

GG Essensplan

Freitag

- [[Linsendahl]]
 - [\[Naan-Brot\]](#)
 - [\[Naan-Brot2\]](#)

Samstag

- [\[Standartfrühstück\]](#)
 - [[Rustikales]]
 - Baked beans
 - [\[Tofu Rührei\]](#)
 - [\[Guacamole\]](#)
- [[Reis Bowl]]
 - [\[Sticky Tofu\]](#) SOJA!
 - [\[Gebratene Auberginen\]](#) SOJA!
 - [\[Brokkoli im Teigmantel\]](#)
- [\[Erdnusssauce\]](#) SOJA!
 - [\[Avocado Cashew Dressing\]](#)
- [[Kürbis Gnocci]]
 - [\[Gurkensalat\]](#)
 - [\[Gemischter Salat\]](#)

Sonntag

- [\[Kaiserschmarn\]](#)
- [\[Kaiserschmarn\(Vegan\)\]](#)
- [[Pizzaschnecken]]

Shopping List

- 120 g Sauerteigstarter [5] (Rustikales)
- 300 g Roggenvollkornmehl [5] (Rustikales)
- 430 g Wasser [5] (Rustikales)
- Ahornsirup [10TL] (Gemischter Salat)
- Apfelessig [0.5EL] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Avocado [4, 10, 1.6666666] (Guacamole, Reis Bowl, Avocado Cashew Dressing)
- Backpulver [3TL, 0.33333334TL] (Naan-Brot, Naan-Brot2)
- Balsamico [5EL] (Gemischter Salat)
- Balsamicoessig weiß [2.6666667EL] (Gurkensalat)
- Bio Cashewkerne [66.666664g] (Avocado Cashew Dressing)
- Brokkoli [333.33334g] (Brokkoli im Teigmantel)
- Brot [1620g] (Standartfrühstück)
- Butter [0.3g, 324g, 500g, 292.5g] (Naan-Brot, Standartfrühstück, Kürbis Gnocci, Kaiserschmarn)
- Cashewkerne [100g] (Reis Bowl)
- Chilipulver [0.5TL] (Sticky Tofu)
- Currysauce [1TL] (Tofu Rührei)
- Dill [7.3333335EL] (Gurkensalat)
- Dinkelmehl [83.333336g] (Brokkoli im Teigmantel)
- EL Rum, Cognac oder Wasser [22.5] (Kaiserschmarn)
- Edamame [500g] (Reis Bowl)
- Eier [27] (Kaiserschmarn)
- Erdnussbutter [12.5EL] (Erdnusssauce)
- Feta + vegan [300g] (Gemischter Salat)
- Frischkäse [630g] (Standartfrühstück)
- Garam Masala oder anderes Currysauce nach Geschmack [5TL] (Linsendahl)
- Gemüsebrühe [3900ml] (Linsendahl)
- Gurke [720g, 5] (Standartfrühstück, Reis Bowl)
- Hafermilch (Haferdrink) [150ml] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Ingwer gerieben (oder mehr nach Geschmack) [10TL] (Linsendahl)
- Joghurt [90g, 380g] (Naan-Brot, Gurkensalat)
- Knoblauchzehe [4] (Guacamole)

- Knoblauchzehen gehackt [20] (Linsendahl)
- Kokosblütenzucker [2TL] (Gebratene Auberginen)
- Kokosblütenzucker oder nach Geschmack [10TL] (Linsendahl)
- Kokosmilch [625ml] (Erdnusssauce)
- Kokosnussmilch [1250ml] (Linsendahl)
- Kokosöl oder Olivenöl zum Braten [10EL] (Linsendahl)
- Koriander [5] (Linsendahl)
- Kreuzkümmel [5TL] (Linsendahl)
- Kurkuma [5TL, 1TL] (Linsendahl, Tofu Rührei)
- Käse [450g] (Standartfrühstück)
- Kürbisfleisch [5] (Kürbis Gnocci)
- Limetten- oder Zitronensaft oder nach Geschmack [10EL] (Linsendahl)
- Limettensaft (frisch gepresst) [7.5EL] (Erdnusssauce)
- Limettenschale (fein gerieben) [2.5TL] (Erdnusssauce)
- Mais [200g] (Gemischter Salat)
- Marmelade [540g] (Standartfrühstück)
- Mehl [750g, 83.333336g, 950g, 1125g] (Naan-Brot, Naan-Brot2, Kürbis Gnocci, Kaiserschmarn)
- Milch [2250ml] (Kaiserschmarn)
- Mineralwasser [35ml] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Miso Paste [4EL] (Gebratene Auberginen)
- Msp. Ingwerpulver [2] (Tofu Rührei)
- Msp. Pfeffer schwarz [4] (Tofu Rührei)
- Naturjoghurt [2EL] (Guacamole)
- Nutella [540g] (Standartfrühstück)
- Olivenöl [10EL, 10EL] (Avocado Cashew Dressing, Gemischter Salat)
- Parmesan [350g] (Kürbis Gnocci)
- Pck. Backpulver [0.5] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Pck. Bourbon-Vanillezucker [4.5] (Kaiserschmarn)
- Petersilie [5] (Linsendahl)
- Pk Backpulver [0.6666667] (Brokkoli im Teigmantel)
- Prise Salz [4.5] (Kaiserschmarn)
- Prise(n) Salz [0.5] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Puderzucker [2EL, 18TL] (Sticky Tofu, Kaiserschmarn)
- Rapsöl [4EL] (Sticky Tofu)
- Rapsöl für die Marinade [2TL] (Sticky Tofu)
- Reis [400g] (Reis Bowl)

