

Rezeptbuch

1 Hauptgerichte	5
Apfel-Zwiebel-Curry	5
Beef Wellington	5
Bolgnese	6
Brasilianischer Fischeintopf	6
Brokkolifrikadellen	7
Butter Chicken	7
Butternusskürbissuppe	8
Chicken Katsu	8
Chicken Tikka Masala	9
Chickenburger	9
Chili con Colorado	10
Chili	10
Crepes	11
Döner	11
Eier Benedict	12
Enchilada	12
Englisches Rindergulasch mit Dumplings	13
Erbsensuppe	13
Falafel	14
Finnische Lachssuppe	14
Fischfrikadellen	14
Fleischkroketten	15
Geschmorter Weißkohl	15
Gnocchis in Tomatensauce	16
Grünkohl	16
Gutsherrentopf	16
Gyrossuppe	17
Hummus	17
Hähnchen a la Crema	17
Hähnchen-Kichererbsen Burger	18
Hühnerfrikassee	18
Kartoffelsuppe	19
Kartoffelwedges	19
Kasslereintopf	19
Koreanisches Hühnchen	19
Königsberger Klopse	20
Lasagne	20
Leberkäse	21

Linsensuppe	21
Maultaschen mit Zwiebeln	22
McRib	22
Neapolitanische Pizza	23
Nudelauf	23
Nudeln mit Hackfleisch und Brokkoli	24
Ossobuco	24
Pfannkuchen	25
Polnischer Jägereintopf	25
Pulled Pork	25
Pute mit Ziegenfrischkäse und Datteln	26
Rinderhaxe mit Gerste	26
Rotes Curry	27
Saltimbocca	27
Sauerbraten	27
Schottischer Eintopf	28
Serbischer Bratreis	28
Shepards Pie	28
Snirtje-Braten	29
Spare Ribs	29
Sushi	30
Thai Basilikumhuhn	30
Tofu Curry	30
Tomatensuppe	31
Toskanische Gnocchi	31
Tuna Melt	32
Vulkanschwein	32
Zucchini mit Quinoa-Ziegenkäse-Füllung	32
Zwiebelkuchen	33
Züricher Geschnetzeltes	33

2 Beilagen 35

BBQ-Sauce	35
Burgersauce	35
Chiliöl	36
Cole Slaw	36
Djuvec-Reis	36
Eiersalat	37
Entenrillette	37
Guacamole	38
Hühnersalat	38
Joghurtdressing	38
Karamellisierte Zwiebeln	38
Kartoffelbrei	39
Kartoffelwedges	39
Naan	39
Obazda	40
Refried Beans Kidney	40
Refried Beans Pinto	40
Rotkohl	41
Ruccola-Nudel Salat	41
Sate-Sauce	41

Sauerkraut	42
Senf-Honig-Dressing	42
Tomatenreis	42
Tsatsiki	42
koreanische Süß-Sauce Sauce	43
Junge Bohnen mit Speck	43
3 Desserts	45
Baklava	45
Glühwein	45
Himbeertraum	46
Marmelade	46
Milchreis	46
Philadelphiatorte	46
Rhabarberkuchen	47
Tiramisu Mousse au Chocolat	47
Zitronencreme	47
Zitronenkuchen	48
4 Brote	49
Baguette	49
Laugenbrötchen	49
Naan	50
Sandwichbrot	50
Sauerteig Weizenbrot	50
Sesamkringel	51
Weizenbrot	51
5 Gewürze	53
Cajun	53
Chili	53
Geflügelgewürz	53
Gyrosgewürz	54
Italian Meat	54
Magic Dust	54
Rib Rub	55
Taco Gewürz	55

Hauptgerichte

Apfel-Zwiebel-Curry 2 Personen

30 Minuten

- | | | |
|----------|--|--|
| 1 | 1 kleine Zwiebel
1 kleiner Apfel | Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden, zuerst die Zwiebel in einer Pfanne schmoren bis sie glasig wird, dann die Apfelstücke dazugeben und ein paar Minuten schmoren lassen |
| 2 | 200 g Hähnchenfleisch | Nachdem die Apfelstücke die gewünschte Konsistenz erreicht haben das Gemüse aus der Pfanne nehmen und das Hähnchen anbraten bis es gar ist |
| 3 | 1 EL Curry
400 ml Kokosmilch
1 EL Maisstärke | Das Curry zu dem Hähnchen hinzufügen und ein paar Minuten anrösten lassen, dann die Kokosmilch und das Gemüse hinzufügen und nur ein paar Minuten heiß werden lassen, die Kokosmilch verliert sonst schnell ihrem Geschmack.
Mit Reis servieren |

Beef Wellington 6 Personen

zu lange

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 700 g Rinderfilet
Prise Salz
Prise Pfeffer
3 EL Olivenöl
3 EL Senf | Das Rinderfilet salzen und pfeffern, dann im Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, direkt danach mit dem Senf einstreichen und abkühlen lassen |
| 2 | 400 g Champignons
2 Knoblauchzehen
2 EL Leberwurst | Die Champignons und zwei Knoblauchzehen in einem Food Processor 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 |
| 3 | 12 Scheiben Parmaschinken | Den Schinken auf Frischhaltefolie gleichmäßig 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 Folie auf den Schinken legen und vorsichtig mithilfe der Folie zusammenrollen. Dann mehrmals fest mit der Frischhaltefolie einwickeln und dann eine Stunde im Kühlschrank lassen |

4	400 g	Blätterteig	Die Frischhaltefolie entfernen und ähnlich wie im letzten Schritt das Fleisch mit dem Blätterteig einwickeln
5	2 2 EL 1 EL	Eigelbe Wasser Fleur de Sel	Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen, die Eigelbe und das Wasser mischen und damit den Teig bestreichen, dann mit Fleur de Sel bestreuen . Das Beef Wellington etwa eine Stunde backen oder bis 53 C interne Temperatur erreicht ist, dann 10 Minuten ruhen lassen. Mit Kartoffeln oder Knödeln und Rotkohl servieren

Bolgnese

6 Personen

6 Stunden

1	1 1 2	Zwiebel Selleriestaupe Karotten Olivenöl Butter	Zwiebeln, Sellerie und Karotten fein hacken und in Butter und Olivenöl anschmoren bis das Gemüse glasig ist
2	600 g	Rinderhack Salz Pfeffer Muskatnuss	Rinderhack sowie Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und braten bis das Fleisch gar ist
3	380 ml 400 ml	Milch Weißwein	Milch hinzufügen, köcheln bis der Großteil der Milch verdampft ist. Weißwein hinzufügen und ebenfalls köcheln bis der Großteil des Weißweins verdampft ist
4	800 g 200 ml	San Marzano Dosen Tomaten Wasser	Tomaten hinzufügen und 4-6 Stunden simmern lassen

Brasilianischer Fischeintopf

4 Personen

45 Minuten

1	2 EL 3 1 EL 2 TL 1 TL	Tomatenmark Knoblauchzehen Olivenöl Paprika Kreuzkümmel	Das Tomatenmark und den gepressten Knoblauch sowie die Gewürze in etwas Olivenöl ein paar Minuten anschmoren
2	400 ml 1 TL	Kokosmilch Sojasauce	Die Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen und 5 Minuten simmern lassen
3	700 g 300 g 50 g 2 EL 1/2 TL Prise	fester weißer Fisch Paprika Frühlingszwiebel Limettensaft Salz Pfeffer	Den Fisch und die Paprika in mundgröße Stücke schneiden, die Frühlingszwiebeln fein hacken. Dann die Paprika und die Frühlingszwiebel hinzufügen und 15 Minuten simmern lassen. Den Fisch und den Limettensaft hinzufügen und solange simmern bis der Fisch gar ist. Mit Reis servieren

Brokkolifrikadellen

3 Personen

35 Minuten

- | | | |
|----------|---|--|
| 1 | 1 kleiner Brokkoli | Die Floretten des Brokkoli trennen, der Strunk kann auch verwendet werden, hier jedoch die ersten zwie Centimeter abschneiden. Wasser gut salzen und zum kochen bringen, dann den Brokkoli 5 Minuten blanchieren. Dann etwas abkühlen lassen und fein hacken. |
| 2 | 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen | Die Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl glasig schmoren, dann den Knoblauch pressen und hinzugeben, dann etwas abkühlen lassen |
| 3 | 3 Eier
40 g Paniermehl
80 g Käse
1 TL Oregano
1 EL Petersilie
Prise Salz
Prise Pfeffer
2 EL Butter | Alle Zutaten außer der Butter mit dem Brokkoli und den Zwiebeln gut mischen, dann in kleine Patties formen und in der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Die Pfanne sollte beschichtet sein, in jedem Fall die Patties ein paar Minuten auf einer Seite braten lassen bevor man sie wendet, sie fallen leicht auseinander. Man kann alternativ auch doppelt so viel Paniermehl nehmen, dann halten sie besser zusammen |

Butter Chicken

4 Personen

2 Stunden

- | | | |
|----------|--|--|
| 1 | 250 g Hühnerschenkelfleisch oder Brust
100 g Joghurt
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL Koriander
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Chili | Das Hähnchen in mundgroße Stücke schneiden, mit der Hälfte der Gewürze außer den Bockshornkleblättern und dem Joghurt mischen und über Nacht einlegen. Falls man Hühnerbrust nimmt, vorher noch weich klopfen |
| 2 | 1 EL Ghee | Das Hähnchen in einer Pfanne in Ghee gut bräunen und Beiseite stellen, falls es etwas ansetzt ist das nicht schlimm |
| 3 | 500 g San Marzano Dosentomaten
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL Koriander
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Chili
1 EL Bockshornkleblätter
2 EL Butter
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Zucker | Alle Zutaten in die Pfanne geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze simmern lassen. Zwischendurch kann auch noch gelegentlich einen Esslöffel Butter dazu gegeben werden. Die Masse soll so lange simmern bis sich das Fett von der Masse trennt und in etwas die Konsistenz von Tomatenmark erreicht ist, das kann bis zu 45 Minuten dauern und kann schnell ansetzen |
| 4 | 200 ml Hähnchen Sahne
Prise Salz
Prise Pfeffer | Das Hähnchen und die Sahne in die Pfanne geben und 10 Minuten simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Reis und Naan servieren |

Butternusskürbissuppe

4 Personen

2,5 Stunden

1	800 g 2 EL 1 1 3	Butternusskürbis Öl Zwiebel Karotten Knoblauchzehen	Den Kürbis halbieren und die Samen entfernen. Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und den Kürbis in eine Backform geben und etwa eine Stunde bei 200°C backen oder bis der Kürbis weich ist
2	2 EL 4	Butter Salbeiblätter	Die Salbeiblätter fein hacken, die Butter in einer Pfanne leicht bräunen, das Kochfeld ausschalten und die gehackten Salbeiblätter hinzufügen
3	750 ml 2 EL 2 EL 1 TL	Hühnerbrühe Ahornsirup Apfelessig Creme Fraiche pro Portion	Das Kürbisfleisch auslöpfeln und das ganze Gemüse, die Salbeibutter und den Ahornsirup in einen Topf geben und die Hühnerbrühe hinzufügen. Eine Stunde simmern lassen, dann die Suppe sehr gründlich pürieren und dann sieben. Zum Ende den Essig hinzugeben, kurz heiß werden lassen und mit jeweils einem TL Creme Fraiche pro Teller servieren

Chicken Katsu

4 Personen

1 Stunde

1		Burgersauce	Die Burgersauce aus den Beilagen zubereiten
2	100 g 2 EL 2 TL 1 TL	Mehl Cayennepfeffer Knoblauchpulver Salz	Alle Zutaten vermischen und in die erste Schale geben
3	1 1 EL	Ei Sriracha	Die Zutaten gut vermischen und in eine zweite Schale geben
4	200 g	Panko	Das Panko in eine dritte Schale geben
5	4 2	kleine Hähnchenbrüste oder große Hühnerbrüste, längs halbiert	Die Hühnerbrust weich klopfen, dann zuerst in die erste Schale geben und gut wenden, dann in die zweite Schale und gut wenden, schlussendlich in die letzte Schale geben und gut wenden. Dann die Hühnerbrüste in einer Pfanne braun braten
6	8	Sandwichbrotscheiben Salat	Die Innenseite der Sandwichbrotscheiben mit der Burgersauce bestreichen, dann das Hühnerfleisch und Salat daraufgeben und servieren

Chicken Tikka Masala

4 Personen

45 min

1	750 g	Hähnchenbrust oder Hühnerschenkel	Hühnerfleisch mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel, Korianderpulver, geräucherter Paprika und Kardamom mischen. Mindestens eine Stunde marinieren lassen. Fleisch im Ghee mit hoher Hitze anbraten bis es gar ist, dann in eine Schale umfüllen
	1 EL	Sonnenblumenöl	
	1 TL	Salz	
	1/2 TL	Pfeffer	
	1 TL	Kurkuma	
	2 TL	GaramMasala	
	2 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Koriander	
	1 TL	geräucherte Paprika	
	1 Prise	Kardamon	
	1 EL	Ghee	
2	1-2	Zwiebel	Die Zwiebeln fein hacken und glasig braten, dann das
	60 g	Tomatenmark	Tomatenmark hinzufügen und karamellisieren lassen.
	4	Knoblauchzehen	den Knoblauch pressen, den Ingwer fein hacken und
	1 TL	Ingwer	hinzugeben, ein paar Minuten braten lassen
3	300 g	San Marzano Dosentomaten	Mit Tomaten ablöschen, die Sahne oder Kokosmilch und
	300 ml	Kokosmilch oder Sahne	Hühnerbrühe hinzufügen 15 min köcheln, währenddessen
	300 ml	Hühnerbrühe	Hähnchen kleinschneiden. Chiliflocken und Fleisch
	1/2 TL	Chiliflocken	hinzufügen, ein paar Minuten simmern und mit Reis oder Naan servieren

