**Suppe**

Todo:

Rindsrouladen (Mama)

Zitronenkuchen

**Rezepte**

Stürenburg

Version 2020

Hintergrundgrafik für Deckblatt

Topf und Herd

**Inhaltsverzeichnis**

|  |  |
| --- | --- |
| Rezepte | |
| Grünkohl | 6 |
| Nudeln, Hackfleisch und Brokkoli | 6 |
| Bolognese | 7 |
| Chili | 7 |
| Refried Beans | 8 |
| Rotes Curry | 8 |
| Ossobucco | 9 |
| Chicken Tikka Masala | 9 |
| Schottischer Eintopf | 10 |
| Serbischer Bratreis | 10 |
| Zwiebelkuchen | 11 |
| Kartoffelbrei | 11 |
| Linsensuppe | 12 |
| Maultaschen mit Zwiebeln | 12 |
| Saltimbocca | 13 |
| Kartoffelsuppe | 13 |
| McRib | 14 |
| Rindergulasch mit Dumplings | 14 |
| Chickenburger | 15 |
| Pfannkuchen | 16 |

Kekse auf Backblech**Brot**KuchenSchürze und Messlöffel

|  |  |
| --- | --- |
| Rezepte | |
| Sushi | 16 |
| Züricher Geschnetzeltes | 17 |
| Schwarze Bohnensuppe | 17 |
| Hummus | 18 |
| Falafel | 18 |
| Kartoffelwedges | 19 |
| Joghurtsauce | 19 |
| Sauerkraut | 20 |
| Rotkohl | 20 |
| Spare Ribs | 20 |
| Fischfrikadellen | 20 |
| Eiersalat | 21 |
|  | 21 |
|  | 22 |
|  | 22 |
|  | 23 |
|  | 23 |
|  | 24 |
|  | 24 |
|  | 25 |

Schürze und MesslöffelSuppeKuchenBrotKekse auf Backblech

|  |  |
| --- | --- |
| Rezepte | |
|  | 25 |
|  | 26 |
|  | 26 |
|  | 27 |
|  | 27 |
|  | 28 |
|  | 28 |
|  | 29 |
|  | 29 |
| Zitronencreme | 30 |
| Himbeertraum | 30 |
| Glühwein | 31 |
| Philadelphiatorte | 31 |
| Rhabarberkuchen | 32 |
| Tiramisu Chocolate Mousse | 32 |
|  | 33 |
|  | 33 |
|  | 34 |
|  | 34 |
| Einfaches Sauerteig-Weizenbrot | 35 |

Kekse auf BackblechBrotKuchenSuppeSchürze und Messlöffel

|  |  |
| --- | --- |
| Rezepte | |
| Klassisches Baguette | 35 |
| Sandwichbrot | 36 |
| Klassisches Weizenbrot | 36 |
|  | 37 |
|  | 37 |
|  | 38 |
|  | 38 |
|  | 39 |
|  | 39 |
|  | 40 |
|  | 40 |
|  | 41 |
|  | 41 |
|  | 42 |
|  | 42 |
|  | 43 |
|  | 43 |
|  | 44 |
|  | 44 |
|  | 45 |

Kekse auf BackblechBrotKuchenSuppeSchürze und Messlöffel

|  |  |
| --- | --- |
| Grünkohl | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 2500 g Grünkohl gefroren | 4 kleine oder 2 große Pinkel häuten, in Butter mit geringer Temperatur anschmoren, danach Zwiebeln kleingeschnitten hinzufügen  Gefroreren Grünkohl hinzufügen, Muskat, Pfeffer, Rinderbrühenpulver und 3-4 tl Senf hinzufügen und 4 Std sanft köcheln  Über Nacht ruhen lassen  ¾ Paket Hafergrütze rein, 2-3 Stunden kochen und auf Flüssigkeit achten  Pinkel und Kassler hinzufügen, 2 Std Kochen  (Alternativ Kassler im Backofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze eine Stunde backen)  Als Beilage Kartoffeln und Senf |
| * 2-3 Zwiebeln |
| * Hafergrütze |
| * Senf |
| * 1 KG Pinkel |
| * 1 KG Kassler |
| * Salz, Pfeffer, Rinderbrühe |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Nudeln, Hackfleisch und Brokkoli | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Nudeln | Nudeln und Brokkoli kochen, Nudeln leicht unterkochen  Hackfleisch anbraten, Nudeln und Brokkoli hinzufügen, mit dem Gewürzsalz abschmecken |
| * Hackfleisch (Rind) |
| * Gewürzsalz |
| * Brokkoli |

