

# **Mein Kochbuch**

Alexander Schäfer

25. Dezember 2017

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Fleischgerichte</b>	<b>3</b>
1.1 Wildschweingulasch mit Waldpilzen . . . . .	3
1.2 Lasagne Bolognese . . . . .	4
1.3 Bolognese . . . . .	5
1.4 Gefüllte Paprika nach Uroma Susanne . . . . .	6
1.5 Römische Zucchini . . . . .	7
1.6 Erbseneintopf . . . . .	8
1.7 Schaschlik wie im Kaukasus . . . . .	9
1.8 Fladenbrotburger . . . . .	10
1.9 Das schnellste Huhn der Welt . . . . .	11
1.10 Afrikanische Erdnussauce . . . . .	12
1.11 Toast Hawaii, fruchtig - frisch . . . . .	13
1.12 Hähnchenbrustfilet gewickelt auf Bohnen . . . . .	14
1.13 Gefüllte Zucchini . . . . .	15
1.14 Kabeljaufilet auf grünem Spargel an Orangen-Curry-Sauce . . . . .	16
1.15 Rinderrouladen klassisch . . . . .	17
<b>2 Rezepte ohne Fleisch</b>	<b>18</b>
2.1 Süßkartoffelsticks mit Honig - Sesam - Dip . . . . .	18
2.2 Brennessel - Kartoffel - Suppe . . . . .	19
2.3 Blumenkohl gebraten mit Bechamelsoße . . . . .	20
2.4 Erbsensuppe . . . . .	21
2.5 Brokkoli-Salat . . . . .	22
2.6 Rote-Bete-Salat mit Erdnussbutter . . . . .	23
2.7 Pikante Reistorte . . . . .	24
2.8 Bunte Frittata . . . . .	25
2.9 Linsenbolognese mit Pasta und Frühlingszwiebeln . . . . .	26
<b>3 Grillrezepte</b>	<b>27</b>
3.1 SFB - Baguette . . . . .	27
3.2 Mais Tortillas . . . . .	28
<b>4 Hinweise</b>	<b>29</b>
4.1 4 Schritte zum ideal gerösteten Sesam . . . . .	29

# 1 Fleischgerichte

## 1.1 ~ Wildschweingulasch mit Waldpilzen ~



### Zutaten für 4 Portionen

500 g	Gulasch vom Wildschwein
2	Zwiebeln
2 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein, trocken
400 ml	Wildfond
400 ml	Rinderbrühe, (Instant)
500 g	Pilze, gemischt, TK; auf gute Qualität achten
2	Wacholderbeeren
1	Piment
2	Lorbeerblätter
3/4 Becher	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Das Gulasch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Das Gulasch in etwas Öl oder Schmalz rundherum anbraten bis er eine schöne Farbe hat. Dann herausnehmen und abgedeckt zur Seite stellen. Die Zwiebelringe im gleichen Fett anbraten bis sie Farbe genommen haben. Die 2 Löffel Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen, den Wildfond angießen und aufkochen und dann mit der Brühe ergänzen. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Piment dazugeben und mit geschlossenem Deckel 1 Stunde und 45 Minuten schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.
- Ca. 15 Minuten bevor die Zeit um ist, die Waldpilze tiefgefroren in eine zweite Pfanne geben und auf großer Hitze braten bis das austretende Wasser vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen und zu dem Wildschweingulasch geben.
- Zusammen nochmal 10 Minuten weiterköcheln. Dann Crème fraîche einrühren, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment entfernen und auf gewünschte Konsistenz eingicken. Falls notwendig (in der Regel nicht) mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Spätzle und evtl. Rotkraut.

~ Arbeitszeit: 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ~

Bewertung: ●●●●●

## 1.2 ↪ Lasagne Bolognese ↪



### Zubereitung

1. Möhre, Sellerie, Zwiebel + Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Würfel gut anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
2. Nun das Hackfleisch zur Hälfte zufügen und krümelig bzw. kross anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen und das restliche Hack anbraten. Das bereits gebratene Hack und Gemüse wieder zufügen, mit dem Wein ablöschen und fast verkochen lassen. Tomatenmark dazu geben, etwas angehen lassen und mit der Brühe auffüllen. Mit Deckel sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
3. Für die Bechamel die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen, dann unter Rühren nach und nach die Milch zugießen. Mit Muskat und Salz abschmecken und einmal aufkochen lassen.
4. Auflaufform fetten und mit Lasagneblättern belegen. Einige Löffel Bechamel darauf verteilen, mit etwas Parmesan bestreuen und etwas von der Bolognese darüber geben. So weiter schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus der Bechamelsauce bestehen, die gleichmäßig mit dem Parmesan bestreut wird.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken. Bevor die Lasagne portioniert wird, einige Minuten ruhen lassen. Guten Appetit!

