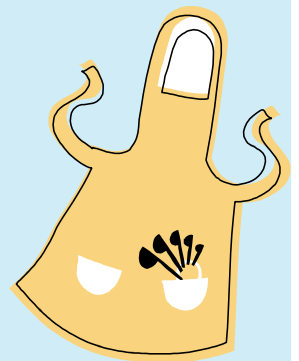
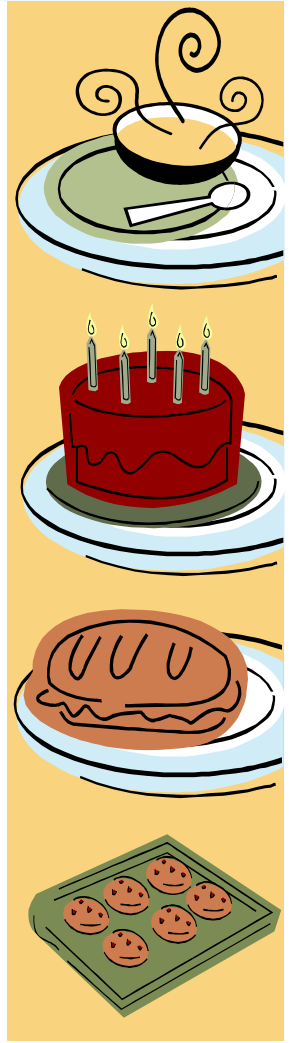


REZEPTBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

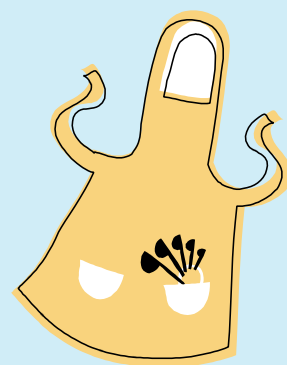
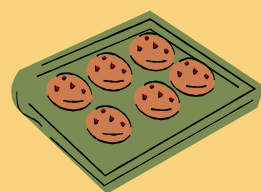
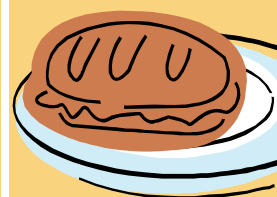
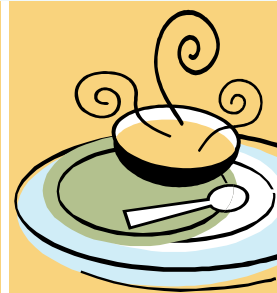
HAUPTGERICHTE

Grünkohl	11
Nudeln, Hackfleisch und Brokkoli	11
Bolognese	12
Chili	12
Thai Basilikumhuhn	13
Rotes Curry	13
Ossobucco	14
Chicken Tikka Masala	14
Schottischer Eintopf	15
Serbischer Bratreis	15
Zwiebelkuchen	16
Tomatensuppe	16
Linsensuppe	17
Maultaschen mit Zwiebeln	17
Saltimbocca	18
Kartoffelsuppe	18
McRib	19
Rindergulasch mit Dumplings	19
Chickenburger	20
Pfannkuchen	21



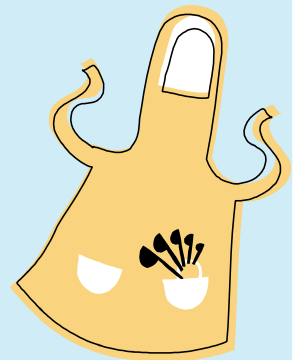
HAUPTGERICHTE

Sushi	21
Züricher Geschnetzeltes	22
Lasagne	22
Hummus	23
Falafel	23
Kartoffelwedges	24
Butternusskürbissuppe	24
Chili con Colorado	25
Pulled Pork	25
Spare Ribs	25
Fischfrikadellen	25
Sauerbraten	26
Currynudeln	26
Shepards Pie	27
Erbsensuppe	27
Kasslereintopf	28
Butter Chicken	28
Brokkolifrikadellen	29
Chilinudeln	29
Chicken Katsu	29
Enchilada	30



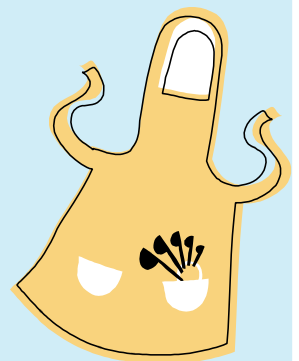
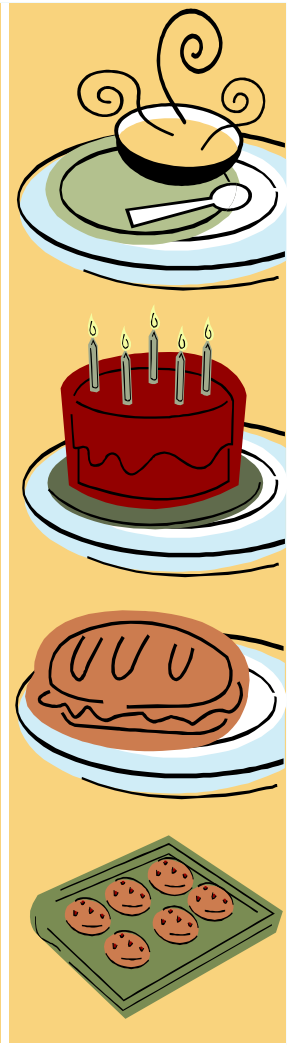
HAUPTGERICHTE

Koreanisches Hühnchen	30
Hähnchen a la Crema	31
Toskanische Gnocchi	31
Grünes Chili	32
Brasilianischer Fischeintopf	32
Polnischer Jägereintopf	33
Leberkäse	33
Roter Bohneneintopf	34
Finnische Lachssuppe	34
Königsberger Klopse	35
Tofu-Curry	35
Eier Benedict	36
Döner	36
Beef Wellington	37
Pute mit Ziegenfrischkäse und Datteln	37
Gnocchis in Tomatensauce	38
Zucchini mit Quinoa-Ziegenkäse-Füllung	38
Crepes	39
Neapolitanische Pizza	39
Apfel-Zwiebel Curry	40
Tuna Melt	40



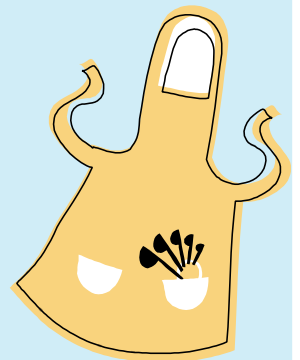
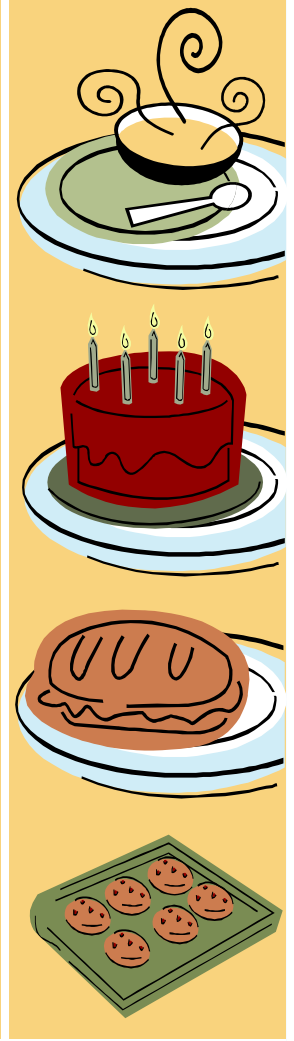
HAUPTGERICHTE

Snirtje-Braten	41
Apfel-Zwiebel-Tomaten Curry	41
Nudelaufwurf	42
Gyrossuppe	42
Gutsherrentopf	43
Rinderhaxe und Gerste	43
Cashew Hähnchen Curry	44
Gelbes Rindercurry	44
Vulkanschwein	45
Geschmorter Weißkohl	45
Brokkoli-Kartoffel Suppe	45
	45
	47
	47
	48
	48
	49
	49
	50
	50



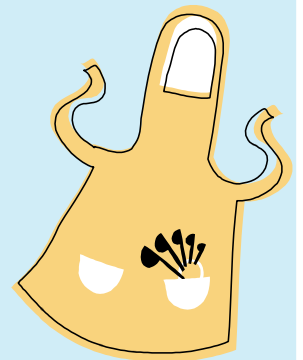
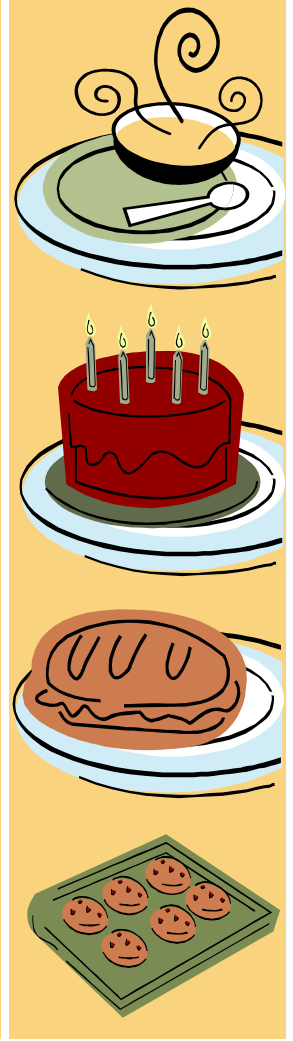
DESSERTS

Zitronencreme	51
Himbeertraum	51
Glühwein	52
Philadelphiatorte	52
Rhabarberkuchen	53
Tiramisu Chocolate Mousse	53
Zitronenkuchen	54
Marmelade	54
Baklava	55
	55
	56
	56
	57
	57
	58
	58
	59
	59
	60
	60



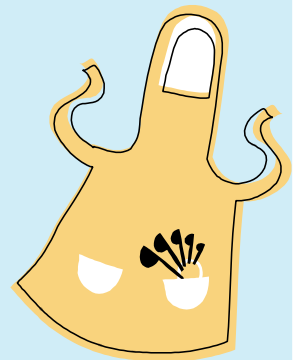
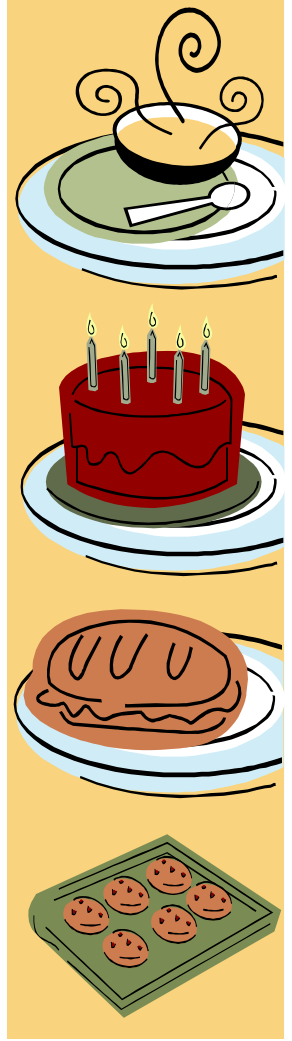
BROTE

Einfaches Sauerteig Weizenbrot	61
Klassisches Baguette	61
Sandwichbrot	62
Klassisches Weizenbrot	62
Laugenbrötchen	63
Sesamkringel (ToDo)	63
Ketowrap	64
	64
	65
	65
	66
	66
	67
	67
	68
	68
	69
	69
	70
	70



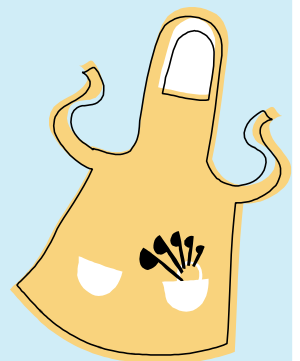
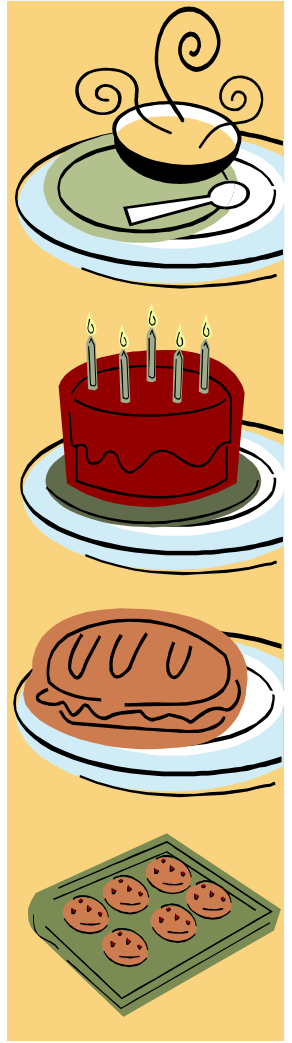
BEILAGEN

Refried Beans	71
Kartoffelbrei	71
Joghurtsauce	71
Sauerkraut	71
Rotkohl	72
Eiersalat	72
BBQ-Sauce	72
Naan	73
Karamellisierte Zwiebeln	73
Burgersauce	73
Rosenkohlsalat	74
Entenrillette	74
Kartoffelknödel	75
Obazda	75
Rucola-Nudel-Salat	75
Coleslaw	76
Tsatsiki	76
Süß-Saure Sauce Koreanisch	77
Guacamole	77
Tomatenreis	78
Sate-Sauce	78



BEILAGEN

Hühnersalat	79
Djuvec Reis	79
Geröstete Brokkoli	80
Speck mit Bohnen	80
	81
	81
	82
	82
	83
	83
	84
	84
	85
	85
	86
	86
	87
	87
	88
	88



GEWÜRZMISCHUNGEN

Magic Dust	89
Tacogewürz	89
Gyrosgewürz	89
Rib Rub	90
Cajun	90
Italian Meat	90
Geflügelgewürz	91
Chiligewürz	91
Schweine-Minutensteak Marinade	91
	92
	92
	92
	93
	93
	94
	94
	94
	95
	95
	95
	99

GEWÜRZMISCHUNGEN

	89
	89
	90
	90
	91
	91
	92
	92
	93
	93
	94
	94
	95
	95
	96
	96
	97
	97
	98
	98
Gewürze/Umrechnungen/Cups	99

GRÜNKOHL

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 2500g Grünkohl gefroren • 2 Zwiebeln • ½ Paket Hafergrütze • 3 TL Senf • 1 KG Pinkel • 1 KG Kassler • Salz, 1/2 TLPfeffer, 2 TL Rinderbrühenpulver, 1/2 TL gerieben Muskatnuss 	<p>4 kleine oder 2 große Pinkel häuten, in Butter mit geringer Temperatur anschmoren, danach Zwiebeln kleingeschnitten hinzufügen und 15 min schmoren lassen</p> <p>750ml kochendes Wasser, Grünkohl, Muskat, Pfeffer, Rinderbrühenpulver und Senf hinzufügen und 4 Std sanft köcheln</p> <p>Über Nacht ruhen lassen</p> <p>Hafergrütze hinzufügen, 2-3 Stunden kochen und auf Flüssigkeit achten</p> <p>Pinkel und Kassler hinzufügen, 2 Std köcheln lassen</p> <p>Mit Salz abschmecken</p> <p>(Alternativ Kassler im Backofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze eine Stunde backen)</p>

NUDELN, HACKFLEISCH UND BROKKOLI

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 200g Nudeln • 150g Rinderhack) • Gewürzsalz • 150g Brokkoli 	<p>Nudeln und Brokkoli kochen</p> <p>Hackfleisch anbraten, Nudeln und Brokkoli hinzufügen, mit dem Gewürzsalz abschmecken</p>