Chickenburger

4 Personen

60 Minuten

1	300 g	Hühnerbrust	Die Hühnerbrust längs halbieren und gründlich klopfen, das Fleisch sollte jedoch intakt bleiben und nicht zerreißen
2	1 TL	Paprika	Alle Zutaten mischen, dann das Hähnchen hinzufügen und
	1 TL	geräucherte Paprika	über Nacht stehen lassen
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Salz	
	1 TL	Pfeffer	
	2 TL	Scharfe Sauce	
	300 ml	Buttermilch	
3	100 g	Mayonnaise	Alle Zutaten mischen und mindestens ein paar Stunden
	60 g	Ketchup	ziehen lassen
	50 g	karamellisierte Zwiebeln	
	2 EL	Schnittlauch	
	2 EL	Worcestershire Sauce	
	2-3 EL	feingeschnittene Gewürzgurken	
	Prise	Salz	

4	200 g	Weizenmehl	Die trockenen Zutaten gut mischen, dann etwas der Marinade hinzufügen und mischen so dass sich kleine Brocken bilden. Die Panade sollte erst gemacht werden wenn man kurz vor dem servieren ist
	100 g	Stärke	
	1/2 TL	Aller Gewürze aus Schritt 2	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	2 EL	der Marinade aus Schritt 2	
5		Öl zum frittieren	Das Öl auf 180°C vorheizen, das Fleisch aus der Marinade nehmen, gründlich in der Panade wenden und die Panade andrücken, dann etwa 5 Minuten oder bis das Fleisch goldbraun ist servieren. Hier muss man aufpassen dass die Öltemperatur nicht zu sehr sinkt. Die Buns aufschneiden und in etwas Öl bräunen, dann mit der Burgersauce beide Seiten bestreichen, das Fleisch hinzugeben und die Gewürzgurken nach Geschmack draufgeben
	4	Briochebuns	
	etwas	Butter	
		Gewürzgurken	

Chili con Colorado

4 Personen

3 Stunden

1	5	Ancho	Mit Handschuhen den Stamm und die Samen der Chilis entfernen, 750ml heiße Hühnerbrühe zu den Chilis hinzufügen, abdecken und 30 min ziehen lassen
		Chilis(getrocknet)	
	2	Pasilla	
		Chilis(getrocknet)	
	2	Guaajillo	
2		Chilis(getrocknet)	Chilis mit der Brühe, Knoblauch, Kreuzkümmel und dem Salbei lange pürieren
	750 ml	Hühnerbrühe	
	6	Knoblauchzehen	
	1/2 TL	Kreuzkümmel	
	4	Salbeiblätter	
3	500 g	Schweineschulter	Das Fleisch in mittelgroße Stücke schneiden, salzen und in einen sehr heißen Topf geben (Immer nur ein Teil des Fleisches braten, sonst bildet sich zu viel Wasser im Topf). Wenn das Fleisch gut gebräunt ist, die restliche Hühnerbrühe, Lorbeerblätter, Oregano und das Chilipüree zwei Stunden bei niedriger Hitze leicht simmern lassen Mit Naan oder Reis servieren
	1 TL	Salz	
	500 ml	Hühnerbrühe	
	2	Lorbeerblätter	
	1,5 EL	mexikanischer Oregano	

Chili

3 Personen

3-4 Stunden

1	600 g	Rinderhack	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.
	2	Zwiebeln	
	1 EL	Oliveöl	

2	2 EL	Tomatenmark	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, man kann das Chili jedoch auch mehrere Stunden simmern lassen. 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. Mit Creme Fraiche und Baguette servieren.
	400 g	San Marzano Dosentomaten	
	2	Knoblauchzehen	
	300 ml	Rinderfond	
	200 g	Kidneybohnen	
	1 TL	Zucker	
	1 TL	ungesüßtes Kakaopulver	
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	PaprikaRauch	
	1 TL	Paprika	
	1 TL	Oregano	
	1 TL	Kreuzkümmel	

Crepes	2 Personen
	20 Minuten

1	125 g	Mehl	Alle Zutaten mit einem Schneebesen gut mischen. Eine Pfanne dünn mit Butter bestreichen und den Teig hineingießen. Wenn die Oberseite getrocknet ist kann der Crepe gewendet und belegt werden
	250 ml	Milch	
	Prise	Salz	
	2	Eier	
	1 EL	Butter	
	1 TL	Vanillinzucker	

Döner	6 Personen
	1 Stunde

1	200 g	griechischer Joghurt	Joghurt mit den Gewürzen mischen
	2 TL	Paprikapulver	
	1 TL	Rauchpaprika	
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	Majoran	
	1 TL	Oregano	
	1 TL	Basilikum	
	1,5 TL	Salz	
	2 TL	MSG	
2	400 g	Schweinenacken	Den Nacken in dünne Scheiben schneiden, weich klopfen und in der Hälfte des Joghurts einlegen.
	1/2	Joghurtmischung	
3	400 g	kaltes gemischtes Hackfleisch	Das Hackfleisch, den restlichen Joghurt, die Stärke und das Backpulver in einen Food Processor geben und langsam pürieren, ab und zu einen Esslöffel von dem Eiswasser dazugeben um die Mischung kühl zu halten. Über Nacht oder mindestens 6 Stunden einlegen lassen
	1/2	Joghurtmischung	
	1 TL	Stärke	
	1 TL	Backpulver	
	4 EL	Eiswasser	

- 4 Auf einen Dönergrill Fleisch und Hackfleisch schichten und grillen. Alternativ schichten und in einem Backofen bei 180°C für etwa 45 Minuten backen, dann in Scheiben schneiden und anbraten. In Fladenbrot mit Tzaziki servieren

Eier Benedict

2 Personen

30 Minuten

- | | | | |
|----------|-------------------------|---|---|
| 1 | 1 L
5 EL
4 | Wasser
Essig
Eier | Das Wasser und den Essig mischen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Das Ei aufschlagen und in eine Kelle geben. Mit einem Löffel einen drehenden Strom im Topf erzeugen und das Ei vorsichtig mit der Kelle in die Mitte des Topfes geben, dann etwa 4-5 Minuten ziehen lassen, je nach gewünschter Konsistenz des Eigelbs. Dann das Ei auf ein Papiertuch legen und abtropfen lassen |
| 2 | 4 Scheiben
2
8 EL | Frühstücksspeck
English Muffins
Sauce Hollandaise | 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 Hollandaise auf das Ei geben. Etwas Petersilie dazugeben und servieren |

Enchilada

4 Personen

1 Stunde

- | | | | |
|----------|--|--|--|
| 1 | 2 EL
2 EL
1 | Olivenöl
Butter
Zwiebel | Die Zwiebel fein hacken und in dem Öl und der Butter glasig braten und leicht bräunen |
| 2 | 1/2 TL
4 EL
2 EL
2 EL
1/2 TL
1/2 TL
1/2 TL
1/2 TL | Salz
Mehl
Chilipulver
Kreuzkümmel
Chipotle
Pfeffer
Oregano
Cayennepfeffer | Das Mehl und die Gewürze hinzugeben und ein paar Minuten anschwitzen lassen |
| 3 | 3
2 EL | Knoblauchzehen
Tomatenmark | Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Tomatenmark hinzugeben, dann ebenfalls ein paar Minuten anschwitzen lassen |
| 4 | 650 ml | kalte Hühnerbrühe | Die Hühnerbrühe langsam und unter ständigem rühren hinzugeben, dann aufkochen lassen und 15 Minuten simmern lassen, dann fein pürieren. Optional auch noch sieben |
| 5 | 200 g | Hühnerfleisch | Das Hühnerfleisch anbraten und beiseitestellen |
| 6 | 3 kleine
200 g | Tortillas
Cheddar
Frischer Koriander
und
Frühlingszwiebel | In eine Backform etwas von der Sauce verteilen, dann jeweils einen Tortilla, 1/3 des Hähnchens, 1/3 des Käses, etwas Sauce und eine Prise der Kräuter. Nach der letzten Lage den Rest der Sauce daraufgeben. Bei 200°C 15 Minuten backen |

7	1 EL	Crème Fraîche	Mit etwas Crème Fraîche und Guacamole servieren
	1 EL	Guacamole	

Englisches Rindergulasch mit Dumplings

6 Personen

3,5 Stunden

1	2	große Karotten	Rindfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in Mehl wenden, die Karotten in große Stücke schneiden. Zwiebel und Steckrübe in mittelgroße Stücke schneiden, Lauch in kleine Stücke schneiden.
	2	Zwiebeln	
	1	Steckrübe	
	100 g	Lauch	
2	1 kg	Rinderfleisch	Rindfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in Mehl wenden, in Ghee bräunen, mit Rinderfond ablöschen. Gemüse in den Topf geben, mit Pfeffer würzen, gepressten Knoblauch, Thymian und Stour hinzufügen. Im Backofen abgedeckt 2 Stunden backen, darauf achten dass der Topf geeignet für den Backofen ist
		Mehl	
	2 EL	Ghee	
	700 ml	Rinderbrühe	
	2	Knoblauchzehen	
	1 TL	Thymian	
3	300 g	Mehl	Den Gulasch wenn er fertig ist andicken, hier kann beispielsweise 1 EL Stärke und kaltes Wasser gemischt und dann hinzugegeben werden. Gründlich umrühren. Den Lauch fein hacken und mit sämtlichen Zutaten mischen, dann die Teigmasse mit einem Esslöffel auf das Gulasch geben und ohne Deckel 30 Minuten im Ofen weiter backen
	175 g	Milch	
	60 g	Butter	
		Gemüsebrühenpulver	
	1 großes	Ei	
	2 TL	Backpulver	
	100 g	Lauch	

Erbsensuppe

4 Personen

90 Minuten

1	250 g	Kassler	Den Kassler und den Speck mittelfein würfeln und erst vorsichtig in einem Topf anschmoren damit das Fett des Specks zerläuft, dann auf einer höheren Stufe braun braten und Beiseite stellen
	50 g	Speck	
2	150 g	Zwiebeln	Die Zwiebeln fein hacken und in der Butter und dem Fett des Specks glasig braten
	1 TL	Butter	
3	500 g	Spalterbsen	Die Spalterbsen waschen und mit der Brühe in den Topf geben, dann etwa 90 Minuten kochen lassen
	1,5 L	Hühnerbrühe	
4	100 g	Karotten	Die gehackten Karotten und Kartoffeln in die Suppe geben und 30 Minuten simmern lassen
	150 g	Kartoffeln	
5	2	Lorbeerblätter	Die Gewürze in einem Teebeutel in den Topf geben und eine Stunde simmern lassen, oder bis die Erbsen zerfallen und die Suppe relativ cremig ist
	2	Nelken	
	2	Pimentkörner	
	Prise	Salz	
	Prise	Pfeffer	

Falafel	2 Personen
	45 Minuten

1	200 g	getrocknete Kichererbsen	Kichererbsen in Wasser über Nacht einweichen, dann mit allen Zutaten und 2 EL Wasser pürieren bis etwa Couscous Größe erreicht ist. Panieren und braten oder fritieren.
	1	Zwiebel	
	2 TL	Kurkuma	
	2 TL	Paprika	
	3 EL	Mehl	
	3	Knoblauchzehen	
	2 EL	Petersilie	
	1 TL	Salz	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Koriander	
	1 TL	Chiliflocken	
	1 TL	Backpulver	
	1/2 TL	Zucker	
	2 EL	Wasser	

Finnische Lachssuppe	4 Personen
	45 Minuten

1	2 EL 100 g	Butter Lauch	Die Butter in einem Topf schmelzen und den fein gehackten Lauch etwa 5 min anschmoren, jedoch nicht bräunen lassen
2	250 g 100 g 500 ml	Kartoffeln Karotten Fischfond	Die Karotten und Kartoffeln in mundgroße Stücke schneiden, dann mit dem Fischfond hinzugeben. Simmern lassen bis das Gemüse weich ist, je nach Größe 15-25 Minuten
3	250 g 400 ml 1 TL	frischer Lachs Sahne gefrorener Dill	Den Lachs in mundgroße Stücke schneiden und mit der Sahne und dem Dill in den Topf geben. Etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze leicht simmern lassen oder bis der Lachs gar ist

Fischfrikadellen	2 Personen
	30 Minuten

1	400 g 2 1 1 EL 1 EL 1/2 TL 2 50 g 50 g 3 EL	Seelachs Knoblauchzehen Schalotte Schnittlauch Dill Salz Eier Paniermehl Mehl Zitronensaft	Die Schalotte und den Lachs grob hacken, die Knoblauchzehe pressen. Alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, in Frikadellen formen und in etwas Olivenöl und Butter anbraten. Optional ist die Frikadellen vor dem braten zu panieren
----------	--	---	--

