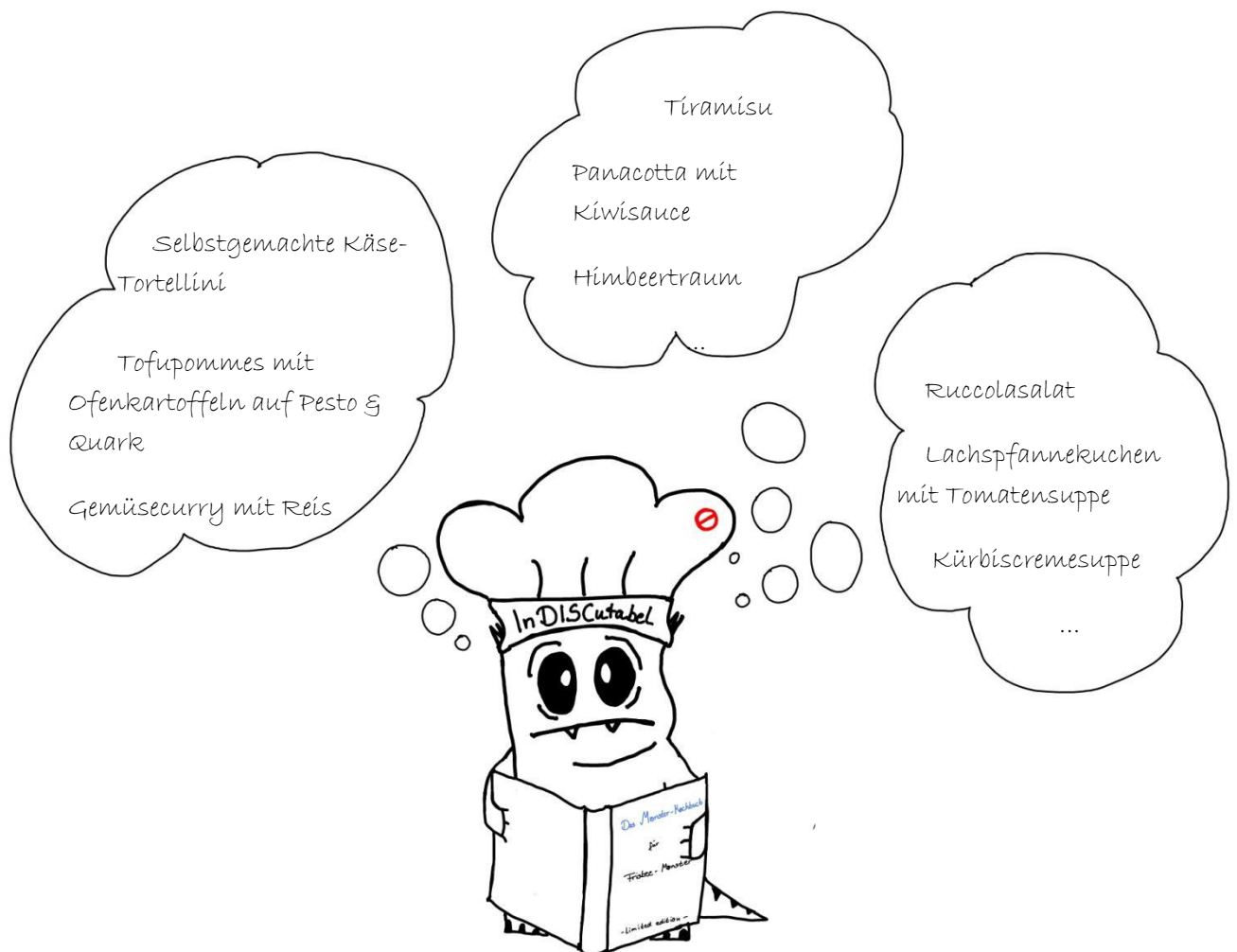


Das Monster-Koch(t)buch

- 2014 Edition -

Zu Ehren
den Oberkochmonstern **Lars** und **Quentin** – Danke!