BOLOGNESE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl • Butter • 1 Zwiebel • 1 Selleriestaupe • 2 Karotten • 600g Rinderhack • 380 ml Milch • 400 ml Weißwein • 800g Dosentomaten (San Marzano wenn möglich) • Wasser • Salz • Pfeffer • Muskatnuss 	<p>Zwiebeln, Sellerie und Karotten in Butter und Olivenöl anschmoren</p> <p>Hackfleisch hinzufügen</p> <p>Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen</p> <p>Milch hinzufügen, Kochen bis die meiste Milch verdampft ist</p> <p>Weißwein hinzufügen und letzten Schritt wiederholen</p> <p>Tomaten hinzufügen</p> <p>Auf niedriger Hitze leicht simmern für 4-6 Stunden</p> <p>Mit Pasta der Wahl servieren, oder Lasagne machen.</p>

CHILI

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Oliveöl • 600g Rinderhack • 2 Knoblauchzehen • 400g San Marzano Dosentomaten • 300ml Rinderfond • 50g Chilis • 200g Kidneybohnen • 2 Zwiebeln • Creme Fraiche • 1 TL Zucker • 1 TL ungesüßtes Kakaopulver • 1 TL Knoblauchpulver • 1 TL Zwiebelpulver • 1 TL Paprika Rauch • 1 TL Paprika • 1 TL Oregano • 1 TL Kreuzkümmel 	<p>Die Zwiebeln grob hacken und mit dem Hackfleisch bei hoher Hitze braten, dabei mit einem Holzlöffel immer weiter das Hackfleisch zerteilen bis das Fleisch gar ist. Dann die Gewürze, das Tomatenmark, die gepressten Knoblauchzehen, den Zucker sowie die kleingehackten Chilis hinzufügen und ein paar Minuten schmoren lassen. Zuletzt das Kakaopulver hinzufügen und nach kurzem umrühren die Tomaten und den Fond hinzugeben. Eine Stunde simmern lassen und dann die Kidneybohnen gründlich durchspülen und hinzugeben. Dann erneut eine Stunde simmern lassen, kann jedoch länger.</p> <p>Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, ein wenig von der Flüssigkeit abschöpfen, mit 1-2 TL Maisstärke mischen und zurück in den Topf geben, das Andicken dauert ein paar Minuten.</p> <p>Mit Creme Fraiche und Baguette servieren.</p>



ROTES CURRY

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 1 Zwiebel	Zwiebeln und Gemüse anbraten bis fast Gar Chilipaste hinzufügen Schweinefleisch separat braten und mit Tomaten dazugeben Sahne oder Kokosmilch hinzugeben (je länger die Kokosmilch kocht, desto weniger Eigengeschmack hat sie) So lange kochen wie gewünscht (30-90 min)
• 2 EL Chilipaste	
• 400g mageres Schweinefleisch oder Tofu	
• Tomaten	
• Sahne oder Kokosmilch	
• 400g Gemüse nach Wahl	
• Tomaten und/oder Paprikamark	

THAI BASILIKUMHUHN

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 1 EL Öl	Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce, braunen weißen Zucker und Hühnerbrühe mischen Etwa 20 Basilikumblätter fein hacken Schalotten und Chilis fein schneiden und Knoblauch pressen Fleisch fein hacken und unter kurz hoher Hitze anbraten, Schalotten, Knoblauch und Chilils hinzufügen und ein paar min braten lassen Schrittweise Sauce hinzufügen und andicken lassen, dann den Basilikum hinzufügen und nochmal kurz anbraten Mit Reis oder Naan servieren
• 500g Hühnerschenkelfleisch	
• 50g Schalotten	
• 4 Knoblauchzehen	
• 2 EL Chilis	
• 80ml Hühnerbrühe	
• 1 EL Sojasauce	
• 1 EL Austernsauce	
• 2 EL Fischsauce	
• 1 EL Zucker	
• 1 EL braunen Zucker	



OSSOBUCCO

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kalbshaxenscheiben • 2 Staudensellerie • 2 Karotten • 1 Zwiebel • 125 ml Weißwein • 250 ml Rinderbrühe • 2 Knoblauchzehen • 2 Zweige Rosmarin • 2 Zweige Salbei • 1 TL Thymian • 1 TL Oregano • 500g Dosentomaten • Gremolata: 1 Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie klein gehackt mischen und als Beilage servieren 	<p>Haxen Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden und in Olivenöl braten bis gut gebräunt und beiseitestellen</p> <p>Möhren, Sellerie und Zwiebeln würfeln</p> <p>Frischen Rosmarin und Salbei mit dem Knoblauch fein hacken und in der Pfanne mit dem Gemüse (außer den Tomaten) kräftig anrösten</p> <p>Beinscheiben dazugeben und mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen</p> <p>Brühe, Tomaten, Oregano und Thymian dazugeben</p> <p>Aufkochen und bei schwacher Hitze 2-2,5 Stunden Simmern lassen</p>

CHICKEN TIKKA MASALA

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 750g Hühnchen (Brust oder Schenkel) • Sonnenblumenöl • 2 TL Salz, 1 TL Kurkuma, 2 TL garam Masala, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1-TL-Spitze Kardamon, ½ TL Pfeffer, 1 TL geräucherte Paprika. • 2-3 EL geklärte Butter, ½ TL Chiliflocken, 2 TL frischer Koriander • 1-2 Zwiebel • 60g Tomatenmark • 4 Knoblauchzehen • 1 TL Ingwer • 300g Dosentomaten • Eine Dose Kokosmilch oder Sahne • 300 ml Hühnerbrühe 	<p>Hühnerfleisch mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel, Korianderpulver, geräucherter Paprika und Kardamom mischen</p> <p>Mariniertes Fleisch in geklärter Butter anbraten mit hoher Hitze</p> <p>Hühnerfleisch umfüllen, Zwiebeln anbraten bis Weich, Tomatenmark hinzufügen bis Tomatenmark leicht karamellisiert</p> <p>Knoblauch und Ingwer hinzufügen</p> <p>Mit Tomaten ablöschen</p> <p>Sahne oder Kokosmilch und Hühnerbrühe hinzufügen</p> <p>15 min köcheln, währenddessen Hähnchen kleinschneiden</p> <p>Frischen Koriander, Chiliflocken und Fleisch hinzufügen</p> <p>10-15 simmern</p> <p>Mit Reis und optional Limette servieren</p>



SCHOTTISCHER EINTOPF

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 250g Hackfleisch(Rind)	Hackfleisch und Zwiebeln anbraten, dann Porree dazu Tomatenmark anrösten Mit der Brühe ablöschen Gabelspaghetti hinzufügen 20 min simmern lassen
• 3 große Zwiebeln	
• 250g Porree	
• 250g Gabelspaghetti	
• 1 Liter Rinderbrühe	
• 1 EL Tomatenmark	

SERBISCHER BRATREIS

Zutaten für 2-3 Personen	Zubereitung
• 200g Reis	Reis kochen und abkühlen lassen
• 250g Hackfleisch (Rind)	Hackfleisch und Gemüse anbraten , Salz, Pfeffer und edelsüße Paprika hinzufügen
• 150g Paprika oder Tomaten	
• 5 EL Ajvar	Alles aus der Pfanne nehmen, dann den Reis darin anbraten
• 1 Tasse Gemüsebrühe	Hackfleisch und Gemüse hinzufügen, Ajvar, Brühe unterheben und köcheln lassen
• Schmand oder Creme Fraiche	
• Paprika edelsüß	Mit Schmand und edelsüßer Paprika anrichten



ZWIEBELKUCHEN

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
Teig	<p>Speck gut bräunen, reservieren. Zwiebeln glasig braten aber nicht bräunen. Muskatnuss hinzufügen, Kümmel im Mörser zerstoßen, mit heißen Wasser zu Brei verarbeiten und hinzufügen. Eier mit Schmand verrühren und salzen, zu den etwas abgekühlten Zwiebeln geben.</p> <p>Für den Teig: Zutaten kombinieren, etwa 1 Std gehen lassen. Hefeteig auf das Blech geben und Zwiebelmasse dazugeben Bei 200°C 40-50 min backen</p>
• 1 Paket Hefe	
• ¼ Liter lauwarme Milch	
• 1 TL Zucker	
• 500g Mehl	
• 1 TL Salz	
• 50g zerlassene Butter	
Belag	
• 1,5 – 2 Kg Zwiebeln	
• 4 Eier	
• 150g Schinkenspeck	
• 2 Becher Schmand	
• Prise Muskatnuss	
• ½ TL ganzer Kümmel	
• 2 TL Stärke	

TOMATENSUPPE

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 1 EL Öl	<p>Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch leicht anbraten und nicht bräunen Hühnerbrühe, Tomaten, Pfeffer, Zucker hinzufügen und aufkochen lassen Den Reis hinzufügen und eine Stunde simmern lassen Die Suppe lange pürieren und dann die Sahne hinzufügen</p>
• 70g Zwiebeln	
• 40g Selleriestauden	
• 1-2 Knoblauchzehen	
• 450ml Hühnerbrühe	
• 400g San Marzano Dosentomaten	
• ½ TL Paprika	
• 1-2 EL Reis	
• 100ml Sahne	
• 1 EL Zucker	
• ½ TL Pfeffer	



LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 500g Linsen • 30g Speck • 1 Zwiebel • 150g Kartoffeln • Lorbeerblatt • 2 Nelken • Rauch- oder Kochwürste • Oder Kassler • 2 EL Weinessig • Butter • 1 EL Zucker • 125ml Schlagsahne 	<p>Speck auslassen, Zwiebel andünsten, Linsen unterrühren und ca 20 min köcheln. Kartoffeln, Lorbeer und Nelken hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 20 min kochen.</p> <p>Würste oder Fleisch sowie Essig hinzugeben und 10 min köcheln lassen. Zucker in Butter karamellisieren und dazugeben, am Ende sie Sahne hinzugeben.</p>

MAULTASCHEN MIT ZWIEBELN

Zutaten für 1-2 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 300g Maultaschen • 200g Zwiebeln • 1 EL Butter 	<p>Zwiebeln in Butter anbraten, reservieren.</p> <p>Maultaschen in Streifen schneiden und bräunen, mit den Zwiebeln zusammen erhitzen und anbraten</p>



SALTIMBOCCA

Zutaten für 1 Person	Zubereitung
• 200g Lammfleisch	Lammfleisch dünn schneiden
• 75g Parmaschinken	Salbei auf Lammfleisch, darauf dann den Schinken
• 6 Blätter Salbei	Mit Spießen sichern
• 1 EL Butter	In Butter braten, leicht salzen und beiseitestellen
• Salz, Pfeffer	Weißwein in die Pfanne, fast verdampfen lassen, dann
• Ein wenig trockener Weißwein	den Kalbsfond rein und einkochen lassen
• Ein wenig Kalbsfond	
• Holzspieße	
• Optional:	
• Zitrone	

KARTOFFELSUPPE

Zutaten für 1-2 Personen	Zubereitung
• 250g Lauch	Lauch und Kartoffeln kleinschneiden, Lauch in Butter
• 250g mehlig Kartoffeln	andünsten, Kartoffeln dazugeben und mit
• Butter	Fleischbrühe aufgießen. 35 min kochen. Suppe
• 1L Fleischbrühe	pürieren und Creme fraiche unterrühren. (Optional
• 200ml Creme fraiche	kann jetzt Fleisch dazugegeben werden(Wurst o.Ä))
• 100ml Schlagsahne	Salzen und Pfeffern, kurz köcheln lassen (Wenn
	Fleisch dazugegeben wurde 20 min) und dann Sahne
	dazugeben



MCRIB

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Babyback Schweinerippen • Baguettebuns • BBQ Sauce • Dry Rub • Cole Slaw 	<p>Rippen mit dry rub einreiben, auf Ofenblech legen und leicht in Alufolie wickeln.</p> <p>Bei 160 grad 3 Stunden Backen, oder bis sich die Knochen lösen lassen.</p> <p>Knochen rausdrücken und versuchen das Fleischstück ganz zu lassen.</p> <p>Optional über nacht Ruhen lassen.</p> <p>Mit BBQ Sauce bestreichen.</p> <p>Ein paar Minuten im Ofen unter hoher Hitze backen.</p> <p>Fleisch, Cole Slaw (oder rohe Gemüsezwiebeln) und BBQ Sauce im Bun servieren.</p>

RINDERGULASCH MIT DUMPLINGS

Zutaten für 4-6 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg Rindfleisch • Mehl für Rindfleisch • 2 große Karotten • Zwiebeln • Knoblauch • Steckrübe • Lauch • 1 TL Thymian • Rinderbrühe • 1 Flasche Stout 	<p>Rindfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in Mehl wenden.</p> <p>Karotten in große Stücke schneiden.</p> <p>Zwiebel und Steckrübe in mittelgroße Stücke schneiden.</p> <p>Lauch in kleine Stücke schneiden.</p> <p>Rindfleisch in Öl bräunen, Pfanne mit dickflüssigem Rinderfond ablöschen.</p> <p>Gemüse mit Fleisch in den Topf geben, mit einem Teelöffel Pfeffer würzen, gepressten Knoblauch geben, Thymian hinzufügen. 500 ml Rinderbrühe und Stout hinzufügen.</p> <p>Im Backofen abgedeckt 2 Stunden backen.</p>
Dumplings	Für Dumplings:
<ul style="list-style-type: none"> • 300g Mehl • 175 g Milch • 60g Butter • Gemüsebrühenpulver • 1 großes Ei • 2 TL Backpulver 	<p>Lauch fein hacken, mit allen anderen Zutaten mischen.</p> <p>Gulasch mit Stärke und Wasser andicken,</p> <p>Dumplingteig mit Esslöffel auf Gulasch geben und Backen bis gut gebräunt (ca. 30 min)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 100g Lauch 	



CHICKENBURGER

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 300g Hühnerbrust	Hähnchenbrust halbieren und intensiv weich klopfen.
• 4 Briochebuns	Zutaten für Marinade mischen, Hähnchen hinzufügen und über Nacht stehen lassen.
• Gewürzgurken	3 EL der Marinade in die Panade geben und einmischen
Marinade	Hähnchen in Panade wenden und ein wenig die Panade auf das Hähnchen drücken. Das Hähnchen bei 180 °C etwa 5 min frittieren.
• 1 TL Paprika	Die Buns in Butter in einer Pfanne anrösten, beide Seiten mit der Sauce bestreichen. Gurken auf die Unterseite legen und mit dem Hähnchen in der Mitte servieren
• 1 TL smoked Paprika	
• 1 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL Salz	
• 1 TL Pfeffer	
• 2 TL Scharfe Sauce	
• 300 ml Buttermilch	
Panade	
• 200g Weizenmehl	
• 100g Stärke	
• Alle Gewürze die in der Marinade verwendet wurden + 1 TL Zwiebelpulver	
• 2 EL Marinade, so dass sich kleine Bröckchen in der Panade bilden	
Burgersauce	
• 100g Mayonaisse	
• 60g Ketchup	
• 50g karamellierte Zwiebeln	
• 2 EL Schnittlauch	
• 2 EL Worcestershire Sauce	
• 2-3 EL fein geschnittene Gewürzgurken	
• Prise Salz	