Fleischkroketten

2 Personen

60 Minuten, 800 Kalorien vor dem Frittieren

- | | | | |
|----------|----------|--------------------------|--|
| 1 | 150 g | Hähnchenbrust
oder | Die Hühnerbrust in Hühnerbrühe leicht simmern lassen bis eine interne Temperatur von 78°C erreicht ist, dann sehr fein schneiden. Den Kochschinken ebenfalls sehr fein schneiden, dann alle Zutaten mit der Petersilie mischen und Beiseite stellen |
| | 150 g | Schweine
Minutensteak | |
| | 60 g | Kochschinken | |
| | 1 EL | Petersilie | |
| 2 | 30 g | Butter | Hinweis: Falls Schweinefleisch verwendet wird sollten die Zwiebeln sehr gut gebräunt werden, dabei kann sich auch ein Fond bilden, solange es nicht anbrennt ist das ok. Außerdem muss dann in die Masse später auch noch ein Esslöffel Worcestershire Sauce und ein Esslöffel Sojasauce gegeben werden.
Die Zwiebel fein schneiden und in der Butter glasig braten, dann das Mehl hinzugeben und ein paar Minuten anschwitzen. Die Muskatnuss und den Pfeffer hinzugeben und unter rühren die kalte Milch langsam hinzugeben, dann 5 Minuten simmern lassen. Die Fleischmischung hinzugeben, gut mischen und abkühlen lassen, dann mindestens ein paar Stunden im Kühlschrank lassen |
| | 1 kleine | Zwiebel | |
| | 35 g | Mehl | |
| | 300 ml | kalte Milch | |
| | Prise | Muskatnuss | |
| | Prise | weißer Pfeffer | |
| Prise | Salz | | |
| 3 | 2 | Eier | Die Eier aufschlagen und in eine Schale geben, das Mehl und Paniermehl jeweils in eine andere Schale. Mit einem Eislöffel jeweils einen Löffel der Mischung nehmen und im Mehl, dann im Ei und dann im Paniermehl wenden, dann bei 175°C 5 Minuten frittieren |
| | | Mehl | |
| | | Paniermehl | |

Geschmorter Weißkohl

2 Personen

60 Minuten

- | | | | |
|----------|-----------|----------------------|--|
| 1 | 1 kleiner | Weißkohl | Den Weißkohl in etwa 2cm x 2cm große Stücke schneiden und portionsweise in einem Topf in etwas von dem Ghee anbraten bis er gut anbräunt und dann Beiseite stellen. |
| | 2 EL | Ghee | |
| 2 | 1 große | Zwiebel | Die Zwiebel mittelfein schneiden und mit dem gehakten Speck anschmoren bis sie glasig sind, dann den Zucker und das Tomatenmark hinzugeben und das Tomatenmark etwas karamellisieren lassen |
| | 50 g | Speck | |
| | 2 EL | Tomatenmark | |
| | 1 TL | brauner Zucker | |
| 3 | 1 TL | Kümmel | Den Kümmel hinzugeben und dann den Weißkohl und die Worcestershire Sauce, das Hühnerbrühenpulver sowie den Pfeffer mit in den Topf geben. Bis etwa 3/4 der Höhe des Kohls mit Wasser auffüllen und etwa 45 Minuten 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 | Worcestershire Sauce | |
| | 1 EL | Hühnerbrühenpulver | |
| | 1/2 TL | Pfeffer | |

Gnocchis in Tomatensauce

2 Personen

30 Minuten

1	1 kleine 1 EL 250 g	rote Zwiebel Butter Gnocchi	Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter in einer Pfanne glasig braten, dann die Gnocchis hinzugeben und ein paar Minuten bräunen
2	2 EL 100 ml 100 ml 150 ml 30 g 2 EL	Tomatenmark San Marzano Dosentomaten Sahne Milch Parmesan frischer Basilikum	Das Tomatenmark hinzufügen und ein paar Minuten anrösten lassen, dann alle restlichen Zutaten hinzufügen und bei niedriger Hitze 10 Minuten ziehen lassen

Grünkohl

8 Personen

60 min

1	200 g 1 TL 2	Pinkel Butter Zwiebeln	Pinkel häuten, in Butter mit geringer Temperatur anschmoren, danach Zwiebeln kleingeschnitten hinzufügen und 15 min schmoren lassen
2	750 ml 2500 g 1/2 TL Prise 2 TL 3 TL	kochendes Wasser gefrorener Grünkohl geriebene Muskatnuss Pfeffer Rinderbrühenpulver Senf	750ml kochendes Wasser, Grünkohl, Muskat, Pfeffer, Rinderbrühenpulver und Senf hinzufügen und 4 Std sanft köcheln und über Nacht ruhen lassen
3	3/4 Paket 800 g 1 Kg	Hafergrütze Pinkel Kassler	Hafergrütze hinzufügen, 2-3 Stunden kochen und auf Flüssigkeit achten Pinkel und Kassler hinzufügen, 2 Std köcheln lassen. Alternativ Kassler im Backofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze eine Stunde garen

Gutsherrentopf

2 Personen

1 Stunde

1	1 300 g	Zwiebel Rinderhack	Die Zwiebel fein hacken und glasig braten, dann das Rinderhack hinzufügen und anbraten
2	2 EL 750 ml 300 g 1	Tomatenmark Hühnerbrühe Kartoffeln Karotte	Das Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen Die Brühe hinzufügen, dann die Karotte und die Kartoffeln in mundgroße Stücke schneiden und hinzugeben. Etwa 45 Minuten simmern lassen
3	100 ml 1 EL	Sahne Senf	Die Sahne und den Senf hinzugeben. 5 Minuten simmern lassen und servieren

	Gyrossuppe		2 Personen
			1,5 Stunden

1	2	Zwiebeln	Die Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln in mundgroße Stücke schneiden, den Knoblauch pressen
	1 rote	Paprika	
	2	Kartoffeln	
	2	Knoblauchzehen	
2	500 g	Gyrosfleisch	Das Gyros in einem Topf scharf anbraten und Beiseite stellen, dann das Gemüse sowie den gepressten Knoblauch und das Zwiebelpulver hinzufügen und 5 Minuten schmoren lassen
	1 EL	Ziebelpulver	
3	1 EL	Tomatenmark	Das Tomatenmark hinzugeben und am Boden karamellisieren lassen. Dann das Wasser, die Hühnerbrühe und das Fleisch hinzugeben und eine Stunde simmern lassen.
	500 ml	Hühnerbrühe	
4	100 g	Schmelzkäse	Sahne und Schmelzkäse hinzufügen, aufkochen lassen und servieren
	1 Becher	Sahne/Cremefine	

	Hummus		4 Personen
			15 Minuten

1	500 g	Kichererbsen aus der Dose	Kichererbsen sieben und die Flüssigkeit auffangen
2	2 EL	Tahini	Kichererbsen mit den Zutaten gründlich pürieren, wenn es zu dickflüssig ist, Kichererbsenwasser hinzugeben
	1-2	ausgepresste Zitronen, nach Geschmack	
	4	Knoblauchzehen	
	1 EL	Öl	
	1 EL	Kreuzkümmel	
	1	Chilischote	
	1 TL	Currypulver	
	1/2 TL	Salz	
	Prise	Pfeffer	
3	Prise	Paprikapulver	Mindestens 2 Stunden ruhen lassen, mit Paprikapulver bestreuen und servieren

	Hähnchen a la Crema		6 Personen
			90 Minuten

1	2 EL	Olivenöl	Hähnchenschenkel bei hoher Hitze bräunen und in einer Schale beiseitestellen
	750 g	Hähnchenschenkel	
2	1	Zwiebel	Hitze reduzieren und fein gehackte Zwiebeln, den gepressten Knoblauch und das Salz in die selbe Pfanne hinzufügen und anschmoren bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind
	3	Knoblauchzehen	
	2 TL	Salz	

3	2 TL Prise 1/2 TL 1 TL 1 TL 1 rote	Chilipulver Cayennepfeffer Pfeffer Kreuzkümmel Oregano Paprika	Alle Zutaten und die fein geschnittene Paprika hinzufügen und braten bis die Paprika weich wird
4	200 g 500 ml 150 g 2	Dosentomaten Hühnerbrühe CremeFraiche Lorbeerblätter Hühnerfleisch	Alle Zutaten hinzufügen und eine Stunde simmern lassen. Dann das Hühnerfleisch entfernen, die Knochen und die Haut vom Fleisch trennen und nur das Fleisch zurück in den Topf geben
5	50 g	frischer Koriander oder Petersilie Tomatenreis	Die Kräuter grob hacken und in den Topf geben und 20 Minuten simmern lassen. Mit dem Tomatenreis aus den Beilagen servieren

Hähnchen-Kichererbsen Burger

6 Personen

1 Stunde

1	50 g 2	Babyspinat Schalotten	Die Zutaten fein hacken und in eine Schale geben
2	400 g 285 g 1 TL 1/2 TL 1 TL Prise	Hähnchen Hackfleisch Kichererbsen aus der Dose Salz Pfeffer geräucherte Paprika MSG	Die Kichererbsen abtropfen lassen und stampfen, sie sollten maximal so grob sein wie Couscous. Mit den restlichen Zutaten in die Schale geben und mischen bis die Masse homogen ist. Die Masse reicht für 6 Patties
3	6 6 6 TL 6 Scheiben	Buns Tomatenscheiben Salat oder Ruccola Mayonnaise Sandwichkäse	Die Masse zu Patties formen und komplett durchbraten, zum Ende hin eine Scheine Sandwichkäse auf die Patties geben. Die Mayonnaise auf die Buns streichen, dann den Salat, ein Pattie und dann die Tomate daraufgeben und servieren

Hühnerfrikassee

4 Personen

60 Minuten

1	750 ml 150 g 150 g Prise Prise	Hühnerbrühe Rinderhack Hühnerbrust Salz Pfeffer	Aus dem Rinderhack kleine Bällchen formen, die Hühnerbrust in ähnlich große Stücke schneiden und in der Hühnerbrühe kochen bis das Fleisch gar ist
2	1 EL 3 EL 1/2 TL Prise 200 ml	Butter Mehl Muskatnuss Pfeffer Sahne	Die Butter im Topf schmelzen und dann das Mehl ein paar Minuten anschwitzen, dann langsam und unter rühren die Sahne hinzugeben, dann die geriebene Muskatnuss und den Pfeffer hinzugeben. Dann ebenfalls unter rühren die Hühnerbrühe hinzugeben

3	150 g	Spargelstücke aus dem Glas	Die Spargelstücke und das Fleisch hinzufügen und 30 Minuten simmern lassen. Mit Reis servieren
----------	-------	----------------------------	---

Kartoffelsuppe 4 Personen

80 min

1	250 g 800 g 1 EL 1 L	Lauch mehlige Kartoffeln Butter Hühnerbrühe	Lauch und Kartoffeln klein schneiden und in Butter glasig braten, aber nicht bräunen, dann mit der Fleischbrühe aufgießen und so lange kochen bis die Kartoffeln zerfallen, das kann zwei Stunden dauern, je nach Größe
2	200 ml 100 ml	Crema Fraiche Schlagsahne	Die Suppe gründlich pürieren, dann die Crema Fraiche unterrühren, optional die Cabanossi klein schneiden und hinzugeben. Salzen und Pfeffern , 20 Minuten simmern lassen, dann die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und servieren
	Optional: 300 g Prise Prise	Cabanossi Salz Pfeffer	

Kartoffelwedges 2 Personen

1	500 g 3 EL 1 TL 1 TL 1 TL 1/2 TL 1 TL 1 TL	Kartoffeln neutrales Öl Chilipulver Paprika geräucherte Paprika Salz Knoblauchpulver Zwiebelpulver	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°C Umluft 20-30 min backen oder bis die Wedges knusprig sind
----------	---	---	---

Kasslereintopf 2 Personen

45 Minuten

1	150 g 100 g 150 g 1 TL	Lauch Zwiebeln Karotten Butter	Das Gemüse fein hacken und in der Butter in einem Topf glasig schmoren, jedoch nicht bräunen
2	250 g	Kassler	Kassler in kleine Stücke schneiden und mit anbraten, falls ein Knochen am Fleisch war mit in den Topf geben
3	150 ml 100 ml	Sahne Hühnerbrühe	Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne hinzugeben und kurz ziehen lassen. Mit Kartoffelbrei servieren

Koreanisches Hähnchen 2 Personen

30 Minuten

1	500 g	Hühnerschenkelfleisch	Hühnerschenkelfleisch in mundgroße Stücke schneiden.
----------	-------	-----------------------	--

2	1/2 4 1 TL 1/2 TL	Zwiebel Knoblauchzehen Salz Pfeffer	Zwiebel raspeln und mit dem gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie dem Hähnchenfleisch mischen und über Nacht im Kühlschrank lassen
3	60 g 1/2 TL 90 g 1/2 TL 1 TL 1/2 TL	Mehl Backpulver Stärke Salz Zucker Pfeffer kaltes Wasser	Alle Zutaten mischen, so viel kaltes Wasser hinzugeben bis eine leicht dickflüssige Teigmasse entsteht
4		Frittieröl	Das Hähnchen in die Teigmasse geben, das Öl auf 190°C aufheizen und das Hähnchen einzeln in das Öl geben, dann etwa 4 Minuten frittieren und abtropfen lassen
5		Süß saure Sauce	Mit der süß sauren Sauce aus den Beilagen servieren

Königsberger Klopse

4 Personen

1 Stunde

1	250 g 250 g 50 g 1 2 1 TL	Rinderhack Schweinehack Paniermehl Zwiebel Eier Sardellenpaste	Alle Zutaten mischen und die Fleischbällchen etwa golfballgroß formen
2	1 L 1 große 1 3 3	Fleischbrühe Zwiebel Lorbeerblatt Pimentkörner Pfefferkörner	Zwiebeln fein hacken und mit den Gewürzen in die Brühe in einen Topf geben. Leicht simmern aber nicht kochen lassen und die Fleischbällchen 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und 375ml der Brühe aufbewahren
3	3 EL 2 EL Prise Etwas 375 ml 125 ml 3 EL 1 EL	Butter Mehl Zucker Zitronensaft Brühe vom Fleischbällchensud Sahne Kapern Petersilie	Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, mit der aufbewahrten Brühe unter ständigem Rühren ablöschen und eine Roux bilden. Die Kapern und die Sahne hinzugeben und die Sauce nicht mehr kochen lassen. Dann vorsichtig etwas Zitronensaft und Zucker hinzugeben und abschecken, dann die Fleischbällchen und etwas Petersilie hinzugeben, ziehen lassen bis alles warm ist und mit Kartoffeln servieren