## **Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Bolognese | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Olivenöl | Zwiebeln, Sellerie und Karotten in Butter und Olivenöl anschmoren  Hackfleisch hinzufügen  Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen  Milch hinzufügen, Kochen bis die meiste Milch verdampft ist  Weißwein hinzufügen und letzten Schritt wiederholen  Tomaten hinzufügen  Auf niedriger Hitzer leicht simmern für 4-6 Stunden  Mit Pasta der Wahl servieren, oder Lasagne machen. |
| * Butter |
| * 1 Zwiebel |
| * 1 Selleriestaude |
| * 2 Karotten |
| * 600 g Rinderhack |
| * 380 ml Milch |
| * 400 ml Weißwein |
| * 800 g Dosentomaten (San Marzano wenn möglich) |
| * Wasser |
| * Salz |
| * Pfeffer |
| * Muskatnuss |

|  |  |
| --- | --- |
| Chili | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Sonnenblumenöl | Zwiebeln und Hackfleisch und Salz anbraten bis Flüssigkeit verdampft ist  Restliche Gewürze abgesehen vom Kakao mischen und mit dem Knoblauch hinzufügen, leicht anschwitzen  Bier und Kakao hinzufügen  Kurz danach Tomaten hinzufügen  30-60 min Simmern  Paprika und Bohnen hinzufügen  Je nach Bedarf Wasser hinzufügen  30 min Simmern |
| * 1 Kg Hackfleisch(Rind) |
| * 3 Knoblauchzehen |
| * 1 Flasche Bier |
| * 400 g Dosentomaten |
| * Wasser |
| * 1 Grüne Paprika oder Chilis |
| * 350 g Pintobohnen |
| * 1-2 Zwiebel |
| * 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 3 TL Ancho-Chili-Pulver * 1 EL Kreuzkümmel,1 TL-Spitze Zimt, 2 TL Paprika, 1 TL Kakaopulver ungesüßt, 1 TL Oregano, |