PFANNKUCHEN

Zutaten für 2 Personen

Zubereitung

<ul style="list-style-type: none">• 200g Weizenmehl	<p>Zutaten mischen und 30 min ruhen lassen. Mit etwas Butter braten.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 375 ml Milch	
<ul style="list-style-type: none">• 1 Prise Salz	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Eier	
<ul style="list-style-type: none">• 1 EL Wasser	
<h2>SUSHI</h2>	
<p>Zutaten für 2 Personen</p> <ul style="list-style-type: none">• 250g Sushireis (Haruka)• 1,25 fache Volumen des Sushireis als Wasser• 35g Reisessig• 14g Zucker• 1 gute Prise Salz• Fisch (Lachs o. Thunfisch)• Avocado• Frischkäse• Nuri-Blätter	<p>Zubereitung</p> <p>Reis auswaschen bis das Abwasser nicht mehr trüb wird. Reis in kaltem Wasser 20 min Quellen lassen. Wasser und Reis zusammen in den Topf und zum Kochen bringen. Wenn es kocht auf die niedrigste Stufe stellen und mit Deckel 15 min ziehen lassen oder bis das Wasser verdunstet ist und vom Herd nehmen. Ein Handtuch auf den Topf und unter den Deckel legen und 10 min ziehen lassen</p> <p>Essig, Zucker und Salz erhitzen bis homogen. In den Reis mischen und 30 min auskühlen lassen.</p>



ZÜRICHES GESCHNETZELTES	
Zutaten für 4 Personen	Zubereitung

• 1 Zwiebel	Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen Fleisch kurz und heiß in einer Pfanne anbraten Butter in der Pfanne schmelzen und Zwiebeln sowie Champignons anbraten, dann mit Mehl bestäuben, Weißwein dazugeben und stark reduzieren Fleischsaft und Flüssigkeiten dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen Fleisch in die Sauce geben und kurz ziehen lassen
• 160g Champignons	
• 500g Schweinefilet	
• 1 EL Mehl	
• 2 EL Öl	
• 2 EL Butter	
• 200 ml Weißwein	
• 200 ml Sahne	Mit Nudeln oder Reis servieren
• 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe	

LASAGNE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 500g Bolognese	Bolognese von S. 11 zubereiten
• Lasagnenudeln	Die Butter im Topf schmelzen, Lorbeer und Pfeffer hinzufügen und kurz anschwitzen lassen, das Mehl hinzufügen und erneut kurz anschwitzen lassen
• 50g Mehl	Die Milch langsam in den Topf geben und dauerhaft rühren, Muskatnuss hinzufügen
• 50g Butter	Die Bechamelsauce die eben gemacht wurde beiseitestellen
• 1 Lorbeerblatt	Lasagnenudeln müssen nicht immer gekocht werden, das steht auf der Verpackung, wenn sie nicht gekocht werden müssen sollte mehr Flüssigkeit in der Bechamelsauce und der Bolognese verwendet werden
• Pfeffer	Die Nudeln in einer Backform auslegen, dann immer Bolognese, Bechamelsauce und erneut Nudeln schichten
• 500 ml kalte Milch	Als Schlusschicht Nudeln, dann Bechamelsauce und dann den Käse
• Muskatnuss	Mit Folie bedecken und 25 min bei 170°C Ober-Unterhitze backen
• Parmesan	Folie entfernen und nochmal 25 min backen
• Cheddar	Dann 15 min abkühlen lassen



HUMMUS

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 500g Kichererbsen aus der Dose	Kichererbsen sieben und die Flüssigkeit auffangen

• 2 EL Sesampaste (Tahini)	Kichererbsen mit der Tahini, gepresstem Knoblauch, dem halben Zitronensaft, Chilischote, Curry, Öl, Salz und Kreuzkümmel pürieren (Wenn zu dickflüssig Kichererbsenwasser hinzugeben) Je nach Geschmack mehr Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder Zitronensaft hinzufügen Mindestens 2 Stunden ruhen lassen
• Zitronensaft von etwa 2 Zitronen	
• 4 Knoblauchzehen	
• Neutrales Öl	
• 2 EL Kreuzkümmel	
• 1 Chilischote	
• 1 EL Currypulver	
• Paprikapulver	

FALAFEL (ÜBERARBEITEN)

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 200g trockene Kichererbsen	Kichererbsen in Wasser über Nacht einweichen Kichererbsen mit allen Zutaten und 2 EL Wasser pürieren bis etwa Couscous-größe erreicht ist Panieren und braten oder frittieren.
• 1 Zwiebel	
• 2 TL Kurkuma	
• 2 TL Paprika	
• 2-3 EL Mehl	
• 3 Knoblauchzehen	
• Petersilie	
• 1-2 TL Salz	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• 1 TL Koriander	
• 1 TL Chiliflocken	
• 1 TL Backpulver	
• ½ TL Zucker	



KARTOFFELWEDGES

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 500g Kartoffeln	

• 3 EL neutrales Öl	Kartoffeln gründlich waschen, längs vierteln oder achteln Kartoffeln 30 min in Eisbad legen und danach gründlich trocknen In einer großen Schüssel Öl und Gewürze vermengen und Wedges dazugeben Bei 200 Grad Umluft 20-30 min Backen und gelegentlich wenden
• 1 TL Chilipulver	
• 1 TL Paprika	
• 1 TL smoked Paprika	
• ½ TL Salz	
• 1 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL Zwiebelpulver	

BUTTERNUSSKÜRBIS SUPPE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 2 EL Butter	Den Kürbis halbieren und die Samen entfernen Öl, gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und den Kürbis in eine Backform geben und etwa eine Stunde bei 200°C backen oder bis der Kürbis weich ist
• 4 Salbeiblätter	
• 800g Butternutkürbisfleisch	Die Butter in einer Pfanne leicht bräunen, das Kochfeld ausschalten und die gehackten Salbeiblätter hinzufügen
• 2 EL Öl	
• 1 Zwiebel	Das Kürbisfleisch auslöffeln und das ganze Gemüse, die Salbeibutter und den Ahornsirup in einen Topf geben und Hühnerbrühe
• 1-2 Karotten	
• 3 Knoblauchzehen	Zum Kochen bringen und etwa eine Stunde simmern lassen
• 750 ml Hühnerbrühe	
• 2 EL Ahornsirup	Die Suppe lange pürieren und sieben
• 2 EL Apfelessig	
• Creme Fraiche	Konsistenz je nach Wunsch anpassen, den Essig hinzufügen und kurz aufkochen lassen



CHILI CON COLORADO

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 5 Ancho Chilis (getrocknet)	Mit Handschuhen den Stamm und die Samen der Chilis entfernen
• 2 Pasilla Chilis (getrocknet)	

• 2 Guajillo Chilis (getrocknet)	<p>750ml Heiße Hühnerbrühe zu den Chilis hinzufügen, abdecken und 30 min ziehen lassen</p> <p>Chilis mit der Brühe, Knoblauch, Kreuzkümmel und dem Salbei lange pürieren</p> <p>Das Fleisch in mittelgroße Stücke schneiden, salzen und in sehr heißen Topf geben. (immer nur ein Teil des Fleisches braten, sonst ist zu viel Wasser im Topf)</p> <p>Wenn das Fleisch gut gebräunt ist, die restliche Hühnerbrühe, Lorbeerblätter und das Chilipüree 2 Stunden bei niedriger Hitze leicht simmern lassen</p> <p>Mit Naan oder Reis servieren</p>
• 1,5 EL mexikanischer Oregano	
• 6 Knoblauchzehen	
• 1250 ml Hühnerbrühe	
• ½ TL Kreuzkümmel	
• 4 Salbeiblätter	
• 500g Schweineschulter	
• 1 TL Salz	
• 2 Lorbeerblätter	

PULLED PORK

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 1 Kg Schweinenacken	<p>Das Fleisch mit Magic Dust von S. 74 einreiben und über Nacht ruhen lassen</p> <p>Ofen auf 110-130°C Ober-Unterhitze vorheizen lassen und das Fleisch auf ein Grillrost im Ofen legen</p> <p>Die Flüssigen Zutaten mischen und in eine Schale unter das Fleisch in den Backofen geben</p> <p>Nach 4-6 Stunden oder einer Kerntemperatur von 90-95°C das Fleisch rausnehmen und in Alufolie wickeln und eine Stunde ruhen lassen</p> <p>Das Fleisch mit 2 Gabeln zerkleinern und mit der Flüssigkeit und etwas BBQ-Sauce</p>
• 100ml Apfelsaft	
• 75ml Hühnerbrühe	
• Magic Dust	
• BBQ-Sauce aus S. 71	

SPARE RIBS

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 1 kg Spare Ribs	<p>Spare Ribs über Nacht einlegen</p> <p>Bei 110°C im Ofen 3 Stunden garen</p> <p>1-1,5 Stunden dicht abgedeckt und mit Flüssigkeit bei 150°C garen</p>
• Dry Rub oder Flüssigmarinade	

FISCHFRIKADELLEN

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 400g Seelachs	<p>Alle Zutaten bis zur gewünschter Konsistenz pürieren</p> <p>In Öl anbraten</p>
• 2 Knoblauchzehen	
• Schnittlauch	
• 1 Ei	
• 50g Paniermehl	
• 50-75g Mehl	
• 3 EL Zitronensaft	



SAUERBRATEN

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• Knödel aus S. 74	<p>Das Gemüse (nur 2 der Zwiebeln) grob schneiden, mit dem Wein, dem Weinessig und den Gewürzen</p>
• Rotkohl aus S. 71	

• 600g Sauerbratenfleisch	<p>vermengen und in einem geschlossenem Gefäß im Kühlschrank 5-7 Tage vor dem Kochen einlegen</p> <p>Das Fleisch aus der Marinade nehmen, das Gemüse entsorgen und die Marinade behalten</p> <p>Das Fleisch von allen Seiten im Topf anrösten, eine gehackte Zwiebel dazugeben und mit anrösten, den Honig und die Marinade in den Topf geben und 2 Stunden ziehen lassen(nicht kochen)</p> <p>Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Marinade reduzieren und wenn nötig andicken</p> <p>Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Knödeln, Rotkohl und der Sauce servieren</p>
• 50g Knollensellerie	
• 1 Möhre	
• 3 Zwiebeln	
• 2 Knoblauchzehen	
• 2 Nelken	
• 2 Lorbeerblätter	
• 6 Pfefferkörner	
• 3 Wacholderbeeren	
• 400 ml Rotwein	
• 200 ml Rotweinessig	
• 3 EL Öl	
• 1 EL Honig	

CURRYNUDELN

Zutaten für 2-3 Personen	Zubereitung
• 250g Karotten	<p>Nudeln kochen, 5 min vor Ende Karotten hinzufügen, danach abtropfen lassen</p> <p>Hackfleisch braten und beiseite stellen, Zwiebeln und Porree 5 min andünsten</p> <p>Curry hinzufügen und mit den flüssigen Zutaten ablöschen und einkochen lassen</p> <p>Petersilie hinzufügen und mit anderen Zutaten mischen</p>
• 250g Nudeln	
• 1 Zwiebel	
• 1 Stange Porree	
• 250g Hackfleisch	
• 1 EL Currypulver	
• 100 ml Sahne	
• 100 ml Milch	
• 125 ml Brühe	
• 1 EL Petersilie	



SHEPARD'S PIE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 100g Zwiebeln	Gemüse anschmoren bis es glasig wird
• 100g Sellerie	

• 100g Karotten	<p>Salzen, Pfeffern und Mehl hinzugeben und etwas anschwitzen</p> <p>Tomatenmark dazugeben und etwas karamellisieren lassen und dann Brühe und Gewürze hinzugeben</p> <p>Fleisch anbraten, in den Eintopf geben und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen</p> <p>Eintopf in eine Form geben, den Kartoffelbrei auf den Eintopf geben und 25 min bei 220°C backen.</p>
• 2 Zehen Knoblauch	
• 2 EL Tomatenmark	
• 2 EL Mehl	
• 700 ml Brühe	
• 2 Lorbeerblätter	
• Thymian	
• Rosmarin	
• 300g Rinderhack	
• 300 ml Rotwein	
• 300g Kartoffelbrei	

ERBSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 500g Spalterbsen	<p>Zwiebeln glasig schmoren</p> <p>Kassler und Speck anbraten</p> <p>ErbSen hinzufügen und 30 min köcheln lassen</p> <p>Das Natron hinzufügen, damit werden die Erbsen schneller weich</p> <p>Eine Stunde köcheln lassen</p> <p>Karotten, Kartoffeln und Gewürze hinzufügen und etwa 40 min köcheln lassen, oder bis gar.</p>
• 250g Kassler	
• 50g Speck	
• 100g Karotten	
• 150g Kartoffeln	
• 150g Zwiebeln	
• 2 Lorbeerblätter	
• 2 Nelken	
• 2 Pimentkörner	
• 1,25 L Brühe	
• Teelöffelspitze Natron	



KASSLEREINTOPF

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 250g Kassler	<p>Gemüse glasig schmoren. Kassler in kleine Stücke schneiden und mit dem Knochen dazu anbraten.</p>
• 150g Lauch	

<ul style="list-style-type: none">• 100g Zwiebeln• 150g Karotten• 150 ml Sahne• Brühe• Kartoffelbrei	<p>Zusammengeben, Brühe hinzufügen und 20 min köcheln lassen.</p> <p>Sahne hinzugeben und kurz ziehen lassen.</p>
BUTTER CHICKEN	
Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 250g Hühnerschenkelfleisch oder Brust• 100g Joghurt• 1 TL Garam Masala• 1 TL Koriander• 1 TL Kurkuma• 1 TL Chili• Salz und Pfeffer• 2 EL Butter• 1 TL Zitronensaft• 1 EL Ghee• 500g passierte Tomaten• 1 EL Bockshornkleeblätter• 150 ml Sahne• ½ TL Zucker	<p>Das Hähnchen mit der Hälfte der Gewürze außer den Bockshornkleeblättern und dem Joghurt mischen und über Nacht einlegen. (Falls man Hühnerbrust nimmt, vorher noch klopfen)</p> <p>Hähnchen in Ghee gut bräunen und aus der Pfanne nehmen, es kann etwas ansetzen, das löst sich aber im nächsten Schritt.</p> <p>Tomaten mit den restlichen Gewürzen, der Butter, dem Zucker und dem Zitronensaft in die Pfanne geben, so lange simmern lassen bis die Tomatenmasse sich vom Fett trennt und fast die Konsistenz von Tomatenmark hat, das kann 30-40 min dauern und brennt schnell an.</p> <p>Hähnchen und Sahne (Im originalen Rezept auch nochmal 3 EL Butter, das muss aber nicht. Im Original kommen auch eher 500ml Sahne hinzu) hinzugeben und 10 min simmern lassen.</p> <p>Mit Reis und Naan servieren.</p>



BROKKOLIFRIKADELLEN	
Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 1 kleiner Brokkoli	Die Brokkoliköpfe mit ein paar cm vom Strunk abschneiden, entweder mit einem Messer fein hacken
• 1 großes Ei	
• 1 kleine-mittlere Zwiebel	

<ul style="list-style-type: none">• 2 Knoblauchzehen• 2 EL Mehl• 5 EL Käse• 1 TL Salz• Prise Pfeffer• 1 TL Oregano	<p>oder in einem Food Processor pürieren bis Couscousgröße erreicht ist</p> <p>Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch pressen und den Käse reiben (oder fertig geriebenen nehmen)</p> <p>Alle Zutaten und den Brokkoli sorgfältig mischen</p> <p>In dünne Frikadellenform bringen und etwa 6 min von jeder Seite in Butter braten. (Am besten in einer beschichteten Pfanne)</p>
CHILINUDELN	
Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1 Zwiebel• 300g Spiralnudeln• 1 TL Chilipaste• 100 ml Sahne	<p>Zwiebeln in ein wenig Butter anschwitzen und die Chilipaste dazugeben</p> <p>Ein paar Minuten rösten lassen und dann die gekochten Nudeln und die Sahne dazugeben.</p> <p>10 min ziehen lassen</p>
CHICKEN KATSU	
Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• Burgersauce aus S. 72• 100g Mehl• 2 EL Cayennepfeffer (Paprika falls es nicht scharf sein soll)• 2 TL Salz• 2 TL Knoblauchpulver• 1 Ei• 200g Panko• 8 Sandwichbrotseiben• Salat• 1 EL scharfe Sauce• 4 kleine Hähnchenbrüste (oder 2 normale mit einem Schmetterlingsschnitt halbiert) oder 4 Hühnerschenkelfleischstücke	<p>Burgersauce zubereiten</p> <p>Mehl, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver und 1 TL Salz vermischen und in eine Schale geben</p> <p>Ei mit der scharfen Sauce vermischen und in eine andere Schale geben</p> <p>Panko in eine weitere Schale geben</p> <p>Das Hähnchen etwas weichklopfen</p> <p>Hähnchen im Mehl wenden, dann in der Eimischung und dann in Panko</p> <p>In einer Pfanne braten bis es stark gebräunt ist</p> <p>Ein wenig Sauce auf beide Innenseiten von zwei Sandwichbrotseiben geben, dann das Hähnchen und den Salat</p>