Lasagne

6 Personen

90 Minuten

1	600 g	Bolognese	Bolognese aus diesem Rezeptbuch vorbereiten
----------	-------	-----------	---

2	50 g	Mehl	Die Butter im Topf schmelzen, Lorbeer und Pfeffer hinzufügen und kurz anschwitzen lassen, das Mehl hinzufügen und ein paar Minuten unter rühren simmern lassen. Die Milch langsam in den Topf geben und dauerhaft rühren, dann die geriebene Muskatnuss hinzufügen und wieder ein paar Minuten simmern lassen. Am Ende das Lorbeerblatt entfernen und dann die Bechamelsauce beiseite stellen
	50 g	Butter	
	1	Lorbeerblatt	
	Prise	Pfeffer	
	500 ml	kalte Milch	
	1/2 TL	geriebene Muskatnuss	
3		Lasagneblätter	Wenn auf der Verpackung der Lasagne steht die Blätter müssen nicht gekocht werden, lass die Nudeln eine Stunde in Wasser ziehen lassen. Ansonsten nach Anleitung kochen und beiseite stellen. Auf den Boden einer Auflaufform ein wenig Bolognese verteilen, dann in folgender wiederholender Reihenfolge schichten: 1. Lasagneblätter 2. Bolognese 3. Bechamelsauce Es sollten mindestens 4 Schichten gelegt werden. Als letzte Schicht Nudeln, dann Bechamelsauce und dann den Käse. Mit Deckel oder Folie zudecken und 30 Minuten bei 170°C backen, dann den Deckel oder die Folie entfernen und erneut bei 170°C 30 Minuten backen. Vor dem servieren 15 Minuten abkühlen lassen
	50 g	Parmesan	
	50 g	Cheddar	

Leberkäse

4 Personen

80 Minuten

1	Info		Das Hackfleisch darf höchstens Kühlschranktemperatur haben, das Wasser entweder mit Eiswürfeln mischen oder kurz anfrieren lassen, in jedem Fall achten dass die Menge konstant bleibt
2	1 TL	Piment	Die Gewürze in einem Mixer fein pulverisieren
	1 TL	Pfeffer	
	1 TL	Knoblauchgranulat	
	1 TL	Muskatnuss	
3	500 g	gemischtes Hackfleisch	Alle Zutaten mit den Gewürzen in einer Schale mischen, dann in einen Food Processor geben und Stück für Stück das sehr kalte Wasser dazugeben während das Fleisch püriert wird. Das Fleisch sollte Brät-Konsistenz haben und Fäden ziehen wenn man ein Stück abreißt, immer darauf achten dass die Fleischmasse kühl bleibt
	1 gehäufte EL	Stärke	
	1 TL	Backpulver	
	1 TL	Nitritpökelsalz	
	150 ml	eiskaltes Wasser	
4			In eine Brotform geben und glatt Streichen Bei 150°C Umluft eine Stunde im Ofen backen

Linsensuppe

4 Personen

60 min

1	30 g	Speck	Den Speck in einem Topf gut bräunen, dann die kleingeschnittene Zwiebel hinzufügen und glasig braten. Dann die Linsen hinzugeben und 20 min simmern lassen
	1	Zwiebel	
	500 g	Linsen aus der Dose	

2	150 g	Kartoffeln	Die kleingeschnittenen Kartoffeln, Lorbeerblätter, Nelken und das Natron hinzugeben und 20 min simmern lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
	2	Lorbeerblätter	
	2	Nelken	
	Prise	Salz	
	Prise	Pfeffer	
	1 TL	Natron	
3	250 g	Cabanossi oder Kassler	Das in mundgroße Stücke geschnittene Fleisch und den Essig hinzugeben und erneut 10 min simmern lassen
	2 EL	Weinessig	
4	1 EL	Butter	In einer kleinen Pfanne den Zucker in der Butter karamellisieren lassen, dann sofort in den Topf geben und gut umrühren damit das Karamell sich auflöst
	1 EL	Zucker	
5	125 ml	Schlagsahne	Die Sahne zu der Suppe hinzufügen und gegebenenfalls mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken

Maultaschen mit Zwiebeln

1 Person

30 min

1	300 g	Maultaschen	Zwiebel in mundgroße Stücke schneiden, in Butter glasig braten, bräunen und reservieren. Maultaschen nach Anleitung kochen, dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und anbraten. Mit den Zwiebeln mischen und servieren
	200 g	Zwiebeln	
	1 EL	Butter	

McRib

2 Personen

4 Stunden

1	1 kg	Schweinerippen	Rippen mit Dry Rub einreiben, in eine Schale in den Ofen geben, etwas Flüssigkeit dazugeben und in Alufolie wickeln. Bei 160°C im Backofen garen bis das Fleisch sich leicht vom Knochen löst, das kann 3 Stunden dauern, variiert aber stark. Dann die Knochen sorgfältig aus dem Fleisch ziehen und versuchen das Fleisch intakt zu lassen. Die Hühnerbrühe aus der Schale in einen Topf geben, die BBQ-Sauce hinzufügen und einkochen lassen bis die Sauce eingedickt ist, dann damit großzügig das Fleisch bestreichen und ein paar Minuten backen Hinweis: Das Fleisch kann jetzt auch über Nacht ruhen, so kann man die meiste Arbeit im voraus machen
	50 g	Dry Rub	
	200 ml	Hühnerbrühe	
	100 ml	BBQ-Sauce	
2	2	Baguettebuns	Das Fleisch auf die Buns geben, die Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden und darauf geben. Mit Cole Slaw servieren
	500 g	Cole Slaw	
	1/2	Gemüsezwiebel	

Neapolitanische Pizza

3 Personen

viel zu lange

- | | | | |
|----------|---|--|---|
| 1 | 1 Paket
425 g
275 ml
8 g
2 EL | Trockenhefe
Mehl Typ 0
Wasser
Salz
Olivenöl | Trockene Zutaten des Teigs mischen, dann das Wasser hinzufügen, kneten bis der Teig grob kombiniert ist, dann das Salz hinzufügen. Mit den Händen 10 Minuten Kneten, oder bis der Teig sehr elastisch wird und sich gut dehnen lässt. Den Teig in eine Schale mit dem Olivenöl geben und darin wenden, mit einem feuchten Geschirrspültuch bedecken und 18 bis 36 Stunden im Kühlschrank gehen lassen |
| 2 | 2 EL | Olivenöl | Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann sorgfältig in 3 Kugeln formen und Oberflächenspannung beim formen bilden. Vorsichtig mit dem Olivenöl bestreichen und wieder in einer Schale mit einem feuchten Geschirrspültuch bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen. Den Ofen auf Ober- und Unterhitze bei maximaler Hitze vorheizen und einen Pizzastein in den Ofen auf die mittlere Schiene legen, mindestens eine halbe Stunde vorheizen |
| 3 | 150 g
2 kleine
4 g
1 TL | San Marzano
Dosentomaten
Knoblauchzehen
Salz
Oregano | Die Dosentomaten mit der Hand gründlich zerdrücken so dass eine Passata entsteht. 1/4 der Tomaten mit den restlichen Zutaten pürieren, dann mit den restlichen Tomaten mischen und vorsichtig pürieren oder besser mit der Hand mischen |
| 4 | 100 g
100 g | frischer Basilikum
Büffelmozzarella
mittelalter Gouda | 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. Den Gouda reiben und den Mozzarella in kleine Stücke zerreißen, dann jeweils 1/3 vom geriebenen Käse auf die Sauce geben. Vorsichtig mit einem Pizzaschieber den Teigling auf den Pizzastein geben und backen bis die Pizza gut gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen
Mit etwas frischem Basilikum bestreuen und servieren |

Nudelaufbau

4 Personen

1,5 Stunden

- | | | | |
|----------|------------------------|--|---|
| 1 | 200 g
150 g
75 g | Penne Nudeln
Brokkoli
Kochschinken | Die Nudeln und den Brokkoli fast gar kochen und abgießen und mit dem gewürfelten Kochschinken mischen |
|----------|------------------------|--|---|

2	750 ml	Milch	Die Milch mit den Eiern gut verrühren und eine Prise Muskatnuss hinzugeben. Eine Auflaufform leicht einbuttern und mit etwas von dem Paniermehl ausschwenken, das übrige Paniermehl aufbewahren. Die Nudelmischung in die Auflaufform geben, dann die Milchmischung übergießen. Den Käse reiben, auf den Auflauf geben und danach das restliche Paniermehl darauf verstreuen. Bei 160°C etwa eine Stunde backen, in der ersten halben Stunde mit Deckel. Am besten auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Butter anbraten. Mit Hela Gewürzketchup servieren
	4	Eier	
	Prise	Muskatnuss	
	1 EL	Butter	
	Optional		
	50 g	Paniermehl	
	50 g	Käse	

Nudeln mit Hackfleisch und Brokkoli

2 Personen

30 min

1	200 g	Nudeln	Nudeln und Brokkoli kochen
	150 g	Brokkoli	
2	150 g	Rinderhack	Hackfleisch anbraten, Nudeln und Brokkoli hinzufügen, mit dem Gewürzsalz abschmecken
	Prise	Gewürzsalz	

Ossobuco

2 Personen

3 Stunden

1	1	Zitronenschale	Geriebene Zitronenschale, Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken, gut mischen und Beiseite stellen. Das ist die Gremolata als Beilage
	1	Knoblauchzehe	
	1/2 Bund	Petersilie	
2	2	Kalbshaxenscheiben	Haxen Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden und in Olivenöl stark bräunen und beiseite stellen
	2 EL	Olivenöl	
	3 EL	Mehl	
		Salz	
3		Pfeffer	Frischen Rosmarin und Salbei mit dem Knoblauch fein hacken und in der Pfanne mit dem Gemüse ein paar Minuten anbraten. Möhren, Sellerie und Zwiebeln würfeln und dazugeben
	2	Staudensellerie	
	2	Karotten	
	1	Zwiebel	
	2 Zweige	Rosmarin	
4	2 Zweige	Salbei	Beinscheiben aus Schritt 1 dazugeben mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen Brühe, Tomaten, Oregano und Thymian dazugeben Aufkochen und bei schwacher Hitze 2-2,5 Stunden Simmern lassen, mit der Gremolata servieren
	125 ml	Weißwein	
	250 ml	Rinderbrühe	
	1 TL	Thymian	
	1 TL	Oregano	
	500 g	Dosentomaten	

Pfannkuchen	2 Personen
	45 Minuten

1	200 g 375 ml 1 Prise 2 1 EL 1 TL	Weizenmehl Milch Salz Eier Wasser Butter pro Pfannkuchen	Alle Zutaten mischen und 30 Minuten ruhen lassen. Die Butter in der Pfanne auslassen und die Pfannkuchen braten
----------	---	--	---

Polnischer Jägereintopf	6 Personen
	2,5 Stunden

1	400 g 400 g 2 EL	Sauerkraut Weißkohl Butter	Den Sauerkraut abtropfen lassen, den Kohl mittelfein hacken, dann in einem Topf in der Butter bräunen
2	100 g 200 g 200 g 200 g	Speck Schweineschulter Rindernacken Kabanossi	Das Fleisch portionsweise in einer Pfanne gut bräunen und in den Topf geben.
3	1 100 g 200 ml	Zwiebel Champignons Rotwein	Die Zwiebel fein hacken und in der Pfanne glasig braten, dann die geschnittenen Pilze in die Pfanne geben, kurz anschwitzen und den Rotwein dazugeben. Den Wein reduzieren lassen bis er fast verdunstet ist und mit in den Topf geben
4	1 TL 1 TL 1/2 TL 4 3 1	Paprika Kümmel Thymian Pimentkörner Lorbeerblätter Pflaume	Die Pflaume fein hacken und mit den Gewürzen ebenfalls in den Topf geben. Der Eintopf soll relativ wenig Flüssigkeit haben, ein Minimum ist aber notwendig damit es nicht ansetzt. Falls nötig Flüssigkeit hinzufügen und 1-2 Stunden simmern lassen bis das Fleisch zart ist

Pulled Pork	4 Personen
	6 Stunden

1	1 Kg	Schweinenacken Magic Dust	Das Fleisch mit ausreichend Magic Dust einreiben um die Oberfläche abzudecken und über Nacht ruhen lassen. Ofen auf 110-130 °C vorheizen lassen und das Fleisch auf ein Grillrost im Ofen legen. Darunter eine Schale platzieren
2	100 ml 75 ml 75 ml	Apfelsaft Hühnerbrühe BBQ-Sauce	Die flüssigen Zutaten außer der BBQ-Sauce mischen und in die Schale geben. Nach 4-6 Stunden oder einer Kerntemperatur von 90-95°C das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und eine Stunde ruhen lassen. Das Fleisch mit 2 Gabeln zerkleinern und mit der Flüssigkeit und der BBQ-Sauce mischen. Kann auf Buns serviert werden, in jedem Fall mit Cole Slaw

Pute mit Ziegenfrischkäse und Datteln

2 Personen

1 Stunde

1	50 g 150 g 1 TL 1 TL 1 TL 1 EL	Datteln Ziegenfrischkäse Creme Fraiche MSG Honig Petersilie	Die Datteln relativ fein hacken, dann alle Zutaten gut mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen
2	400 g	Putenfleisch Salz Pfeffer	Das Putenfleisch mit einem Butterfly-Schnitt ausbreiten und ausklopfen, so dass das Fleisch möglichst dünn wird. Etwa 40% der Masse auf das Fleisch streichen, zusammenrollen, salzen und pfeffern und zwei Stunden im Kühlschrank lassen
3	1 EL 150 ml	Butter Frischkäsemasse Sahne	Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Putenstücke in der Butter anbräunen und in den Ofen geben, bis 78°C interne Temperatur backen. Währenddessen die restliche Frischkäsemasse in die Pfanne geben und bei niedriger Temperatur heiß werden lassen, kurz bevor das Fleisch fertig ist die Sahne hinzugeben und auf mittlere Hitze erhöhen, dabei aufpassen dass es nicht anbrennt. Die Flüssigkeit sollte mindestens ein paar Minuten köcheln. Dann das Fleisch in die Pfanne geben und servieren

