). You may use the same title as a previous version if the original publisher of that version gives permission.
- B. List on the Title Page, as authors, one or more persons or entities responsible for authorship of the modifications in the Modified Version, together with at least five of the principal authors of the Document (all of its principal authors, if it has fewer than five), unless they release you from this requirement.
- C. State on the Title page the name of the publisher of the Modified Version, as the publisher.
- D. Preserve all the copyright notices of the Document.
- E. Add an appropriate copyright notice for your modifications adjacent to the other copyright notices.
- F. Include, immediately after the copyright notices, a license notice giving the public permission to use the Modified Version under the terms of this License, in the form shown in the Addendum below.
- G. Preserve in that license notice the full lists of Invariant Sections and required Cover Texts given in the Document's license notice.
- H. Include an unaltered copy of this License.
- I. Preserve the section Entitled "History", Preserve its Title, and add to it an item stating at least the title, year, new authors, and publisher of the Modified Version as given on the Title Page. If there is no section Entitled "History" in the Document, create one stating the title, year, authors, and publisher of the Document as given on its Title Page, then add an item describing the Modified Version as stated in the previous sentence.
- J. Preserve the network location, if any, given in the Document for public access to a Transparent copy of the Document, and likewise the network locations given in the Document for previous versions it was based on. These may be placed in the "History" section. You may omit a network location for a work that was published at least four years before the Document itself, or if the original publisher of the version it refers to gives permission.
- K. For any section Entitled "Acknowledgements" or "Dedications",

---

Preserve the Title of the section, and preserve in the section all the substance and tone of each of the contributor acknowledgements and/or dedications given therein.

- L. Preserve all the Invariant Sections of the Document, unaltered in their text and in their titles. Section numbers or the equivalent are not considered part of the section titles.
- M. Delete any section Entitled "Endorsements". Such a section may not be included in the Modified Version.
- N. Do not retitle any existing section to be Entitled "Endorsements" or to conflict in title with any Invariant Section.
- O. Preserve any Warranty Disclaimers.

If the Modified Version includes new front-matter sections or appendices that qualify as Secondary Sections and contain no material copied from the Document, you may at your option designate some or all of these sections as invariant. To do this, add their titles to the list of Invariant Sections in the Modified Version's license notice. These titles must be distinct from any other section titles.

You may add a section Entitled "Endorsements", provided it contains nothing but endorsements of your Modified Version by various parties--for example, statements of peer review or that the text has been approved by an organization as the authoritative definition of a standard.

You may add a passage of up to five words as a Front-Cover Text, and a passage of up to 25 words as a Back-Cover Text, to the end of the list of Cover Texts in the Modified Version. Only one passage of Front-Cover Text and one of Back-Cover Text may be added by (or through arrangements made by) any one entity. If the Document already includes a cover text for the same cover, previously added by you or by arrangement made by the same entity you are acting on behalf of, you may not add another; but you may replace the old one, on explicit permission from the previous publisher that added the old one.

The author(s) and publisher(s) of the Document do not by this License give permission to use their names for publicity for or to assert or imply endorsement of any Modified Version.

## 5. COMBINING DOCUMENTS

You may combine the Document with other documents released under this License, under the terms defined in section 4 above for modified versions, provided that you include in the combination all of the Invariant Sections of all of the original documents, unmodified, and list them all as Invariant Sections of your combined work in its license notice, and that you preserve all their Warranty Disclaimers.

The combined work need only contain one copy of this License, and multiple identical Invariant Sections may be replaced with a single copy. If there are multiple Invariant Sections with the same name but different contents, make the title of each such section unique by adding at the end of it, in parentheses, the name of the original author or publisher of that section if known, or else a unique number. Make the same adjustment to the section titles in the list of Invariant Sections in the license notice of the combined work.

---

In the combination, you must combine any sections Entitled "History" in the various original documents, forming one section Entitled "History"; likewise combine any sections Entitled "Acknowledgements", and any sections Entitled "Dedications". You must delete all sections Entitled "Endorsements".

## 6. COLLECTIONS OF DOCUMENTS

You may make a collection consisting of the Document and other documents released under this License, and replace the individual copies of this License in the various documents with a single copy that is included in the collection, provided that you follow the rules of this License for verbatim copying of each of the documents in all other respects.

You may extract a single document from such a collection, and distribute it individually under this License, provided you insert a copy of this License into the extracted document, and follow this License in all other respects regarding verbatim copying of that document.

## 7. AGGREGATION WITH INDEPENDENT WORKS

A compilation of the Document or its derivatives with other separate and independent documents or works, in or on a volume of a storage or distribution medium, is called an "aggregate" if the copyright resulting from the compilation is not used to limit the legal rights of the compilation's users beyond what the individual works permit. When the Document is included in an aggregate, this License does not apply to the other works in the aggregate which are not themselves derivative works of the Document.