- Reisessig [2TL] (Gebratene Auberginen)
- Rosinen [450g] (Kaiserschmarn)
- Salat [750g] (Gemischter Salat)
- Salbei [10EL] (Kürbis Gnocci)
- Salz [3TL, 0.33333334TL, 2TL] (Naan-Brot, Naan-Brot2, Tofu Rührei)
- Schnittlauch [2TL] (Tofu Rührei)
- Schuss Wasser [3.3333333] (Avocado Cashew Dressing)
- Senf [10TL] (Gemischter Salat)
- Sesam [2EL] (Sticky Tofu)
- Sesamkörner [250g] (Reis Bowl)
- Sesamöl [5EL, 1TL] (Reis Bowl, Gebratene Auberginen)
- Sojasauce [2TL, 4EL, 4TL, 2.5EL] (Tofu Rührei, Sticky Tofu, Gebratene Auberginen, Erdnusssoße)
- Speisestärke [4EL] (Sticky Tofu)
- Stk Gurke [2.5] (Gemischter Salat)
- Stk Gurken [2.6666667] (Gurkensalat)
- Stk Toast (für Croutons) [10] (Gemischter Salat)
- TL Brotgewürz [10] (Rustikales)
- TL Salz [5] (Rustikales)
- Tofu [1000g, 400g] (Tofu Rührei, Sticky Tofu)
- Tomate [720g, 4, 400g] (Standartfrühstück, Guacamole, Gemischter Salat)
- Vanilleschote(n), davon das Mark [0.5] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Vegi-Butter [0.03333335g] (Naan-Brot2)
- Vegi-Joghurt (Alpro its not) [10g] (Naan-Brot2)
- Wasser (kalt) [83.333336ml] (Brokkoli im Teigmantel)
- Wasser [200ml] (Tofu Rührei)
- Wasser kochend [500g] (Rustikales)
- Wasser lauwarmes [375g, 41.666668g] (Naan-Brot, Naan-Brot2)
- Weizenmehl Type 405 [100g] (Kaiserschmarn(Vegan))
- Weizenmehl Typ 1050 [1250g] (Rustikales)
- Wurst [630g] (Standartfrühstück)
- Zehe Knoblauch [3.3333333] (Avocado Cashew Dressing)
- Zitrone [1] (Guacamole)
- Zitronensaft [1.6666666] (Avocado Cashew Dressing)
- Zucker [4.5EL, 15g] (Kaiserschmarn, Kaiserschmarn(Vegan))
- Zwiebel [2] (Tofu Rührei)

- Zwiebeln gewürfelt [10] (Linsendahl)
- brauner Zucker [2.5EL] (Erdnusssauce)
- frischer Ingwer (gerieben) [2.5TL] (Erdnusssauce)
- g Roggenschrot oder Roggenvollkornmehl [250] (Rustikales)
- handvoll Petersilie [3.333333] (Avocado Cashew Dressing)
- heißes Wasser [2TL] (Gebratene Auberginen)
- passierte Tomaten oder gehackte Tomaten (optional) [1250ml]
(Linsendahl)
- rote Linsen [1500g] (Linsendahl)
- rotes Paprikapulver [5TL] (Linsendahl)
- scharfe Chilisauce [2.5EL] (Erdnusssauce)
- veganer Joghurt [25EL] (Linsendahl)
- Öl Sonnenblumenöl [6EL] (Tofu Rührei)
- Öl [20ml] (Brokkoli im Teigmantel)