Rinderhaxe mit Gerste

2 Personen

4 Stunden

1	2	Rinderhaxen	Die Rinderhaxenscheiben salzen und pfeffern und scharf anbraten und beiseitestellen
2	1 große 3 2 1 Prise 1 TL 2 EL	Zwiebel Knoblauchzehen Lorbeerblätter Rosmarin Paprika Tomatenmark	Die Zwiebeln schneiden und im selben Topf bei mittlerer Hitze anschmoren, dann den Knoblauch pressen und mit den Gewürze hinzugeben, dann das Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen
3	1 kleine 1 1 L	Karotte Selleriestaupe Hühnerbrühe	Die Karotte und den Sellerie fein hacken und mit der Brühe und den Haxen zusammen in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 3 Stunden simmern lassen
4	180 g	Rollgerste	Die Haxe wieder Beiseite stellen und dann die Gerste hinzufügen. Simmern lassen bis die Gerste gar ist, in etwa 45 min. Es sollte ungefähr die Konsistenz von Risotto haben, falls es zu feucht ist kann man etwas mehr Gerste hinzugeben oder die Masse andicken. Die Haxe wieder in den Topf geben, eine halbe Stunde ziehen lassen und mit Knödeln servieren

	Rotes Curry		2 Personen
			45 min

- | | | | |
|----------|-------------------------------------|--|--|
| 1 | 1 EL
1
200 g
200 g
2 EL | Oliveöl
Zwiebel
Zucchini
Rote Paprika
Rote Chili- oder
Currypaste | Zwiebeln und Gemüse in mundgroße Stücke schneiden und glasig braten, dann die Chilipaste hinzugeben und ein paar Minuten anschmoren |
| 2 | 400 g

6 | Schweinefleisch oder
Tofu
Kirschtomaten | Das Fleisch in einer anderen Pfanne anbraten, dann die Kirschtomaten hinzugeben und wenn der Saft den Fond abgelöst hat mit in den Topf geben |
| 3 | 250 ml | Wasser
Sahne oder
Kokosmilch
Salz
Pfeffer | Wasser bis zur Höhe der Zutaten in den Topf geben und simmern lassen bis die gewünschte Garstufe des Gemüses erreicht ist. Schlussendlich Sahne oder Kokosmilch hinzugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren |

	Saltimbocca		1-2 Personen
			35 min

- | | | | |
|----------|--|---|--|
| 1 | 200 g
75 g
6 Blätter
1 EL
Prise
Prise | Lammfleisch
Parmaschinken
Salbei
Butter
Salz
Pfeffer | Das Lammfleisch in dünne Scheiben, ca 0,3 cm schneiden. Auf die Scheiben den Salbei und dann den Parmaschinken geben, das kann mit einem Zahnstocher gesichert werden. Das Fleisch in der Butter in einer Pfanne braten, leicht salzen und beiseitestellen |
| 2 | 50 ml
50 ml
100 ml

50 ml | trockener Weißwein
Sahne
Kalbsfond
oder
Demi-glace | Den Weißwein in die Pfanne geben in der das Fleisch gebraten wurde und fast verdampfen lassen, dann den Kalbsfond hinzugeben und ein paar Minuten simmern lassen, am Ende die Sahne hinzugeben und das Fleisch mit der Sauce servieren |

	Sauerbraten		6 Personen
			zu lange

- | | | | |
|----------|--|---|---|
| 1 | 50 g
1
2
2
400 ml
200 ml
2
2
6
3
600 g | Knollensellerie
Möhre
Zwiebeln
Knoblauchzehen
Rotwein
Rotweinessig
Nelken
Lorbeerblätter
Pfefferkörner
Wacholderbeeren
Sauerbratenfleisch | Das Gemüse grob schneiden, mit dem Wein, dem Weinessig und den Gewürzen vermengen und das Fleisch in einem geschlossenem Gefäß im Kühlschrank 5-7 Tage einlegen |
|----------|--|---|---|

2	3 EL	Öl	Das Fleisch aus der Marinade nehmen, 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 heiß ziehen lassen, aber nicht aufkochen lassen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen, dann die Marinade durchsieben um die Gewürze zu entfernen, dann einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum servieren das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce, Knödeln und Rotkohl servieren.
	1	Sauerbratenfleisch	
	1 EL	Zwiebeln	
		Honig	
		Marinade	

Schottischer Eintopf

2 Personen

40 min

1	1 EL	Olivenöl	Hackfleisch und Zwiebeln in Olivenöl scharf anbraten, dann Porree dazugeben und ein paar Minuten schmoren lassen
	250 g	Rinderhack	
	3	große Zwiebeln	
	250 g	Porree	
2	250 g	Gabelspaghetti	Das Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen, mit der Brühe ablöschen, die Gabelspaghetti hinzugeben und etwa 20 Minuten simmern lassen.
	1 Liter	Rinderbrühe	
	1 EL	Tomatenmark	

Serbischer Bratreis

4 Personen

45 min

1	200 g	Reis	Reis kochen und abkühlen lassen
2	250 g	Rinderhack	Hackfleisch und Gemüse anbraten in einem Topf , Salz, Pfeffer und edelsüße Paprika hinzufügen. Die Masse aus dem Topf nehmen und beiseite stellen, dann den Reis im Topf anbraten
	150 g	Paprika oder Tomaten	
	1 EL	Paprika edelsüß	
	Prise	Salz	
	Prise	Pfeffer	
3	5 EL	Ajvar	Die Masse erneut zum Topf hinzugeben, dann Ajvar und Brühe hinzugeben und 10 min simmern lassen. Mit Schmand und edelsüßer Paprika servieren
	150 ml	Gemüsebrühe	
	1 TL	Schmand pro Portion	
	Prise	Paprika edelsüß pro Portion	

Shepards Pie

6 Personen

90 Minuten

1	300 g	Rinderhack	Das Rinderhack in einem Topf scharf anbraten und beiseitestellen
2	1 EL	Butter	Gemüse fein hacken und im selben Topf anschnoren bis es glasig wird
	100 g	Zwiebeln	
	100 g	Sellerie	
	100 g	Karotten	
	2	Knoblauchzehen	

3	1 EL	Butter	Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben, dann das Mehl hinzugeben und anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anschwitzen.
	2 EL	Mehl	
	Prise	Salz	
	Prise	Pfeffer	
	2 EL	Tomatenmark	
4	400 ml	Fleischbrühe	Langsam die Brühe hinzugeben und dabei ständig rühren, dann die Gewürze hinzugeben. Das Rindfleisch hinzugeben und 30 Minuten simmern lassen. Der Eintopf sollte recht dickflüssig sein, er verliert beim backen jedoch noch Feuchtigkeit
	300 ml	Rotwein	
	2	Lorbeerblätter	
	1 TL	Thymian	
	1 TL	Rosmarin Rindfleisch	
5	300 g	Kartoffelbrei	Den Eintopf in eine Auflaufform geben und den Kartoffelbrei gleichmäßig darauf verteilen, dann 25 Minuten bei 220°C backen

Snirtje-Braten

6 Personen

2,5 Stunden

1	1 kg	Snirtje-Braten	Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, am besten in mehreren Portionen damit sich nicht zu viel Wasser bildet. Dann den Topf so weit mit Hühnerbrühe füllen dass das Fleisch fast bedeckt ist. Für 2 Stunden leicht simmern lassen oder bis das Fleisch weich wird
2	2 EL	Speisestärke	Die Speisestärke mit dem kalten Wasser mischen und portionsweise zur Flüssigkeit hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Kartoffeln und Rotkohl servieren
	3 EL	kaltes Wasser	

Spare Ribs

2 Personen

3 Stunden

1	1 Kg	Spare Ribs Dry Rub	Spare Ribs mit dem Dry Rub einreiben bis die Oberfläche bedeckt ist, dann über Nacht einlegen
2	50 ml	Apfelsaft	Die Rippen auf ein kleines Grillrost in eine Schale legen, die Flüssigkeiten außer der BBQ-Sauce in die Schale geben (Das Grillrost ist dafür da damit das Fleisch nicht in der Flüssigkeit liegt). Dann mit Alufolie die Schale gut abdecken. Bei 140°C im Ofen etwa 2-3 Stunden oder einer Kerntemperatur von 92°C garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie wickeln. Dann die Flüssigkeit aus der Schale mit der BBQ-Sauce und dem braunen Zucker in einen Topf geben und andicken lassen Hinweis: Dasselbe kann mit einer dicken Rippe gemacht werden, dauert aber entsprechend länger.
	50 ml	Hühnerbrühe	
	75 ml	BBQ-Sauce	
	1 EL	Brauner Zucker	

Sushi			2 Personen
			90 Minuten
1	250 g reichlich 1,25fache	Sushireis (Haruka) kaltes Wasser zum abspülen des Reisvolumens in Wasser	Reis auswaschen bis das Abwasser nicht mehr trüb ist, dann in kaltem Wasser 20 Minuten Quellen lassen. Entweder im Reiskocher kochen und den Deckel 15 Minuten geschlossen lassen nach Fertigstellung. Alternativ die Zutaten in den Topf geben, wenn es kocht auf die niedrigste Stufe stellen und mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen, dann vom Herd nehmen, ein Handtuch zwischen Topf und Deckel legen und 10 Minuten ziehen lassen.
2	35 g 14 g 1 Prise	Reisessig Zucker Salz	Die Zutaten in einem Topf erhitzen bis die Flüssigkeit homogen ist, dann in den Reis mischen und 30 Minuten auskühlen lassen
3		Lachs oder Thunfisch Avocado Frischkäse Nuri-Blätter	Den Lachs oder Thunfisch einfrieren und auftauen lassen um Keime abzutöten. Ein Nuriblätter auf eine Rollmatte legen, dann zuerst den Reis, dann Frischkäse, Avocado und etwas von dem Fisch verteilen. Dann zusammenrollen und schneiden. Hier kann man sich am besten ein Video ansehen dass das genauer erklärt

Thai Basilikumhuhn			4 Personen
			30 min
1	1 EL 1 EL 2 EL 1 EL 80 ml	Sojasauce Austernsauce Fischsauce brauner Hühnerbrühe	Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce, braunen weißen Zucker und Hühnerbrühe mischen
2	50 g 20 2 EL 500 g 1 EL	Schalotten Basilikumblätter Chilis Hühnerschenkelfleisch ohne Haut Olivenöl	Etwa 20 Basilikumblätter fein hacken Schalotten und Chilis fein schneiden und Knoblauch pressen. Fleisch fein hacken und unter kurz hoher Hitze im Olivenöl anbraten, Schalotten, Knoblauch und Chilis hinzufügen und ein paar Minuten braten lassen.
3			Schrittweise Sauce hinzufügen und andicken lassen, dann den Basilikum hinzufügen und nochmal kurz anbraten Mit Reis oder Naan servieren

Tofu Curry			4 Personen
			45 Minuten
1	250 g	Tofu	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

2	1 kleine	Zwiebel	Die Zwiebel fein schneiden und glasig braten. Die Paste mit den Zwiebeln ein paar Minuten anschwitzen, dann die kleingeschnittenen Tomaten, den gepressten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzufügen
	2 EL	rote Curry- oder Tandooripaste	
	100 g	Tomaten	
	1	Knoblauchzehe	
3	1/2 TL	Ingwer	Die Sahne, die Gemüsebrühe und das Tofu hinzufügen und 15 Minuten simmern lassen. Die Zucchini und Paprika in mundgroße Stücke schneiden und hinzufügen. Solange simmern lassen bis das Gemüse leicht bissfest ist, etwa 10-15 Minuten. Die Kokosmilch hinzufügen, heiß werden lassen und mit Reis servieren
	200 ml	Sahne	
	200 ml	Gemüsebrühe	
	1	Zucchini	
	1 rote	Paprika	
	1 Dose	Kokosmilch	

Tomatensuppe 3 Personen

90 Minuten

1	100 ml	Sahne	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
	1 EL	Zucker	
	1/2 TL	Pfeffer	
2	1 EL	Öl	Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch fein hacken, dann in Olivenöl glasig braten aber nicht bräunen
	70 g	Zwiebeln	
	40 g	Selleriestauden	
	1-2	Knoblauchzehen	
3	450 ml	Hühnerbrühe	Hühnerbrühe, Tomaten, Pfeffer und Zucker hinzufügen und aufkochen lassen, dann den Reis hinzufügen und eine Stunde simmern lassen.
	400 g	San Marzano Dosentomaten	
	1 EL	Zucker	
	1/2 TL	Pfeffer	
	1-2 EL	Reis	
4	100 ml	Sahne	Die Suppe sorgfältig pürieren, gegebenenfalls filtern und die Sahne hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und servieren

Toskanische Gnocchi 4 Personen

1 Stunde

1	200 g	italienische Bratwurst	Die Würste aus der Hülle nehmen, in eine Pfanne geben und braun braten, dabei zerteilen. Dann die Gnocchis hinzugeben und kurz anbraten. Die Knoblauchzehen pressen, hinzugeben und kurzbraten
	400 g	Gnocchis	
	3	Knoblauchzehen	
2	150 ml	Hühnerbrühe	Die Tomaten fein zerkleinern, dann alle Zutaten in die Pfanne geben. Die Pfanne abdecken und 10 Minuten bei niedriger Hitze simmern lassen
	200 ml	Sahne	
	1 EL	Zitronensaft	
	50 g	getrocknete Tomaten	
3	50 g	Babyspinat	den Parmesan reiben und das Basilikum grob hacken, dann alle Zutaten mit in die Pfanne geben, so lange simmern lassen bis die Gnocchis gar sind und servieren
	40 g	Parmesan	
	2 EL	frischer Basilikum	