ENCHILADA

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
Zutaten für Enchilada-Sauce	<p>Öl und Butter in einem Topf schmelzen und die zerkleinerte Zwiebel leicht bräunen</p>
• 2 EL Olivenöl	
• 2 EL Butter	

• 1 Zwiebel	Mehl und die Gewürze hinzugeben und ein paar Minuten anschwitzen
• ½ TL Salz	Den gepressten Knoblauch und das Tomatenkonzentrat hinzugeben und erneut ein paar Minuten anschwitzen
• 4 EL Mehl	Kalte Hühnerbrühe hinzugeben und mit einem Schneebesen einrühren
• 2 EL Chilipulver	Aufkochen lassen und dann bei niedriger hitze 15 min simmern lassen
• 2 EL Kreuzkümmel	Im Topf fein pürieren
• ½ TL Chipotle	Dann in einer Backform ein wenig Sauce geben, dann einen Tortilla, etwas Hähnchen, etwas Käse und die Kräuter. Mehrere Lagen machen, je nach Größe der Backform
• ½ TL Pfeffer	Zum Schluss ein Tortilla, Sauce und Käse
• ½ TL Oregano	Bei 200°C Ober-Unterhitze 10-15 min backen
• ½ TL Cayennepfeffer	Mit Creme Fraiche und Guacamole Servieren
• 3 Knoblauchzehen	
• 2 EL Tomatenkonzentrat	
• 650 ml Hühnerbrühe	
Füllung	
• 3 kleine Tortillas (Mais)	
• 200g gebratenes Huhn zerkleinert	
• 200g Cheddar	
• Frischer Koriander und Frühlingszwiebel	
• Creme Fraiche und Guacamole	
KOREANISCHES HÜHNCHEN	
Zutaten 4 Personen	Zubereitung
Zutaten für die Marinade	Hühnerschenkelfleisch in mundgroße Stücke schneiden
• 500g Hühnerschenkelfleisch	Zwiebel raspeln und mit dem gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie dem Hähnchenfleisch mischen und über Nacht im Kühlschrank lassen
• ½ Zwiebel	Alle Zutaten für den Teig mischen, so viel kaltes Wasser hinzugeben bis eine leicht dickflüssige Teigmasse entsteht
• 4 Knoblauchzehen	Öl zum frittieren auf 170°C heizen
• 1 TL Salz	Das Hähnchen in die Teigmasse geben, wenden und Stück für Stück in die Fritteuse geben
• ½ Pfeffer	Jeweils 4 min frittieren, dann auf ein Küchengitter geben
Teig	Das Öl auf 190°C heizen (Wenn das Öl so heiß werden kann) und das Hähnchen erneut 4 min frittieren
• 60g Mehl	Mit der Süß-Sauren-Sauce von S. 76 servieren
• ½ TL Backpulver	
• 90g Stärke	
• ½ TL Salz	
• 1 TL Zucker	
• ½ TL Pfeffer	
• Kaltes Wasser	



HÄHNCHEN A LA CREMA

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 2 EL Olivenöl	Hähnchenschenkel bei hoher Hitze bräunen und in einer Schale beiseitestellen
• 750g Hähnchenschenkel	
• 1 Zwiebel	

• 150g Champignons	<p>Hitze reduzieren und fein gehackte Zwiebeln, den Knoblauch und das Salz hinzufügen und 10 min anschmoren oder bis leicht gebräunt</p> <p>Chilipulver, Cayenne, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano, Knoblauch und fein geschnittene Paprika hinzufügen und braten bis die Paprika weich wird</p> <p>Dosentomaten, Hühnerbrühe, Lorbeerblätter, Creme Fraiche und das Hähnchen hinzufügen und 1 Stunde leicht simmern lassen</p> <p>Hähnchenschenkel entfernen, Knochen und Haut vom Fleisch trennen und das Fleisch wieder zum Topf hinzufügen</p> <p>Koriander hinzufügen und 20 min leicht simmern lassen</p> <p>Mit Tomatenreis aus S. 77 servieren</p>
• 2 TL Salz	
• 2 TL Chilipulver	
• Prise Cayennepfeffer	
• ½ TL Pfeffer	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• 1 TL Oregano	
• 3 gepresste Knoblauchzehen	
• 1 rote Paprika	
• 200g Dosentomaten	
• 500 ml Hühnerbrühe	
• 2 Lorbeerblätter	
• 150g Creme Fraiche	
• 50g frischer Koriander	

TOSKANISCHE GNOCCHI

Zutaten	Zubereitung
• 200g italienische Bratwurst	<p>Die Würste aus der Hülle nehmen und in eine Pfanne streuen und braun braten, dann die Gnocchis hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz andünsten.</p>
• 3 Knoblauchzehen gepresst	
• 150ml Hühnerbrühe	
• 200ml Sahne	<p>Die Hühnerbrühe, Sahne, den Zitronensaft und die fein zerkleinerten Tomaten hinzugeben und gut umrühren. Die Pfanne bedecken und 10 min bei niedriger Hitze simmern lassen.</p>
• 1 EL Zitronensaft	
• 50g getrocknete Tomaten	<p>Den Spinat hinzugeben und ein paar Minuten simmern lassen, dann den Parmesan und den zerkleinerten Basilikum hinzugeben.</p> <p>Es ist fertig wenn die Gnocchis fertig sind.</p>
• 400g Gnocchi trocken	
• 50g Babyspinat	
• 40g Parmesan gerieben	
• 2 EL frischer Basilikum	



GRÜNES CHILI

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 500g Hühnerschenkelfleisch	<p>Hühnerschenkelfleisch bräunen und beiseitestellen</p> <p>Salsa Verde mit den gerösteten Chilis, dem Knoblauch, der Jalapeno und dem Koriander pürieren</p>
• 700g Salsa Verde	
• 120g geröstete grüne Chilis	

• 3 Knoblauchzehen	Hühnerschenkelfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben, dann die Chilimixtur und die Gewürze hinzugeben 30 min simmern lassen und mit Creme Fraiche und Avocado servieren
• 1 Jalapeno	
• 100g frischer Koriander	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• 1 TL Chipotlepulver	
• ½ TL Pfeffer	
• 1 TL Oregano	
• 1 TL Salz	
• 300g weiße Bohnen	
• Creme Fraiche	
• Avocadoscheiben	

BRASILIANISCHER FISCHINTOPF

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 1 EL Olivenöl	Das Tomatenkonzentrat und den Knoblauch sowie die Gewürze in etwas Olivenöl anrösten, dann die Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen 5 min simmern lassen
• 1 TL Salz	
• 2 EL Tomatenkonzentrat	Den Fisch und die Paprika in mundgroße Stücke schneiden
• 3 gepresste Knoblauchzehen	
• 2 TL Paprika	Die Paprika und die kleingeschnittene Frühlingszwiebel hinzufügen und 15 min simmern lassen
• 1 TL Kreuzkümmel	
• 400 ml Kokosmilch	Den Fisch hinzufügen und solange simmern bis der Fisch gar ist
• 1 TL Sojasauce	
• 300g Paprika	Den Koriander hinzufügen und mit Reis servieren
• 50g Frühlingszwiebel	
• 700g fester weißer Fisch	
• 50g frischer Koriander	
• 2 EL Limettensaft	



POLNISCHER JÄGEREINTOPF

Zutaten für 6 Portionen	Zubereitung
• 2 EL Butter	Abgetropftes Sauerkraut und den gehackten Kohl mit der Butter in einen Topf geben und anschwitzen
• 400g Sauerkraut	
• 400g Weißkohl	

- 100g Speck
- 200g Schweineschulter
- 200g Rindernacken
- 200g Kabanossi oder eine andere Wurst
- 1 Zwiebel
- 1 Pflaume
- 100g Champignons
- 200 ml Rotwein
- 1 TL Paprika
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Thymian
- 4 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter

Das Fleisch Stück für Stück in einer Pfanne gut bräunen und in den Topf geben
Die Zwiebel schneiden und in der Pfanne glasig schwitzen, dann die geschnittenen Pilze in die Pfanne geben, kurz anschwitzen und Rotwein dazugeben
Den Wein reduzieren lassen bis er fast verdunstet ist und mit in den Topf geben
Die Kräuter hinzufügen, falls nötig Flüssigkeit hinzufügen und simmern lassen bis das Fleisch gar ist(1-2 Stunden)

LEBERKÄSE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
Zutaten für Fleischmasse	
• 500g gemischtes Hackfleisch	Fleisch muss höchstens Kühlschranktemperatur haben, das Wasser entweder mit Eiswürfeln mischen(auf Menge achten) oder kurz einfrieren
• 1 gehäufter EL Stärke	
• 1 TL Backpulver	
• 150 ml eiskaltes Wasser	Die Gewürze in einem Mixer pulverisieren
Zutaten für Gewürzmischung	Fleisch, Gewürze, Stärke und Backpulver in einer Schale mischen
• 1 EL Nitritpökelsalz	In einen Mixer geben und Stück für Stück das Wasser dazugeben während das Fleisch püriert wird (ein paar Minuten sollten reichen)
• 1 TL Piment	Das Fleisch sollte Brät-Konsistenz haben und Fäden ziehen, immer darauf achten das die Fleischmasse kühl bleibt
• 1 TL Pfeffer	In eine Brotform geben und glatt Streichen
• 1 TL Knoblauchgranulat	Bei 150°C Umluft 1 Stunde im Ofen backen
• 1 TL Muskatnuss	



ROTER BOHNEEINTOPF

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 1 EL Olivenöl	Die Wurst würfeln und im Öl bräunen
• 300g Andouille-Wurst oder eine andere Wurst	Das Gemüse fein würfeln und mit dem gepresstem Knoblauch zum Fleisch geben

- 1 Zwiebel
- 3 Stangen Sellerie
- 1 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Thymian
- Prise Cayennepfeffer
- 500 ml Hühnerbrühe
- 300g rote Kidneybohnen
- Optional: Schinken oder Kasslerstück, geräuchert und mit Knochen

Die Gewürze, die Hühnerbrühe, die Bohnen und optional den Schinken oder Kassler hinzufügen
3-4 Stunden simmern lassen bis der Eintopf cremig wird
Mit Reis servieren

FINNISCHE LACHSSUPPE

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 2 EL Butter	Die Butter in einem Topf schmelzen und den fein gehackten Lauch etwa 5 min schmoren aber nicht bräunen lassen
• 500 ml Fischfond	
• 250g Kartoffeln	Die gewürfelten Kartoffeln und Karotten sowie den Fischfond hinzugeben
• 100g Karotten	
• 100g Lauch	Simmern lassen bis das Gemüse weich ist, je nach Größe 15-25 Minuten
• 250g frischer Lachs	
• 400 ml Sahne	Gewürfelten Lachs, Sahne und den Dill hinzufügen Etwa 5 min bei niedriger Hitze leicht simmern lassen oder bis der Lachs gar ist
• Hühner- oder Gemüsebrühe falls mehr Flüssigkeit notwendig ist	
• 1 TL frischer oder gefrorener Dill	



KÖNIGSBERGER KLOPSE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
Fleischbällchen	Für die Fleischbällchen:
• 250g Rinderhack	

• 250g Schweinehack	Zutaten für die Fleischbällchen mischen und Bällchen in Golfballgröße formen
• 50g Paniermehl	
• 1 Zwiebel	Für die Brühe: Zwiebeln fein hacken und mit den gewürzen in die Brühe geben
• 2 Eier	
• 1 TL Sardellenpaste	Leicht simmern und nicht kochen lassen und die Fleischbällchen 10 min ziehen lassen, rausnehmen und 375ml der Brühe aufbewahren
Brühe	
• 1L Fleischbrühe	Für die Kapernsauce: Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, mit dem Rest Brühe unter ständigem Rühren ablöschen
• 1 große Zwiebel	
• 1 Lorbeerblatt	Kapern und Sahne hinzugeben und die Sauce nicht mehr kochen lassen
• 3 Pimentkörner	
• 3 Pfefferkörner	Vorsichtig etwas Zitronensaft und Zucker hinzugeben und probieren, dann die Fleischbällchen und etwas Petersilie hinzugeben, ziehen lassen bis alles warm ist und mit Kartoffeln servieren
Sauce	
• 3 EL Butter	
• 2 EL Mehl	
• Etwas Zucker	
• Etwas Zitronensaft	
• 375 ml Brühe von Fleischbällchensud	
• 125 ml Sahne	
• 3 EL Kapern aus dem Glas	
• 1 EL Petersilie	

TOFU-CURRY

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
• 2 EL Chilipaste/Tandooripaste	Falls der Tofu weich und feucht ist, mit Papiertüchern umwickeln und ein Gewicht drauflegen bis das meiste der Feuchtigkeit entfernt ist. Dann in Würfel schneiden, in etwas Stärke wenden und scharf anbraten, dann beiseitestellen.
• 200-300g Tofu	
• 1 Zucchini	Die Zwiebel fein schneiden und glasig braten.
• 1 rote Paprika	
• 200 ml Sahne	Die Paste mit den Zwiebeln ein paar Minuten anschwitzen, dann die kleingeschnittenen Tomaten, den gepressten Knoblauch und den kleingeschnittenen Ingwer hinzufügen. Die Sahne, die Gemüsebrühe und das Tofu hinzufügen und 15 min simmern lassen.
• 1 Dose Kokosmilch	
• 200ml Gemüsebrühe	Die Zucchini und Paprika in mundgroße Stücke schneiden und hinzufügen.
• 1 kleine Zwiebel	
• 100g Tomaten	Solange simmern lassen bis das Gemüse leicht bissfest ist, etwa 10-15 min.
• 1 Knoblauchzehe	
• ½ TL Ingwer	Die Kokosmilch hinzufügen, heiß werden lassen und mit Reis servieren.