## **Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Refried Beans | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 500 g 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 Oreganoo, 2 TL Salz, 1 TL Chipotlepulver |
| * 2-3 Zwiebeln |
| * 2 EL Serrano-Paprika |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| rotes Curry | |
| Zutaten | 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 |
| * 400 g mageres Schweinefleisch oder Tofu |
| * Tomaten |
| * Sahne oder Kokosmilch |
| * 400 g Gemüse nach Wahl |
| * Tomaten und/oder Paprikamark |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Ossobucco | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 2 Kalbshaxenscheiben | Haxen Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden und in Olivenöl braten bis gut gebräunt und beiseitestellen  Möhren, Sellerie und Zwiebeln würfeln  Frischen Rosmarin und Salbei mit dem Knoblauch fein hacken und in der Pfanne mit dem Gemüse (außer den Tomaten) kräftig anrösten  Beinscheiben dazugeben und mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen  Brühe, Tomaten, Oregano und Thymian dazugeben  Aufkochen und bei schwacher Hitze 2-2,5 Stunden Simmern lassen |
| * 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 |
| * 500 g Dosentomaten |
| * Gremolata:1 Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie klein gehackt mischen und als Beilage servieren |
| * Salz und Pfeffer |  |
| Chicken Tikka Masala | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 750 g Hühnchen (Brust oder Schenkel) | Hühnerfleisch mit Sonnenblumenöl,Salz, Pfeffer, Kurkuka, Garam Masala, Kreuzkümmel, Korianderpulver, geräucherter Paprika und Kardamom mischen  Mariniertes Fleisch in geklärter Butter anbraten mit hoher Hitze  Hühnerfleisch umfüllen, Zwiebeln anbraten bis Weich, Tomatenmark hinzufügen bis Tomatenmark leicht karamellisiert  Knoblauch und Ingwer hinzufügen  Mit Tomaten ablöschen  Sahne oder Kokosmilch und Hühnerbrühe hinzufügen  15 min köcheln, währenddessen Hähnchen kleinschneiden  Frischen Koriander, Chililflocken und Fleisch hinzufügen  10-15 simmern  Mit Reis und optional Limette servieren |
| * 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 |
| * 60 g Tomatenmark |
| * 4 Knoblauchzehen |
| * 1 TL Ingwer |
| * 300 g Dosentomaten |
| * Eine Dose Kokosmilch oder Sahne |
| * 300 ml Hühnerbrühe |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Schottischer Eintopf | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 250 g Hackfleisch(Rind) | Hackfleisch und Zwiebeln anbraten, dann Porree dazu  Tomatenmark anrösten  Mit der Brühe ablöschen  Gabelspaghetti hinzufügen  20 min simmern lassen |
| * 3 große Zwiebeln |
| * 250 g Porree |
| * 250 g Gabelspaghetti |
| * 1 Liter Rinderbrühe |
| * 1 EL -Tomatenmark |
| * Salz |
| * Pfeffer |
| Serbischer BRatreis | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 200 g Reis | Reis kochen und abkühlen lassen  Hackfleisch und Gemüse anbraten , Salz, Pfeffer und edelsüße Paprika hinzufügen  Alles aus der Pfanne nehmen, dann den Reis darin anbraten  Hackfleisch und Gemüse hinzufügen, Ajvar, Brühe unterheben und köcheln lassen  Mit Schmand und edelsüßer Paprika anrichten |
| * 250 g Hackfleisch (Rind) |
| * 150 g Paprika oder Tomaten |
| * 5 EL Ajvar |
| * 1 Tasse Gemüsebrühe |
| * Schmand oder Creme Fraiche |
| * Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Zwiebelkuchen | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Teig: | 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.  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 |
| * 1 Paket Hefe |
| * ¼ Liter laufwarme milch |
| * 1 TL Zucker |
| * 500g Zucker |
| * 1 TL Salz |
| * 50g zerlassene Butter |
| * 2 Eier |
| * Belag: |
| * 1,5 – 2 Kg Zwiebeln |
| * 2 Eier |
| * 150g Schinkenspech |
| * 2 Becher Schmand |
| * Etwas Muskatnuss |
| * ½ TL ganzer Kümmel |
| Kartoffelbrei | |
| Zutaten | 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 |
| * 100ml Sahne |
| * 150ml Milch |
| * Muskat, Salz, Pfeffer |