### Zutaten für 4 Portionen

8	Lasagneplatte(n), gekocht
600 g	Hackfleisch
3 EL	Olivenöl
1 große	Möhre(n)
1 Stück	Sellerie
1 große	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
200 ml	Weißwein
500 ml	Brühe
3 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer, Zucker
2 EL	Butter
3 EL	Mehl gestr.
500 ml	Milch
	Muskat
100 g	Parmesan, frisch gerieben

⌚ Arbeitszeit: ca. 1 Std. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●●●●●

## 1.3 ↪ Bolognese ↪



### Zutaten für 4 Portionen

500 g	Hackfleisch
1 Becher	Sahne
300 g	Champignons
2	Zwiebeln
1 EL	Kreuzkümmel
je 1 TL	Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum
3	Lorbeerblätter
1 Stück	Schokolade mit 80% Kakaoanteil
1 EL	Essig
1 EL	Salz und Pfeffer
1 Pck.	Tomate(n), passierte
30 g	Tomatenmark
2	Knoblauchzehe(n)

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln fein würfeln. Das Hackfleisch in eine heiße Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zwiebeln zusammen anbraten. Die Pilze in dicke Scheiben (5 mm) schneiden, dazugeben und alles kräftig anbraten.
2. Mit Sahne ablöschen, Knoblauch fein hacken und hinzugeben. Die Röstaromen vom Pfannenboden lösen und jetzt alle Kräuter und Gewürze außer dem Zucker, der Schokolade und dem Essig hinzufügen.
3. Auf mittlere Hitze herunter stellen und 1-2 Minuten kochen lassen. Dann die passierten Tomaten und das Tomatenmark, sowie Zucker und Essig hinzufügen und die Soße auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie schön dickflüssig geworden ist. Vorsicht, wenn die Soße dicker wird, brennt sie leicht an, also häufig umrühren!
4. Die Soße ist fertig, wenn sich oben ein Fettspiegel gebildet hat und die Farbe schön rötlich geworden ist. Wenn sie noch zu hell ist, etwas Wasser hinzugeben und weiter kochen, bis sich der Fettspiegel und die Farbe gebildet haben.
5. Jetzt die Schokolade hinzufügen, schmelzen lassen und verrühren. Am Ende nochmal abschmecken.

Tipp: Je öfter man nochmal Wasser hinzufügt und die Soße einkochen lässt, um so besser schmeckt sie, das darf gerne auch 2 Stunden dauern.

Am besten schmecken mir persönlich dazu al dente gekochte Linguine bzw. Bavette.

⌚ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / ☺

Bewertung: ●●●●●

## 1.4 ☺ Gefüllte Paprika nach Uroma Susanne ☺



### Zubereitung

1. Aus Hackfleisch, Reis, Ei, Zwiebel und Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit den Gewürzen abschmecken. In die Paprikaschoten füllen und aus dem Rest Hackfleischbällchen formen.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
3. Die gefüllten Paprikaschoten und die Bällchen in die Soße geben und entweder auf dem Herd oder im Backofen 30-40 min schmoren lassen.
4. Dazu gibt es Reis.

Alternativ kann man auch Tomatenpüree statt des Tomatenmarks verwenden. Dann etwas weniger Brühe verwenden.

### Zutaten für 4 Portionen

10	Paprikaschote(n) (Spitzpaprika), gelbe, je nach Größe evtl. mehr
500 g	Hackfleisch, gemischt
1	Zwiebel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
	Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
	Paprikapulver
100 g	Reis, gekochter
1	Ei(er)
1 kl.	Dose/n Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Zucker
1 EL	Butter
1 EL	Mehl

☺ Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / ☺

Bewertung: ●●●●●

## 1.5 ↪ Römische Zucchini ↪



### Zubereitung

1. Speck anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zum Speck zugeben. Tomaten enthüten, grob zerkleinern. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Sahne hinzugeben. Köcheln lassen, bis eine dickliche Soße entsteht.
2. Von den Zucchinis die Enden abschneiden, längs halbieren und mit Salz bestreuen.
3. Semmelbrösel, Petersilie, Schnittlauch, (ggf. auch Dill), Parmesan und Sahne zu einer dicklichen Masse verrühren.
4. Tomatensoße in eine Auflaufform geben, die Zucchini darauf setzen. Auf die Zucchinihälften die Masse streichen. Bei 225-250°C ca. 20-25 Minuten im Backofen überbacken.

Dazu passt sehr gut frisches Baguette.  
Schmeckt auch super ohne Sahne.