Vorspeisen

- 2014 Edition -



Zucchini-Muffins mit Feldsalat

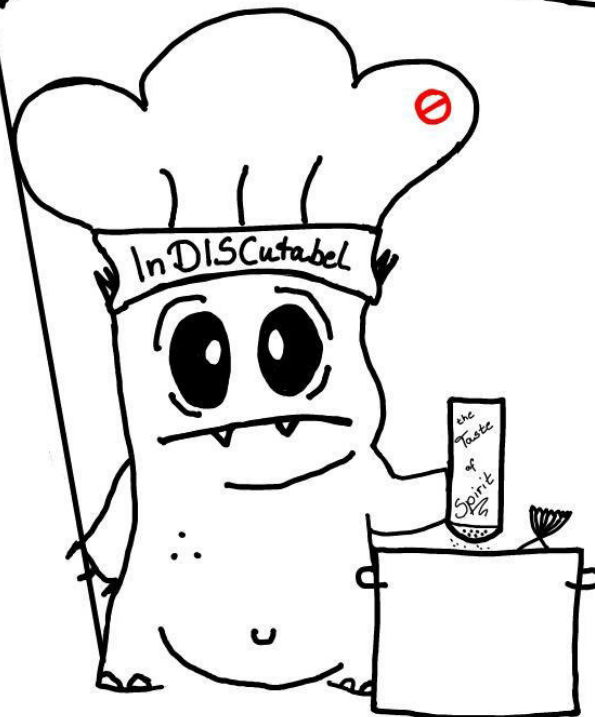
Kameltreiber

Lachs-Pfannkuchen

Orangen-Tomatensuppe

Süße Ziege auf Rucola

Rote Bete mit Apfel-Vinaigrette und Ziegenkäse



Zucchini-Muffins (für 12 Stück)

250g Zucchini
1 Möhre
2 EL Kürbiskerne
50g frisch geriebener Parmesan
200g Mehl
2 TL Backpulver
Salz/ Pfeffer nach Belieben
80ml neutrales Öl
2 Eier
300g Naturjoghurt

Gemüsemischung: Zucchini und Möhre fein raspeln, Kürbiskerne grob hacken und mit Parmesan vermischen

Mehlmischung: Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen

Ölmischung: Öl, mit Eiern und Naturjoghurt verrühren

→ Gemüsemischung unter die Ölmischung heben

→ Mehlmischung zügig unterrühren

→ 20-25 min bei 180° backen

Feldsalat mit Orangen und Walnüssen (für 6 Personen)

2 Päckchen Feldsalat
2 Orangen
Walnüsse nach Belieben
Himbeer-Vinaigrette



Guten Appetit wünscht Team Nordpol 1909 (Steffi & Geli)

Kameltreiber

Ciabatta

1 kg (Vollkorn-)Mehl
450 ml warmes Wasser
1 Würfel Hefe
4 EL Olivenöl
1 gestrichener TL Salz
Nach Belieben:
Walnüsse
Getrocknete Tomaten
Gouda

Auberginencreme

2 Auberginen
2-4 EL Tahina (Sesampaste)
Saft einer halben Zitrone
1 Knoblauchzehe
2-4 EL Olivenöl
Die Auberginen halbieren und mit der geschnittenen Seite nach unten im Ofen grillen, bis die Haut schwarz und schrumpelig ist, das Fleisch weich ist und sich leicht von der Schale trennen lässt. Anschließend in einer Schale alle Zutaten mit einer Gabel vermischen.