EIER BENEDICT

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 4 Eier	Das Wasser und den Essig mischen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
• 2 English Muffins	

<ul style="list-style-type: none">• Sauce Hollondaise• 4 Scheiben Frühstücksspeck• 1 L Wasser• 5 EL Essig	<p>Mit einem Löffel einen drehenden Strom im Topf erzeugen und das Ei vorsichtig in die Mitte geben, etwa 3-5 Minuten ziehen lassen, je nach gewünschter Konsistenz des Eies.</p> <p>Dann das Ei auf ein Papiertuch legen.</p> <p>Den Speck anbraten, den Muffin halbieren und toasten dann den Speck auf den Muffin legen, das pochierte Ei auf den Speck legen, dann 2 EL Sauce Hollondaise auf das Ei geben.</p> <p>Etwas Petersilie dazugeben und servieren.</p>
DÖNER	
Zutaten für 5 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 400g gemischtes Hackfleisch• 400g Schweinenacken• 200g Naturjoghurt• 4 EL Eiswasser• 2 TL Paprikapulver• 1 TL Rauchpaprika• 1 TL Knoblauchpulver• 1 TL Zwiebelpulver• 1 TL Backpulver• 1 TL Stärke• 1 TL Majoran• 1 TL Oregano• 1 TL Basilikum• 1,5 TL Salz• 2 TL MSG	<p>Joghurt mit den Gewürzen mischen.</p> <p>Den Nacken in dünne Scheiben schneiden, klopfen und in der Hälfte des Joghurts einlegen.</p> <p>Das Hackfleisch, den restlichen Joghurt, die Stärke und das Backpulver in einen Pürierer tun und langsam pürieren, ab und zu einen EL von dem Eiswasser dazugeben.</p> <p>Über Nacht einlegen lassen oder mindestens 6 Stunden.</p> <p>Auf einen Dönergrill Fleisch und Hackfleisch schichten und grillen.</p> <p>In Fladenbrot mit Tzaziki servieren</p>



BEEF WELLINGTON

Zutaten für 5 Personen

- 700g Rinderfilet am Stück

Zubereitung

• 400g Blätterteig	Das Rindfleisch salzen und pfeffern, dann im Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, direkt danach mit dem Senf einstreichen und abkühlen lassen
• 3 EL Olivenöl	
• 3 EL Senf	Die Pilze und zwei Knoblauchzehen mixen bis etwa Couscousgröße erreicht ist, dann ohne Öl in einer Pfanne erhitzen bis die meiste Feuchtigkeit entfernt ist, jedoch nicht bräunen. Dann mit der Leberwurst mischen und abkühlen lassen
• 400g Champignons	
• 2 Knoblauchzehen	Den Schinken auf Frischhaltefolie auslegen, die Fläche sollte groß genug sein um das Fleisch von allen Seiten zu bedecken. Auf dem Schinken gleichmäßig die Champignonmasse verteilen, dann das Fleisch auf ein Ende der Schinkenbasis zu legen
• 2 Eigelbe	Mithilfe der Frischhaltefolie das Fleisch mit dem Schinken und der Pilzmasse umrunden, mehrmals fest mit der Frischhaltefolie einwickeln und dann eine Stunde im Kühlschrank lassen
• 2 EL Wasser	Dann wie im letzten Schritt das Fleisch mit dem Blätterteig einwickeln
• 12 Scheiben Parmaschinken	Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, Die Eigelbe und das Wasser mischen und damit den Teig bestreichen, dann mit etwas Fleur de Sel bestreuen
• Prise Fleur de Sel	Das Beef Wellington etwa eine Stunde backen, oder bis 52 C interne Temperatur erreicht ist, dann 10 min ruhen lassen

PUTE MIT ZIEGENKÄSE UND DATTELN

Zutaten	Zubereitung
• 400g Putenschnitzel	Datteln fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse und Honig mischen
• 100g Ziegenfrischkäse	1-2 EL Mischung in die Mitte eines Filets geben, das Filet falten und mit Zahnstochern sichern
• 40g Datteln	Das Öl in die Pfanne geben, die gefüllten Filets braten bis sie gar sind, dann warm stellen
• ½ TL Honig	Die Schalotte fein hacken und mit der Butter in der selben Pfanne etwas schmoren, dann Hühnerbouillon, Sahne und Petersilie hinzufügen und ein paar Minuten ziehen lassen
• 1 Schalotte	Dann mit Kartoffeln oder Knödeln servieren
• 1 EL Butter	
• 100ml Sahne	
• 5 EL Öl	
• 1 TL Hühnerbouillon	
• 1 TL Petersilie	



GNOCCHIS IN TOMATENSAUCE

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• 250g Gnocchi	<p>Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig braten, dann die Gnocchis hinzugeben und ein paar Minuten bräunen</p> <p>Das Tomatenmark hinzufügen und ein paar Minuten anrösten lassen</p> <p>Tomatensauce/Passata, Sahne, Milch, Basilikum und Parmesan hinzufügen, bei niedriger Hitze 10 min ziehen lassen</p>
• 2 EL Tomatenmark	
• 100ml Tomatensauce/Passata	
• 100ml Sahne	
• 150ml Milch	
• 1 kleine rote Zwiebel	
• 30g Parmesan	
• 1 EL Butter	
• 2 EL frischer Basilikum	

ZUCCHINI MIT QUINOA-ZIEGENKÄSE-FÜLLUNG

Zutaten	Zubereitung
• 4 Zucchini	<p>Die Zucchini waschen und die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit einem Teelöffel teilweise aushöhlen, so dass die Füllung hineinpasst. Diese Zucchinieste fein würfeln.</p>
• 1 Zwiebel	
• 2 Knoblauchzehen gepresst	<p>Zwiebeln fein würfeln, Tomaten häuten und diese komische Glibbermasse innen entfernen und ebenso fein würfeln.</p>
• 3 Tomaten	
• 4 EL Olivenöl	<p>Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne glasig dünsten, dann die zerkleinerte Zucchini und die Tomaten dazu. Die Kräuter, Zucker und Essig hinzufügen und etwa 20 min schmoren lassen, dann den Quinoa hinzufügen.</p>
• 4 Salbeiblätter gehackt	
• 1 Lorbeerblatt	<p>Zuerst etwas Ziegenkäse auf den Boden der Zucchini streichen, dann mit der Masse füllen und mit Parmesan bestreuen.</p>
• 1 TL Zucker	
• 2 EL Balsamico	<p>Bei 180 C Umluft 20-30 min backen.</p>
• 100g Parmesan	
• 75g Ziegenkäse/Ziegenfrischkäse	
• 100g Quinoa gekocht	



CREPES

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

<ul style="list-style-type: none">• 125g Mehl• 250ml Milch• Prise Salz• 2 Eier• 1 EL Butter• 1 TL Vanillinzucker	<p>Alle Zutaten mit einem Schneebesen gut mischen.</p> <p>Eine Pfanne dünn mit Butter bestreichen und den Teig hineingießen. Wenn die Oberseite trocken ist kann der Crepe gewendet und belegt werden.</p>
NEAPOLITANISCHE PIZZA	
Zutaten für 3 Pizzen	Zubereitung
Teig	Trockene Zutaten des Teigs mischen, dann das Wasser hinzufügen, kneten bis der Teig grob zusammengeknetet ist, dann das Salz hinzufügen.
<ul style="list-style-type: none">• 1 Paket Trockenhefe• 425g Mehl mit >15% Eiweiß• 275ml Wasser• 8g Salz	Mit den Händen 10 min Kneten, oder bis der Teig sehr elastisch wird (Window Pane Test googlen)
Tomatensauce	Teig in eine Schale mit 2 EL Olivenöl geben und darin wenden, mit einem feuchten Geschirrspültuch bedecken und 18 Stunden bis 2 Tage im Kühlschrank gehen lassen.
<ul style="list-style-type: none">• 150g Tomaten (San Marzano) aus der Dose (ganz oder püriert)• 2 kleine Knoblauchzehen• 4g Salz• 1 TL Oregano	Aus dem Kühlschrank nehmen, etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann sorgfältig in 3 Kugeln formen und Oberflächenspannung beim formen bilden. Vorsichtig mit 2 EL Olivenöl bestreichen und wieder in einer Schale mit einem feuchten Geschirrspültuch bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen.
Belag	Den Ofen auf Ober- und Unterhitze bei maximaler Hitze vorheizen und den Pizzastein in den Ofen legen (mittlere Schiene)
<ul style="list-style-type: none">• Frischer Basilikum• 100g trockener Büffelmozzarella• 100g mittelalter Gouda	¼ der Tomaten mit den restlichen Zutaten pürieren, dann mit den restlichen Tomaten mischen und vorsichtig pürieren oder besser mit der Hand zerkleinern. Wenn es zu stark püriert wird, wird die Sauce orange.
	Wenn der Teig fertig ist, die Kugeln auf eine gut mit Mehl bestreute Fläche geben und mit den Händen in die Mitte der Kugel drücken und vorsichtig in Richtung der Ränder ausbreiten, aber den Rand dabei nicht eindrücken, da er sonst nicht aufgeht.
	Auf etwa 20-25 cm ausbreiten, mit 2 EL der Sauce bestreichen und 1 cm Rand frei lassen. Der Rand sollte etwas höher sein als der Rest, er wird recht stark aufgehen im Ofen.
	Etwas vom geriebenen Käse auf die Sauce geben, eher zu wenig als zu viel.
	Vorsichtig mit einem Pizzaschieber auf den Pizzastein geben und backen bis die Pizza gut gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, mit etwas frischem Basilikum bestreuen und mit einem Pizzaroller schneiden



APFEL-ZWIEBEL CURRY

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• 1 kleine Zwiebel	Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden, zuerst die Zwiebel in einer Pfanne schmoren bis sie glasig wird, dann die Apfelstücke dazugeben. Nachdem die Apfelstücke die gewünschte Konsistenz erreicht haben das Gemüse aus der Pfanne nehmen und das Hähnchen anbraten bis es gar ist. Das Curry zu dem Hähnchen hinzufügen und ein paar Minuten schmoren lassen, dann die Kokosmilch hinzugeben und höchstens ein paar Minuten ziehen lassen. Den Reis kochen und mit dem Curry servieren.
• 1 Apfel	
• 200g Hähnchenfleisch	
• 1 EL Curry	
• 400ml Kokosmilch	
• 1 EL Maisstärke	
• 2 cups Jasminreis	

TUNA MELT

Zutaten	Zubereitung
• 1 Dose Thunfisch	Den Thunfisch abgießen. Kapern und Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit dem Thunfisch, der Mayonnaise, dem Mozzarella und der scharfen Sauce mischen, etwas salzen und Pfeffer. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Thunfischmasse etwa 1 cm belegen, dann etwas von dem Cheddar auf die Masse geben. Bei 160°C Umluft etwa 10 min backen.
• 3 EL Mayonnaise	
• 3 EL schnittfester geriebener Mozzarella	
• 1 EL Kapern	
• 50g Frühlingszwiebeln	
• Prise Salz und Pfeffer	
• Baguette	
• 3 EL Cheddar	
• 1 TL scharfe Sauce	



SNIRTJE-BRATEN

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• Rotkohl aus S. 72	<p>Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, am besten in mehreren Portionen damit der Topf nicht zu voll wird. Beispielsweise 1/3 des Fleisches anbraten, dann beiseitestellen und wiederholen. Dann den Topf so weit mit Wasser füllen dass das Fleisch fast bedeckt ist. Für etwa 2 Stunden leicht simmern lassen oder bis das Fleisch relativ weich wird.</p> <p>Die Speisestärke mit dem kalten Wasser mischen und portionsweise zu der Brühe hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.</p> <p>Die Kartoffeln kochen und den Rotkohl zubereiten, dann mit dem Snirtje-Braten servieren.</p>
• 400g Kartoffeln	
• 1 kg Snirtje-Braten	
• 2 EL Speisestärke	
• 3 EL kaltes Wasser	

APFEL-ZWIEBEL-TOMATEN CURRY

Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



NUDELAUFLAUF

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• Etwa 200g Penne-Nudeln	<p>Hinweis: Wie viel Nudeln genau man braucht wird später hinzugefügt.</p> <p>Die Nudeln und den Brokkoli fast gar kochen und abgießen. Beides mit dem gewürfelten Kochschinken mischen.</p> <p>Die Milch mit den Eiern gut verrühren und eine Prise Muskatnuss hinzugeben.</p> <p>Eine Auflaufform einbuttern und mit Paniermehl ausschwenken, das übrige Paniermehl aufbewahren.</p> <p>Die Nudelmischung in die Auflaufform geben, dann die Milchmischung übergießen. Den Käse reiben und danach das restliche Paniermehl raufstreuen.</p> <p>Bei 160°C ca. eine Stunde backen.</p> <p>Am besten auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Butter anbraten.</p> <p>Mit Hela Gewürzketchup servieren</p>
• 100g Brokkoli	
• 75g Kochschinken	
• 50g Paniermehl	
• 50g Käse	
• 1 Liter Milch	
• 6 Eier	
• Prise Muskatnuss	

GYROSSUPPE

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 500g Gyrosfleisch	<p>Die Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln in Stücke schneiden.</p> <p>Das Gyros in einem Topf scharf anbraten und beiseitestellen, dann das eben geschnittene Gemüse hinzufügen sowie den Knoblauch und das Zwiebelpulver hinzufügen und 5 Minuten schmoren lassen.</p> <p>Das Tomatenmark hinzugeben und am Boden karamellisieren lassen. Dann das Wasser, die Hühnerbrühe und das Fleisch hinzugeben und eine Stunde kochen lassen. Abschließend die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und servieren.</p>
• 2 Zwiebeln	
• 1 rote Paprika	
• 2 Kartoffeln	
• 100g Schmelzkäse	
• 1 Becher Sahne/Cremefine	
• 2 Knoblauchzehen gepresst	
• 500ml Wasser	
• 2 TL Hühnerbrühenpulver	
• 1 EL Tomatenmark	
• 1 EL Zwiebelpulver	



GUTSHERRENTOPF

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 300g Rinderhack	

• 300g Kartoffeln	<p>Die Zwiebel fein hacken und anschmoren, dann das Rinderhack hinzufügen und anbraten.</p> <p>Das Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen.</p> <p>Die Brühe hinzufügen, dann die Karotte und die Kartoffeln in mundgroße Würfel schneiden und hinzugeben.</p> <p>Etwa 45 min simmern lassen, dann die Sahne und den Senf hinzugeben, bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.</p> <p>Noch kurz Simmern lassen und servieren.</p>
• 1 Zwiebel	
• 1 Karotte	
• 100ml Sahne	
• 1 EL Tomatenmark	
• 1 EL Senf	
• 750ml Hühner- oder Rinderbrühe	
RINDERHAXE UND GERSTE	
Zutaten	Zubereitung
• 2 Rinderhaxen	<p>Die Rinderhaxenscheiben salzen und pfeffern und scharf anbraten, dann die Haxen beiseitestellen.</p> <p>Die Zwiebeln schneiden und im selben Topf bei mittlerer Hitze anschmoren, dann den Knoblauch und die Gewürze hinzugeben, dann das Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren.</p> <p>Die Brühe hinzugeben, dann die kleingeschnittene Karotte und den kleingeschnittenen Sellerie hinzugeben, dann die Haxe wieder in den Topf geben.</p> <p>Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 3 Stunden simmern lassen, dann die Haxe wieder beisetstellen und die Gerste hinzufügen</p> <p>Simmern lassen bis die Gerste gar sind, etwa 45 min. Es ungefähr die Konsistenz von Risotto haben, falls es zu feucht ist kann man etwas mehr Gerste hinzugeben oder die Masse andicken.</p> <p>Die Haxe wieder in den Topf geben, eine halbe Stunde ziehen lassen und mit Knödeln servieren.</p>
• 1 große Zwiebel	
• 3 Knoblauchzehen	
• 1 kleine Karotte	
• 1 Selleriestaude	
• 2 EL Tomatenmark	
• 1 L Hühnerbrühe	
• 2 Lorbeerblätter	
• 1 Prise Rosmarin	
• 1 TL Paprika	
• 180g Rollgerste (zu viel?)	