**Suppe**

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Linsensuppe | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 500g Linsen | Speck auslassen, Zwiebel andünsten,Linsen unterrühren und ca 20 min köcheln, Kartoffeln, Lorbeer und Nelken hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 20 min kochen.  Würste oder Fleisch sowie Essig hinzugeben und 10 min köcheln lassen. Zucker in Butter karamellisieren und dazugeben, am Ende sie Sahne hinzugeben. |
| * 30g Speck |
| * 1 Zwiebel |
| * 150 g Kartoffeln |
| * Lorbeerblatt |
| * 2 Nelken |
| * Rauch- oder Kochwürste * Oder Kassler |
| * 2 EL Weinessig |
| * Butter |
| * 1 EL Zucker |
| * 125ml Schlagsahne |
| Maultaschen mit Zwiebeln | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Maultaschen | Zwiebeln in Butter anbraten, reservieren.  Maultaschen in Streifen schneiden und bräunen, mit den Zwiebeln zusammen erhitzen und anbraten |
| * Zwiebeln |
| * Butter |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Saltimbocca | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Lammfleisch | Lammfleisch dünn schneiden  Salbei auf Lammfleisch, darauf dann den Schinken  Mit Spießen sichern  In Butter braten, leicht salzen und beiseitestellen  Weißwein in die Pfanne, fast verdampfen lassen, dann den Kalbsfond rein und einkochen lassen |
| * Parmaschinken |
| * Salbei |
| * Butter |
| * Salz, Pfeffer |
| * Ein wenigTrockener Weißwein |
| * Ein wenig Kalbsfond * Holzspieße |
| * Optional: |
| * Zitrone |
| Kartoffelsuppe | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 250g Lauch | Lauch und Kartoffeln kleinschneiden, Lauch in Butter andünsten, Kartoffeln dazugeben und mit Fleischbrühe aufgießen. 35 min kochen. Suppe pürieren und Creme fraiche unterrühren. (Optional kann jetzt Fleisch dazugegeben werden(Wurst o.Ä))  Salzen und Pfeffern, kurz köcheln lassen (Wenn Fleisch dazugegeben wurde 20 min) und dann Sahne dazugeben |
| * 250g mehlige Kartoffeln |
| * Butter |
| * 1L Fleischbrühe |
| * 200ml Creme fraiche |
| * 100ml Schlagsahne |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Mcrib | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * Babyback Schweinerippen | Rippen mit dry rub einreiben, auf Ofenblech legen und leicht in Alufolie wickeln.  Bei 160 grad 3 Stunden Backen, oder bis sich die Knochen lösen lassen.  Knochen rausdrücken und versuchen das Fleischstück ganz zu lassen.  Optional über nacht Ruhen lassen.  Mit BBQ Sauce bestreichen.  Ein paar Minuten im Ofen unter hoher Hitze backen.  Fleisch, Cole Slaw (oder rohe Gemüsezwiebeln) und BBQ Sauce im Bun servieren. |
| * Baguettebuns |
| * BBQ Sauce |
| * Dry Rub |
| * Cole Slaw |
|  |
| Rindergulasch mit Dumplings | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 1 kg Rinderfleisch | Rindfleisch in mundgroße Stücke schneiden und in Mehl wenden.  Karotten in große Stücke schneiden.  Zwiebel und Steckrübe in mittelgroße Stücke schneiden.  Lauch in kleine Stücke schneiden.  Rindfleisch in Öl bräunen, Pfanne mit dickflüssigem Rinderfond ablöschen.  Gemüse mit Fleisch in den Topf geben, mit einem Teelöffel Pfeffer würzen, gepressten Knoblauch geben, Thymian hinzufügen. 500 ml Rinderbrühe und Stout hinzufügen.  Im Backofen abgedeckt 2 Stunden backen.  Für Dumplings:  Lauch fein hacken, mit allen anderen Zutaten mischen.  Gulasch mit Stärke und Wasser andicken, Dumplingteig mit Esslöffel auf Gulasch geben und Backen bis gut gebräunt (ca. 30 min) |
| * Mehl für Rindfleisch |
| * 2 große Karotten |
| * Zwieveln |
| * Knoblauch |
| * Steckrübe |
| * Lauch |
| * 1 Tl Thymian |
| * Rinderbrühe |
| * 1 Flasche Stout |
| Dumplings |
| * 300g Mehl |
| * 175 g Milch |
| * 60g Butter |
| * Gemüsebrühenpulver |
| * 1 großes Ei |
| * 2 TL Backpulver |
| * 100g Lauch |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Chickenburger | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 250g Hühnerbrust | Hähnchen intensiv weich klopfen.  Zutaten für Marinade mischen, Hähnchen hinzufügen und über nacht stehen lassen.  Hähnchen in Panade wenden und ein wenig die Panada auf das Hähnchen drücken. Das Hähnchen bei 180 °C etwa 5 min frittieren.  Die Buns in Butter in einer Pfanne anrösten, beide Seiten mit der Sauce bestreichen, Gurken auf die Unterseite legen und mit Hähnchen in der Mitte servieren |
| * 4 Briochebuns |
| * Gewürzgurken |
| Marinade |
| * 1 TL Paprika |
| * 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 |
| * 3 karamellisierte Zwiebeln |
| * 2 EL Schnittlauch |
| * 2 EL Worcestershire Sauce |
| * Menge nach Geschmack, fein geschnittene Gewürzgurken |
| * Prise Salz |

