

Mein Kochbuch

Alexander Schäfer

12. Oktober 2023

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1 Fleischgerichte | 3 |
| 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 |
| 1.16 Zitronenhähnchen Kantonesischer Stil | 18 |
| 2 Rezepte ohne Fleisch | 19 |
| 2.1 Süßkartoffelsticks mit Honig - Sesam - Dip | 19 |
| 2.2 Brennessel - Kartoffel - Suppe | 20 |
| 2.3 Linsen- und Tomatensuppe | 21 |
| 2.4 Blumenkohl gebraten mit Bechamelsoße | 22 |
| 2.5 Erbsensuppe | 23 |
| 2.6 Linsenbolognese mit Pasta und Frühlingszwiebeln | 24 |
| 2.7 Schnelle Gemüse - Burritos | 25 |
| 2.8 Karotten - Curry - Sugo | 26 |
| 2.9 Pikante Reistorte | 27 |
| 2.10 Bunte Frittata | 28 |
| 2.11 Rote-Bete-Salat mit Erdnussbutter | 29 |
| 2.12 Brokkoli-Salat | 30 |
| 3 Grillrezepte | 31 |
| 3.1 SFB - Baguette | 31 |
| 3.2 Mais Tortillas | 32 |
| 4 Fermentiertes | 33 |
| 4.1 Sauerkraut | 33 |
| 5 Hinweise | 34 |
| 5.1 4 Schritte zum ideal gerösteten Sesam | 34 |

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 | Olivengl |
| 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 1/4h / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●●●●●

1.3 ↪ Bolognese ↪



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 |

⌚ Arbeitszeit: 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ☺

Bewertung: ●●●●○

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 trocken tupfen. 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: ○○○○○

1.16 ↪ Zitronenhähnchen Kantonesischer Stil ↪



Zutaten für 2 Portionen

| | |
|-------------------------|---|
| 250 g | Boneless, skinless chicken breast. Alternatives deboned chicken or duck breast |
| 1/2 | Lemon, zested and juiced |
| 1/2 | tsp Salt |
| 1/2 | tsp Sugar |
| 1/4 | tsp liaojiu a.k.a. Shaoxing wine |
| 1 | tsp light soy sauce |
| Coating for the chicken | |
| cornstarch | |
| 1 egg | |
| Sauce | |
| 50 mL | water |
| 1 | tsp stock concentrate (Hühnersuppe)-or- homemade stock |
| 1 | /4 tsp salt |
| 2 | tbsp sugar |
| 1 | /4 tsp instant custard powder (Puddingpulver)-or- milk powder |
| 2 | cloves Galic. Gently smashed. Fried when making the sauce. |
| 1 | inch Ginger |

Zubereitung

1. Die Rinderrouladen aufrollen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zwiebeln in Halbmonde, Gurken in Längsstreifen schneiden, Schere und Küchengarn bereitlegen.
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 Küchengarn 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 eventuell 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 ↪ Linsensuppe mit Tomaten ↪



Zubereitung

1. Knoblauch, Chilischoten und Petersilie klein schneiden. Linsen abtropfen lassen, dabei einen Teil der Flüssigkeit auffangen und Linsen abspülen.
2. Das Olivenöl in einer Soßenpfanne (oder einem Topf) erhitzen. Knoblauch, Chili und Petersilie für wenige Minuten anbraten.
3. Die Tomaten hinzugeben und mit einem Holzlöffel die Tomaten in kleine Stücke zerdrücken. Die Linsen, Salz und Pfeffer, sowie die Flüssigkeit der Linsen und ggf. Wasser hinzugeben.
4. Alles für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe eingedickt ist.