CASHEW HÄHNCHEN CURRY

Zutaten	Zubereitung
---------	-------------

• 1 kleine Karotte	<p>Karotte in feine Streifen schneiden, Paprika in mundgroße Stücke schneiden. Den Pak Choi grob schneiden, die Zitrone gründlich waschen und die Schale abreiben und alles beiseite stellen.</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Öl andünsten, dann das Kurkuma, Tomatenmark und die Currypaste hinzugeben und ein paar minuten anrösten, mit dem Orangensaft ablöschen und zur Hälfte reduzieren lassen. Dann die Kokosmilch, Sojasauce und den Zucker hinzugeben und 10 min simmern lassen. Die Cashewkerne in einer Pfanne leicht braun rüsten und 2/3 der Kerne beiseitestellen, die restlichen Kerne mit der Currysauce pürieren und dann die hälfte der Zitronenschale und den ausgepressten Saft hinzugeben.</p> <p>Das Hähnchen in mundgroße Stücke schneiden und in der Sauce garen, dann die Paprika und kurz danach die Karottenstreifen und den Pak Choi hinzufügen.</p> <p>Die restlichen Cashewkerne grob hacken und damit das Curry garniert servieren. Dazu passt reis und Naan.</p> <p>(mehr Flüssigkeit und Hühnerbrühe?)</p> <p>Korianderstiele, etwas Zitronengras gehört auch dazu, und man kann etwas Curry mit anschwitzen.</p>
• 1 rote Paprika	
• 1 Mini-Pak Choi	
• 2 Zwiebeln	
• 3 Knoblauchzehen	
• 700g Hähnchenbrustfilet	
• 1 TL Kurkuma	
• 2 EL Tomatenmark	
• 1 EL Thai Currypaste rot	
• 200ml Orangensaft	
• 300ml Korkosmilch	
• 4 EL Sojasauce	
• 2 TL Zucker	
• 150g Cashewkerne	
• 1 Zitrone	

GELBES RINDERCURRY

Zutaten	Zubereitung
• 500g dünnes Rindfleisch	<p>Das Rindfleisch, Brokkoli, Zucchini und Zwiebel in mundgroße Stücke schneiden.</p> <p>Das Rindfleisch unter hoher Hitze portionsweise anbraten und beiseitestellen, dann im selben Topf die Zwiebeln leicht glasig schmoren.</p> <p>Die Currypaste und das Sambal Oelek hinzugeben und kurz anschmoren, dann Brokkoli, Rinderfleisch, Zucchini, Hühnerbrühe und das Wasser hinzugeben.</p> <p>Etwa 10 min oder so lange garen bis das Gemüse bissfest ist, dann die Sahne hinzugeben, kurz ziehen lassen und servieren.</p>
• 1 kleiner Brokkoli	
• 1 Zucchini	
• 1 Zwiebel	
• 1 EL gelbe Currypaste	
• 1 TL Sambal Oelek	
• 300ml Wasser	
• 200ml Sahne	
• 1 TL Hühnerbrühe	



VULKANSCHWEIN

Zutaten	Zubereitung
---------	-------------

• 30g Zitronengras
• 13 cm Stück Ingwer
• 3 Fresno Chilis
• 1 Serrano Chili
• 1 große Schalotte
• 2 Knoblauchzehen
• 1 TL Kurkuma
• ½ TL schwarzer Pfeffer
• 1 TL Koriander
• 1 Prise Cayennepfeffer
• 3 EL brauner Zucker
• Saft von 2 Limetten
• 1 EL Sojasauce
• 3 EL Fischsauce
• 1000g Schweine Minutensteak

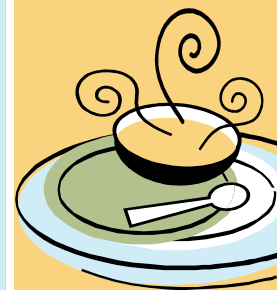
Alle Zutaten grob schneiden und pürieren, in einem Gefrierbeutel mit dem Fleisch gut mischen und Luftdicht abschließen.

Im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.

Vor dem Grillen kann etwas von der Marinade entfernt werden wenn man es nicht scharf mag, ansonsten bei hoher Hitze grillen.

GESCHMORTER WEIßKOHL

Zutaten	Zubereitung
• 1 kleiner Weißkohl	Den Weißkohl in etwa 2cmx2cm große Stücke schneiden und portionsweise in einem Topf in etwas von dem Ghee anbraten bis er anbräunt und dann beiseitestellen.
• 1 große Zwiebel	
• 50g Speck	
• 2 EL Tomatenmark	Die Zwiebeln mittelfein schneiden und mit dem Speck und dem restlichen Ghee anschmoren bis sie glasig sind, dann den Zucker und das Tomatenmark hinzugeben und anrösten.
• 1 TL Rohrzucker	
• ½ TL Kümmel	
• 1 EL Hühnerbrühenpulver	Den Kümmel hinzugeben (hier vorsichtig sein, der ist ziemlich intensiv) und dann den Weißkohl und die Worcestershire Sauce sowie den Pfeffer mit in den Topf geben. Bis etwa ¾ der Höhe des Kohls mit Wasser auffüllen und etwa 45 min ziehen lassen, oder bis der Kohl weich ist. Am Ende kann man mit Saucenbinder oder einer Stärke-Wasser Mischung die Masse noch andicken wenn sie zu flüssig ist.
• 2 EL Ghee	
• 2 EL Worcestershire Sauce	
• ½ TL Pfeffer	



BROKKOLI-KARTOFFEL-SUPPE

Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• 1 Zwiebel	<p>Den Brokkoli in mundgroße Stücke schneiden und kochen bis er weich ist.</p> <p>Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter glasig dünsten, dann die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Hühnerbrühe hinzufügen und kochen lassen bis die Kartoffeln von alleine zerfallen (Je nach Größe bis zu einer Stunde).</p> <p>Den Zucker, Apfelessig, Kiri und Senf hinzugeben und dann gründlich pürieren bis die Suppe sehr cremig ist, anschließend den gegarten Brokkoli und Dill hinzugeben.</p> <p>10 min simmern lassen, dann eventuell noch etwas Sahne hinzugeben und servieren.</p>
• 1 Knoblauchzehe	
• 400g Kartoffeln (mehlig kochend)	
• 1 EL Butter	
• 1 Liter Hühnerbrühe	
• 1 Brokkoli	
• 1 TL Dill	
• 1 EL Apfelessig	
• 1 TL Zucker	
• 1 Paket Kiri (Frischkäse)	
• 1-2 TL Senf	
•	
•	
•	
•	

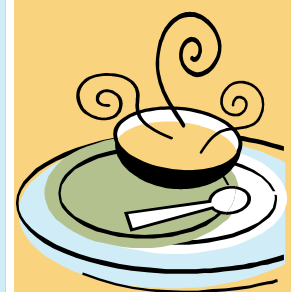
--	--

Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Zutaten	Zubereitung

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>



Zutaten	Zubereitung

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>



Zutaten	Zubereitung

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><</div>



Zutaten	Zubereitung

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
--



ZITRONENCREME	
Zutaten für 4 Personen	Zubereitung

• 2 schwach gehäufte TL Gelatine gemahlen	Gelantine mit kaltem Wasser in kleinem Topf verrühren, 10 min quellen lassen
• 6 EL kaltes Wasser	Eigelb mit heißem Wasser schaumig schlagen, nach und nach Zucker umschlagen, so lange mixen bis cremige Masse entstanden ist und dann Zitronensaft unterrühren
• 4 Eigelb	
• 4 EL heißes Wasser	
• 150g Zucker	Gequollene Gelatine unter Rühren erwärmen bis sie gelöst ist, 3 EL der Eigelbmasse hinzufügen und verrühren
• 10 EL Zitronensaft	Gelatinemasse unter die restliche Eigelbmasse schlagen und kaltstellen
• 4 Eiweiß	Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen
• 250 ml Schlagsahne	Wenn die Gelatinemasse anfängt dicklich zu werden Sahne und Eiweiß hinzugeben
	Mit Sahne verzieren und kaltstellen

HIMBEERTRAUM

Zutaten für 5 Personen	Zubereitung
• 500g gefrorene Himbeeren	Quark mit 100 ml Schlagsahne mischen, Zucker hinzugeben bis gewünschte Süße erreicht ist
• 200g Baiser	Vanilleextrakt hinzufügen
• 400 ml Sahne	300 ml Schlagsahne vorbereiten
• 250g Quark	Folgend schichten:
• Zucker	Quark, Himbeere, Baiser, Schlagsahne
• Vanilleextrakt	Am Schluss Himbeeren



GLÜHWEIN

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
------------------------	-------------

• 1 Liter trockenen Rotwein	Zucker karamellisieren und mit dem Wein ablöschen Zimstange in den Wein geben, sowie die Restlichen Zutaten in einem Teefilter Bei 80°C 20 min ziehen lassen, nicht aufkochen
• 2 EL braunen oder weißen Zucker	
• 1 Stange Zimt	
• 1 TL geriebene Orange	
• 1 TL gerieben Zitrone	
• 2 cm Ingwer	
• 2 Sternanis	
• 2 Nelken	
• 1 Glas Orangensaft	

PHILADELPHIATORTE

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
• 200g Philadelphia	Götterspeise 10 min in einer Tasse mit Wasser aufquellen lassen, dann mit 2 EL Zucker aufkochen, dann erkalten aber nicht erstarren lassen
• 200g Löffelbiscuit	
• Saft einer Zitrone	
• 1 Packung Götterspeise Zitrone	Frischkäse mit Schlagsahne, 2 EL Zucker und dem Zitronensaft vermengen, dann unter die Götterspeise heben
• 500 ml Schlagsahne	Löffelbiscuits zerkrümeln, mit Butter vermengen
• 4 EL Zucker	In eine Springform geben und festdrücken
• 125g Butter	Creme daraufgeben und über Nacht erstarren lassen



RHABARBERKUCHEN

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
Mürbeteig	

• 300g Mehl	<p>Mürbeteig herstellen und mindestens 30 min kühlen lassen, dann auf Blech geben und mit Gabel einstechen und bei 200°C 5-7 min verbacken</p> <p>Masse vermengen und ziehen lassen</p> <p>Auf vorgebackenem Boden verteilen und bei 200°C 15-20 min backen, bis der Rhabarber weich ist</p> <p>Eiweiß schlagen, Zucker und Mandeln dazu</p> <p>Auf dem Rhabarber verteilen und bei 250°C 6-10 min backen</p>
• 100g Zucker	
• 1 Prise Salz	
• 4 Eigelb	
• 125 g Zucker	
Masse	
• 1500g Rhabarber	
• 350g Zucker	
Topping	
• 4 Eiweiß	
• 160g Zucker	
• 100g gehackte Mandeln	

TIRAMISU CHOCOLATE MOUSSE

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 100g Dunkle Schokolade	<p>Schale über simmerndes Wasser stellen, Butter, Espresso und Schokolade hinzufügen bis die Schokolade schmilzt, dann beiseitestellen</p> <p>Marsala, Zucker und Eigelb in einen Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze rühren bis es andickt, dann von der Hitze nehmen und die Mascarpone hinzugeben</p> <p>Mit Schokoladenmasse mischen, danach auf Zimmertemperatur kühlen lassen</p> <p>Schlagsahne aufschlagen bis sich kleine Gipfel bilden (nicht 100% aufschlagen)</p> <p>Halbe Schlagsahne zur Schokoladenmasse hinzufügen, mit Spachtel unterheben, wenn es durchgemischt ist den Rest der Schlagsahne hinzufügen.</p> <p>Am besten über Nacht im Kühlschrank lassen</p>
• 3 EL Espresso	
• 1 EL Butter	
• 2 EL Marsala Wein oder dunklen Rum	
• 2 Eigelb	
• 4 TL Zucker	
• 2 TL Mascarpone	
• 180 ml kalte Sahne	



ZITRONENKUCHEN

Zutaten 6 Personen	Zubereitung
Zutaten für den Teig	<p>Ofen auf 170°C Ober-Unterhitze vorheizen</p> <p>Backform einfetten</p>
• 180g Weizenmehl	

<ul style="list-style-type: none">• 1 Paket Backpulver• 1 EL Zitronenschale• ½ TL Salz• 110g Butter• 225g Zucker• 2 große Eier• 1 TL Vanilleextrakt• 50 ml Zitronensaft• 120 ml Buttermilch	<p>Den Sirup beiseitestellen</p> <p>Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Salz in einer Schüssel mischen und beiseitestellen</p> <p>Butter und Zucker mit einem Mixer auf hoher Geschwindigkeit 2-3 Minuten mixen.</p> <p>Mit dem Mixer auf niedriger Geschwindigkeit ein Ei nach dem anderem, das Vanilleextrakt und den Zitronensaft hinzufügen, dann mischen bis alles gut kombiniert ist</p> <p>Mit dem Mixer auf niedriger Geschwindigkeit Stück für Stück die Mehlmischung und die Buttermilch hinzufügen bis alles kombiniert ist</p> <p>Die Mischung in die Backform geben und 45-55 Minuten backen</p> <p>15 min abkühlen lassen, dann den Sirup auf den Kuchen streichen und komplett abkühlen lassen</p> <p>Die Glasur mischen und auf den Kuchen geben</p>
Sirup	
<ul style="list-style-type: none">• 3 EL Puderzucker• 70 ml Zitronensaft	
Glasur	
<ul style="list-style-type: none">• 240g Puderzucker• 1-2 EL Zitronensaft• 1 EL Milch	
MARMELADE	
Zutaten für 6 Einmachgläser	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1kg Erdbeere• 1kg Gelierzucker 1:1• 2 EL Zitronensaft	<p>Erdbeeren in Topf geben und ein paar Minuten kochen lassen</p> <p>Den Gelierzucker dazugeben</p> <p>6 min kochen lassen und dann vom Herd nehmen</p> <p>Einmachgläser mit kochendem Wasser desinfizieren</p> <p>Die Marmelade in die Gläser füllen, schließen und abkühlen lassen</p>



BAKLAVA	
Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
• 16 Lagen Phylloleig	<p>Zutaten für den Sirup in einen Topf geben und ein paar min simmern lassen</p>
• 110g Butter	

Sirup	<p>In einer Backform jeweils Schichtweise 2 Teigblätter legen, darauf etwas geschmolzene Butter, und ein Teil der Nussmixture (insgesamt 5-6 Lagen)</p> <p>Auf der obersten Schicht ohne die Nussmixture</p> <p>In Rauten schneiden und bei 175°C 1 Stunde backen</p> <p>Den Sirup auf die Baklava geben (nicht alles auf einmal, die Baklava muss nur in dem Sirup gesättigt sein)</p>
<ul style="list-style-type: none">• 340g Zucker	
<ul style="list-style-type: none">• 180 ml Wasser	
<ul style="list-style-type: none">• 60 ml Honig	
<ul style="list-style-type: none">• 3 Nelken	
<ul style="list-style-type: none">• ½ TL Vanilleextrakt	
<ul style="list-style-type: none">• 1 EL Orangenschale/Zitronenschale	
Nussmixture	
<ul style="list-style-type: none">• 200g geriebene Walnüsse	
<ul style="list-style-type: none">• 200g geriebene Pistazien ungesalzen	
MILCHREIS	
Zutaten für 2-3 Personen	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 150g Milchreis	<p>Butter im Topf schmelzen und den Zucker leicht karamellisieren lassen, dann langsam die Milch hinzugeben so dass der Zucker sich auflöst. Den Reis, das Salz und die Vanillepaste hinzugeben, auf niedriger Stufe etwa 45 min ziehen lassen.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 600ml Milch	
<ul style="list-style-type: none">• Prise Salz	
<ul style="list-style-type: none">• 3 EL Zucker	
<ul style="list-style-type: none">• ½ TL Vanillepaste	
<ul style="list-style-type: none">• 1 TL Butter	



Zutaten	Zubereitung
•	
•	

•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Zutaten	Zubereitung
•	
•	

•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Zutaten	Zubereitung
•	
•	

•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Zutaten	Zubereitung
•	
•	

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></</div></div>
--



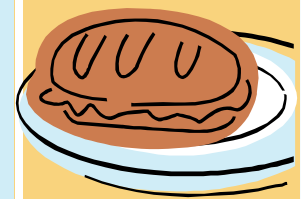
EINFACHES SAUERTEIG-WEIZENBROT

Zutaten	Zubereitung
• 227g Sauerteig-starter	Alle Zutaten bis auf 20g Wasser und die Hefe leicht mischen
• 170g Wasser	