Tuna Melt	2 Personen
	45 Minuten

- | | | | |
|----------|--|---|--|
| 1 | 1 Dose
3 EL
3 EL
1 EL
50 g
Prise
Prise | Thunfisch
Mayonnaise
schnittfestergeriebener
Mozarella
Kapern
Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer | Den Thunfisch abgießen, die Kapern und Frühlingszwiebeln fein hacken und mit allen Zutaten mischen |
| 2 | 1
3 EL
1 TL | Baguette
Cheddar
Sriracha | Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Thunfischmasse etwa 1 cm dick belegen, dann etwas von dem Cheddar auf die Masse geben. Bei 160°C Umluft 10 min backen, oder bis der Käse gut gebräunt ist |

Vulkanschwein	4 Personen
	60 Minuten

- | | | | |
|----------|---|---|--|
| 1 | 30 g
1 EL
3
1
1 große
2
1 TL
1/2 TL
1 TL
1 Prise
3 EL
1 EL
3 EL
1000 g | 2 Limetten
Zitronengras
Ingwer
Fresno Chilis
Serrano Chili
Schalotte
Knoblauchzehen
Kurkuma
schwarzer Pfeffer
Koriander
Cayennepfeffer
brauner Zucker
Sojasauce
Fischsauce
Schweine
Minutensteak | Alle Zutaten außer das Fleisch grob hacken und zusammen mit dem ausgepressten Limettensaft pürieren, dann 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 |
|----------|---|---|--|

Zucchini mit Quinoa-Ziegenkäse-Füllung	4 Personen
	1 Stunde

- | | | | |
|----------|----------------------------|---|--|
| 1 | 4 | Zucchini | Die Zucchini waschen und die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit einem Teelöffel teilweise wie ein Kanu aushöhlen, so dass die Füllung hineinpasst. Die Zucchinieste fein würfeln |
| 2 | 1
3 kleine
2
4 EL | Zwiebel
Fleischtomaten
Knoblauchzehen
Olivenöl | Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch pressen und die Tomaten ein paar Minuten im kochenden Wasser einlegen und dann häuten. Die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne glasig braten, dann die restliche zerkleinerte Zucchini und die Tomaten dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen |

3	4	Salbeiblätter	Die Salbeiblätter hacken und mit den restlichen Kräutern, dem Zucker und dem Essig hinzufügen und etwa 20 Minuten schmoren lassen, dann den Quinoa kochen und hinzufügen
	1	Lorbeerblatt	
	1 TL	Zucker	
	2 EL	Balsamico	
	100 g	Quinoa	
4	100 g	Parmesan	Zuerst etwas Ziegenkäse auf den Boden der Zucchini streichen, dann mit der Masse füllen und mit Parmesan bestreuen. Bei 180°C Umluft 20 bis 30 Minuten backen
	75 g	Ziegenfrischkäse	

Zwiebelkuchen

8 Personen

3 Stunden

1	1 Paket	Hefe	Alle Zutaten kombinieren und gut durchkneten, dann eine Stunde gehen lassen
	1/4 Liter	lauwarme Milch	
	1 TL	Zucker	
	500 g	Mehl	
	1 TL	Salz	
	50 g	zerlassene Butter	
2	150 g	Speck	Den Speck gut bräunen, dann mittelfein geschnittenen Zwiebeln hinzugeben und glasig braten, jedoch nicht bräunen
	2 Kg	Zwiebeln	
	1 EL	Butter	
3	1/2 TL	Muskatnuss	Die Zutaten zu den Zwiebeln geben
	1,5 TL	ganzer Kümmel	
4	4	Eier	Alle Zutaten gut vermischen, die Paste aus Schritt 3 hinzugeben und zu der Zwiebelmasse aus Schritt 2 hinzugeben.
	400 g	Schmand	
	2 TL	Stärke	
	2 TL	Salz	
5			Wenn der Teig fertig ist, gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und dann die Zwiebelmasse ebenfalls gleichmäßig daraufgeben. Bei 200°C 40-50 min backen Für 2 Personen/1 Ikea Schale 125g Weizenmehl TL Zucker 1/2 TL Salz 70ml Milch 1/2 Paket Hefe (vielleicht etwas weniger) 10g Butter 30g Speck 500g Zwiebeln(Davon 50g Schalotten) Etwas Butter und Öl 3/4 TL Kümmel, nicht zermahlen viel Muskatnuss 1 Ei 150g Creme Fraiche light 1TL Stärke

Züricher Geschnetzeltes

4 Personen

60 Minuten

1	500 g	Schweinefilet	Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, dann kurz und heiß in einer Pfanne anbraten und beiseitestellen
	1/2 TL	Salz	
	Prise	Pfeffer	
2	2 EL	Butter	Butter in der Pfanne schmelzen und Zwiebeln sowie Champignons anbraten, dann mit Mehl bestäuben, den Weißwein dazugeben und stark reduzieren
	1	Zwiebel	
	160 g	Champignons	
	1 EL	Mehl	
	200 ml	Weißwein	

3		Fleischsaft	Den Fleischsaft der sich beim beiseitegestellten Fleisch gebildet hat sowie die Sahne und Hühnerbrühe hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren. Am Ende das Fleisch in die Sauce geben und mit Reis oder Nudeln servieren
	200 ml	Sahne	
	200 ml	Hühnerbrühe	

Beilagen

BBQ-Sauce

30 Minuten

1	250 ml	Ketchup	Alle Zutaten in einem Topf mischen
	60 g	brauner Zucker	
	30 ml	Apfelessig	
	200 ml	Rinderbrühe	
	1 EL	Worcestershire Sauce	
2	1/4 TL	Cayenne	Alle Zutaten in einem Mörser fein pulverisieren und mit in den Topf geben, mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Die Konsistenz sollte nicht zu dünnflüssig sein. Die Menge der Rinderbrühe variiert je nach Hersteller stark, empfehlenswert ist es zunächst Wasser zu nehmen und dann Rinderbrühenpulver zu verwenden um es richtig zu dosieren
	1/4 TL	geräucherte Paprika	
	1/4 TL	Chilipulver	
	1/4 TL	Cayenne	
	2	Pimentkörner	
	1/2 TL	Zwiebelpulver	
	1/4 TL	Koriander	
	1/4 TL	Kreuzkümmel	
	Prise	Pfeffer	
	Prise	MSG	

Burgersauce

3 Personen

10 Minuten

1	3 EL	Gewürzgurken	Die Gewürzgurken fein hacken
2	100 g	Mayonnaise	Alle Zutaten mit den Gurken mischen und mindestens eine Stunde ruhen lassen
	60 g	Ketchup	
	50 g	Karamellisierte Zwiebeln	
	2 EL	Schnittlauch	
	2 EL	Worcestershire Sauce	
	Prise	Salz	

Chiliöl

2 Stunden

- | | | | |
|----------|--------|------------------------|--|
| 1 | 150 ml | neutrales, gutes Öl | Die Schalotten und den Knoblauch längs halbieren und mit den restlichen Zutaten in einen kleinen Topf geben, bei 110°C zwei Stunden einziehen lassen |
| | 2 | Schalotten | |
| | 1 | Nelke | |
| | 1 | Lorbeerblatt | |
| | 2 | Knoblauchzehen | |
| | 1/4 TL | schwarze Pfefferkörner | |
| | 1/4 TL | weiße Pfefferkörner | |
| 2 | 45 g | Chiliflocken (Ostmann) | Das Öl durch einen Sieb gießen und auffangen, dann auf 155°C aufwärmen, den Herd ausmachen und die Zutaten hineingeben und gut umrühren |
| | 1 TL | Salz | |
| | 1/2 TL | Zucker | |
| 3 | 1 TL | MSG | Nach wenigen Minuten wenn das Öl leicht abgekühlt ist und keine Blasen mehr wirft das MSG hinzugeben, dann erneut gut rumrühren und mit einem Deckel abkühlen lassen |

Cole Slaw

4 Personen

20 Minuten

- | | | | |
|----------|----------|---------------|--|
| 1 | 400 g | Weißkohl | Zutaten in dünne Streifen schneiden |
| | 1 kleine | Möhre | |
| | 1 kleine | Zwiebel | |
| 2 | 30 g | Zucker | Alle anderen Zutaten gut vermengen und zum Gemüse geben. Über Nacht durchziehen lassen |
| | 1/2 TL | Salz | |
| | Prise | Pfeffer | |
| | 50 ml | Sahne | |
| | 75 g | Mayonnaise | |
| | 1 EL | Apfelessig | |
| | 2 EL | Zitronensaft | |
| | 1/4 TL | Paprikapulver | |
| | 1/2 TL | Senf | |

Djuvec-Reis

4 Personen

45 inuten

- | | | | |
|----------|--------|-----------------|--|
| 1 | 1 | Gemüsezwiebel | Das Gemüse abgesehen von den Erbsen in kleine Würfel schneiden und in der Butter ein paar Minuten scharf anbraten |
| | 1 | rote Paprika | |
| | 1 | Fleischtomate | |
| | 1 EL | Butter | |
| 2 | 2 EL | Tomatenmark | Alle Zutaten hinzugeben und ein paar Minuten anschmoren, dann die Knoblauchzehe pressen und hinzugeben |
| | 1 EL | Paprika edelsüß | |
| | 1 | Knoblauchzehe | |
| 3 | 150 g | parboiled Reis | Den Reis gründlich 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 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze simmern lassen |
| | 1 EL | Olivenöl | |
| | 150 g | Ajvar | |
| | 200 ml | Wasser | |

4	70 g 1 TL 1/2 TL	Erbsen Apfelessig Zucker	Die Erbsen, den Essig und den Zucker hinzugeben und erneut 5-10 Minuten simmern lassen oder bis der Reis gar ist.
---	------------------------	--------------------------------	---

Eiersalat	4 Personen
	20 Minuten

1	5	Eier	Die Eier fest kochen
2	2 EL 2 EL 1/2 TL 1 TL 1 TL Prise Prise	Mayonnaise Creme Fraiche Dijon Senf frischer Schnittlauch frischer Dill Salz Pfeffer	Die Eier schälen und mit einer Gabel in die gewünschte Größe zerstoßen. Den Schnittlauch und Dill fein hacken und mit allen anderen Zutaten mischen und unter die Eier heben, am besten über Nacht stehen lassen

Entenrillette	6 Personen
	6 Stunden

1	1k g 1 EL 2 EL 2 EL	Ente Salz Pfeffer Thymian	Ente mit den restlichen Zutaten einreiben
2	6 15 g 2 1 TL 2 EL	Knoblauchzehen Ingwer Lorbeerblätter Orangenschale frischer Thymian	Die Ente mit den Zutaten füllen
3			Ente in Alufolie einwickeln und bei 125°C 4-5 Stunden garen oder bis die Knochen sich vom Fleisch lösen. Dann in der Alufolie lassen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen
4			Die Knochen vom Fleisch trennen und die Haut entsorgen, die Entenbrühe und das Fett welches sich während dem backen gesammelt haben in einem Topf aufwärmen und dann sieben und beiseite stellen
5	2 EL 4 EL 1 EL 1 EL 1 EL 1 EL 1/2 TL	Entenfett Entenbrühe Cognac Schnittlauch Petersilie Butter Dijonsenf	Die gesiebte Flüssigkeit sollte sich in zwei Schichten unterteilt haben, oben das Fett und unten die Entenbrühe. Alle Zutaten zum Fleisch hinzufügen und mit einer Gabel das Fleisch zerstoßen und gut mischen
6	1 EL	Entenfett	Die Entenmasse in ein Einmachglas geben, mit dem Entenfett die Masse bedecken. Das Einmachglas sollte ein paar Tage im Kühlschrank durchziehen. Auf geröstetem Baguette servieren

	Guacamole		2 Personen
			15 Minuten

1	1	Avocado	Die Avocado auslöffeln, den Knoblauch fein reiben, den Koriander hacken (anstatt Koriander kann auch Petersilie benutzt werden), die Pflaumentomate und die Schalotte fein hacken. Dann alle Zutaten mischen
	2 EL	Limettensaft	
	1/2 TL	Salz	
	2 EL	Schalotte	
	3 EL	frischer Koriander	
	2 EL	Pflaumentomate	
	1 TL	Knoblauch	
	1 Prise	Cayennepfeffer	

	Hühnersalat		4 Personen
			30 Minuten

1	2 500 ml	Hühnerbrüste Hühnerbrühe	Die Hühnerbrühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, sie darf jedoch nicht kochen. Die Hühnerbrüste für etwa 20 Minuten in die Brühe geben, die Kerntemperatur sollte über 70°C sein
2	4 EL	Mayonnaise	Das Fleisch und die Petersilie fein hacken und mit den restlichen Zutaten mischen, am besten über Nacht ziehen lassen
	1 EL	Crème Fraîche	
	1 TL	Curry	
	1 TL	Petersilie	
	1/2 TL	Senf	
	1/2 TL	Zucker	
	1 Prise	Salz	

	Joghurtdressing		5 Minuten
--	------------------------	--	-----------

1	150 g	Joghurt	Alle Zutaten sorgfältig mischen
	1 EL	Salatmayonnaise	
	1 TL	Senf	
	1/2 TL	süßer Senf	
	1 EL	Olivenöl	
	1 EL	Essig	
	2 TL	Zucker	
	Prise	Salz	
	Prise	Pfeffer	