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|-----------|--|
| 1/4 Tasse | Olivenöl extra Vergine (50 ml) |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 1 Bündel | frische Petersilie |
| 1 Dose | ganze Tomaten aus der (441 ml) g Dose |
| 2 | frische Chilischoten |
| 1 Dose | Linsen (540 ml) |
| | Salz, Pfeffer |
| | Wasser (optional) |
| 25 g | Gersten-Malz |

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

Bewertung: ●●●●●

2.4 ↪ 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: ●●●●○

2.5 ↪ 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: ●●●●○

2.6 ↪ 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: ●●●●●

2.7 ↪ Schnelle Gemüse - Burritos ↪



Zubereitung

1. Die Tortillas nach Belieben leicht anbraten.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, die Karotte in Scheiben schneiden und alles in etwas Öl in einer großen Pfanne andünsten.
3. Währenddessen die Paprikaschoten entkernen, würfeln und dann etwas mitdünsten.
4. Kidneybohnen und Mais abgießen und unter das Gemüse mengen.
5. Auf jede Tortilla nun etwa 2-3 El Gemüse und 2-3 Tl Crème fraîche geben, die Seiten darüber zusammenschlagen und die Unterkante hochklappen. Am besten in Alufolie wickeln, damit man sie sauber essen kann.
6. Zum warm halten am besten den Ofen kurz anheizen und die Burritos darin bei geschlossener Tür bis zum Verzehr lagern (aber bitte nicht länger als 20 min!)

↗ Überbacken

Iternativ können die Burritos auch in eine Auflaufform geschichtet werden und bei 200°C für 12 bis 15 min mit Käse überbacken werden.

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 8 | Tortilla(s) |
| 1 | Zwiebel(n) |
| 1 Zehe/n | Knoblauch |
| 2 | Karotte(n) |
| 1 | Paprikaschote(n), rote |
| 1 | Paprikaschote(n), gelbe |
| 1 | Paprikaschote(n), grüne |
| 1 Dose/n | Mais |
| 1 Dose/n | Kidneybohnen |
| 1 Becher | Crème fraîche |
| | Salz und Pfeffer und Cayennepfeffer |
| | Oregano |

↖ Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal ↘

Bewertung: ●●●●○

2.8 ↪ Karotten - Curry - Sugo ↪



Zubereitung

1. Die Nudeln bissfest kochen. Die Karotten hobeln, Zwiebel und Zucchini würfeln. Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Die Zwiebeln in Öl anschwitzen, Karotten und Zucchini einröhren und anrösten. Knoblauch, Ingwer und Chili einröhren und kurz mitrösten. Currysüppchen dazu geben, kurz weiter rösten, dann mit etwas Wein ablöschen. Sauerrahm und Tomatenmark dazu geben und halb zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
3. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Nudeln mischen und sofort mit Parmesan servieren.

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|----------|---------------------------|
| 400 g | Karotten |
| 1 kleine | Zucchini |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Chilischote |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 20 g | Ingwer |
| etwas | Weißwein |
| 250 ml | Sauerrahm |
| 200 g | Tomatenmark |
| | Öl |
| | Salz und Pfeffer |
| 1 TL | Currysüppchen |
| | Parmesan, frisch gerieben |
| 400 g | Nudeln |