**Suppe**

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Pfannkuchen | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 200g Weizenmehl | Zutaten mischen und 30 min ruhen lassen.  Mit etwas Butter braten. |
| * 375 ml Milch |
| * 1 Prise Salz |
| * 2 Eier |
| * 1 EL Wasser |
| Sushi | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 250 g Sushireis (Haruka) | Reis auswaschen bis das Abwasser nicht mehr trüb wird. Wasser und Reis zusammen in den Topf und zum kochen bringen. Wenn es kocht auf die niedrigste Stufe stellen und mit deckel 20 min ziehen lassen und vom Herd nehmen. Essig, Zucker und Salz erhitzen bis homogen. In den Reis mischen und 30 min auskühlen lassen. |
| * 1,25 fache Volumen des Sushireis als Wasser |
| * 35g Reisessig |
| * 14g Zucker |
| * 1 gute Prise Salz |
| * Fisch (Lachs o. Thunfisch) |
| * Avocado |
| * Frischkäse |
| * Nuri-Blätter |

|  |  |
| --- | --- |
| Züricher Geschnetzeltes | |
| Zutaten | 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  Mit Nudeln oder Reis Servieren |
| * 160g Champignons |
| * 500g Schweinefilet |
| * 1 EL Mehl |
| * 2 EL Öl |
| * 2 EL Butter |
| * 200 ml Weißwein |
| * 200 ml Sahne |
| * 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe |
| Schwarze Bohnensuppe | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 2 EL Olivenöl | Gemüse im Topf anschmoren bis glasig  Salz, Pfeffer, Lorbeer und Kreuzkümmel hinzufügen  Kurz anrösten, dann schwarze Bohnen und Gemüsebrühe hinzufügen  30 min kochen lassen  Lorbeerblatt entfernen (viel Erfolg beim finden)  Die Hälfte der Suppe entfernen und pürieren und wieder zum Topf geben |
| * 3 Zwiebeln |
| * 100g Karotten |
| * 100g Staudensellerie |
| * 1 rote Paprika |
| * 4 Knoblauchzehen |
| * 1 Jalapeno |
| * 2 TL Kreuzkümmel |
| * 600g schwarze Bohnen |
| * 1 L Gemüsebrühe |
| * 1 Lorbeerblatt |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Hummus | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 500g Kichererbsen aus der Dose | Kichererbsen sieben und die Flüssigkeit auffangen  Kichererbesen 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 |
| * 2 EL Sesampaste (Tahini) |
| * Zitronensaft von etwa 2 Zitronen |
| * 4 Knoblauchzehen |
| * Neutrales Öl |
| * 2 EL Kreuzkümmel |
| * 1 Chilischote |
| * 1 EL Currypulver |
| * Paprikapulver |
| Falafel | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 400g 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, falls kein Paniermehl verwendet wird müssen alle Zutaten relativ trocken sein, sonst fallen die Falafeln auseinander |
| * 1 Zwiebel |
| * 2 TL Kurkuma |
| * 1 TL Paprika |
| * 1 TL Muskatnuss |
| * 2 Knoblauchzehen |
| * Petersilie nach Geschmack |
| * 1 TL Salz |
| * 1 TL Kreuzkümmel |
| * 1 TL Koriander |
| * 1 TL Chiliflocken |
| * 1 TL Backpulver |
| * ½ TL Zucker |

**Suppe**

KuchenKuchen

|  |  |
| --- | --- |
| KArtoffelwedges | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 500g Kartoffeln | 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 |
| * 3 EL neutrales Öl |
| * 1 TL Chilipulver |
| * 1 TL Paprika |
| * 1 TL smoked Paprika |
| * ½ TL Salz |
| * 1 TL Knoblauchpulver |
| * 1 TL Zwiebelpulver |
| Joghurtsauce | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 5 EL Joghurt | Alle Zutaten mischen und ein paar Stunden ziehen lassen |
| * 2 EL Mayo |
| * Prise Salz |
| * Prise Zucker |
| * Pfeffer |
| * Schnittlauch |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Sauerkraut | |
| Zutaten | 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 | Zubereitung |
| * 650g Kühne Rotkohl | Apfel und Zwiebel kleinschneiden und in etwas Butter anschwitzen bis glasig  Rotkohl und Gewürze hinzufügen(Am besten im Teefilter, der ist leichter zu entfernen), 1 Std köcheln lassen und Gewürze rausnehmen  So lange köcheln lassen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, falls es zu trocken wird Wasser hinzufügen |
| * 1 Apfel |
| * 1 Zwiebel |
| * Piment |
| * Nelken |
| * Lorbeer |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Spare Ribs | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 1 kg Spare Ribs | Spare Ribs über Nacht einlegen  Bei 110°C im Ofen 3 Stunden garen  1-1,5 Stunden dicht abgedeckt und mit Flüssigkeit bei 150°C garen |
| * Dry Rub oder Flüssigmarinade |
|  |
| Fischfrikadellen | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 400g Seelachs | Alle Zutaten bis zur gewünschter Konsistenz pürieren  In Öl anbraten |
| * 2 Knoblauchzehen |
| * Schnittlauch |
| * 1 Ei |
| * 50g Paniermehl |
| * 50-75g Mehl |
| * 3 EL Zitronensaft |