### Zutaten für 4 Portionen

50 g	Speck, gewürfelt
10 ml	Olivenöl
1	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
500 g	Tomaten, sehr saftig
1 EL	Oregano, gehackt
2 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Schnittlauch, gehackt
	Salz
60 g	Sahne
500 g	Zucchini, kleine
2 EL	Semmelbrösel
40 g	Parmesan
60 g	Sahne

## 1.6 ↪ Erbseneintopf ↪



### Zubereitung

1. Die Erbsen waschen und über Nacht in ca. 1,5 L Wasser einweichen.
2. Zwiebeln klein schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen/putzen und in Würfelchen schneiden. Speck würfeln.
3. Die Zwiebel zusammen mit dem Speck in einem Topf auslassen. Karotten- und Selleriewürfel dazu geben und kurz anbraten lassen. Erbsen mit dem Einweichwasser dazugeben und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei ab und an umrühren, damit nichts ansetzt.
4. Dann die Kartoffeln und den Majoran zugeben, weiterkochen. Sind die Kartoffeln gar, den Eintopf würzen und die Würstchen darin heiß werden lassen.
5. Wer möchte, kann den Eintopf auch, natürlich ohne die Würstchen, pürieren. Zum Schluss die Petersilie darüber streuen.

Dazu schmeckt eine dicke Scheibe frisches kräftiges Bauernbrot.

### Zutaten für 4 Portionen

250 g	Erbsen, getrocknete
80 g	Speck, durchwachsen, gut geräuchert
1	Zwiebel, m.-groß
150 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
300 g	Kartoffel(n), mehlig kochend
1 TL	Majoran, gerebelt, ca.  Salz und Pfeffer, weiß aus der Mühle
4	Würstchen, Wiener
1 EL	Petersilie, gehackt

⌚ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / ☺

Bewertung: ●●●●○

## 1.7 ☺ Schaschlik wie im Kaukasus ☺



### Zubereitung

1. Den Schweinenacken in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden.
2. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Essig mischen und mit der Hand schön in das Fleisch einmassieren. Alles in eine große Schüssel geben und mit Milch auffüllen. Zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort einziehen lassen.
3. Am nächsten Tag die Marinade probieren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Ca. 2 Stunden vorm Grillen die Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden. In die Marinade geben und ebenfalls in das Fleisch einmassieren. Bitte die Kiwi nicht zu lange (max. 2 Stunden) in der Marinade lassen, da sonst das Fleisch zu weich wird und vom Spieß fällt.
4. Dann das Fleisch auf Spieße ziehen und grillen. Kurz vor dem Verzehr mit Essigwasser beträufeln.

Sehr lecker schmecken auch frische Zwiebelringe in leichtes Essigwasser eingelegt und zum Schaschlik serviert.

### Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Fleisch (Nackenfleisch von Schwein, Rind oder Lamm), frisch
3	Gemüsezwiebel(n)
500 ml	Milch
1 Schuss	Essig
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas	Tomatenmark
1	Kiwi

☺ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●●●●●

## 1.8 ☺ Fladenbrotburger ☺



### Zubereitung

1. Hackfleisch in großer Pfanne braten und zerteilen, bis eine schöne Bräune erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen.
2. Fladenbrot längs aufschneiden, das Hackfleisch gleichmäßig auf der Unterseite verteilen, einen kleinen Rand von 0,5 cm lassen. Nun mit Tomatenscheiben und dem aufgeschnittenen Schafskäse belegen, Crème fraîche in Klecksen darauf geben und die obere Brothälfte auflegen. Auf ein Backblech legen und bei 160 Grad Umluft 12-15 min aufbacken.

Lecker auch mit Mozzarella!

Zutaten für 4 Portionen	
1	Fladenbrot
500 g	Hackfleisch, gemischt
3 große	Tomaten
1 Pck.	Schafskäse
100 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Thymian, getrocknet

☺ Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ☺

Bewertung: ○○○○○

## 1.9 ↪ Das schnellste Huhn der Welt ↪



### Zubereitung

1. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, halbieren, würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne. Die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen und den Knoblauch darin anbraten, mit Martini Bianco ablöschen.
3. Pizzatomaten zugeben und alles zugedeckt 20 min. köcheln. Sahne zugießen, aufkochen und frischen Thymian zugeben. Dieses Gericht isst man mit Nudeln oder Fladenbrot und einem frischen Blattsalat.

### Zutaten für 2 Portionen

2	Hähnchenkeulen
	Salz und Pfeffer
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Öl
1/8 Liter	Wermut (Martini Bianco)
1 kl. Dose	Tomaten (Pizzatomaten)
100 g	Schlagsahne
	Thymian, frischen
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer

⌚ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ⚡

Bewertung: ○○○○○

## 1.10 ↪ Afrikanische Erdnusssauce ↪



### Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel dazugeben, glasig braten lassen. Mit Wasser ablöschen. Salz, Sambal Olek und Tomatenmark untermischen. Kurz aufkochen lassen. Von der Feuerstelle nehmen. Erdnusscreme einrühren und auf die Feuerstelle geben. Unter Rühren aufkochen lassen.

