

# Kochbuch Dreßler

# Table of Contents

Mi Nudeln mit Tofu und Gemüse .....	1
Back-Mozzarella auf Paprikagemüse .....	2
Gurkensalat .....	3
Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne .....	4
Kalte Tomatensuppe mit Hackbällchen-Sticks .....	5
Ofentomaten mit Honigkäse .....	7
Pizzazeig .....	8
Spinatklösschen mit Tomatensalat .....	9
Taco Seasoning .....	11

# Mi Nudeln mit Tofu und Gemüse

## Zutaten

- 2 - 3 Packen Mi Nudeln
- 1 Packung Tofu (natur, 200g)
- 2 Eier
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- Sesamöl
- Reisessig
- dunkle Sojasoße
- scharfe Maggiwürze
- Röstzwiebeln

## Zubereitung

Die Mi Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Den Tofu lange in einem Wok anbraten, bis er fest und bräunlich wird. Dann die 2 Eier hinzugeben und direkt zerreißen und vermischen mit dem Tofu. Die Möhre und die Paprika in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Nach kurzem anbraten die Soßen (Reisessig, Sambal Oelek, Sojasoße und Maggi) hinzugeben und gut vermischen. Die Mi Nudeln hinzugeben und gut vermischen. Etwas Sesamöl und Röstzwiebeln drüber geben und servieren.

# Back-Mozzarella auf Paprikagemüse

## Zutaten

- 4 Scheiben Bauern- oder Toskanabrot
- 8 EL Olivenöl
- 4 Kugeln Mozzarella (je 125 g)
- 2 Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Biozitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl bepinseln oder beträufeln, salzen und auf das Ofengitter legen.
2. Die Mozzarellakugeln trocken tupfen, kreuzförmig einschneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, dünne Scheiben abschneiden und in die Mozzarellakugeln stecken.
3. Den Knoblauch schälen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln und den Knoblauch fein hacken. Vom Rest der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über den Mozzarella gießen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.
4. Für das Paprikagemüse die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika- und Zwiebelstreifen darin ca. 12 Minuten anbraten. Nach 6 Minuten Bratzeit den Mozzarella in den heißen Ofen (Mitte) schieben, die Brote auf dem Rost direkt darüber. Käse und Brote ca. 5 Minuten rösten.
6. Das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Mozzarella und Röstbrot servieren.

# Gurkensalat

## Zutaten

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- Dill

## Zubereitung

Die Gurke in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen. Essig, Zucker und Öl zugeben und mit Dill bestreuen.

# Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne

## Zutaten

- 300g Hühnerbrustfilet
- Olivenöl
- 2 Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 200ml Wasser
- 200ml Sahne
- 1 EL Brühpulver

## Zubereitung

Das Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Paprika in Streifen schneiden und mit anbraten bis das Fleisch bräunt. Tomatenmark, Paprikapulver und Cayennepfeffer dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Wasser ablöschen und das Brühpulver dazugeben. Die Sahne dazugeben und alles aufkochen lassen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis oder Nudeln.

# Kalte Tomatensuppe mit Hackbällchen-Sticks

## Zutaten

Für die Suppe:

- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Langpfeffer oder Stielpfeffer (ersatzweise schwarze Pfefferkörner)
- 1 EL Zucker
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 100 ml Olivenöl
- 1 kg Tomaten
- 1 El Currypulver oder Garam Masala
- 1 Bund Koriander

Für die Hackbällchen:

- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Schweinehackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Sojasauce
- 8 kleine Holzspieße
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Für die Suppe Korianderkörner und Pfeffer in einem Mörser oder einem elektrischen Blitzhacker grob mahlen. In einem kleinen Topf den Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert ist. Pfeffer dazugeben und unter Rühren 30 Sekunden karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei starker Hitze auf 2 EL einkochen. Topf vom Herd nehmen, die Mischung mit dem Öl verrühren, 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten mit Currypulver oder Garam Masala in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Das Pfefferöl ebenfalls durch ein Sieb gießen und unter das Tomatenpüree rühren. Mit Salz abschmecken. Suppe bis zum Servieren kalt stellen. Koriandergrün abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Für die Hackbällchen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Hackfleisch mit Zitronenschale, wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen und kurz durchmengen. Mit feuchten Händen 12 kleine Bällchen aus der Masse formen.

4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Hackbällchen bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten knusprig braun braten. Zum Schluss die Bällchen ab und zu mit etwas Sojasauce bepinseln. Je 2 Bällchen auf einen Holzspieß stecken. Die Suppe in Tassen verteilen und mit Koriandergrün bestreuen, Spießchen dazulegen.



# Ofentomaten mit Honigkäse

## Zutaten

- 500 g Cocktailtomaten
- 8 Zweige Thymian
- 4 Stängel Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- 4 Ziegenfrischkäsetaler
- 1/2 EL Honig
- 1 EL schwarze Oliven
- 1 EL milder Essig
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine ofenfeste Form legen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen streichen und mit Salz und Pfeffer über die Tomaten streuen. Die Tomaten mit 4 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen.
2. Die Backofentemperatur auf 250 °C erhöhen. Die Käsetaler nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Den Honig mit 1 EL Olivenöl gut verrühren. (Bei Bedarf leicht erwärmen, damit der Honig sich auflöst.) Honigöl auf die Käsetaler streichen und diese im Backofen 3-4 Minuten backen oder grillen, bis der Käse leicht gebräunt ist.
3. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Basilikum und die Oliven unter die gebackenen Tomaten mischen. Den Essig mit 1 EL Öl cremig schlagen und ebenfalls unterheben. Die Ofentomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Käsetalern auf vier Tellern anrichten. Sofort servieren.

# Pizzazeig

## Zutaten für 2 Bleche

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Mehl

## Zubereitung

Das Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Salz, das Olivenöl und das Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 2 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220-240 Grad 15-20 Minuten backen.

# Spinatklösschen mit Tomatensalat

## Zutaten

Für die Klößchen:

- 100 g junger Blattspinat
- 150 g Magerquark
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL weiche Butter
- 1 Messerspitze abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz & Pfeffer

Für den Tomatensalat:

- 500 g Tomaten
- 2 Schalotten
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Zucker
- 5 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, grobe Stiele abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Spinat ins kochende Salzwasser geben, nach ca. 15 Sekunden in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem Löffel ausdrücken und hacken.
2. Quark in einem Küchentuch ausdrücken. Toast entrinden und zu Bröseln hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig rühren. Quark, Ziegenkäse, Spinat, Knoblauch und die Toastbrösel dazugeben. Alles zu einer glatten Masse verrühren, salzen und pfeffern. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln aus der Masse formen. Die Kugeln zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Inzwischen für den Salat die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, halbieren und würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Schneebesen verquirlen. Das Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Tomaten, Schalotten und Petersilie untermischen.
4. Den Tomatensalat mit den Spinatbällchen anrichten und die übrige Petersilie obendrauf

streuen. Dazu passt frisches Baguette oder Fladenbrot.

# Taco Seasoning

## Zutaten

- 4 EL Chilipulver
- 1 TL Knochblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL rote Chiliflocken
- 1 TL Oregano
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 TL Salz
- 4 TL Pfeffer gemahlen