







Índice

1. Entradas	1
Staatenbrot	2
2. Platos Principales	3
Masa de Pizza	4
Pollo al cilantro (de la India)	5
Curry de pollo con habichuelas (Thai)	6
Thai curry con baby Pak Choi	7
Ingwer-Basilikum Ramen	8
Veganes Gemüse-Curry	9
3. Postres	10
Brownies de Milo	11
Käsekuchen	12
4. Salsas	13
Honey Mustard	14
Caesar	15
Balsamic Dijon	16
Zesty Ranch	17

1. Entradas

Staatenbrot

 15 min
 30 min,  180 °C 
 6 Porción
 Julias Mutter

Preparación

- 1 Alles verrühren und in die Kastenform fest drücken (ich mache das mehrmals). 12 Std stehen lassen und dann...
- 2 Bei 190 Grad Ober-Unterhitze 30 Minuten backen, dann aus der Form kippen (Backpapier) und nochmal ohne Form 30 Min backen.
- 3 Vorsichtig anschneiden (kalt) oder in Scheiben einfrieren. Hält lt. Rezept auch 7 Tage frisch

Ingredientes







150 g	Haferflocken (kernig und zart)
130 g	Sonnenblumenkerne
60 g	gehackte Nüsse
50 g	Leinsamen
50 g	Leinsamen geschrotet
20 g	Kürbiskerne
20 g	Chiasamen
20 g	Flohsamenschalen
1 TL	Salz
3 EL	Öl
2 EL	Algavendicksaft oder Honig oder Dattelsirup oder...
350-360 ml	warmes Wasser

Soplo

- *La yema es indispensable para que queden melcochudos.*
- *Dejar enfriar antes de cortar.*

2. Platos Principales

Masa de Pizza

 15 min
 12-15 min,  230 °C 
 4 Porción
 Erna

Preparación

- 1 Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclarlos por al menos 5 minutos. Dejar reposar la masa por aproximadamente 30 minutos.
- 2 Dividir la masa en porciones (2-6) y hacer bolas con cada pedazo
- 3 Poner la pizza en el horno (a 220°C, por aprox. 15-20 minutos), en una piedra para pizza (a 250°C, por aprox. 10-15 minutos) o en una sartén eléctrica (tercer nivel, primer lado 3 minutos, después voltear y agregar los ingredientes y otros 3 minutos).

Ingredientes

500 g	Harina
4 g	Levadura
1/2 cda	Azucar
1/4 cdita	Sal
1/4 taza	Leche
300 ml	Agua tibia
2 cda	Aceite de oliva

Pollo al cilantro (de la India)

🕒 45 min
🍽️ 4 Porción
📄 Madhur Jaffrey

Preparación

1 Moler los clavos, el cardamomo, la canela, el laurel y el cilantro molido hasta que quede un polvo fino. Poner el polvo en un bowl y agregar la sal y el yogurt.

2 Agregar el pollo y mezclar bien para cubrir todas los pedazos. Poner en la nevera y dejar marinar por 1 o 2 horas (una noche entera también es posible). Sacar el pollo del marinado y dejar la salsa a un lado.

3 Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, agregar la asafetida. Dejar freír por 4 o 5 segundos. Calentar a fuego alto e inmediatamente poner el pollo. Revolver y freír por 15 minutos hasta que el pollo esté dorado.

4 Agregar la marinada, 100g de cilantro fresco, sal y azúcar. revolver y freír por 5-10 minutos hasta que el pollo esté casi tierno. Agregar los ajís y revolver por 2 - 3 minutos hasta que estén blandos.




5 Agregar la crema de leche y revolver. cocinar por otros 5 a 8 minutos hasta que la salsa esté espesa. Debería cubrir el pollo y quedar un poco extra al fondo de la sartén.

6 Servir con arroz blanco adornado con el resto del cilantro picado.

Ingredientes

4	Clavos
4	Vainas de cardamomo
2-3	Hojas de laurel
2.5 cm	Rama de canela
2 cda	Cilantro molido
1 pizca	Sal
250 ml	Yogurt sin sabor
1 kg	Pollo sin piel cortado en pedazos
5 cdas	Aceite vegetal
1 pizca	Asafetida
120 g	Cilantro fresco finamente picado
1 1/2 cdita	Sal
1 cdita	Azucar
6-8	Ajís verdes picantes cortados por la mitad
150 g	Crema de leche

Curry de pollo con habichuelas (Thai)

 35 min
 4 Porción
 [Hello Fresh](#)

Preparación

1 Cortar las puntas de las habichuelas, cortarlas en tercios, sofreírlas y ponerlas aparte. Cortar la pechuga de pollo en trozos de unos 2 cm de tamaño, sazonar con sal, sofreírlos y ponerlos aparte. Preparar el arroz.