If the Cover Text requirement of section 3 is applicable to these copies of the Document, then if the Document is less than one half of the entire aggregate, the Document's Cover Texts may be placed on covers that bracket the Document within the aggregate, or the electronic equivalent of covers if the Document is in electronic form. Otherwise they must appear on printed covers that bracket the whole aggregate.

## 8. TRANSLATION

Translation is considered a kind of modification, so you may distribute translations of the Document under the terms of section 4. Replacing Invariant Sections with translations requires special permission from their copyright holders, but you may include translations of some or all Invariant Sections in addition to the original versions of these Invariant Sections. You may include a translation of this License, and all the license notices in the Document, and any Warranty Disclaimers, provided that you also include the original English version of this License and the original versions of those notices and disclaimers. In case of a disagreement between the translation and the original version of this License or a notice or disclaimer, the original version will prevail.

---

If a section in the Document is Entitled "Acknowledgements", "Dedications", or "History", the requirement (section 4) to Preserve its Title (section 1) will typically require changing the actual title.

## 9. TERMINATION

You may not copy, modify, sublicense, or distribute the Document except as expressly provided under this License. Any attempt otherwise to copy, modify, sublicense, or distribute it is void, and will automatically terminate your rights under this License.

However, if you cease all violation of this License, then your license from a particular copyright holder is reinstated (a) provisionally, unless and until the copyright holder explicitly and finally terminates your license, and (b) permanently, if the copyright holder fails to notify you of the violation by some reasonable means prior to 60 days after the cessation.

Moreover, your license from a particular copyright holder is reinstated permanently if the copyright holder notifies you of the violation by some reasonable means, this is the first time you have received notice of violation of this License (for any work) from that copyright holder, and you cure the violation prior to 30 days after your receipt of the notice.

Termination of your rights under this section does not terminate the licenses of parties who have received copies or rights from you under this License. If your rights have been terminated and not permanently reinstated, receipt of a copy of some or all of the same material does not give you any rights to use it.

## 10. FUTURE REVISIONS OF THIS LICENSE

The Free Software Foundation may publish new, revised versions of the GNU Free Documentation License from time to time. Such new versions will be similar in spirit to the present version, but may differ in detail to address new problems or concerns. See <http://www.gnu.org/copyleft/>.

Each version of the License is given a distinguishing version number. If the Document specifies that a particular numbered version of this License "or any later version" applies to it, you have the option of following the terms and conditions either of that specified version or of any later version that has been published (not as a draft) by the Free Software Foundation. If the Document does not specify a version number of this License, you may choose any version ever published (not as a draft) by the Free Software Foundation. If the Document specifies that a proxy can decide which future versions of this License can be used, that proxy's public statement of acceptance of a version permanently authorizes you to choose that version for the Document.

## 11. RELICENSING

"Massive Multiauthor Collaboration Site" (or "MMC Site") means any

---

World Wide Web server that publishes copyrightable works and also provides prominent facilities for anybody to edit those works. A public wiki that anybody can edit is an example of such a server. A "Massive Multiauthor Collaboration" (or "MMC") contained in the site means any set of copyrightable works thus published on the MMC site.

"CC-BY-SA" means the Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 license published by Creative Commons Corporation, a not-for-profit corporation with a principal place of business in San Francisco, California, as well as future copyleft versions of that license published by that same organization.

"Incorporate" means to publish or republish a Document, in whole or in part, as part of another Document.

An MMC is "eligible for relicensing" if it is licensed under this License, and if all works that were first published under this License somewhere other than this MMC, and subsequently incorporated in whole or in part into the MMC, (1) had no cover texts or invariant sections, and (2) were thus incorporated prior to November 1, 2008.

The operator of an MMC Site may republish an MMC contained in the site under CC-BY-SA on the same site at any time before August 1, 2009, provided the MMC is eligible for relicensing.

#### ADDENDUM: How to use this License for your documents

To use this License in a document you have written, include a copy of the License in the document and put the following copyright and license notices just after the title page:

```
Copyright (c)  YEAR  YOUR NAME.
Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document
under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.3
or any later version published by the Free Software Foundation;
with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.
A copy of the license is included in the section entitled "GNU
Free Documentation License".
```

If you have Invariant Sections, Front-Cover Texts and Back-Cover Texts, replace the "with...Texts." line with this:

```
with the Invariant Sections being LIST THEIR TITLES, with the
Front-Cover Texts being LIST, and with the Back-Cover Texts being LIST.
```

If you have Invariant Sections without Cover Texts, or some other combination of the three, merge those two alternatives to suit the situation.

If your document contains nontrivial examples of program code, we recommend releasing these examples in parallel under your choice of free software license, such as the GNU General Public License, to permit their use in free software.