☞ oder

2. a) Das Fleisch (traditionell Rindfleisch) klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in einem hohen Topf anbraten. Danach die oben angegebenen Zutaten dazugeben und auf nicht zu starker Flamme kochen lassen. Gelegentlich umrühren und mindestens 40 Minuten köcheln lassen (damit das Fleisch richtig durchgezogen ist mit dem Erdnussgeschmack). Vorsicht mit dem Wasser! Nur soviel dazu geben, dass die Sauce sämig aber nicht zu flüssig wird.  
b) Diese Sauce wird normalerweise sehr scharf gegessen, also seid grosszügig mit dem Cayenne-Pfeffer.

Noch ein Tipp: Es ist manchmal schwierig Pindakaas (Erdnusscreme) in Deutschland zu bekommen - alternativ kann man Erdnussbutter nehmen (die findet ihr im "Nutella-Regal")

Um dem ganzen etwas mehr Rafinesse zu geben, serviert es doch mal mit Kokosnussreis - Wasser und Kokosnussmilch halb und halb mischen und den Reis dazugeben.

### Zutaten für 2 Portionen

2 EL	Öl
1	Zwiebel, fein gehackt
1 kl. Dose	Tomatenmark
3/4 Liter	Wasser
1 bis 4 TL	Sambal Oelek
200 g	Erdnusscreme (Pindakaas)
	Salz
	Couscous oder Reis
	Hähnchenbrust oder Rindfleisch

⌚ Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ☺

Bewertung: ●●●○○

## 1.11 ☺ Toast Hawaii, fruchtig - frisch ☺



### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Mayonnaise mit Frischkäse und Currysüppchen verrühren, salzen und pfeffern.
3. Die Ananas schälen, längs vierteln und die holzige Mitte herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwa 20 g Butter zerlassen. Die Ananas in die Pfanne geben, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
4. Die Toastscheiben rösten, abkühlen lassen und mit der Mayonnaise-Frischkäse Mischung bestreichen. Erst je eine Scheibe Schinken, dann Ananasscheiben darauf legen. Mit den Käsescheiben abdecken und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Nach Belieben mit Currysüppchen bestäubt servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

5 EL	Mayonnaise
100 g	Frischkäse
1 TL	Currysüppchen
	Salz
8 Scheiben	Toastbrot
8 Scheiben	Kochschinken
1	Ananas, frisch
8 Scheiben	mittelalter Gouda
2 EL	Zucker
20 g	Butter

☺ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ☺

Bewertung: ○○○○○

## 1.12 ↪ Hähnchenbrustfilet gewickelt auf Bohnen ↪



### Zutaten für 2 Portionen

2	Hähnchenbrustfilet, je ca. 120 g
8	Scheibe/n Bacon
250 g	Bohnen, (Buschbohnen)
4	Möhre(n)
1	Schalotte(n), fein gewürfelt
2 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehe(n), angedrückt
1 EL	Butter
2 EL	Öl, (Rapskernöl)
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Bohnen fädeln, wenn nötig, in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocknen.
2. Möhren mit dem Sparschäler abziehen, würfeln und ebenfalls blanchieren (3 Minuten), abschrecken und auf Küchenkrepp trocknen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schalottenwürfel kurz darin anschwitzen, dann die Bohnen und Möhren dazu geben. Bei geringer Hitze erwärmen und hin und wieder schwenken. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. 4 Baconstreifen überlappend nebeneinander auslegen und jeweils ein Filet darin einwickeln. Mit einem Fleischfaden binden.
5. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und mit Rosmarinzweigen und Knoblauchzehen kurz aromatisieren. Die eingewickelten Hähnchenfilets darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis der Bacon braun geworden ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Mit Pfeffer würzen. Salz wird nicht nötig sein, das bringt der Bacon mit.
6. Das Gemüse auf der Tellermitte verteilen, den Faden von den Filets entfernen, das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

⌚ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ○○○○○

## 1.13 ↪ Gefüllte Zucchini ↪

mit Thunfisch und körnigem Frischkäse



### Zubereitung

1. Die Zucchini halbieren und mit einem kleinen Löffel so aushöhlen, dass eine stabile Wand stehen bleibt. Die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und leicht salzen.
2. Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl glasig anbraten. Die Hälfte des Zucchini-Innenraums dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel den körnigen Frischkäse mit dem zerflückten Thunfisch vermengen. Die Zwiebel-Zucchini-Mischung dazugeben und mit Kräutern nach Belieben würzen (Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie - es passt fast alles).
4. Mit einem Teelöffel die Masse in die Zucchinihälften füllen und bei 180° Umluft ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Danach das Blech herausnehmen und etwas Parmesan über die Zucchinihälften streuen. Weitere 8-12 Minuten überbacken.