Hummus

1 Dose Kichererbsen
4 EL Tahina
1 Zehe Knoblauch
Saft einer halben Zitrone
2-4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab mixen. Tahina, Olivenöl, Zitronensaft und die Flüssigkeit aus der Kichererbsendose können nach Belieben hinzugegeben werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tomate-Feta-Dipp

100-200g Fetakäse
100g Frischkäse
Tomatenmark
Getrocknete Tomaten
Olivenöl
Eingelegte Gurken
Oliven
Paprika
Gewürze (Pfeffer, Oregano, Majoran, Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Chili, Kreuzkümmel, Basilikum)



Das Team Ju'au'ono präsentiert:

Lachs-Pfannkuchen



Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Mehl
4	Ei(er)
	Salz und Pfeffer
5 EL	Mineralwasser
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Crème fraîche
3 EL	Meerrettich
200 g	Lachs, geräucherter in Scheiben
100 ml	Milch

Den Ofen (E-Herd: 200 C/Umluft: 175 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, in den Backofen schieben.

Mehl, Eier, Milch, Salz und Pfeffer glatt rühren, Sprudelwasser unterrühren. Das Blech herausnehmen, das Backpapier sofort fetten, den Teig darauf gießen und im heißen Backofen ca. 12 Minuten backen.

Schnittlauch waschen und schneiden. Den Pfannkuchen vom Blech ziehen und kurz abkühlen lassen. Creme fraiche mit dem Meerrettich verrühren und den Pfannkuchen damit bestreichen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Lachs belegen. Den Pfannkuchen mit Hilfe des Backpapiers von der Längsseite her fest aufrollen und in ca. 8 Scheiben schneiden.

Mit noch ein wenig Creme fraiche und etwas Schnittlauch anrichten. Dazu passt ein frischer Salat.

Orangen-Tomatensuppe



Zutaten für 4 Portionen:

¼ Liter	Orangensaft
1 Pck.	Tomate(n), pürierte
¼ Tube/n	Tomatenmark
½ Pck.	Doppelrahmfrischkäse
½ Becher	Sahne
¼ Liter	Wasser
2 EL	Rinderbrühe, gekörnte
1 EL	Zucker, braun
1	Chilischote(n), in Scheibchen geschnitten
1 TL	Kurkuma
	Beeren, rosa, gestoßene
etwas	Paprikaschote(n), rote, klein geschnittene
ggf. 1	Orange

Bis auf den Doppelrahmfrischkäse alle Zutaten in einen Topf geben und zusammen 5 Minuten kochen lassen. Dann den Doppelrahmfrischkäse zugeben und mit dem Pürierstab kurz aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf flachen Tellern portionieren und mit gestoßenen rosa Beeren und klein geschnittenen roten Paprikawürfeln garniert servieren. Alternativ können statt der Beeren auch kleine Orangenstückchen zugegeben werden.

*Ludger & Simon
wünschen guten Appetit*

Süße Ziege auf Rucola



REZEPT

ZUTATEN: Rucola Salat, Honig, Ziegenkäse (Rolle), Pinienkerne, Kirschtomaten, Olivenöl, Balsamicoessig, Senf

SALAT: Pinenkerne ohne Öl in einer Teflonpfanne anbraten. Den Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden, anschließend in Honig wälzen und gold-braun anbraten. Salat auf dem Teller drapieren, Tomaten und Kerne hinzugeben. Ziegenkäse zum Schluss oben drauflegen. (Tipp: wer keinen Ziegenkäse mag, kann auch Kuhmilch-Feta oder ähnliches nehmen)

DRESSING: Öl zur Säure - sonst geschieht das Ungeheure. Je einen gehäuften Löffel Senf und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Rote Bete mit Apfel-
Vinaigrette und
Ziegenkäse... das ist
purer Gaumensex!



Rote Bete mit Apfel-Vinaigrette und Ziegenkäse

4 Portionen für selbstbestimmte Erwachsene

Zubereitungszeit: je nach Stimmung und Konzentrationsvermögen bis zu 25 Minuten

2 El Weißweinessig mit 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und **1-2 Tl flüssigem Honig** verrühren, dabei sanft beginnen und langsam die Rührintensität steigern. **4-5 El Rapskernöl** tropfenweise unterrühren. **1 säuerlichen Apfel** vierteln, entkernen, mit starker Hand fein würfeln und unter die Vinaigrette mischen. Blätter von **3 Stielen glatter Petersilie** abzupfen und in gleichmäßigen Rhythmus ausdauernd hacken.