Linsendahl

20 Persons

Zutaten

- 10 EL Kokosöl oder Olivenöl zum Braten
- 10 Zwiebeln gewürfelt
- 20 Knoblauchzehen gehackt
- 10 TL Ingwer gerieben (oder mehr nach Geschmack)
- 5 TL Kurkuma
- 5 TL Koriander
- 5 TL Kreuzkümmel
- 5 TL rotes Paprikapulver
- 5 TL Garam Masala oder anderes Currysauce nach Geschmack
- 1500 g rote Linsen
- 3900 ml Gemüsebrühe
- 1250 ml Kokosnussmilch
- 1250 ml passierte Tomaten oder gehackte Tomaten (optional)
- 10 TL Kokosblütenzucker oder nach Geschmack
- 10 EL Limetten- oder Zitronensaft oder nach Geschmack
- 25 EL veganer Joghurt
- 5 Petersilie
- 5 Koriander

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
2. Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt

8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.

3. Dann Kokosmilch und passierte Tomaten (falls verwendet) hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).
4. Mit Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und Limettensaft abschmecken. Das Dal mit einem Swirl veganem Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren.
5. Über Reis oder mit veganem Naan oder Aloo Paratha servieren. Es schmeckt aber auch gut als Füllung für herzhafte Pfannkuchen-, Crêpes- oder Tortilla-Rezepte.

Naan-Brot

18 Persons

Zutaten

- 750 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 3 TL Salz
- 90 g Joghurt
- 375 g Wasser lauwarmes
- 0.3 g Butter

Zubereitung

- Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und dann den Joghurt und das Wasser unterkneten.
- Den Teig mit einer Folie abdecken und eine Stunde ruhen lassen.
- Aus dem Teig 6 Portionen machen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen.
- Dann in einer heißen Pfanne ohne zusätzlichem Fett jede Seite ca. eine Minute backen.
- Dazu passt gut Knoblauchquark oder man isst sie zu Currygerichten

Naan-Brot2

2 Persons

Zutaten

- 83.333336 g Mehl
- 0.33333334 TL Backpulver
- 0.33333334 TL Salz
- 10 g Vegi-Joghurt (Alpro its not)
- 41.666668 g Wasser lauwarmes
- 0.033333335 g Vegi-Butter

Zubereitung

- Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und dann den Joghurt und das Wasser unterkneten.
- Den Teig mit einer Folie abdecken und eine Stunde ruhen lassen.
- Aus dem Teig 6 Portionen machen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen.
- Dann in einer heißen Pfanne ohne zusätzlichem Fett jede Seite ca. eine Minute backen.
- Dazu passt gut Knoblauchquark oder man isst sie zu Currygerichten

Standartfrühstück

18 Persons

Zutaten

- 1620 g Brot
- 450 g Käse
- 324 g Butter
- 630 g Wurst
- 540 g Marmelade
- 720 g Tomate
- 720 g Gurke
- 540 g Nutella
- 630 g Frischkäse

Zubereitung

JUST DO IT

Rustikales

20 Persons

Zutaten

- 10 TL Brotgewürz
- 5 TL Salz
- 250 g Roggenschrot oder Roggenvollkornmehl
- 500 g Wasser kochend
- 5 300 g Roggenvollkornmehl
- 1250 g Weizenmehl Typ 1050
- 5 430 g Wasser
- 5 120 g Sauerteigstarter

Zubereitung

Brühstück

- 2 TL Brotgewürz geschrotet oder grob gemahlen
- 1 TL Salz
- 50 g Roggenschrot oder Roggenvollkornmehl
- 100 g kochendes Wasser

Hauptteig

- Brühstück
- 300 g Roggenvollkornmehl
- 250 g Weizenmehl Typ 1050
- 430 g Wasser
- 120 g Sauerteigstarter

Brühstück

- Für das Brühstück werden Roggenschrot, Brotgewürze und Salz mit kochendem oder sehr heißem Wasser verrührt.

- Anschließend muss das Brühstück abgedeckt wieder auf Zimmertemperatur abkühlen.