### Zutaten für 2 Portionen

3	Zucchini, m. groß
1	Zwiebel, m. groß
1 Dose	Thunfisch
200 g	Frischkäse, körniger
n. B.	Kräuter
n. B.	Parmesan
	Salz und Pfeffer
	Öl

⌚ Arbeitszeit: 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ↪

Bewertung: ○○○○○

## 1.14 ↲ Kabeljaufilet auf grünem Spargel an Orangen-Curry-Sauce ↲



### Zubereitung

1. Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Orange schälen und filetieren, Saft auffangen. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, holziges Ende abschneiden und in ca. 3-4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Dicke Spitzen längs halbieren. Spargelstücke in kochendem, gesalzenem Wasser mit etwas Butter und einer Prise Zucker ca. 8-10 Min. kochen.
2. In der Zwischenzeit die 20 g Butter schmelzen, Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Currysüßer einstreuen und mit dem Orangensaft ablöschen. Hitze reduzieren und Crème fraîche oder saure Sahne einrühren. Daneben in einer Pfanne das Olivenöl und die restliche Butter erhitzen und das gewürzte Kabeljau-Filet beidseitig ca. 3 Min. anbraten.
3. Auf vorgewärmten Tellern abgetropften Spargel mit den Orangenfilets anrichten und mit der Curry-Orangen-Sauce nappieren, mit Schnittlauch-Röllchen bestreuen und mit dem Fisch-Filet servieren.

Dazu passt ein leichter Sauvignon Blanc o.ä. und Weißbrot (Baguette oder Fladenbrot).

### Zutaten für 2 Portionen

2	Kabeljaufilet(s)	à ca. 150 g
500 g	Spargel, grün	
1	Orange(n)	
30 g	Butter	
2 EL	Olivenöl, nativ	
1/2 EL	Zucker	
1/2 EL	Curry	
75 g	Crème fraîche, oder saure Sahne	
	Schnittlauch, in Röllchen	
	Pfeffer, weiß aus der Mühle	
	Salz	
	Zitronensaft	

⌚ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / ☺

Bewertung: ○○○○○

## 1.15 ↪ Rinderrouladen klassisch ↪



### Zutaten für 2 Portionen

8	Roulade(n) vom Rind
5	Zwiebel(n)
4	Gewürzgurke(n)
12	Scheibe/n Frühstücksspeck
4 EL	Senf, mittelscharfer
1 Stück(e)	Knollensellerie
1	Möhre(n)
1/2	Lauch Stange/n
1/2	Rotwein, guter Flasche
	Salz
	Pfeffer
1/2 Liter	Rinderfond, kräftiger
TL	Speisestärke
1 Schuss	Gurkenflüssigkeit
2 EL	Butterschmalz

### Zubereitung

1. Die Rinderrouladen aufrollen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zwiebeln in Halbmonde, Gurken in Längsstreifen schneiden, Schere und Kückengarn bereitstellen.
2. Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern, auf jede Roulade mittig in der Länge ca. 1/2 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck sowie 1/2 (evtl. mehr) Gurke verteilen. Nun von beiden Längsseiten etwas einschlagen, dann aufrollen und mit dem Kückengarn wie ein Postpaket verschnüren.
3. In einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen dann rundherum darin anbraten, herausnehmen und in einen Schmortopf umfüllen.
4. Den Sellerie, die restliche Zwiebel, das Lauch und die Möhren kleinschneiden und in der Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs "blondbind", kurz rühren, eine sehr dünne Schicht vom Rotwein angießen, nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine Schicht angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2 Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für den Geschmack und die Farbe der Soße) aber nicht trocken. Am Schluss mit der Fleischbrühe, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Gurkensud auffüllen und dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Topf entweder auf kleiner Flamme oder bei ca. 160 Grad im Backofen für 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.
5. Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit den Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen, wenn nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren) und dann vorsichtig aus dem Topf heben, warm stellen.
6. Die Soße durch ein Sieb geben, aufkochen. Ca. 1 El Senf mit etwas Wasser und der Speisestärke gut verrühren und in die kochende Soße nach und nach unter Rühren eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße evtl. nochmal mit Salz, Pfeffer, Rotwein, Gurkensud abschmecken.