2 Cortar la cebolla por la mitad, pelarla y cortarla en tiras finas. Pelar el jengibre y rallar finamente. Cortar el tomate en trozos de 1 cm.

3 Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregar las tiras de cebolla y freír durante unos 2 minutos hasta que estén transparentes. Agregar 2 cucharadas de pasta de tomate, tomates cortados en cubitos, el curry, sal y jengibre, mezclar bien y freír por otros 2 minutos.

4 Agregar la leche de coco y la miel a la sartén, mezclar y dejar hervir a fuego lento. Añadir las habichuelas y el pollo a la sartén y vierta también 100 ml de agua. Mezclar bien y dejar hervir a fuego lento hasta que el pollo y las habichuelas estén bien cocidos.

5 Sazonar la salsa de curry con salsa de soja antes de servir. Servir el curry con arroz.

Ingredientes

2	Cebollas
2	Tomates
200 g	Habichuelas
300 g	Arroz Basmati
20 g	Jengibre
560 g	Pechuga de pollo
70 g	Pasta de tomate
4 g	Pasta de curry
300 ml	Leche de coco
30 ml	Salsa soja
2 cdas	Aceite de oliva
2 cditas	Miel
1200 ml	Agua
	Sal
	Pimienta

Thai curry con baby Pak Choi

🕒 30 min
 👤 4 Porción
 📄 [Hello Fresh](#)

Preparación

1 Cortar las partes blancas y verdes de las cebolletas por separado en aros finos. Pelar las zanahorias y cortarlas diagonalmente en rodajas finas. Cortar los extremos del calabacín. Cortarlo por la mitad a lo largo y cortar en medias lunas de 0.5 cm de grosor. Cortar el pak choi cada 0.5 cm del tallo y luego cuartos a lo largo. Cortar el pimiento por la mitad, quitar el corazón y cortar en tiras.

2 Pelar y picar finamente los ajos. Pelar el jengibre y rallar finamente. Cortar el limón en gajos. En una sartén grande calentar el aceite a fuego alto y sofreír los aros de blancos de la cebolleta, las zanahorias, el calabacín, el pimentón, el ajo y el jengibre durante 3 a 5 minutos.

3 Añadir el caldo de verduras y la pasta de curry. Y disolver con leche de coco. Dejar que la salsa de curry hierva a fuego lento durante unos 5 minutos.




4 Añadir el pak choi y cocinar hasta que las verduras estén cocinadas. Exprimir algunas rodajas de limón y sazonar con sal y pimienta.

5 Servir el curry con arroz blanco. Decorar con los aros verdes de la cebolleta, marañones y gajos de limón.

Ingredientes

2 Calabacines
 4 Zanahorias
 2 Cebolleta
 4 Baby-Pak-Choi
 2 Limones
 2 Pimentones
 2 Ajos (opcional)
 1 cda Pasta de curry rojo
 20 g Marañoses
 500 ml Leche de coco
 20 g jengibre
 4 g Comino negro
 8 g Caldo de verduras
 2 cdas Aceite de oliva
 2 cditas Miel
 ~700 ml Agua
 Sal
 Pimienta

Ingwer-Basilikum Ramen

 20 Minuten
 2 Personen
 Stefan Gadatsch

Zubereitung







- 1** Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch klein schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit dem heißen Pflanzenöl anschwitzen.
- 2** Für die Soße Chiliöl, Sesamöl, Sojasoße und Reißessig in einer Schüssel vermischen.
- 3** Instant Ramen nach Anleitung kochen und in die Pfanne mit den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch zugeben. Ebenfalls die gemengte Soße zugeben und alles gut verrühren.
- 4** In der Zwischenzeit 2 Eier 5 Minuten kochen und anschließend von der Schale befreien.
- 5** Den Ramen auf einem Teller anrichten und das gepellte Ei darauf geben und mit Basilikum garnieren.

Zutaten

3 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 kl. Knolle	Ingwer
	Basilikum
	pflanzliches Öl
1 EL	Chiliöl
1 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasoße
1 EL	Reißessig
2 Packungen	Instant Ramen

 Tipp

Veganes Gemüse-Curry

 40 Minuten
 25 Minuten,  200 °C 
 2 Personen
 [Hello Fresh](#)

Zubereitung

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffel, Kartoffeln und Zucchini in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, Pfeffer und Salz bestreuen und für 25 Minuten in den Backofen geben.

2 In der Zwischenzeit Kichererbsen abwaschen, die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Kichererbsen in einer Pfanne anbraten. Ca. 400 ml Gemüsebrühe aufsetzen.