|  |  |
| --- | --- |
| Eiersalat | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 5 Eier | Eier hart kochen  Abgekühlte, geschälte Eier kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten mischen  Ein paar Stunden ziehen lassen |
| * 2 EL Mayonnaise |
| * 2 EL Creme Fraiche |
| * ½ TL Senf |
| * Salz |
| * Pfeffer |
| * Schnittlauch |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Suppe**

|  |  |
| --- | --- |
| Zitronencreme | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 2 schwach gehäufte TL Gelantine gemahlen | Gelantine mit kaltem Wasser in kleinem Topf verrühren, 10 min quellen lassen  Eigelb mit heißem Wasser schaumig schlagen, nach und nach Zucker umschlagen, so lange mixen bis cremige Masse entstanden ist und dann Zitronensaft unterrühren  Gequollene Gelantine unter Rühren erwärmen bis sie gelöst ist, 3 EL der Eigelbmasse hinzufügen und verrühren  Gelantinemasse unter die restliche Eigelbmasse schlagen und kaltstellen  Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen  Wenn die Gelantinemasse anfängt dicklich zu werden Sahne und Eiweiß hinzugeben  Mit Sahne verzieren und kaltstellen |
| * 6 EL kaltes Wasser |
| * 4 Eigelb |
| * 4 EL heißes Wasser |
| * 150 g Zucker |
| * 10 EL Zitronensaft |
| * z4 Eiweiß |
| * 250 ml Schlagsahne |
|  |
| Himbeertraum | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 500 g gefrorene Himbeeren | Quark mit 100 ml Schlagsahne mischen, Zucker hinzugeben bis gewünschte Süße erreicht ist  Vanilleextrakt hinzufügen  300 ml Schlagsahne vorbereiten  Folgend schichten:  Quark, Himbeere, Baiser, Schlagsahne  Am Schluss Himbeeren |
| * 200 g Baiser |
| * 400 ml Sahne |
| * 250 g Quark |
| * Zucker |
| * Vanilleextrakt |

Kuchen

|  |  |
| --- | --- |
| Glühwein | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 1 L 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 | 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  Frischkäse mit Schlagsahne, 2 EL Zucker und dem Zitronensaft vermengen, dann unter die Götterspeise heben  Löffelbisquits zerkrümeln, mit Butter vermengen  In eine Springform geben und festdrücken  Creme daraufgeben und über Nacht erstarren lassen |
| * 200g Löffelbisquit |
| * Saft einer Zitrone |
| * 1 Packung Götterspeise Zitrone |
| * 500 ml Schlagsahne |
| * 4 EL Zucker |
| * 125g Butter |
|  |

Kuchen

|  |  |
| --- | --- |
| Rhabarberkuchen | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * **Mürbeteig**: | Mürbeteig herstellen und mindestens 30 min kühlen lassen, dann auf Blech geben und mit Gabel einstechen und bei 200°C 5-7 min verbacken  Masse vermengen und ziehen lassen  Auf vorgebackenem Boden verteilen und bei 200°C 15-20 min backen, bis der Rhabarber weich ist  Eiweiß schlagen, Zucker und Mandeln dazu  Auf dem Rhabarber verteilen und bei 250°C 6-10 min backen |
| * 300g Mehl |
| * 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 | Zubereitung |
| * 100 g Dunkle Schokolade | Schale über simmerndes Wasser stellen,  Butter, Espresso und Schokolade hinzufügen bis die Schokolade schmilzt, dann beiseitestellen  Marsala, Zucker und Eigelb in Top geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze rühren bis es andickt, dann Herd ausmachen und Mascarpone hinzugeben  Mit Schokoladenmasche mischen, danach aus Zimmertemperatur kühlen lassen  Schlagsahne aufschlagen bis sich kleine Gipfel bilden (nicht 100% aufschlagen)  Halbe Schlagsahne zur Schokoladenmasse hinzufügen,mit Spachtel falten, wenn es durchgemischt ist den Rest der Schlagsahne hinzufügen  Am besten über Nacht im Kühlschrank lassen |
| * 2 EL Espresso |
| * 1 EL Butter |
| * 2 EL Marsala Wein oder dunklen Rum |
| * 2 Eigelb |
| * 4 TL Zucker |
| * 2 TL Mascarpone |
| * 180 ml kalte Sahne |
|  |
|  |
|  |
|  |