☞ **Arbeitszeit:** ca. 1 Std. / **Koch-Backzeit:** ca. 2 Std. / **Schwierigkeitsgrad:** pfiffig ☞  
Bewertung: ○○○○○

## 2 Rezepte ohne Fleisch

### 2.1 ↪ Süßkartoffelsticks mit Honig - Sesam - Dip ↪



#### Zubereitung

1. Die Kartoffeln in pommesähnliche Sticks schneiden und trocken tupfen.
2. Den Sesam in einer trockenen Pfanne rösten. Dann mit dem Honig und dem Zitronensaft verrühren.  
- Siehe [4 Schritte zum ideal gerösteten Sesam](#) -
3. Die Kartoffelsticks im heißen Fett knusprig backen und anschließend entweder mit der Honigsoße überziehen oder die Soße als Dip dazu reichen.

#### Zutaten für 2 Portionen

350 g	Süßkartoffel(n), geschält
5 EL	Honig
1 1/2 EL	Sesam
2 EL	Zitronensaft
Fett zum Frittieren	

⌚ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ↪

Bewertung: ⚡⚡⚡⚡

## 2.2 ↪ Brennnessel - Kartoffel - Suppe ↪



### Zutaten für 4 Portionen

3 Handvoll	Brennnesseln, frisch
500 g	Kartoffeln
200 g	Karotten, klein gewürfelt
1	große Zwiebel
1 Stück	Butter
1 El	Mehl (Vollkorn)
2 El	Gemüsebrühe
1 ½ l	Wasser
	Majoran
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Möhre säubern und in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen mit der gekörnten Gemüsebrühe in das Wasser geben und weich kochen.
2. Die Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Öl anbraten. Dann mit dem Mehl bestäuben und eine Zwiebel-Mehlschwitze bereiten. Langsam Wasser zugeben und alles schnell verrühren, damit es nicht klumpt, dann in den Topf zu den Kartoffeln geben. Jetzt teilweise die Kartoffeln und die Möhre mit einem Stampfer zerdrücken und weiterhin köcheln lassen, damit die Suppe sämig wird.
3. Die gewaschenen und fein gewiegten Brennnesselspitzen einrühren und ca. 1/4 Stunde ziehen lassen. Mit Salz und Majoran abschmecken. Nach Belieben die Sahne dazu geben und servieren.

⌚ Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ●●●●●

## 2.3 ↪ Blumenkohl gebraten mit Bechamelsoße ↪



### Zubereitung

1. Den Blumenkohl wie gewohnt in kleine Röschen teilen und bissfest in Salzwasser kochen. Kochwasser aufheben. Soweit abkühlen lassen dass man diesen zum panieren in den Händen halten kann ohne sich zu verbrennen.
2. Panieren mit Ei und Paniermehl (wie ein Schnitzel), vielleicht das Ei vorher noch mit Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne Butter erhitzen und den Blumenkohl schön goldbraun ringsherum braten.
3. Ein großes Stück Margarine im Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Anschließend unter Rühren das Blumenkohlwasser hinzufügen. Dann soviel Milch hinzufügen bis sich eine sämige, nicht zu feste Soße gebildet hat. In die Soße kommt noch etwas Zitronensaft, Muskat und Worcester-Soße. Mit Salz abschmecken und fertig.

### Alternative: Bierteig

1. Für den Bierteig die Eiweiße steif schlagen, dann in den Kühlschrank stellen.
2. Mehl, Bier, Öl, Salz, Muskatnuss und Eigelb schnell miteinander zu einem geschmeidigen Teig verrühren, nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig später zäh. Den Teig etwas rasten lassen, dann zügig, aber vorsichtig! den Eischnee unterheben.
3. Die Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und im heißen Öl schwimmend ausbacken, bis sie schön goldgelb sind.

### Zutaten für 4 Portionen

1	Blumenkohl
3	Ei(er)
	Semmel(n), geriebene Paniermehl
	Salz, Pfeffer, Muskat, Worcestershiresauce
	Butter Öl
	Alternative: Bierteig
125 ml	Bier, hell
2	Eier
140 g	Mehl
	Salz
1 Tl.	Öl

⌚ Arbeitszeit: 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ●●●●○

## 2.4 ↪ Erbsensuppe ↪



### Zutaten für 4 Portionen

1 Stange	Lauch
250 g	Kartoffel(n) (am besten mehlig kochende)
50 g	Karotte(n)
2 El	Öl
2 Würfel	Fleischbrühe
600 g	Erbsen (TK)
1 Tl	Majoran
50 ml	Schlagsahne
	Salz
	Pfeffer
evtl.	Würstchen nach Belieben
	Petersilie zum Garnieren
1 Liter	Wasser

### Zubereitung

1. Lauch waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln.
2. Lauchstücke und Kartoffel- und Karottenstücke in einem großen Topf in heißem Öl andünsten. 1 Liter Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Die 2 Würfel Fleischsuppe und die gefrorenen Erbsen und den Majoran hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell Würstchen nach Belieben in Scheiben schneiden oder ganz zufügen und noch 5 Minuten erhitzen lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Petersilie garniert servieren.