Hauptteig

- Für den Hauptteig werden Roggenvollkornmehl, Weizenmehl, Brühstück, Sauerteigstarter und Wasser verrührt.
- Je nach Temperatur und Sauerteigaktivität muss der Teig zwischen zwei und drei Stunden in der Schüssel ruhen.
- Dann wird ein [Gärkörbchen*](#) mit einem Geschirrtuch ausgelegt und mit reichlich Mehl ausgestaubt.
- Der Teig lässt sich am besten mit einer Teigkarte von der Schüssel in das [Gärkörbchen*](#) füllen.
- Die Teigoberfläche wird ebenfalls mit Mehl bestaubt.
- Den Teig vorsichtig in das [Gärkörbchen*](#) drücken und mit den überstehenden Rändern des Geschirrtuches abdecken.
- Nun muss der Teig weitere drei bis vier Stunden ruhen. Wenn der Teig über Nacht geführt werden soll, wandert er nun in den Kühlschrank.
- Wenn sich auf der Teigoberfläche deutliche Risse gebildet haben, ist es Zeit das Brot zu backen.
- Den Ofen mit [Brotbackstein](#) und [Dampfschale](#) bestehend aus einer [Edelstahl-Ofenform](#) und [Lavasteinen](#) zirka 30 Minuten, oder mit [Gusseisentopf](#) zirka 45 Minuten, auf 250 °C vorheizen.
- Die Hitze auf 230 °C reduzieren.
- Das Brot direkt in den Ofen schieben oder in den heißen [Gusseisentopf*](#) setzen und mit verschlossenem Deckel backen.
- Nach 20 Minuten den Dampf entweichen lassen und gegebenenfalls den Deckel entfernen. Auf 200 °C reduzieren und zirka 30 Minuten fertig backen.
- Das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen

Tofu Rührei

8 Persons

Zutaten

- 1000 g Tofu
- 200 ml Wasser
- 2 Zwiebel
- 6 EL Öl Sonnenblumenöl
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL Schnittlauch
- 2 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currysauce
- 4 Msp. Pfeffer schwarz
- 2 Msp. Ingwerpulver

Zubereitung

JUST DO IT

Guacamole

8 Persons

Zutaten

- 4 Avocado
- 4 Tomate
- 1 Zitrone
- 4 Knoblauchzehe
- 2 EL Naturjoghurt

Zubereitung

JUST DO IT

Reis Bowl

20 Persons

Zutaten

- 10 Avocado
- 5 Gurke
- 400 g Reis
- 250 g Sesamkörner
- 5 EL Sesamöl
- 100 g Cashewkerne
- 500 g Edamame

Zubereitung

JUST DO IT

Sticky Tofu

4 Persons

Zutaten

- 400 g Tofu
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Puderzucker
- 2 TL Rapsöl für die Marinade
- 0.5 TL Chilipulver
- 4 EL Speisestärke
- 2 EL Sesam
- 4 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Sojasauce, Puderzucker, Rapsöl und Chilipulver zu einer Marinade verrühren. Den Tofu zwischen mehrere Blätter Küchenpapier legen und die Flüssigkeit herausdrücken. Anschließend den Tofu in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Marinade vermengen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Die Stärke und die Sesamkörner hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu zuerst 2 Minuten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 6 - 8 Minuten weiterbraten, bis er eine goldbraune Farbe angenommen hat.
3. Ich verwende den Tofu immer als Beilage zu leckeren Gemüsebowls.

Noch ein paar Tipps:

1. Tofu schmeckt nicht wie Fleisch, aber er ist ein prima Fleischersatz und, richtig zubereitet, unglaublich lecker. Es gibt viele verschiedene Arten von Tofu. Am bekanntesten sind wohl Natur-Tofu oder Räucher-Tofu. Es gibt ihn mittlerweile aber auch schon mit Nüssen oder mediterran gewürzt, als Tofu-Rosso. Probiert da gerne etwas aus.

2. Vor der Zubereitung muss unbedingt die vorhandene Flüssigkeit aus dem Tofu. Je "trockener" ihr ihn bekommt, desto knuspriger wird er letztendlich und kann die Marinade besser aufnehmen.
3. Wenn ihr einen schönen, aromatischen Geschmack in den Tofu bekommen wollt, dann sollte er vor dem Braten mindestens 30 Minuten marinier werden. Hier sind eurem Geschmack und eurem Gewürzregal keine Grenzen gesetzt. Also: Sojasauce + Öl + Zucker + Gewürze eurer Wahl
4. Wenn ihr knusprigen Tofu möchtet, dann wendet ihn vorher in etwas Stärke. Ob Maisstärke oder Kartoffelstärke, ist egal