• Halber Block Hefe	1 Std abdecken
• 6-7g Salz	Hefe in restlichem Wasser auflösen und zum Teig geben, solange kneten bis er flexibel wird und man ihn so weit zwischen den Händen strecken kann, dass sich eine dünne Schicht bildet durch die Licht scheinen kann
• 300g Weizenmehl	90 min abdecken
• Dutch Oven	Teig formen, 1 Std gehen lassen Eine halbe Stunde vor Ende des Aufgehens den Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze stellen und den Dutch Oven re einstellen Nach Ende des Aufgehens den Teig sehr vorsichtig in den Dutch Oven legen, mit lauwarmen Wasser besprühen und recht tief einritzen 15 min mit Deckel backen, etwa 10 min ohne bis die Farbe stimmt

KLASSISCHES BAGUETTE (SUPER ZEITAUFWENDIG)

Zutaten	Zubereitung
Starter	Die Zutaten für den Starter mischen bis ein weicher Teig entsteht, für 14 Stunden oder über Nacht stehen lassen, der Starter sollte sich vergrößert haben und blasen werfen.
• 113g kaltes Wasser	Die Zutaten für den Teig inkl. dem Starter mischen und kneten bis ein weicher Teig entsteht, der Teig sollte noch kleben.
• Ein kleines Stückchen Hefe	
• 120g Weizenmehl	Den Teig in eine leicht gefettete Form geben und 45 min ruhen lassen, danach den Teig zusammendrücken und die „Ecken“ in die mitte falten (Also bei einer Schüssel etwa 4 mal ein Teigstück am rand nehmen, leicht nach oben ziehen und in die Mitte drücken). Danach nochmal 45 min ruhen.
Teig	
• 20g Hefe	Teig auf eine leicht gefettete Arbeitsfläche geben und aufteilen. Aus jedem Stück einen Ball formen und 30 min ruhen lassen. Die Teigbällchen in „Würstchenform“ bringen.
• 255g lauwarmes Wasser	
• 418g Weizenmehl	Die Teigbaguettes in die gewünschte Backform bringen und etwa 45 min gehen lassen. Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, Baguettes in den Ofen geben, mit einem Messer oben etwa einen cm einschneiden, die Baguettes großzügig mit Wasser besprühen und backen bis sie goldbraun sind.
• 11g Salz	



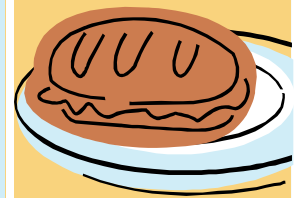
SANDWICHBROT

Zutaten	Zubereitung
• 360g Weizenmehl	

• 113g Milch	<p>Hefe in etwas vom Wasser auflösen und warten bis es blasen wirft</p> <p>Alle Zutaten mischen bis der Teig nicht mehr am Rand der Schüssel kleben bleibt (Je nach Notwendigkeit mehr Wasser hinzufügen, mit der Mindestmenge beginnen)</p> <p>6-8 min kneten bis der Teig „weich“ wird</p> <p>Teig in eine leicht gefettete Form geben und so lange gehen lassen, bis er sich sehr weich anfühlt, etwa 1-2 Stunden</p> <p>Die Luft aus dem Teig lassen, oval formen und idealerweise in eine quadratische Form legen</p> <p>1 Stunde gehen lassen und bei 180°C 30-35 min backen</p>
• 120-150 ml heißes Wasser	
• 50g geschmolzene Butter	
• 25g Zucker	
• 8g Salz	
• 17g frische Hefe	

KLASSISCHES WEIZENBROT

Zutaten	Zubereitung
• 1 Block Hefe	<p>Hefe in etwas von dem Wasser und dem Zucker 15 min auflösen</p> <p>Wenn im Standmixer gemischt wird, weniger Wasser (400g) benutzen</p> <p>Etwa 10 Minuten kneten, bis der Teig „weich“ wird und kaum noch klebt</p> <p>Teig einölen und 1-2 Stunden in einer abgedeckten Schale aufgehen lassen, oder bis er sich verdoppelt hat</p> <p>Teig vorsichtig „entlüften“, in gewünschte Form bringen und 45 min gehen lassen</p> <p>Ofen auf 220°C vorheizen, wenn ein Dutch Oven benutzt wird mit vorheizen</p> <p>Das Brot vorsichtig in den Ofen legen, mit Wasser einsprühen und einritzen</p> <p>15 min mit dem Deckel des Dutch Oven backen, dann 15 min ohne.</p>
• 14g Zucker	
• 11g Salz	
• 454 ml lauwarmes Wasser	
• 663g – 723g Weizenmehl (min 13% Eiweiß)	



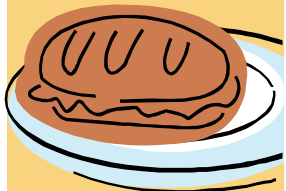
LAUGENBRÖTCHEN

Zutaten für Teig (4 Brötchen)	Zubereitung
-------------------------------	-------------

• 500g Weizenmehl	Zutaten für den Teig für 10 min vorsichtig kneten, der Teig sollte leicht klebrig sein Einölen und 1 Stunde ruhen lassen Teig in 4 Portionen teilen und in Kugeln formen (genug Oberflächenspannung erzeugen) Natron und Salz in das Wasser in einem Topf geben und aufkochen lassen, dann Temperatur senken so dass es nicht mehr kocht Die Teigbällchen für 45 Sekunden in den Topf geben und 1-2 mal wenden, dann auf ein Backblech geben und ein Kreuz einritzen Grobes Salz auf die Brötchen geben Bei 210°C Ober-Unterhitze 15-25 min backen oder bis es tiefbraun ist
• 280g Wasser	
• 1-2 Pakete Trockenhefe	
• 10g Salz	
• 15g Zucker	
• 60g Butter	
Zutaten für Lauge	
• 1 Liter Wasser	
• 45g Kaiser-Natron	
• 10g Salz	

SESAMKRINGEL

Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



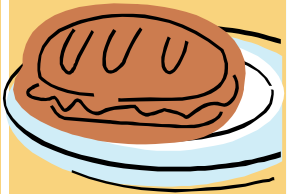
KETOWRAP

Zutaten	Zubereitung
• 250g Quark	

• 3 Eier	<p>Alle Zutaten gut vermischen und auf Backpapier auf einem Backblech dünn (etwa 3 mm) verstreichen. Bei 180°C im Backofen backen bis der Teig goldbraun ist, da er schnell anbrennt muss man hier vorsichtig sein.</p>
• 100g Käse	
• 1 TL Backpulver	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

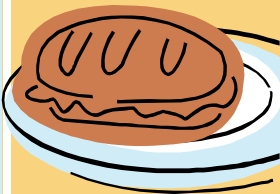
--	--

Zutaten	Zubereitung
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Zutaten	Zubereitung

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
--



REFRIED BEANS

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 500g getrocknete Pintobohnen	Bohnen über Nacht einweichen lassen Bohnen mit ganzen Knoblauchzehen, Oregano 90 min kochen (oder bis die Bohnen weich sind) 50 g Schmalz in Pfanne verflüssigen, Zwiebeln kleingeschnitten anschmoren, Salz hinzufügen Zwiebeln lange anbraten, bis leicht Braun Serrano-Paprika und Chipotle hinzufügen Kurz anbraten, dann die Bohnen ohne Wasser hinzufügen, Flüssigkeit behalten So viel Stampfen und so viel Flüssigkeit hinzufügen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist
• 4 Knoblauchzehen	
• 1 TL Oregano, 2 TL Salz, 1 TL Chipotlepulver	
• 2-3 Zwiebeln	
• 2 EL Serrano-Paprika	

KARTOFFELBREI

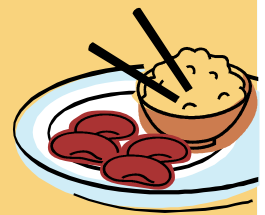
Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 1000g Kartoffeln	Kartoffeln so lange kochen bis sie fast zerfallen Wasser abgießen, alle restlichen Zutaten schrittweise zugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist
• 100g Butter	
• 100 ml Sahne	
• 150 ml Milch	
• Muskat, Salz, Pfeffer	

JOGHURTSAUCE

Zutaten	Zubereitung
• 5 EL Joghurt	Alle Zutaten mischen und ein paar Stunden ziehen lassen
• 2 EL Mayo	
• Prise Salz	
• Prise Zucker	
• Pfeffer	
• Schnittlauch	

SAUERKRAUT

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 400g Mildessa Sauerkraut	Schinken und Zwiebel kleinschneiden und unter wenig Hitze anschmoren Sauerkraut und Lorbeerblätter dazugeben und 1 Std unter wenig Hitze ziehen lassen, falls es zu trocken wird ein wenig Wasser hinzugeben
• 1 Zwiebel	
• 50g Schinken	
• 2 Lorbeerblätter	



ROTKOHL

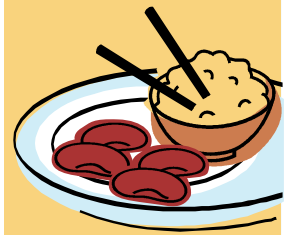
Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
• 650g Kühne Rotkohl	<p>Apfel und Zwiebel kleinschneiden und in etwas Butter anschwitzen bis glasig</p> <p>Rotkohl und Gewürze hinzufügen (Am besten im Teefilter, der ist leichter zu entfernen), 1 Std köcheln lassen und Gewürze rausnehmen</p> <p>So lange köcheln lassen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, falls es zu trocken wird Wasser hinzufügen. Am Ende sollte sich keine Flüssigkeit am Boden sammeln.</p>
• 1 Apfel	
• 1 kleine Zwiebel	
• 2 Piment	
• 2 Nelken	
• 2 Lorbeer	

EIERSALAT

Zutaten	Zubereitung
• 5 Eier	<p>Eier hart kochen</p> <p>Abgekühlte, geschälte Eier kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten mischen</p> <p>Ein paar Stunden ziehen lassen</p>
• 2 EL Mayonnaise	
• 2 EL Creme Fraiche	
• ½ TL Senf	
• Salz	
• Pfeffer	
• Schnittlauch	

BBQ-SAUCE (WIRD ÜBERARBEITET)

Zutaten	Zubereitung
• 240 ml Ketchup	<p>Alle Zutaten kombinieren und 5 min simmern lassen</p> <p>Neues Rezept:</p> <p>Ketchup</p> <p>Brauner Zucker</p> <p>Zitronensaft</p> <p>Wasser</p> <p>Rib Rub</p>
• 30g brauner Zucker	
• 30 ml Honig oder 50 ml Molasse	
• 50 ml Apfelessig	
• ¼ TL geräucherte Paprika	
• ¼ TL Chilipulver	
• ¼ TL Cayenne	
• ¼ TL Pfeffer	
• ¼ TL gemahlenes Piment	
• ¼ TL Koriander	
• ¼ TL Kreuzkümmel	



NAAN

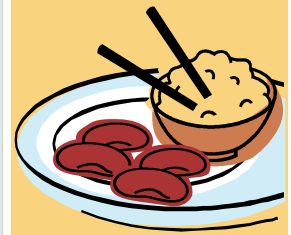
Zutaten	Zubereitung
• 120 ml warmes Wasser	<p>Warmes Wasser mit dem Zucker und der Hefe mischen, 10 min ruhen lassen</p> <p>Joghurt, Mehl, Salz und etwas Knoblauchbutter hinzufügen</p> <p>Teig ein paar Minuten kneten, er sollte nicht sehr kleben</p> <p>1-2 Stunden eingeeilt ruhen lassen oder bis sich das Volumen verdoppelt</p> <p>In 6-8 Stücke schneiden, abdecken und 15-20 min ruhen lassen</p> <p>Dünn ausrollen und in einer sehr heißen gusseisernen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten</p> <p>Mit Knoblauchbutter bestreichen</p>
• 1 TL Zucker	
• 1 TL Trockenhefe	
• 60 ml Joghurt	
• 280g Weizenmehl	
• ½ TL Salz	
• 1 EL Knoblauchbutter	

KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

Zutaten	Zubereitung
• 250g Zwiebeln	<p>Zwiebeln in der Butter etwa 60 min bei niedriger Hitze braten und oft umrühren, ab und an einen EL Wasser hinzufügen</p> <p>Die Zwiebeln sollen nicht braun gebraten werden, mit der Zeit reduzieren sie sich stark und werden sehr dunkel</p>
• 2 EL Butter	
• Wasser	

BURGERSAUCE

Zutaten	Zubereitung
• 100g Mayonnaise	Alle Zutaten mischen
• 60g Ketchup	
• 50g Karamellisierte Zwiebeln	
• 2 EL Schnittlauch	
• 2 EL Worcestershire Sauce	
• 2-3 EL fein geschnittene Gewürzgurken	
• Prise Salz	

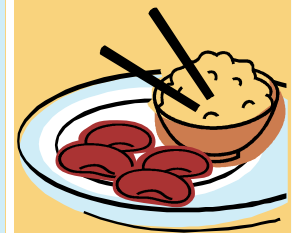


ROSENKOHL SALAT

Zutaten	Zubereitung
• 500g Blumenkohl	Die ersten schichten vom Blumenkohl und den Strunk entfernen, halbieren und dann fein schneiden
• 120g Bauchspeck	
• 2 EL braunen Zucker	Den Speck fein geschnitten leicht knusprig braten, den braunen Zucker, Essig und Zitronensaft zum Speck geben
• 30 ml Apfelessig	Den Inhalt der Pfanne zum Blumenkohl geben und salzen und Pfeffer
• 4 EL Zitronensaft	

ENTENRILLETTE

Zutaten	Zubereitung
• 1kg Ente	Ente mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben und mit Knoblauch, Ingwer, Lorbeer, Orangenschale und dem frischen Thymian füllen
• 1 EL Salz	
• 2 EL Pfeffer	Ente in Alufolie einwickeln und bei 125°C Ober-Unterhitze 4-5 Stunden backen (ja, 4-5 Stunden) oder bis die Knochen sich vom Fleisch lösen
• 2 EL Thymian	
• 6 Knoblauchzehen	Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank legen
• 15g Ingwer	
• 2 Lorbeerblätter	Fleisch und Knochen trennen, Fett und Gelatine aus der Backform im Topf aufwärmen und sieben. Das Fett setzt sich oben ab und unten ist die Entenbrühe
• 1 TL Orangenschale	
• 2 EL frischer Thymian	Den Cognac, Schnittlauch, Petersilie, Butter, 2 EL Entenfett, 4 EL Entenbrühe zum Fleisch hinzufügen
• 1 EL Cognac	
• 1 EL Schnittlauch	Mit einem Löffel die Fleischmasse „pürieren“ und den Senf hinzufügen
• 1 EL Petersilie	
• 1 EL Butter	Masse in ein Einmachglas geben und mit Entenfett bedecken
• ½ TL Dijonsenf	
	Ein paar Tage im Kühlschrank lagern
	Auf geröstetem Baguette servieren



KARTOFFELKNÖDEL

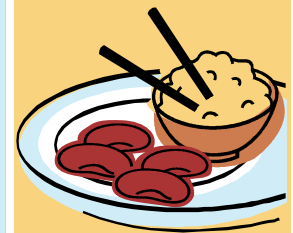
Zutaten für 3 Personen	Zubereitung
• 300g Kartoffeln	Kartoffeln gar kochen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit den restlichen Zutaten mischen In heißem, nicht kochendem Salzwasser 20 min ziehen lassen
• 40g Stärke	
• ½ TL Salz	
• Prise Pfeffer	
• Prise Muskat	
• 1 Ei	
• 1 TL Butter	