⌚ Arbeitszeit: 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ●●●●●

## 2.5 ↪ Brokkoli-Salat ↪



### Zubereitung

1. Den Brokkoli in Röschen schneiden und waschen. Die Paprika und den Apfel waschen und klein schneiden.
2. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit Brokkoli, Paprika und Apfel vermischen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

600 g	Brokkoli
2	Paprikaschote(n), rot
2	Apfel
60 g	Öl
30 g	Essig
2 TL	Honig
	Kräutersalz
4 EL	Sonnenblumenkerne

⌚ Arbeitszeit: 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ○○○○○

## 2.6 ↪ Rote-Bete-Salat mit Erdnussbutter ↪



### Zubereitung

- Den Joghurt mit der Erdnussbutter, dem durchgepressten Knoblauch und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer mischen, über die in Scheiben geschnittene Rote Bete geben.

### Zutaten für 4 Portionen

4 Knollen	Rote Bete (oder ein Glas)
2 Zehen	Knoblauch
2 Becher	Joghurt, klein
2 EL	Erdnussbutter
	Pfeffer, schwarz, frisch

⌚ Arbeitszeit: 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ○○○○○

## 2.7 ↪ Pikante Reistorte ↪



### Zubereitung

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, Paprika und Zwiebel würfeln. Die Hähnchenbrust in Sonnenblumenöl anbraten, Zwiebeln hinzugeben und glasig werden lassen. Die Paprikawürfel kurz mitbraten (sollen noch gut Biss haben). Alles mit Salz, Pfeffer, Tabasco gut würzen. Aus dem Topf nehmen.

In dem übriggebliebenen Öl den Reis glasig dünsten, Wasser hinzugeben (1 Teil Reis / 2 Teile Wasser), salzen und quellen lassen (sollte noch etwas Biss haben).

In der Zwischenzeit Eier mit Creme Fraiche und 150 g Käse vermischen. Dann Hähnchen, Paprika und Reis hinzugeben. Gut mischen und noch mal kräftig mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Springform füllen und den restlichen Käse darüber streuen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf der Reismasse verteilen. Bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Schmeckt besonders gut, wenn man die Torte mit einer fruchtigen Tomatensoße serviert. Ist gut vorzubereiten und schmeckt auch aufgewärmt gut.

### Zutaten für 4 Portionen

400 g	Hähnchenbrustfilet (oder Putenschnitzel)
2	Paprikaschote(n)
2	Tomate(n)
1	Zwiebel(n)
4	Ei(er)
1 Becher	Crème fraîche (150g)
200 g	geriebener Käse (Emmentaler / Gouda)
250 g	Reis
	Salz und Pfeffer
	Tabasco
	Sonnenblumenöl

⌚ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●○○○○

## 2.8 ↪ Bunte Frittata ↪



### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Karotten waschen und schälen. Dünneren längs halbieren, Dickere vierteln. Vom Brokkoli den Strunk abschneiden.
2. Die Eier mit Sauerrahm verquirlen und würzen. 1,5 EL Sesam dazugeben. Die Form (Quicheform 24 cm) fetten, die Eiermasse einfüllen. Das Gemüse darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen und im Backofen (Mitte, Umluft 160 °C) in 35 Minuten stocken lassen.
3. Die Frittata in Stücke schneiden und anrichten. Als Beilage passen Brot oder Kartoffeln. Reste kann man auch kalt für die Jause verwenden.

Varianten: Gemüse nach Saison variieren, z. B.: 150 g Erbsen und 200 g Cocktailtomaten, 1 Paprikaschote und 2 Zucchini (ca. 160 g), Mozzarella und Tomaten, geraspeltem Käse, 2 Scheiben Kochschinken würfeln und unter die Eiermasse mischen.

### Eine Quicheform 24 cm

500 g	Karotten
250 g	Brokkoli
4	Eier
75 g	Sauerrahm
1/2 TL	Salz (gestr.)
1 TL	Currypulver(gestr.)
etwas	Kreuzkümmel, evtl.
2 EL	Sesam, evtl.
etwas	Fett für die Form
evtl.	Käse
evtl.	Tomate(n)
evtl.	Erbsen
evtl.	Zucchini
evtl.	Kochschinken

⌚ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / ☺

Bewertung: ⚡○○○○

## 2.9 ↪ Linsenbolognese mit Pasta und Frühlingszwiebeln ↪



### Zubereitung

1. Nudeln „al dente“ kochen.
2. Zwiebeln in Öl anbraten, dann die Linsen dazu geben und kurz anschwitzen. Heiße Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Die Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Sahne hinzu geben und mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Mit den Nudeln und mit Parmesan bestreut servieren.