Gebratene Auberginen

4 Persons

Zutaten

- 8 EL Sesamöl
- 4 EL Miso Paste
- 4 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Reisessig
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 2 TL heißes Wasser

Zubereitung

1. Miso Paste, Sojasauce, Sesamöl und 1 TL Reisessig und Kokosblütenzucker mit 1 TL heißem Wasser aufmischen.
2. Aubergine in der Mitte durchschneiden, längs halbieren und von innen gekreuzt einschneiden. Mit Sesamöl und Salz beträufeln. bei mittlerer Hitze für 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Innere reichlich mit Miso Marinade bestreichen. Weitere 5 Minuten brate

Brokkoli im Teigmantel

4 Persons

Zutaten

- 83.333336 ml Wasser (kalt)
- 333.33334 g Brokkoli
- 83.333336 g Dinkelmehl
- 0.6666667 Pk Backpulver
- 20 ml Öl

Zubereitung

1. Für den Brokkoli im Backteig zuerst den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Anschließend kurz im kochendem Salzwasser blanchieren.
2. Aus Dinkelmehl, Backpulver, eiskaltem Wasser und Salz einen Backteig rühren. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen im Backteig wenden und im heißen Fett goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Erdnusssauce

10 Persons

Zutaten

- 625 ml Kokosmilch
- 12.5 EL Erdnussbutter
- 2.5 TL Limettenschale (fein gerieben)
- 7.5 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 2.5 EL Sojasauce
- 2.5 EL brauner Zucker
- 2.5 EL scharfe Chilisauce
- 2.5 TL frischer Ingwer (gerieben)

Zubereitung

Die Zutaten in einem schweren Topf vermischen. Auf mittlerer Stufe erhitzen (nicht aufkochen) und 2-3 Minuten mit dem Schneebesen schlagen, bis die Sauce glatt und leicht angedickt ist (sie wird beim Abkühlen noch etwas dicker!)

Avocado Cashew Dressing

10 Persons

Zutaten

- 1.6666666 Avocado
- 3.3333333 handvoll Petersilie
- 10 EL Olivenöl
- 3.3333333 Zehe Knoblauch
- 66.666664 g Bio Cashewkerne
- 1.6666666 Zitronensaft
- 3.3333333 Schuss Wasser

Zubereitung

JUST DO IT

Kürbis Gnocci

20 Persons

Zutaten

- 5 Kürbisfleisch
- 950 g Mehl
- 350 g Parmesan
- 500 g Butter
- 10 EL Salbei

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einfetten, darauf den in große Stücke geschnittenen Kürbis geben. Eineinhalb Stunden backen, bis er sehr weich ist.
2. Etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch von der Schale kratzen, ohne die harten Teile mitzunehmen, und in eine große Rührschüssel geben. Mehl in die Schüssel sieben, Parmesan und Pfeffer hinzugeben und gründlich miteinander vermischen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei Minuten glatt kneten.
3. Den Teig halbieren und jede Hälfte zu einer etwa 40 Zentimeter langen Wurst rollen. In 16 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer ovalen Form rollen und mit bemehltem Gabelzinken eindrücken.
4. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Gnocchi portionsweise ins Wasser geben und kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann noch weitere drei Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen und warmstellen.
5. Für die Salbeibutter die Butter in einem Topf zerlassen, vom Herd nehmen und den gehackten Salbei einrühren. Fünf Minuten auf die Seite stellen und warm halten.
6. Die Gnocchi zum Servieren auf tiefe Teller verteilen, mit Salbeibutter beträufeln und mit dem zusätzlichen Parmesan bestreuen

Gurkensalat

10 Persons

Zutaten

- 2.6666667 Stk Gurken
- 7.3333335 EL Dill
- 380 g Joghurt
- 2.6666667 EL Balsamicoessig weiß

Zubereitung

JUST DO IT

Gemischter Salat

10 Persons

Zutaten

- 750 g Salat
- 400 g Tomate
- 2.5 Stk Gurke
- 200 g Mais
- 5 EL Balsamico
- 10 EL Olivenöl
- 10 TL Senf
- 10 TL Ahornsirup
- 10 Stk Toast (für Croutons)
- 300 g Feta + vegan

Zubereitung

JUST DO IT

Kaiserschmarn

18 Persons

Zutaten

- 450 g Rosinen
- 22.5 EL Rum, Cognac oder Wasser
- 27 Eier
- 4.5 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 4.5 EL Zucker
- 4.5 Prise Salz
- 1125 g Mehl
- 2250 ml Milch
- 292.5 g Butter
- 18 TL Puderzucker

Zubereitung

Vorab: Dieses traditionelle Rezept stammt aus einem Tiroler Landgasthof und wird dort seit vielen Generationen so zubereitet. Es enthält einige schöne Geheimnisse aus Omas Trickkiste, die nicht immer preisgegeben werden. Auf jeden Fall nichts für Kalorienzähler.