OBAZDA

Zutaten	Zubereitung
• 125g weicher, nicht zu reifer Camembert	Schalotte sehr fein hacken und mit allen anderen Zutaten mischen und mit einer Gabel zerstampfen. Den Obazda nicht zu lange ziehen lassen sonst wird er bitter.
• 1 kleine Schalotte	
• Prise Paprika edelsüß	
• 50g Butter	
• Prise Salz	
• Optional: Prise ganzer Kümmel	

RUCOLA-NUDEL-SALAT

Zutaten	Zubereitung
• 250g Girandole	Die Nudeln kochen und abkühlen lassen. Den Mozzarella, den Parmaschinken und den Rucola in kleine Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben und die Pistazien rösten und klein hacken. Alle Zutaten mischen
• 100g Büffelmozzarella	
• 75g Parmaschinken	
• 50g Pistazien	
• 2 EL grüne Pesto	
• 2 TL süßen Senf	
• 4 EL Parmesan	
• 80-100g Rucola	

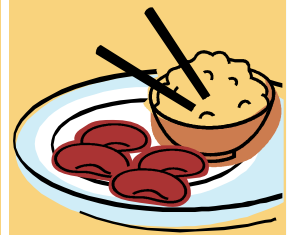


COLE SLAW

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 400g Weißkohl • 1 kleine Möhre • 1 kleine Zwiebel • 30g Zucker • ½ TL Salz • Prise Pfeffer • 50 ml Sahne • 75g Mayonnaise • 1 EL Apfelessig • 2 EL Zitronensaft • ¼ TL Paprikapulver • ¼ TL Senf 	<p>Weißkohl, Möhre und Zwiebel in dünne Streifen schneiden</p> <p>Alle anderen Zutaten gut vermengen und zum Gemüse geben</p> <p>Über Nacht durchziehen lassen</p>

TSATSIKI

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 200g Quark • 150g Gurke • 2 EL Zitronensaft • 5 EL Olivenöl • 100g Joghurt • 3 Knoblauchzehen 	<p>Die Gurke schälen, fein reiben und salzen</p> <p>10 min ruhen lassen, dann ausdrücken so dass die meiste Feuchtigkeit entfernt wird</p> <p>Mit allen anderen Zutaten mischen</p>

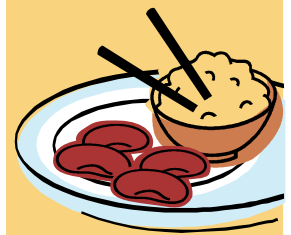


SÜß-SAURE SAUCE KOREANISCH

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 120ml Ketchup • 2 Frühlingszwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 2 EL Honig • 1-2 EL Chiliflocken • 1 TL Chilipaste • 1 Prise Salz • ¼ TL Pfeffer • Saft einer Zitrone • Wasser um die Konsistenz anzupassen 	Alle Zutaten in einen Topf geben und 5 min simmern lassen, mit Wasser die Konsistenz anpassen

GUACAMOLE

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Avocado • 2 EL Limettensaft • ¼ TL Salz • 2 EL Schalotte fein geschnitten • 3 EL frischer Koriander • 2 EL Pflaumentomate • 1 TL gepresster Knoblauch • 1 Prise Cayennepfeffer 	Alle Zutaten mischen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen

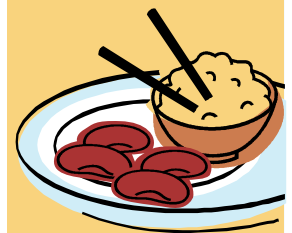


TOMATENREIS

Zutaten	Zubereitung
• 180g Reis	Den Reis mehrmals gründlich waschen
• ½ Zwiebel	Die Zwiebel sehr fein würfeln und den Knoblauch pressen und im Öl glasig dünsten
• 1 Knoblauchzehe	Das Tomatenkonzentrat hinzugeben und karamellisieren lassen
• 2 EL Öl	Reis und Hühnerbrühe hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Temperatur simmern lassen
• 2 EL Tomatenkonzentrat	
• 400 ml Hühnerbrühe	

SATE-SAUCE

Zutaten	Zubereitung
• 150g Erdnussbutter	Die Erdnussbutter, das Curry, das Ingwerpulver und die gepresste Knoblauchzehe in einem Topf langsam erhitzen
• 1 Knoblauchzehe	Ein paar Minuten ziehen lassen, wenn die Masse sehr flüssig ist langsam Milch hinzugeben und rühren
• 1 TL Curry	Soviel Milch hinzugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Masse dickt stark an
• Prise Ingwerpulver	
• Kalte Milch	

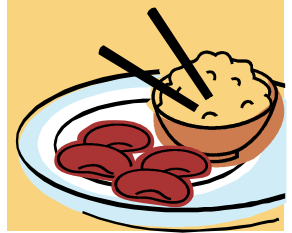


HÜHNERSALAT

Zutaten	Zubereitung
• 2 Hühnerbrüste	<p>Die Brühe in 500 ml Wasser auflösen und erhitzen, sie darf jedoch nicht kochen. Die Hühnerbrüste für etwa 20 min in das Wasser geben, die Kerntemperatur sollte über 70°C sein.</p> <p>Das Fleisch sehr fein schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen, am besten über Nacht ziehen lassen.</p>
• 2 TL Hühnerbrühe	
• 4 EL Mayonnaise	
• 1 EL Creme Fraiche	
• 1 TL Curry	
• 1 TL Petersilie	
• ½ TL Senf	
• ½ TL Zucker	
• 1 Prise Salz	

DJUVEC REIS

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
• 1 Knoblauchzehe gepresst	<p>Das Gemüse abgesehen von den Erbsen in kleine Würfel schneiden und in der Butter ein paar Minuten scharf anbraten. Das Tomatenmark und das Paprikapulver hinzugeben und ein paar Minuten anschmoren, dann die Knoblauchzehe hinzugeben.</p> <p>Den Reis mit Wasser abspülen und in den Topf geben, dann ebenfalls ein paar Minuten schmoren lassen. Das Olivenöl, den Ajvar und das Wasser hinzugeben und 10 min zugedeckt bei niedriger Hitze simmern lassen.</p> <p>Die Erbsen, den Essig und den Zucker hinzugeben und erneut 5-10 min simmern lassen oder bis der Reis gar ist.</p>
• 1 mittlere Gemüsezwiebel	
• 1 rote Paprika	
• 1 Fleischtomate	
• 1 EL Butter	
• 1 EL Olivenöl	
• 1 EL Paprikapulver edelsüß	
• 2 EL Tomatenmark	
• 150g parboiled Reis	
• 150g Ajvar	
• 200ml Wasser	
• 70g TK Erbsen	
• ½ TL Apfelessig	
• 1 Prise Zucker	

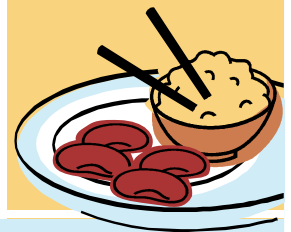


GERÖSTETE BROKKOLI

Zutaten	Zubereitung
• 1 Brokkolikopf	<p>Den Knoblauch schälen und mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Olivenöl in eine kleine abgeschlossene Form aus Alufolie wickeln und bei 220°C Ober- und Unterhitze 25 min in eine Schale im Ofen legen-</p> <p>Den Brokkoli in die einzelnen Köpfe aufteilen und halbieren, wenn der Knoblauch fertig ist das restliche Olivenöl mit den halben Brokkoliköpfen und etwas Salz gut wenden.</p> <p>Den Brokkoli mit der Schnittseite nach unten in die heiße Schale legen und etwa 30 min backen, oder bis er gar und etwas knusprig ist.</p> <p>Den Knoblauch und die Flüssigkeit in eine kleine Schale geben und mit einer Gabel zu einem feinen Muß verarbeiten, dann die Mayonnaise dazugeben.</p> <p>Wenn der Brokkoli fertig ist, in eine größere Schale geben und mit der Knoblauchmasse gründlich vermischen, dann direkt servieren.</p>
• 2 Knoblauchzehen	
• 1 TL Zitronensaft	
• 1 TL Mayonnaise	
• 4 EL Olivenöl	

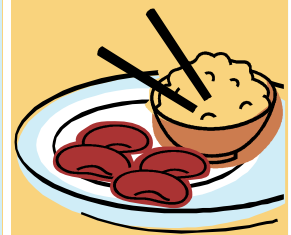
SPECK MIT BOHNEN

Zutaten	Zubereitung
• 50g Speck	<p>Die jungen dicken Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und etwa 4 EL des Bohnenwassers auffangen.</p> <p>Den Speck in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann aus dem Topf nehmen und die kleingeschnittenen Zwiebeln mit der Butter etwa 10 min bei niedriger Hitze schmoren lassen.</p> <p>Das Mehl hinzufügen, gut umrühren und kurz anschwitzen lassen, dann das beiseitegestellte Bohnenwasser portionsweise hinzufügen und andicken lassen, dann die Bohnen sowie Sahne und das Wasser hinzugeben, gut umrühren und 15 min bei niedriger Hitze simmern lassen.</p>
• 1 Zwiebel	
• 200g junge dicke Bohnen aus dem Glas	
• 75 ml Sahne	
• 2 TL Mehl	
• 1 TL Butter	
• 50ml Wasser	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



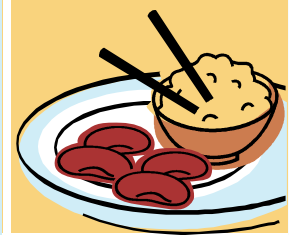
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	



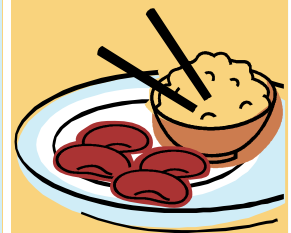
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

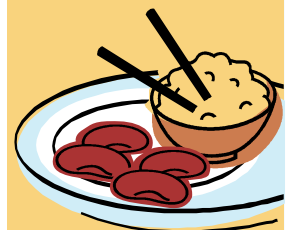


Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

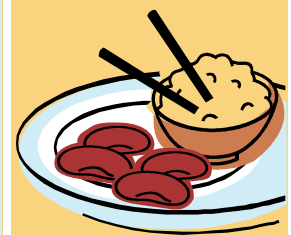
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	



Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

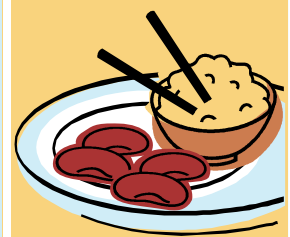


Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	



Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	



MAGIC DUST

Zutaten	Zubereitung
• 50g Paprika	
• 12,5g Salz	
• 15g brauner Zucker	
• 10g Senfpulver	
• 12,5g Chilipulver	
• 12,5g Kreuzkümmel	
• 7g Pfeffer	
• 12,5g Knoblauchpulver	
• 7g Cayennepfeffer	

TACO-GEWÜRZ

Zutaten	Zubereitung
• 4 EL Chili	
• 1 EL Salz	
• 1 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL Zwiebelpulver	
• 1 TL Paprikapulver	
• 1 TL Oregano	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• ½ TL Korianderpulver	
• 1 TL weißer Pfeffer	

GYROSGEWÜRZ

Zutaten	Zubereitung
• 6 TL Oregano	
• 4 TL Thymian	
• 3 TL Salz	
• 3 TL Schwarzer Pfeffer gemahlen	
• 3 TL Paprikapulver	
• 2 TL Majoran	
• 2 TL Zucker	
• 2 TL Zwiebelpulver	
• 2 TL Knoblauchpulver	
• 2 TL Rosmarin	
• 2 TL Korianderpulver	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• ½ TL Chilipulver	

RIB RUB

Zutaten	Zubereitung
• 50g Zucker	
• 2 TL Salz	
• 2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen	
• 2 TL geräucherte Paprika	
• 1 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL Zwiebelpulver	
• 1 TL Senfpulver	
• ¼ TL Zimt	
• ¼ TL Selleriesalz	
• ¼ TL Cayenne	

CAJUN

Zutaten	Zubereitung
• 3 TL Paprika	Alle Zutaten fein mahlen
• 2 TL Salz	
• 2 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen	
• 1 TL weißer Pfeffer gemahlen	
• 1 TL Zwiebelpulver	
• 1 TL Oregano	
• 1 TL Cayenne	
• ½ TL Cayenne	
• ½ TL Thymian	

ITALIAN MEAT

Zutaten	Zubereitung
• 3 TL Chiliflocken	
• 1 ½ TL Fenchelsamen	
• 2 TL Paprikapulver	
• 2 TL geräuchertes Paprikapulver	
• 2 TL Koriander	
• 1 TL brauner Zucker	
• 1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen	
• 1 TL Cayennepfeffer	
• 1 TL Salz	

GEFLÜGELGEWÜRZ

Zutaten	Zubereitung
• 2 TL trockener Salbei gemahlen	
• 1 TL Thymian	
• 1 TL Majoran	
• 1 TL Rosmarin	
• ½ TL Muskatnuss	
• ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen	

CHILIGEWÜRZ

Zutaten	Zubereitung
• 1 TL Salz	
• ½ TL Pfeffer	
• 1 TL Kreuzkümmel	
• 1 TL Paprika	
• ½ TL Paprika Rauch	
• 1 TL Zwiebelpulver	
• 1 TL Knoblauchpulver	
• 1 TL Ancho Chilipulver	

SCHWEINE-MINUTENSTEAK MARINADE

Zutaten	Zubereitung
• 2 EL Olivenöl	Alle Zutaten mischen und damit die Minutensteaks einreiben, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, ansonsten eine Stunde (Wenn das Fleisch vorher geklopft wird zieht die Marinade besser ein)
• 1 EL Senf	
• 1 TL Paprika edelsüß	
• 1 TL brauner Zucker	
• ½ TL Kreuzkümmel	
• 1 TL Salz	
• ½ TL Pfeffer	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
Zutaten	Zubereitung
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	
.	

Zutaten	Zubereitung
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	
Zutaten	Zubereitung
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	

Gewürze

Salz	Pfeffer (schwarz/weiß)	Knoblauchpulver
Zwiebelpulver	Paprika edelsüß	Geräucherte Paprika
Chilipulver	Koriander	Kreuzkümmel
Cayennepfeffer	Curry	Kurkuma
Fenchel	Ingwerpulver	Kümmel
Lorbeerblätter	Wacholderbeeren	Nelken
Piment	Muskatnuss	Senfkörner
Zimt	Basilikum	Estragon
Majoran	Oregano	Rosmarin
Thymian	Vanille	Liebstöckel

Grad -> Fahrenheit

°C	°F	°C	°F	°C	°F
70°	158°	140°	284°	210°	410°
80°	176°	150°	302°	220°	428°
90°	194°	160°	320°	230°	446°
100°	212°	170°	338°	240°	464°
110°	230°	180°	356°	250°	482°
120°	248°	190°	374°	260°	500°
130°	266°	200°	392°	270°	518°

Cups

Weizenmehl	1 Cup	120 Gramm
Butter/Zucker	1 Cup	225 Gramm
Unzen allgemein	1 Ounce	28,421 Gramm
Honig	1 Cup	300 Gramm
Kakaopulver	1 Cup	113 Gramm
Maismehl	1 Cup	150 Gramm
Mayonnaise	1 Cup	227 Gramm
Paniermehl	1 Cup	164 Gramm
Puderzucker	1 Cup	95 Gramm
Quark	1 Cup	228 Gramm
Reis	1 Cup	200 Gramm
Ketchup	1 Cup	235 Gramm
Flüssigkeit	1 Cup	240 Milliliter