	Karamellisierte Zwiebeln		60 Minuten
--	---------------------------------	--	------------

1	500 g	Zwiebeln	Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und bei mittelhoher Hitze in der Butter und dem Öl anbraten und nur wenig rühren. Die Zwiebeln am Boden sollen anbräunen, wenn das der Fall ist kann umgerührt werden. Wiederholen bis die Zwiebeln gleichmäßig gebräunt sind. Das dauert 10-20 Minuten
	1/2 TL	Salz	
	3 EL	Butter	
	3 EL	Olivenöl	

2	1 TL	Balsamicoessig	Auf niedrige Hitze stellen und gelegentlich umrühren bis die Zwiebeln sehr braun (zwischen braun und angebraten unterscheiden) und süß sind. Das dauert etwa 30 Minuten. Ein paar Minuten vor Ende den Essig hinzufügen
----------	------	----------------	---

Kartoffelbrei	4 Personen
	60 Minuten

1	1000 g	Kartoffeln mehlig kochend	Kartoffeln schälen und so lange kochen bis sie fast zerfallen
2	100 g 100 ml 150 ml Prise Prise Prise	Butter Sahne Milch Salz Pfeffer Muskat	Wasser abgießen, alle restlichen Zutaten schrittweise zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Kartoffelwedges	2 Personen
	30 Minuten

1	400 g 1 EL 1 TL 1 TL 1/2 TL	mehlig kochende Kartoffeln Olivenöl Salz Paprika La Vera Knoblauchpulver	Die Kartoffeln gut abwaschen und in Wedges schneiden, dann gut mit den restlichen Zutaten mischen. Dann bei 200°C Umluft etwa 30 Minuten im Ofen backen, oder bis die Wedges knusprig sind
----------	---	--	--

Naan	3 Personen
	2 Stunden

1	120 ml 1 TL 1 TL	warmes Wasser Zucker Trockenhefe	Alle Zutaten mischen und 10 Minuten ruhen lassen
2	60 ml 280 g 1/2 TL 1 EL	Joghurt Weizenmehl Salz Knoblauchbutter	Alle Zutaten zu der Flüssigkeit hinzufügen und ein paar Minuten kneten bis der Teig samtig wird. Den Teig 1 bis 2 Stunden ruhen lassen oder bis das Volumen sich verdoppelt hat.
3	1 TL	Knoblauchbutter pro Naan	Den Teig in 6-8 Stücke schneiden, abdecken und 15-20 Minuten ruhen lassen. Eine gusseiserne Pfanne auf hoher Hitze aufheizen, jeweils ein Teigstück dünn ausrollen und in die Pfanne legen. Das Naan ist ziemlich schnell gegart, wenn es Blasen wirft wenden und mit einem Spatel in die Pfanne drücken. Wenn das Naan gar ist aus der Pfanne nehmen und mit der Knoblauchbutter bestreichen

Obazda	3 Personen
	10 Minuten

- | | | | |
|----------|----------|-------------------|--|
| 1 | 125 g | weicher 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 | |
| | 50 g | Butter | |
| | Prise | Salz | |
| | Prise | Kümmel | |

Refried Beans Kidney	2 Personen
	45 Minuten

- | | | | |
|----------|---------------|----------------------|---|
| 1 | 1 kleine Dose | Kidneybohnen | Die Kidneybohnen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben, den Knoblauch schälen und hinzugeben, dann 20 Minuten simmern lassen |
| | 100 ml | Wasser | |
| | 2 | Knoblauchzehen | |
| 2 | 2 | Schalotten | Die Schalotten fein hacken und in der Butter und dem Olivenöl ein paar Minuten in einer Pfanne schmoren lassen |
| | 1 EL | Butter | |
| | 1 EL | Olivenöl | |
| 3 | 1/2 TL | Königskümmel | Alle Gewürze zusammen mörsern und zu den Schalotten geben, dann die flüssigen Zutaten hinzufügen und ein paar Minuten leicht anrösten lassen |
| | 1/2 TL | Kreuzkümmel | |
| | 1/2 TL | Knoblauchgranulat | |
| | 1/2 TL | Zwiebelgranulat | |
| | 1 TL | geräucherte Paprika | |
| | 1/2 TL | Salz | |
| | 1/2 TL | Pfeffer | |
| | Prise | brauner Zucker | |
| | 1 EL | Sriracha | |
| | 1 EL | Worcestershire Sauce | |
| 4 | | | Die Kidneybohnen samt Flüssigkeit in die Pfanne geben und stampfen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig Wasser hinzugeben oder noch simmern lassen um die Masse anzudicken |

Refried Beans Pinto	8 Personen
	120 Minuten

- | | | | |
|----------|-------|-------------------------|--|
| 1 | 500 g | getrocknete Pintobohnen | Bohnen über Nacht in Wasser einweichen lassen |
| 2 | 4 | Knoblauchzehen | Bohnen mit ganzen Knoblauchzehen und dem Oregano 90 Minuten kochen, oder bis die Bohnen zerfallen und abgießen, das Wasser aufbewahren |
| | 1 TL | Oregano | |
| 3 | 3 | Zwiebeln | Zwiebeln kleinschneiden und im Schmalz anschmoren und das Salz hinzufügen. Die Zwiebeln sollen leicht gebräunt sein |
| | 50 g | Schmalz | |
| | 2 TL | Salz | |

4	2	Serrano Paprika	Serrano-Paprika fein hacken und mit den restlichen Gewürzen hinzufügen. Ein paar Minuten anschmoren, dann die Bohnen mit einer kleinen Tasse Wasser hinzufügen. So viel Stampfen und so viel Flüssigkeit hinzufügen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Königskümmel	
	1 TL	geräucherte Paprika	
	1 TL	Chipotle Pulver	

Rotkohl	3 Personen
	2 Stunden

1	1	Apfel	Die Zwiebel fein hacken, den Apfel schälen und entkernen und ebenfalls fein hacken. In dem Schmalz leicht anschmoren bis die Zwiebel glasig wird
	1 kleine	Zwiebel	
	1 EL	Schmalz	
2	650 g	Kühne Rotkohl	Auf hohe Hitze stellen und den Rotkohl eine Minute anschmoren, dabei ständig rühren
3	150 ml	Wasser	Die Gewürze und das Wasser hinzugeben und eine Stunde simmern lassen. Dann die Gewürze entfernen, am besten noch kochen lassen bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist, falls der Kohl noch zu fest ist und die Flüssigkeit fast verkocht ist ein wenig Wasser nachgeben
	2	Pimentkörner	
	2	Nelken	
	2	Lorbeerblätter	

Ruccola-Nudel Salat	4 Personen
	45 Minuten

1	250 g	Girandole	Die Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen
2	100 g	Büffelmozzarella	Die Zutaten in kleine Stücke schneiden.
	75 g	Parmaschinken	
	80 g	Rucola	
3	4 EL	Parmesan	Den Parmesan fein reiben und die Pistazien leicht in einer Pfanne anrösten und klein hacken. Alle Zutaten mischen und servieren
	50 g	Pistazien	
	2 EL	grünes Pesto	
	2 TL	süßer Senf	

Sate-Sauce	4 Personen
	15 Minuten

1	150 g	Erdnussbutter	Die Knoblauchzehe fein reiben und mit den restlichen Zutaten in einem Topf langsam erhitzen bis sich die Masse verflüssigt, dann ein paar Minuten ziehen lassen
	1 TL	Curry	
	1	Knoblauchzehe	
	Prise	Ingerpulver	
2	Kalte	Milch	Die Milch langsam und unter ständigem rühren hinzufügen, die Menge der Milch ist nicht angegeben da sie von der gewünschten Konsistenz abhängt. Zwischendurch kann mit der Zugabe der Milch gestoppt und weiter gerührt werden, es dickt dann noch weiter beim simmern an, falls es zu dickflüssig ist kann dann wieder Milch hinzugegeben werden

Sauerkraut				2 Personen
				2 Stunden
1	1 50 g	Zwiebel Speck	Speck und Zwiebel mittelfein hacken und unter wenig Hitze in einem Topf anschmoren bis der Speck zerlaufen und die Zwiebeln glasig sind	
2	400 g	Sauerkraut	Auf hohe Hitze stellen und den Sauerkraut kurz anbraten und dabei ständig rühren	
3	250 ml 1/2 TL 2 1 1	Wasser Hühnerbrühenpulver Lorbeerblätter Pimentkorn Nelke	Mit dem Wasser abgießen und umrühren, dann die restlichen Zutaten dazu geben und eine Stunde simmern lassen. Dann die Gewürze entfernen, am besten noch kochen lassen bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist, falls der Kohl noch zu fest ist und die Flüssigkeit fast verkocht ist ein wenig Wasser nachgeben	

Senf-Honig-Dressing				5 Minuten
1	1 TL 1 TL 1 TL 2 EL Prise Prise	Senf süßer Senf Honig Olivenöl Salz Pfeffer	Alle Zutaten sorgfältig mischen	

Tomatenreis				2 Personen
				45 Minuten
1	1 kleine 1 EL 1 EL	Zwiebel Butter Olivenöl	Die Zwiebel fein hacken und in der Butter und dem Olivenöl in einer Pfanne anschmoren bis sie glasig ist	
2	3 EL	Tomatenmark	Das Tomatenmark hinzufügen und ein paar Minuten anrösten	
3	200 g 250 ml	Reis Hühnerbrühe	Den Reis mit in die Pfanne geben und ebenfalls ein paar Minuten anrösten lassen, dann mit der Hühnerbrühe in den Reiskocher geben und starten	

Tsatsiki				4 Personen
				15 Minuten
1	150 g	Gurke	Die Gurke schälen,den inneren glibbrigen Teil entfernen und den Rest fein reiben und leicht salzen 10 Minuten ruhen lassen, dann auspressen so dass die meiste Feuchtigkeit ausgepresst wird	
2	200 g 2 EL 5 EL 100 g 3	Quark Zitronensaft Olivenöl Joghurt Knoblauchzehen	Den Knoblauch fein reiben und mit den restlichen Zutaten und der Gurke mischen	

koreanische Süß-Sauce Sauce

2 Personen

10 Minuten

1	120 ml	Ketchup	Alle Zutaten mischen und ein paar Minuten in einem Topf simmern lassen. Je nach gewünschter Konsistenz kann mehr Wasser hinzu gegeben werden um sie dünner zu machen, ansonsten länger simmern lasse
	20 ml	Wasser	
	2	Frühlingszwiebeln	
	4	Knoblauchzehen	
	2 EL	Honig	
	1 EL	Chiliflocken	
	1 TL	Chilipaste	
	1 prise	Salz	
	1(2 TL	Pfeffer	
		Saft einer Zitrone	

Junge Bohnen mit Speck

1 Person

20 Minuten

1	200 g	junge dicke Bohnen aus dem Glas	Die jungen dicken Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und etwa 4 EL des Bohnenwassers auffangen
2	50 g	Speck	Den Speck in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann aus dem Topf nehmen. Die Zwiebel fein hacken und mit der Butter etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen
	1	Zwiebel	
	1 TL	Butter	
3	2 TL	Mehl	Das Mehl hinzufügen, gut umrühren und kurz an- schwitzen lassen, dann das Bohnenwasser portionsweise hinzufügen und andicken lassen, dann die restlichen Zu- taten hinzugeben, gut umrühren und 15 min bei niedriger Hitze simmern lassen
	4 EL	Bohnenwasser	
	200 g	Bohnen	
	75 ml	Sahne	
	50 ml	Wasser	

Desserts

Baklava			6 Personen
1	200 g 200 g	Wallnüsse ungesalzene Pistazien	Die Nüsse in Couscousgröße zerkleinern und mischen
2	340 g 180 ml 60 ml 3 1/4 TL 1 EL	Zucker Wasser Honig Nelken Vanilleextrakt geriebene Orangenschale	Alle Zutaten für den Sirup in einen Topf geben, mischen und ein paar Minuten simmern lassen
3	16 Lagen 110 g	Filoteig Butter	In einer flachen Backform jeweils Schichtweise 2 Teigblätter legen, darauf etwas geschmolzene Butter und ein Teil der Nussmischung verteilen. Auf der obersten Schicht keine Nüsse hinzugeben. In einem Rautenmuster einschneiden und bei 175°C eine Stunde backen. Den Sirup langsam auf die Baklava geben, es soll nur so viel Sirup hinzugegeben werden bis der Teig gesättigt ist
Glühwein			4 Personen
			20 Minuten
1	1 Liter 2 EL	trockener Rotwein braunen Zucker	Zucker karamellisieren und mit dem Wein ablöschen und gut umrühren bis der Zucker sich aufgelöst hat
2	1 Stange 1 TL 1 TL 2 cm 2 2 100 ml	Zimt geriebene Orange geriebene Zitrone Ingwer Sternanis Nelken Orangensaft	Zimstange in den Wein geben, die Restlichen Zutaten in einem Teefilter bei 80°C 20 Minuten ziehen lassen aber nicht aufkochen lassen

	Himbeertraum		4 Personen
--	---------------------	--	------------

- | | | | |
|----------|-----------------------------|--|--|
| 1 | 250 g
100 ml

1 TL | Quark
Sahne
Zucker
Vanilleextrakt | Quark mit der Schlagsahne mischen, Zucker hinzugeben bis gewünschte Süße erreicht ist, dann Vanilleextrakt hinzufügen |
| 2 | 300 ml
500 g
200 g | Sahne
gefrorene Himbeeren
Baiser | Die Sahne aufschlagen das Baiser zerbröckeln und in folgendem Muster schichten: Quark, Himbeere, Baiser, Schlagsahne. Auf die letzte Schicht Himbeeren |