350 g vorgekochte Rote Bete (vakuumverpackt) in ½ cm dicke appetitliche Scheiben schneiden. **200 g Ziegenkäserolle** in 8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes hartes Blech legen. Käse mit **1 El flüssigem süßem Honig** beträufeln.

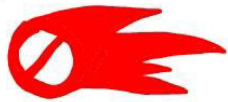
Rote Bete auf 4 Tellern verteilen. Käse unter dem brennend heißen Ofengrill auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten intensiv goldbraun grillen. Rote Bete mit der Apfel-Vinaigrette in kreisenden Bewegungen rundherum beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Jeweils 2 Ziegenkäsetaler am besten mit einer Palette auf die Rote Bete setzen, als finalen Akt pfeffern und sofort servieren. Dazu passt ein noch warmes Baguette.



ACHTUNG: VOR DEM GAUMENSEX ALLE BETEILIGTEN UM EXPLIZIT GEÄUSSERTES EINVERSTÄNDNIS FRAGEN. EIN FEHLENDEES NEIN IST NICHT MIT EINEM EINVERSTÄNDNIS GLEICH ZU SETZEN, UND DIESES KANN JEDERZEIT WIDERRUFEN WERDEN!

Hauptgerichte

- 2014 Edition -

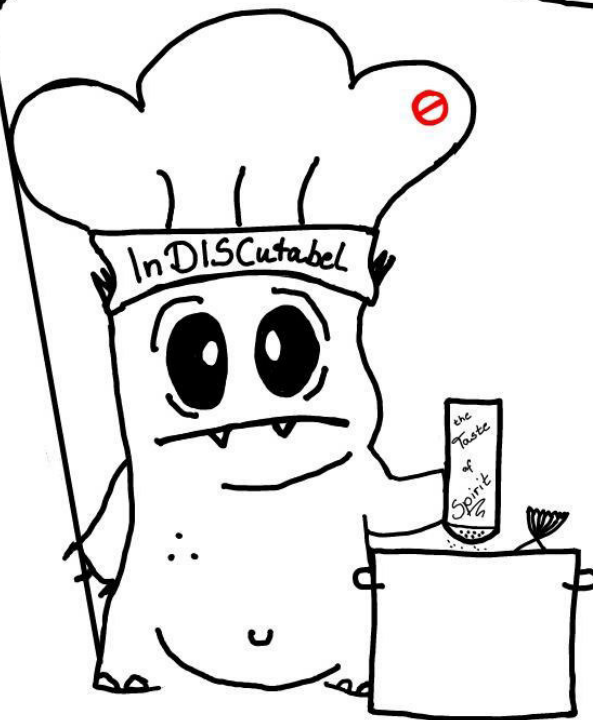


„Pommes Rot-Weiß“

Mamsells Curry

Vegetarische Kürbis-Mangold-Lasagne

Tortellini mit Käsefüllung und Tomatensoße



“Pommes Rot-Weiß” - Darulv is on Fire

Zutaten für 1 kg Pesto:

400g in Öl eingelegte Tomaten , 200g Parmesan oder Pecorino (Hartkäse), 200g Nüsse oder Kerne (Walnüsse; Mandeln; Pinienkerne; Ceshewkerne; geröstete Sonnenblumenkerne), 100 – 200 ml gutes Olivenöl (ggf. mehr), Knoblauch Salz, Pfeffer, Kräuter, Zucker, Tomatenmark; Gewürze nach Geschmack (z.B. italienische Kräuter)

Zubereitung:

Die Tomaten klein schneiden und in eine Schüssel geben, dazu den geschnittenen Knoblauch (2-6 Zehen), die Nüsse mörsern und/oder rösten und dazu geben; etwas Öl übergießen, salzen, pfeffern, eine Prise Zucker und mit dem Mixstab zerkleinern, nach und nach soviel Öl zugeben, dass eine cremige Konsistenz entsteht, aber keine Ölpfützen übrig bleiben. Nicht zu lange prüieren, sonst geht die Farbe verloren. Mit etwas Tomatenmark kann man die Farbe etwas aufpeppen und den Tomatengeschmack verstärken. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Den Käse reiben und erst jetzt unterrühren. Durch das Pürieren könnte der Käse sich sonst zu sehr erhitzen und anfangen zu schmelzen.



Zutaten für 800g Kräuterquark:

500g fettarmer Quark, 250g 40%iger Quark, Ca 50ml Milch, Salz, Pfeffer, Kräuter, Zucker, Cumin, Sumach/Essigbaum (falls erhältlich)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Für die Kräuter nehme ich gerne eine „8-Kräuter“-Mischung aus der Tiefkühltruhe, aber frische Kräuter schmecken noch besser. Bzgl. der Menge an Salz, Pfeffer und Co.: Probiert einfach immer wieder, bis ihr die Mengen gefunden habt, die euch am besten schmecken.

Zutaten für Tofu-Pommes:

Tofu, Soja-Sauce, Worcester-Sauce, Paniermehl, Ei, Sesam

Zubereitung:

Das Tofu in Pommes ähnliche Sticks schneiden und über Nacht in 2/3 Soja-Sauce und 1/3 Worcester-Sauce einlegen. Wer möchte kann auch noch Zwiebeln und Knoblauch dazu geben. Danach erst durch ein verquirltes Ei und dann durch die Paniermehl/Sesam-Mischung (9/10 Paniermehl und 1/10 Sesam) ziehen. Mit etwas Öl oder Fett in der Pfanne goldbraun anbraten und genießen.

Zutaten für Ofen-Kartoffeln:

Kartoffeln, Oliven-Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung:

Die Kartoffeln wie auf dem Bild zu sehen aufschneiden – möglichst weit, aber ohne den „Boden“ auch aufzuschneiden. Danach mit Öl beträufeln, Salz und Pfeffer, sowie Rosmarin hinzugeben und bei 200°C goldbraun backen.

Mamsells Curry

Knoblauch
Zwiebeln
Currypulver
Gemüse
Kokosmilch

Dazu schmeckt Reis – guten Appetit!

Vegetarische Kürbis-Mangold-Lasagne

ala MayJey-MayJey-Notfall (s) in der Küche (auf keinen Fall von Chefkoch.de;))

Im Notfall nehme man:

- 1 mittleren Kürbis
- 2 Stauden Mangold
- 2 Zehen Knoblauch
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- 200g Parmesan
- 300g Creme fraiche
- Ca. ½ Pck. Lasagneplatten
- 1 Kugel Mozzarella
- Olivenöl
- Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Frische Muskatnuss
- Oregano
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Trost und Liebe
- Kinderpflaster (Hilft immer!)



Und gehe wie folgt vor:

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Parmesan fein reiben. Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. 1-2 Stauden Mangold (genauso geht auch Wirsing o.ä.) waschen und in breitere Streifen schneiden. Es sollte mengenmäßig ungefähr genau so viel sein wie der Kürbis. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder klein hacken. Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen und den Kürbis hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Immer mal wieder umrühren dabei. Den Knoblauch dazu geben, verrühren, nochmal kurz etwas anbraten. Dann den Mangold dazugeben, sowie auch die Gewürze: z.B. Kurkuma, Oregano, süßes Paprikapulver, Cayennepfeffer und auf jeden Fall einiges an Muskatnuss. Gut verrühren und nochmal ca. 1 Minuten anrösten. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und das alles mit Deckel leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte dann auf jeden Fall noch Biss haben. Vom Herd nehmen, ca. 3/4 der Parmesanmenge und 3/4 der Creme fraiche/legere nacheinander einrühren. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und eine Lage Lasagneblätter darauf legen. Mit Gemüse und Sauce bedecken und wieder Nudelplatten darauf schichten. So verfahren, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Dabei immer darauf achten, dass die Nudelplatten überall mit Füllung bedeckt sind. Als oberste Schicht mit Nudelplatten abschließen und diese mit der restlichen Creme fraiche/legere bestreichen. Den restlichen Parmesan darüber streuen. Eine Kugel Mozzarella in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen. Die Lasagne auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Wenn alles nicht hilft, sollte man sich nicht scheuen, die Notrufnummer vom Pizzalieferservice zu wählen. Bitte schildern Sie genau die Verletzungen und Symptome und geben so genau wie möglich Ihren derzeitigen Standort an. Warten Sie auf Rückfragen!

MayJeyMayJey-guten Appetit!

Krümelsonstaaaaamäßig selbstgemachte Tortellini mit Käsefüllung und Tomatensoße (4-6 Personen)

Teig: 500g Weizenmehl
5 große Eier

Miteinander verkneten und das Mehl so dosieren, dass der Teig nicht mehr an den Händen klebt.

Füllung: 50g milder Schnittkäse

50g Pecorino
50g Parmesan
50g Ricotta
2 Hand frisches Basilikum
Salz + Schwarzer Pfeffer

Käse reiben und die verschiedenen Sorten miteinander vermischen. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudelteig sehr dünn ausrollen und z.B. mit einem Glas runde Formen ausstechen. Darauf jeweils einen kleinen Teelöffel Füllung und nach Vorliebe zu Tortellini oder anderen Fantasieformen zusammen falten.

Wichtig ist dabei, dass die Taschen fest verschlossen sind, damit beim Kochen der Käse nicht heraus läuft.

Fertige Tortellini kann man am besten auf einem mit Mehl bestreuten Backblech lagern.

Wenn alle fertig sind einfach 3-4 Min in Salzwasser kochen.

Soße: 1 große Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl + 2-3 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Oregano
3 kl. Dosen Eiertomaten (ital. und geschält)
1 EL Rotweinessig
1 Hand frisches Basilikum, grob gehackt
3 getrocknete Chillischoten

Knoblauch in 2 EL Olivenöl anbraten, Chilli, Oregano und Tomaten hinzufügen. Vorsichtig rühren, sodass die Tomaten nicht zerteilt werden (Kerne machen die Soße bitter). 1h köcheln lassen.

Essig unterrühren und Tomaten zerkleinern. Kräuter, Salz, Pfeffer und erneut 2-3 EL Olivenöl hinzufügen.