Die Rosinen in 5 EL Rum mindestens eine halbe Stunde einlegen. Wer keinen Rum mag, nimmt Cognac. Kinder und Antialkoholiker nehmen Wasser.

Das Eigelb mit dem Vanillezucker, einer Prise Salz und 1 geh. EL Zucker mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Nach und nach abwechselnd jeweils einen Löffel Mehl und einen guten Schuss Milch einrühren, bis alles aufgebraucht ist.

Ansließend die zerlassene Butter einrühren (Kalorienzähler: Das könnt ihr auch sein lassen und Euch wundern, wieso das Zeug nicht so gut schmeckt, wie im Skilanglauf). Der Teig wirkt ziemlich dünnflüssig, das ist genau richtig so. Den Teig jetzt eine halbe Stunde ruhen lassen, danach nochmals gut durchschlagen.

Dann das Eiweiß zu einem festen Eischnee aufschlagen und mit einem Löffel langsam, aber gründlich, unter die Teigmasse heben. Es sollten keine Eiweißflocken mehr zu sehen sein. Danach die Rosinen ohne den Rum unterrühren.

In einer Pfanne Butter zerlassen und den Teig ca. 1 cm hoch eingleßen. Hitze etwas reduzieren und goldgelb anbacken lassen. Immer mal wieder drunter schauen. Die Masse vierteln, umdrehen und wieder anbacken lassen. In mundgerechte Stücke teilen, mit 2 TL Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

Fast fertig: Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Mit dem restlichen Teig genau so verfahren. Dabei vor jedem Eingleßen in die Pfanne alles nochmals gut verrühren, da die Rosinen schnell zu Boden sinken.

Die Menge ergibt gute drei Pfannen voll Schmarrn und macht 4 - 6 Personen satt. Traditionell wird der Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott serviert.

Tipps: Das Karamellisieren bringt's und in einer beschichteten Pfanne brennt auch nichts an. Einfach Zucker darübergeben, wenden und eine halbe Minute warten. Währenddessen auf die ungezuckerte Seite Zucker geben, nochmals wenden, wieder eine halbe Minute warten, fertig.

Nicht süß genug? Statt mehr Zucker in den Teig zu geben, sollte man den gewünschten Süßegrad anschließend mit Puderzucker erreichen. Zudem ist das Kompott meist auch recht süß und wer karamellisiert hat, der braucht dem Teig nicht nachzuhelfen.

Warm halten: Klappt prima auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder in einer vorgewärmten Auflaufform bei 80 °C im Ofen mit Ober-/Unterhitze, wenn man mal mehrere hungrige Mäuler zu stopfen hat

Kaiserschmarn(Vegan)

2 Persons

Zutaten

- 0.5 Pck. Backpulver
- 0.5 EL Apfelessig
- 35 ml Mineralwasser
- 150 ml Hafermilch (Haferdrink)
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 0.5 Vanilleschote(n), davon das Mark
- 0.5 Prise(n) Salz
- 15 g Zucker

Zubereitung

JUST DO I

Pizzaschnecken

20 Persons

Zutaten

Zubereitung

Hefeteig zubereiten

Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. **Heißluft etwa 200 °C**

Soße zubereiten

Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, halbieren und eine Hälfte zu einem Rechteck (etwa 32 x 30 cm) ausrollen. Dünn mit der Hälfte der Tomatensoße bestreichen, dabei am oberen Rand etwa 1 cm frei lassen.

Belag zubereiten

Mit der Hälfte Salamischeiben und Basilikumblättern belegen. Dann mit Käse und Oregano bestreuen.

Das Teigrechteck von der langen Seite aufrollen Mit einem scharfen Messer in etwa 12 gleich dicke Scheiben schneiden, auf das Backblech legen und sofort backen.

Inzwischen die andere Hälfte Pizzaschnecken vorbereiten und anschließend backen.

Einschub: Mitte Backzeit: etwa 17 Min.

Die Pizzaschnecken mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen. Warm oder kalt servieren