### Zutaten für 3 Portionen

100 g	Linsen, rote
1	Zwiebeln, gewürfelt
1	Dose Tomaten, stückige
300 ml	Hühnerbrühe
3	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1	Karotte, in feine Ringe geschnitten
50 ml	Sahne oder
70 ml	Milch
1	Schuss Balsamico
1	Knoblauchzehe(n), durchgepresst
	Cayennepfeffer
	Parmesan, frisch gerieben
250 g	Nudeln
	Salz und Pfeffer

⌚ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●●●●●

### 3 Grillrezepte

#### 3.1 ☺ SFB - Baguette ☺



##### Zutaten für 4 Portionen

- Vorteig -	
100 ml	warmes Wasser
100 ml	warme Milch
40 g	Hefe
200 g	Weizenmehl glatt W700 oder W480
- Hauptteig -	
200 ml	warmes Wasser
200 ml	warme Milch
800 g	Weizenmehl glatt W700 oder W480
20 g	Salz
20 g	Öl
25 g	Gersten-Malz

##### Zubereitung

1. Die Zutaten für den Vorteig verrühren und 10 min zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Die Zutaten für den Hauptteig mit dem Vorteig verkneten und nochmal 10 min an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen.
3. In 6 gleich große Stücke teilen und in Kugeln formen. Die Kugeln wieder 10 min zugedeckt ruhen lassen.
4. Baguettes formen, auf ein Blech (am besten Lochblech) legen, einschneiden und ca. 30 min zugedeckt aufgehen lassen. Backzeit ca. 20 min bei 180 - 200 °C.

☺ Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ○○○○○

### 3.2 ↪ Mais Tortillas ↪



#### Zubereitung

1. Aus allen Zutaten einen Teig bereiten. 1/2 Stunde in Folie eingewickelt ruhen lassen.
2. 6 gleich große Kugeln formen. Mit dem Nudelholz Fladen möglichst dünn ausrollen.
3. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 1 min direkt grillen.

#### Zutaten für 2 Portionen

70 g	Maismehl
90 g	Weizenmehl glatt
100 - 120 g	Wasser
etwas	Salz

⌚ Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ●●●●○

## 4 Hinweise

### 4.1 ↪ 4 Schritte zum ideal gerösteten Sesam ↪



#### Zubereitung

1. Dafür nehme ich 1-2 Tassen Sesam als Portion, kurz waschen, auf einem Haarsieb (falls nicht vorhanden ein Tuch zur Hilfe nehmen) gut abtropfen lassen.
2. Den nassen Sesam in einem Topf auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem breiten Spatel ohne Fett langsam rösten. Erst verdunstet das Wasser und es entsteht Dampf, aber dann erhitzen sich die Körner langsam und es fängt an zu knistern und zu knacken. Ständig weiter rühren nicht vergessen!! Nach einigen Minuten riecht es schon langsam nussig und aromatisch, die vormals hellen und platten Körner sind nun golden und bauchig, und es raucht sehr dezent. Ab diesem Zeitpunkt ist Multitasking angesagt!
3. Während man mit der einen Hand wie eine Maschine gleichmäßig weiterröhrt, probiert man mit der anderen immer wieder und zerreibt dabei einige Sesamkörner zwischen Daumen und Zeigefinger. Erst wenn sich die Körner gut zerreiben lassen und die Finger dabei trocken bleiben, haben sie die richtige Röststufe und damit das volle Aroma erreicht.
4. Nun sofort in eine vorher bereitgestellte Schale (mise en place) umschütten und abkühlen lassen. Es geht hier um Sekunden! Falls ihr erst jetzt eine Schüssel suchen oder umständlich aus dem hintersten Regal herausholen müsstet, wäre es der Tod für die Sesamkörner. Noch schlimmer wäre es für sie im noch heißen Topf zu verweilen. Die ideale Röststufe liegt leider haarscharf neben der ranzigen. Sobald der Zenit erreicht ist fällt die Qualität rasant ab. Erkennen könnt ihr es an übermäßiger Rauchentwicklung, d.h. Fett tritt bereits aus den Körnern aus und verbrennt. Die Körner sind ölig, einige bereits geplatzt. Diese Körner würden nur wenige Tage gut schmecken, danach schnell unangenehm ranzig.

Verpasst ihr den idealen Zeitpunkt dagegen nicht, kann der so geröstete Sesam fast einige Monate gut überstehen. Trocken, luftdicht und dunkel lagern.

Nach Belieben mit Currysüppchen bestäubt servieren.

⌚ Arbeitszeit: wenige Minuten / Schwierigkeitsgrad: simpel / ⚡

Bewertung: ○○○○○