Nachspeisen

- 2014 Edition -

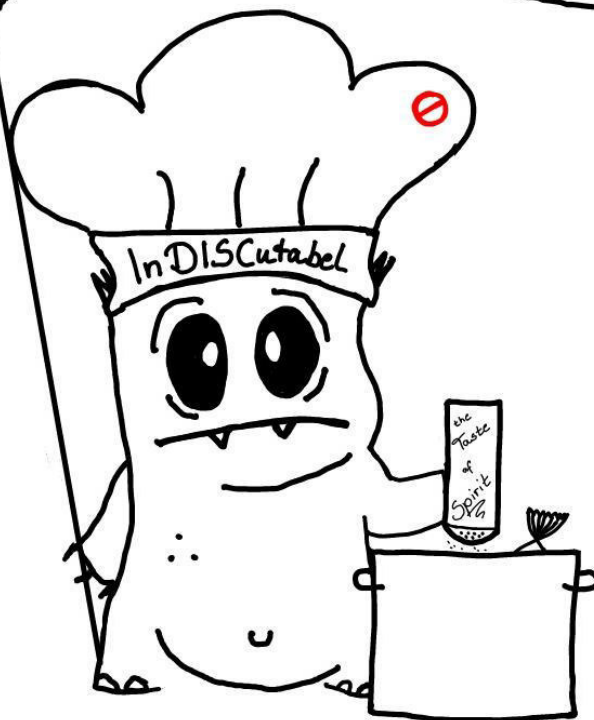


Apfeltiramisu

Monsternachtisch

Himbeertraum

Mango-Baiser-Trifle mit Limetten-Joghurtcreme



1 El Butter
1 El feiner Zucker
100 Mandelsplitter (dürfen auch ein paar mehr sein;))

- in eine Pfanne geben und karamellisieren -

250g Mascarpone
2 El Zucker
1 Pck Vanillezucker
250g Speisequark
(75 El Milch
(75 ml Apfellikör oder Rum)

- zu einer Creme verarbeiten -

ca. 24 Löffelbiskuits

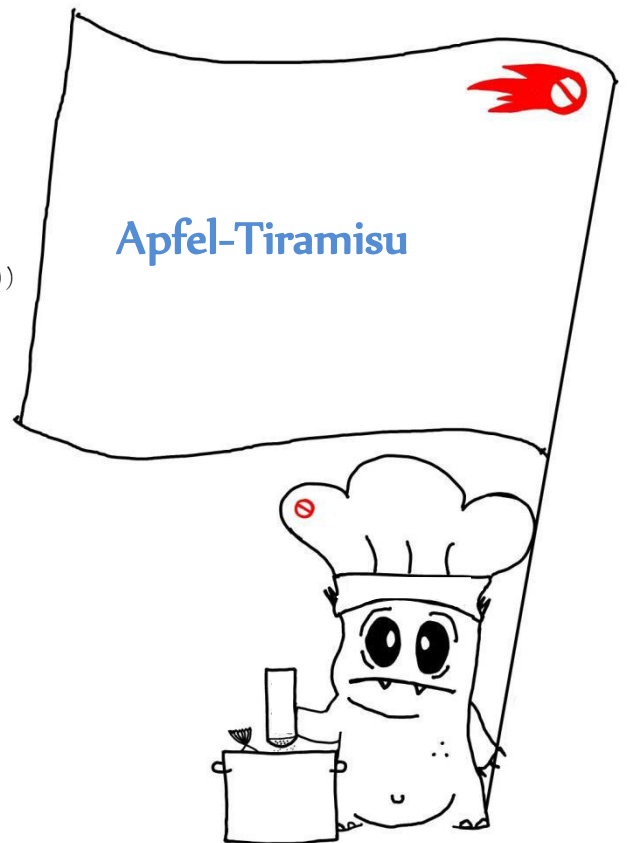
750 g (selbstgemachtes) Apfelmus oder Apfelkompott

Kakao zum bestreuen

Zubereitung:

Man schichte in einer Form, indem man zunächst die Löffelbiskuits darin auslege und mit Likör beträufle. Anschließend verteile man das Apfelmus darauf und bestreue das Ganze mit den gerösteten Mandeln.

Zum Schluss gebe man noch die Creme darauf und bepudere alles mit Kakao.



Dessert von den „Alles Essern“ oder auch „Monster AG“



ARBEITSZEIT: 20 Minuten

PORTIONEN: 6-8, je nach Glas

EINKAUFEN:

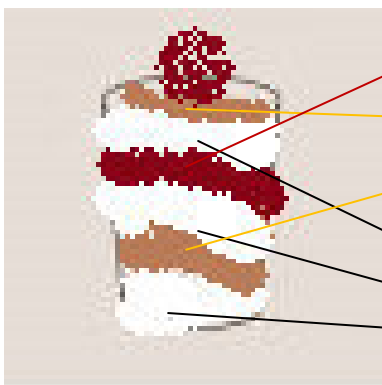


200 ml Sahne
250 g Quark
250 g Mascarpone
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
350 g Himbeeren, Tk

WAS NUN?