3 Die Currypaste zu den Zwiebeln und Kichererbsen hinzugeben und weiter braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und weiter einkochen lassen.

4 Kokosmilch und Erdnussbutter hinzugeben und weiter einreduzieren lassen. Mit Pfeffer, Salz und dem Saft einer halben Limette abschmecken. Das Ofengemüse in die Currysauce geben und umrühren.

5 Die Chilischote klein hacken und die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Das Curry auf einem Teller anrichten und mit der kleingehackten Chili und der Frühlingszwiebel garnieren. Dazu ebenfalls eine Spalte der Limette reichen.







Zutaten

1 Süßkartoffel
 2 Kartoffel
 1 Zwiebel
 1 Zucchini
 1 Dose Kichererbsen
 1 Zwiebel
 1 Limette
 1 Chilischote
 1 Frühlingszwiebeln
 Currypaste
 Erdnussbutter
 Kokosmilch
 Gemüsebrühe

Tipp

3. Postres

Brownies de Milo

 15 min
 30 min,  180 °C 
 6 Porción
 Soraya

Preparación

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Mezclar muy bien la mantequilla con el azúcar, añadir lentamente los huevos revolviendo constantemente. Añadir la vainilla y el Milo y revolver.
- 3 Mezclar la harina con el polvo de hornear y añadir esta mezcla a la primera.
- 4 En un molde/refractaria grande engrasado y enharinado verter la mezcla y llevar al horno por 30 minutos a 180°C.







Ingredientes

3/4 taza	Azucar
3/4 taza	Milo
3/4 taza	Harina
1/2 taza + 2 cdas	Mantequilla
	derretida
1/4 cdita	Polvo de hornear
2 cditas	esencia de vainilla
2	Huevos
1	Yema

Soplo

- *La yema es indispensable para que queden melcochudos.*
- *Dejar enfriar antes de cortar.*

Käsekuchen

 2 Stunden
 1 Stunde,  190 °C 
 8-10 Personen
 Erna

Zubereitung

1 Zunächst wird der Boden zubereiten. Die vorgesehene Menge reicht für 3 Böden aus. Es werden 100g Zucker mit 200g Margarine schaumig gerührt.

2 1 Ei hinzufügen und 250g Mehl unterrühren, sodass eine feste Teigmasse entsteht und den Teig mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 In einer weiteren Schüssel werden 750g Quark und 5 Eier verrührt.

4 Die restlichen 250g Zucker werden nach und nach hinzugegeben. Nun das Öl langsam hinzugeben.

5 Den Saft einer Zitrone, die Milch, das Puddingpulver, den Vanillezucker, sowie eine Prise Salz hinzugeben und den Käse glattrühren.

6 Den Boden in eine gut eingefettete Springform geben und den Käse daraufgeben.

7 Den Kuchen eine Stunde im Ofen bei 190 °C backen.

Zutaten


350 g Zucker
 200 g Margarine
 6 Ei
 250 g Mehl
 250 ml Sonnenblumenöl
 750 g Quark
 5 EL Milch
 1 Zitrone
 1 Vanillepudding-Pulver
 1 Vanillezucker

Tipp

Falls der Kuchen zu dunkel wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

4. Salsas

Honney Mustard

 2 min
 Soraya


Preparación

- 1 Poner todos los ingredientes en un frasco y revolver.

Ingredientes

1/2 taza Mostaza
1/2 taza Miel
1 cda Sal
1/2 cda Pimienta
1 taza Aceite de oliva
1/2 taza Vinagre de
manzana

Caesar

 2 min
 Soraya



Preparación

- 1 Poner todos los ingredientes en un frasco y revolver.

Ingredientes

2 cdas	Ajo
2 cdas	Mostaza
1/4 taza	Jugo de Limón
1/4 taza	Mayonesa
1/2 taza	Parmesano
1 cda	Pimienta
1/2 cda	Sal
1 taza	Aceite de canola

Balsamic Dijon

 2 min
 Soraya



Preparación

- 1 Poner todos los ingredientes en un frasco y revolver.

Ingredientes

3 cdas Mostaza Dijon
3 cdas Miel
1 cda Sal
1 cda Pimienta
1 taza Aceite de oliva
1 taza Vinagre balsámico

Zesty Ranch

 2 min
 Soraya

Preparación

- 1 Poner todos los ingredientes en un frasco y revolver.

Ingredientes

1 taza	Jogurt sin sabor
1/3 taza	Mayonesa
2 cdas	Eneldo (dill)
1 cda	Tomillo
1 cda	Polvo de cebolla
1 cda	Polvo de ajo
2 cdas	Perejil
3 cdas	Jugo de limón
1 cda	Sal
1 cda	Pimienta
1/4 taza	Leche