⌚ Arbeitszeit: 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel ☺

Bewertung: ●●●○○

2.9 ↪ 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: ●○○○○

2.10 ↪ 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: ⚡○○○○

2.11 ↲ 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: ○○○○○

2.12 ↪ 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: ○○○○○

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 Fermentiertes

4.1 ↪ Sauerkraut ↪



Zubereitung

1. Tontopf mit heißem Wasser ausbrühen und dann an der Luft trocknen. Wenn der Tontopf trocken ist, dann legen Sie ihn mit sauberen Weißkohl-Blättern aus. Dadurch bleibt das Sauerkraut von der Farbe her schön hell. Anschließend beginnen Sie nun mit dem eigentlichen Sauerkraut machen.
2. Zuerst entfernen Sie die äußersten grünen Blätter schneiden den Kohlkopf in der Mitte durch und entfernen den dicken Strunk.
3. Nun geht es mit dem Krauthobel weiter. In einer großen Schüssel oder Kunststoffbadewanne sammeln Sie das geraspelte Kraut. Dieses durchmengen Sie im nächsten Schritt mit Salz, das ist wichtig um zu Beginn der Gärung unerwünschte Mikroben fernzuhalten. Ca. 15 Gramm Salz auf 1kg Kohl.
4. Dieses Gemenge kräftig mit den Händen quetschen oder mit den Fäusten stampfen bis sich ordentlich Brühe bildet. Dann in den Tontopf, ca. $\frac{3}{4}$ voll, einfüllen. Festdrücken, bis ca. 2 cm Brühe über dem Kraut stehen. Nun werden einige Krautblätter als Abschluß aufgelegt.
5. Danach werden auf das Sauerkraut die Abschlußsteine gelegt und eventuell noch mit einem faustgroßen Kieselstein beschwert. Dies ist nötig, damit das Sauerkraut immer in der Lake bleibt und nicht aufquellen kann. Der Tontopf hat einen zusätzlichen Rand, in dem der Deckel liegt. Dort wird Wasser eingefüllt. So können von außen keine Keime eindringen. Die Gase können darüber leicht entweichen
6. 14 Tage bis 3 Wochen bleibt der Topf nun in einem etwas wärmeren Raum stehen, dann erst kommt er in den Keller. Nach weiteren 1 – 2 Wochen kann man ja mal probieren, ob es schon genügend gesäuert hat.

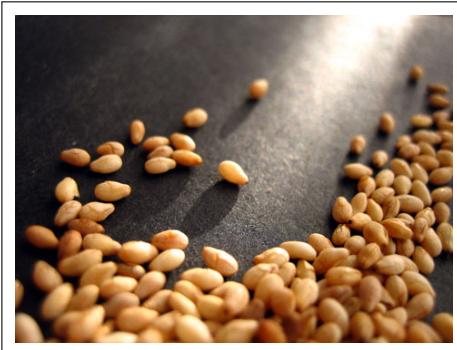
TIPP: In die Tontopfrinne eine starke Salzlake füllen. Es können sich ansonsten in der Rinne Schleimbakterien bilden. Wenn der Topf in einen kühleren Raum gebracht wird, erfolgt beim Temperaturangleich zeitweise ein Sog nach innen. Somit könnten Schleimbakterien ins Kraut gelangen. Meinen ersten Ansatz dieses Jahr konnte ich vermutlich aus diesem Grund entsorgen.

⌚ Arbeitszeit: - / Schwierigkeitsgrad: leicht ☺

Bewertung: ○○○○○

5 Hinweise

5.1 ↪ 4 Schritte zum ideal gerösteten Sesam ↪



Zutaten für 1 Portion

etwa 1 kleine Kaffetasse

Zubereitung

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd.
2. Den Sesam kurz unter kaltem Wasser abwaschen und im Sieb oder auf einem Tuch abtropfen lassen. Gib den noch feuchten Sesam in die Pfanne. Extra Öl brauchst Du zum Rösten nicht.
3. Röste die Kerne unter ständigem Rühren. Nach etwa 2 bis 3 Minuten beginnen die Kerne zu knistern und durch die Pfanne zu hüpfen.
4. Nimm ab dann immer mal wieder Körner zwischen die Finger und versuche den Sesam zwischen ihnen zu zerreiben. Gelingt das einfach, ist der Sesam fertig geröstet.
5. Fülle den gerösteten Sesam in eine Schüssel um und lasse ihn dort auskühlen. In der heißen Pfanne würde er anderenfalls weiterrösten und verbrennen.

Beim Rösten geht es um Sekunden! Die ideale Röststufe ist kurz vor dem verbrennen der Samen erreicht. Sobald der Zenit erreicht ist fällt die Qualität rasant ab. Erkennen kann man das 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, danach schnell unangenehm ranzig schmecken.

Wird der Sesam zum idealen Zeitpunkt herausgenommen, kann er, trocken, luftdicht und dukel gelagert, einige Monate gut überstehen.

⌚ Arbeitszeit: wenige Minuten / Schwierigkeitsgrad: simpel / ⚡

Bewertung: ○○○○○