	Marmelade		30 Minuten
--	------------------	--	------------

- | | | | |
|----------|----------------------|--|--|
| 1 | 1 kg
1 kg
2 EL | Erdbeere
Gelierzucker 1:1
Zitronensaft | Die Erdbeeren in einen Topf geben und kochen lassen bis die Erdbeeren sehr weich sind oder sich größtenteils aufgelöst haben. Dann den Gelierzucker hinzugeben, 6 Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen. Einmachgläser mit kochendem Wasser desinfizieren und die Marmelade in die Gläser füllen, schließen und abkühlen lassen |
|----------|----------------------|--|--|

	Milchreis		2 Personen
--	------------------	--	------------

- | | | | |
|----------|--------------------------|-----------------------------------|---|
| 1 | 1 TL
3 EL
600 ml | Butter
Zucker
Milch | Butter im Topf schmelzen und den Zucker leicht karamellisieren lassen, dann langsam die Milch hinzugeben und rühren bis der Zucker sich aufgelöst hat |
| 2 | 150 g
Prise
1/2 TL | Milchreis
Salz
Vanillepaste | Alle Zutaten hinzufügen und auf niedriger Stufe etwa 45 Minuten ziehen lassen, oder bis der Reis gar ist. Mit Zimt und Zucker servieren |

	Philadelphiatorte		6 Personen
--	--------------------------	--	------------

- | | | | |
|----------|-----------------------------|---|---|
| | | | 30 Minuten |
| 1 | 1 Packung
150 ml
2 EL | Götterspeise
Zitrone
Wasser
Zucker | Götterspeise 10 Minuten in einer Tasse mit dem Wasser aufquellen lassen, dann mit dem Zucker aufkochen und dann erkalten aber nicht erstarren lassen |
| 2 | 200 g
500 ml
2 EL | Philadelphia
Schlagsahne
Zucker
Saft einer Zitrone | Frischkäse mit Schlagsahne, dem Zucker und dem Zitronensaft vermengen, dann mit der Götterspeise mischen |
| 3 | 200 g
125 g | Löffelbiscuit
Butter | Löffelbiscuits zerkrümeln und mit weicher Butter vermengen. In eine Springform geben und am Boden festdrücken, dann die Zitronencreme daraufgeben und über Nacht erstarren lassen |

Rhabarberkuchen

6 Personen

90 Minuten

- | | | | |
|----------|---|---|--|
| 1 | 300 g
100 g
1 Prise
4
125 g | Mehl
Zucker
Salz
Eigelbe
Zucker | Alle Zutaten mischen, auf einem Blech andrücken und mit einer Gabel einstechen, dann bei 200°C 8 Minuten backen und abkühlen lassen. |
| 2 | 1500 g
350 g | Rhabarber
Zucker | |
| 3 | 4
160 g
100 g | Eiweiße
Zucker
Mandeln | |

Tiramisu Mousse au Chocolat

3 Personen

30 Minuten

- | | | | |
|----------|---------------------------|---|---|
| 1 | 1 EL
3 EL
100 g | Butter
Espresso
dunkle Schokolade | Eine große Schale über einen Topf mit simmern-dem Wasser stellen, dann die Zutaten hinzugeben und umrühren bis die Schokolade geschmolzen ist, dann Bei-seite stellen |
| 2 | 2 EL
4 TL
2
2 EL | Marsala oder dunkler
Rum
Zucker
Eigelb
Mascarpone | |
| 3 | 180 ml | kalte Sahne | |

Zitronencreme

4 Personen

30 Minuten

- | | | | |
|----------|-----------------------------|---|---|
| 1 | 2 TL
6 EL | Gelatine
kaltes Wasser | Zutaten in einem kleinem Topf verrühren und 10 min quellen lassen |
| 2 | 4
4 EL
150 g
10 EL | Eigelb
heißes Wasser
Zucker
Zitronensaft | |
| 3 | | | |

4	4 250 ml	Eiweiß Schlagsahne	Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen, Wenn die Gelatinemasse anfängt anzudicken, die geschlagene Sahne sowie Eiweiß hinzugeben Mit Sahne verzieren und kaltstellen
----------	-------------	-----------------------	--

Zitronenkuchen

6 Personen

60 Minuten

1	180 g 1 Paket 1 EL 1/2 TL	Weizenmehl Backpulver Zitronenschale Salz	Die Zitronenschale reiben und mit allen Zutaten in einer Schüssel mischen und Beiseite stellen
2	110 g 225 g	Butter Zucker	Zutaten mit einem Mixer auf hoher Geschwindigkeit ein paar Minuten mixen
3	2 große 1 TL 50 ml 120 ml	Eier Vanilleextrakt Zitronensaft Buttermilch	Mit dem Mixer auf niedriger Geschwindigkeit zuerst die Zutaten langsam hinzugeben und mischen bis alles gut vermischt ist, dann die Mehlmischung aus Schritt 1 ebenfalls langsam hinzugeben. Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 170°C 50 Minuten backen, oder bis der Teig durchgebacken ist. Wenn der Teig fertig ist, 15 Minuten abkühlen lassen
4	3 EL 70 ml	Puderzucker Zitronensaft	Die Zutaten zu einem Sirup mischen und auf den Teig verteilen, dann komplett abkühlen lassen
5	240 g 1-2 EL 1 EL	Puderzucker Zitronensaft Milch	Die Zutaten mischen, dann die Glasur auf dem Kuchen verteilen

Brote

Baguette

			wirklich viel, viel, viel zu lange
1	113 g Prise 120 g	kaltes Wasser Hefe Weizenmehl	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
2	20g 255 g 418 g 11 g	Hefe lauwarmes Wasser Weizenmehl Salz	Die Zutaten für den Teig mit dem Starter mischen und kneten bis ein sehr weicher und geschmeidiger Teig entsteht, der Teig sollte noch kleben. Den Teig in eine leicht gefettete Form geben und 45 Minuten ruhen lassen, danach den Teig kurz kneten und die Ecken in die Mitte falten (Bei einer Schüssel etwa 4 mal ein Teigstück am Rand nehmen, leicht nach oben ziehen und in die Mitte drücken). Danach nochmal 45 Minuten ruhen.
3			Teig auf eine leicht gefettete Arbeitsfläche geben und in drei Stücke teilen. Aus jedem Stück einen Ball formen und 30 Minuten ruhen lassen. Dann die Teigstücke in Baguetteform bringen. Die Teigbaguettes idealerweise in eine Baguetteform geben,sonst auf ein Backblech und etwa 45 Minuten gehen lassen.
4			Ofen auf 230°C vorheizen, Baguettes in den Ofen geben, mit einem Messer oben etwa einen cm einritzen, großzügig mit Wasser besprühen und backen bis sie goldbraun sind.

Laugenbrötchen

			2 Personen
1	280 g 1 Paket 20 g	Wasser Trockenhefe Zucker	Zutaten mischen und 10 Minuten ruhen lassen
2	500 g 10 g 60 g	Weizenmehl Salz Butter	Zutaten mindestens 10 Minuten kneten, der Teig sollte leicht klebrig sein. Einölen und eine Stunde ruhen lassen
3			Teig in 4 Kugeln formen, viel Oberflächenspannung erzeugen und 30 Minuten ruhen lassen

4	1 L 45 g 10 g	Wasser Kaiser-Natron Salz	Zutaten in einem Topf geben und aufkochen lassen, dann Temperatur senken so dass es nicht mehr kocht. Die Teigbällchen mit einer Schaumkelle 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 und bei 210°C 20 min backen oder bis die Brötchen sehr braun sind
----------	---------------------	---------------------------------	---

Naan	4 Personen
-------------	------------

1	120 ml 1 TL 1 TL	warmes Wasser Zucker Trockenhefe	Warmes Wasser mit dem Zucker und der Hefe in einer großen Schale mischen, dann 10 Minuten ruhen lassen
2	60 ml 280 g 1/2 TL 1 EL	Joghurt Weizenmehl Salz Knoblauchbutter	Alle Zutaten zu der Flüssigkeit hinzufügen. Den Teig 10 Minuten kneten, er sollte nicht sehr kleben. Einölen und ein bis zwei Stunden abgedeckt ruhen lassen, oder bis das Volumen sich verdoppelt hat. In 6-8 Stücke schneiden, abdecken und erneut 15-20 Minuten ruhen lassen.
3	1/2 TL	Knoblauchbutter pro Naan	Jeweils ein Stück dünn ausrollen und in einer sehr heißen gusseisernen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. Mit Knoblauchbutter bestreichen und servieren

Sandwichbrot

3 Stunden

1	17 g 140 ml	frische Hefe lauwarmes Wasser	Hefe in etwas vom Wasser auflösen und 15 Minuten ruhen lassen, die Hefe sollte kleine Blasen werfen
2	360 g 113 g 50 g 25 g 8 g	Weizenmehl Milch geschmolzene Butter Zucker Salz	Alle Zutaten mischen bis der Teig nicht mehr am Rand der Schüssel kleben bleibt. So lange kneten bis der Teig geschmeidig wird
3			Teig in eine leicht gefettete Form geben und so lange gehen lassen, bis er sich sehr weich anfühlt, etwa 1-2 Stunden. Den Teig einmal kurz kneten, dann oval formen und auf ein Backblech geben. 1 Stunde gehen lassen und bei 180°C 30-35 Minuten backen

Sauerteig Weizenbrot

4 Stunden

1	227 g 150 ml 7 g 300 g	Sauerteigstarter Wasser Salz Weizenmehl	Alle Zutaten mischen, dann eine Stunde zugedeckt ruhen lassen
2	150 ml 1/2 Block	Wasser Hefe	Hefe in Wasser auflösen und zum Teig geben, dann solange kneten bis er flexibel und weich wird. 90 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

- 3 Den Teig in eine Kugel formen und Oberflächenspannung bilden, dann eine Stunde gehen lassen. Eine halbe Stunde vor Ende des Aufgehens den Ofen auf 230°C vorheizen und einen Dutch Oven mit Deckel in den Ofen geben
- 4 Den Teig sehr vorsichtig in den Dutch Oven legen, mit lauwarmen Wasser besprühen und einmal quer einritzen. 15 Minuten mit Deckel backen, dann den Deckel herunter nehmen und etwa 10 Minuten backen bis das Brot gebräunt ist

Sesamkringel

Weizenbrot

- | | | | |
|---|---------------------------|------------------------------------|---|
| | | | 2,5 Stunden |
| 1 | 1 Block
450 ml
14 g | Hefe
lauwarmes Wasser
Zucker | Hefe und Zucker in dem Wasser mischen und 10 Minuten ruhen lassen.
Hinweis: Wenn im Standmixer gemischt wird, weniger Wasser(400ml) benutzen |
| 2 | 11 g
663 -
723 g | Salz

Weizenmehl | Etwa 10 Minuten kneten, oder bis der Teig weich und geschmeidig wird und kaum noch klebt. Den Teig einölen und 1-2 Stunden in einer abgedeckten Schale aufgehen lassen, oder bis er sich verdoppelt hat. Teig einmal kurz kneten, in gewünschte Form bringen und 45 Minuten gehen lassen. Ofen auf 220°C vorheizen, wenn ein Dutch Oven benutzt wird mit in den Ofen geben. Das Brot vorsichtig in den Ofen oder Dutch Oven legen, mit Wasser besprühen und einritzen. 15 Minuten mit dem Deckel des Dutch Oven backen, dann 15 min ohne. |

Gewürze

Cajun

1	3 TL	Paprika	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	2 TL	Salz	
	2 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Pfeffer	
	1 TL	weißer Pfeffer	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	Oregano	
	1 TL	Cayennepfeffer	
	1/2 TL	Thymian	

Chili

1	1 TL	Salz	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	1/2 TL	Pfeffer	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Paprika	
	1/2 TL	Paprika geräuchert	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Ancho Chilipulver	

Geflügelgewürz

1	2 TL	Salbei gemahlen	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	1 TL	Thymian	
	1 TL	Majoran	
	1 TL	Rosmarin	
	1/2 TL	Muskatnuss	
	1/2 TL	Pfeffer	

Gyrosgewürz

1	6 TL	Oregano	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	4 TL	Thymian	
	3 TL	Salz	
	3 TL	Pfeffer	
	3 TL	Paprikapulver	
	2 TL	Majoran	
	2 TL	Zucker	
	2 TL	Zwiebelpulver	
	2 TL	Knoblauchpulver	
	2 TL	Rosmarin	
	2 TL	Korianderpulver	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1/2 TL	Chilipulver	

Italian Meat

1	3 TL	Chiliflocken	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	1/2 TL	Fenchselsamen	
	2 TL	Paprikapulver	
	2 TL	geräuchertes Paprikapulver	
	2 TL	Koriander	
	1 TL	brauner Zucker	
	1 TL	Pfeffer	
	1 TL	Cayennepfeffer	
	1 TL	Salz	

Magic Dust

5 Minuten

1	50 g	Paprika	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	12,5 g	Salz	
	15 g	brauner Zucker	
	10 g	Senfpulver	
	12,5 g	Chilipulver	
	12,5 g	Kreuzkümmel	
	7 g	Pfeffer	
	12,5 g	Knoblauchpulver	
	7 g	Cayennepfeffer	

Rib Rub

1	50 g	Zucker	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	2 TL	Salz	
	2 TL	Pfeffer	
	2 TL	Paprika geräuchert	
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	Senfpulver	
	Prise	Zimt	
	1/2 TL	Selleriesalz	
	1/2 TL	Cayenne	

Taco Gewürz

1	4 EL	Chili	Alle Zutaten gut mischen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren
	1 EL	Salz	
	1 TL	Knoblauchpulver	
	1 TL	Zwiebelpulver	
	1 TL	Paprikapulver	
	1 TL	Oregano	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1/2 TL	Korianderpulver	
	1 TL	weißer Pfeffer	