Kuchen

|  |  |
| --- | --- |
| Zitronenkuchen | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Einfaches Sauerteig-Weizenbrot | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 227g Sauerteig-starter | Alle Zutaten bis auf 20g Wasser und die Hefe leicht mischen  1 Std abdecken  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  90 min abdecken  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 reinstellen  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 |
| * 170g Wasser |
| * Halber Block Hefe |
| * 6-7g Salz |
| * 300g Weizenmehl |
| * Dutch Oven |
|  |
| Klassiches 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.  Die Zutaten für den Teig inkl. dem Starter mischen und kneten bis ein weicher Teig entsteht, der Teig sollte noch kleben.  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 auf eine leicht gefettete Arbeitsfläche geben und aufteilen. Aus jedem Stück einen Ball formen und 30 min ruhen lassen. Die Teigbällchen in „Würstchenform“ bringen.  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. |
| * 113g kaltes Wasser |
| * Ein kleines Stückchen Hefe |
| * 120g Weizenmehl |
| Teig |
| * 20g Hefe |
| * 255g lauwarmes Wasser |
| * 418g Weizenmehl |
| * 11g Salz |
|  |

**Brot**

|  |  |
| --- | --- |
| Sandwichbrot 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 360g Weizenmehl | Hefe in etwas vom Wasser auflösen und warten bis es blasen wirft  Alle Zutaten mischen bis der Teig nicht mehr am Rand der Schüssel kleben bleibt (Je nach Notwendigkeit mehr Wasser hinzufügen, mit der Mindestmenge beginnen)  6-8 min kneten bis der Teig „weich“ wird  Teig in eine leicht gefettete Form geben und so lange gehen lassen, bis er sich sehr weich anfühlt, etwa 1-2 Stunden  Die Luft aus dem Teig lassen, oval formen und idealerweise in eine quadratische Form legen  1 Stunde gehen lassen und bei 180°C 30-35 min backen |
| * 113g Milch |
| * 120-150g heißes Wasser |
| * 50g geschmolzene Butter |
| * 25g Zucker |
| * 8g Salz |
| * 17g frische Hefe |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Klassisches Weizenbrot | |
| Zutaten | Zubereitung |
| * 1 Block Hefe | Hefe in etwas von dem Wasser und dem Zucker 15 min auflösen  Wenn im Standmixer gemischt wird, weniger Wasser(400g) benutzen  Etwa 10 Minuten kneten, bis der Teig „weich“ wird und kaum noch klebt  Teig einölen und 1-2 Stunden in einer abgedeckten Schale aufgehen lassen, oder bis er sich verdoppelt hat  Teig vorsichtig „entlüften“, in gewünschte Form bringen und 45 min gehen lassen  Ofen auf 220°C vorheizen, wenn ein Dutch Oven benutzt wird mit vorheizen  Das Brot vorsichtig in den Ofen legen, mit Wasser einsprühen und einritzen |
| * 14g Zucker |
| * 11g Salz |
| * 454 ml lauwarmes Wasser |
| * 663g – 723g Weizenmehl |
|  |

**Brot**

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rezept 1 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Rezept 2 | |
| Zutaten | Zubereitung |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Pasta

Bohnen und Reis

Steak

**Geflügel**Salat

Vorspeisen

Kekse auf Backblech

Kuchen

**Salatkopf**

**SuppeEier**Fisch

**Brot**