Sahne steif schlagen. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker mischen, dann die Sahne unterheben.



gefrorene Himbeeren

Spekulatius verteilen (Klein gebröselt oder im Ganzen)

Creme verteilen (ca. 1 EL pro Schicht – je nach Glas)

Für 4 Stunden mindestens kalt stellen und dann genießen!

Team kturns aka Judith und Felix

Himbeertraum

oder auch Quark Mascarpone Creme mit Himbeeren

Die Schlagsahne wird mit einem Päckchen Vanillezucker aufgeschlagen. Separat davon wird die Mascarpone mit dem Schmand und dem Quark glatt gerührt. Sollte alles zu zäh wirken, einfach einen Schuss Mineralwasser hinzu geben.

In die Mischung gibt man zudem 2 Päckchen Vanillezucker.

Nun die Sahne vorsichtig unter die Masse heben.

Anschließend 100gr des Baisers in kleine Stücke zerbröseln und dann ebenfalls unter die Masse heben.

Am besten lässt man die Quark-Creme ein wenig stehen, dass der Baiser „schmelzen“ kann, sodann kann man das Ganze noch einmal nach Belieben abschmecken. Wenn man die Zeit nicht hat, ist die Masse meist auch so schon fantastisch.

Dann braucht man nur noch eine große Schüssel, oder viele kleine Gläser, je nachdem wie man servieren will und dann muss man schichten. Je nach Vorliebe, erst eine Schicht Himbeeren, oder eine Schicht Creme, dann jeweils das Andere darüber.

Wichtig ist, dass man über jede Schicht der Creme braunen Zucker streut. Nicht zu viel. Am besten sieht es am Ende für das Auge aus, wenn man mit einer Schicht von der Creme aufhört. Dann kann man das Ganze im Kühlschrank lagern, bis man es essen will. Vor dem servieren, den restlichen Baiser zerkrümeln und über der obersten Schicht verteilen. So hat man neben der Creme noch einen Crunch-Effekt., man kann natürlich auch mit frischen Himbeeren garnieren, nur die gibt es ja nicht immer und die sind von der Konsistenz nichts Neues.

Wenn man vorher nicht zu viel verputzt hat, sollte es für eine große Auflaufform und etwas mehr als 6 Leute reichen

Zutaten

Tausend Gramm gefrorene Himbeeren

Zweihundertfünfzig Gramm Mascarpone

Tausend Gramm Magerquark

Vierhundert Milliliter Schlagsahne

Zweihundert Milliliter Schmand

Zweihundert Gramm Baiser

Drei Pakete Vanillezucker

braunen Zucker

Team Hell's Kitchen

Mango-Baiser-Trifle mit Limetten-Joghurtcrème



1 Baiser mit den Händen in grobe Stücke brechen. Mango schälen, vom Kern befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



2 Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Mangowürfel in einer Schale mit 1 bzw. 2 EL* Limettensaft und 1 bzw. 2 TL* Zucker vermengen.



3 Joghurt in einer weiteren Schale mit 2 bzw. 4 EL* Limettensaft, 1 bzw. 2 TL* Limettenschale sowie 3 bzw. 6 EL* Zucker glatt rühren.



4 Sahne mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe ca. 1 Minute steif schlagen und anschließend vorsichtig unter den Joghurt heben.



5 Einige Baiserstücke für die Dekoration aufbewahren, verbliebene Baiserstücke, Limetten-Joghurtcrème und Mangowürfel abwechselnd in Gläser schichten.



6 Trifle mit einigen Baiserstücken garnieren und sofort servieren.

Zutaten für 2 Personen: 1 Mango, 1 Limette, 200 ml Sahne, 150 g Joghurt, 12 Baisertropfen, Zucker
* Mengenangaben beziehen sich auf 2 bzw. 4 Personen.