

# Kochrezepte

Markus Voit

19. Februar 2022

## Inhaltsverzeichnis


<b>1</b>	<b>Hauptgerichte</b>	<b>4</b>
	Bifteki Feta . . . . .	4
	Zwiebelrostbraten . . . . .	5
	Whiskey Cheeseburger . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Italienisch</b>	<b>7</b>
	Pizza . . . . .	7
	Involtini alla Siciliana . . . . .	8
	Piccata Milanese . . . . .	9
	Saltimbocca alla Milanese . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Pasta</b>	<b>11</b>
	Pasta mit getrockneten Tomaten . . . . .	11
	Gnocci in Gorgonzolasauce . . . . .	12
	Orecchiette Parma . . . . .	13
	Strozzapreti . . . . .	14
	Tagliatelle con Rucola . . . . .	15
<b>4</b>	<b>Reis</b>	<b>16</b>
	Risotto . . . . .	16
<b>5</b>	<b>Asiatisch</b>	<b>17</b>
	Chicken Tikka Masala . . . . .	17
	Asiatische Bratnudeln . . . . .	18
	Thai Curry . . . . .	19
<b>6</b>	<b>Eintöpfe</b>	<b>20</b>
	Chili con carne . . . . .	20
	Chili sin carne . . . . .	21
	Gulasch . . . . .	22
	Kartoffelgulasch . . . . .	23
	Rotes Linsen-Chili . . . . .	24
	Linseneintopf . . . . .	25



Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf . . . . .	26
Kichererbseneintopf . . . . .	27
<b>7 Suppen</b>	<b>28</b>
Zwiebelsuppe . . . . .	28
Gemüsebrühe . . . . .	29
<b>8 Beilagen</b>	<b>30</b>
Ofenkartoffeln . . . . .	30
Semmelknödel . . . . .	31
Krautsalat . . . . .	32
Bratkartoffeln . . . . .	33
Gegrillte Süßkartoffeln . . . . .	34
Balsamico-Zwiebeln . . . . .	35
<b>9 Desserts</b>	<b>36</b>
Bayerische Dampfnudeln . . . . .	36
Palatschinken . . . . .	37
Panna Cotta . . . . .	39
Tiramisu . . . . .	40
Germknödel . . . . .	41
Joghurtbombe . . . . .	42
<b>10 Backen</b>	<b>43</b>
Semmeln . . . . .	43
Burger Buns . . . . .	44
Kräuter-Faltenbrot . . . . .	45
Biscotti mit Pinienkernen und Aprikosen . . . . .	46
<b>11 Saucen</b>	<b>47</b>
BBQ-Sauce mit Kellerbier . . . . .	47
BBQ-Sauce . . . . .	48
Beerensauce . . . . .	49
Feurige-Salsa-Sauce . . . . .	50
Knoblauch-Joghurt-Sauce . . . . .	51
Kräuter-Sauce . . . . .	52
Lemon-Curd-Sauce . . . . .	53
Mango-Ananas-Sauce . . . . .	54
Tomatensauce . . . . .	55
Vanillesauce . . . . .	56
<b>12 Chutneys und Dips</b>	<b>57</b>
Chili-Chutney . . . . .	57
Mayonnaise . . . . .	58
Sour Cream . . . . .	59
Tsatziki . . . . .	60

<b>13 Butter</b>	<b>61</b>
BBQ-Butter . . . . .	61
Chipotle Chili Butter . . . . .	62
Knoblauchbutter . . . . .	63
Kräuterbutter . . . . .	64
Limettenbutter . . . . .	65
<b>14 Marinaden</b>	<b>66</b>
Rindfleischmarinade . . . . .	66
Hühnchenmarinade . . . . .	67
Schweinefleischmarinade . . . . .	68
<b>15 Gewürzmischungen</b>	<b>69</b>
Chili con carne Gewürz . . . . .	69
<b>16 Dressings</b>	<b>70</b>
Honig-Senf-Dressing . . . . .	70
<b>17 Teige</b>	<b>71</b>
Nudelteig . . . . .	71
Pizzateig . . . . .	72

# 1 Hauptgerichte

Bifteki Feta


6 Stück 

10min , 20min 

*Griechisches Bifteki mit Feta Füllung.*

1	1/2 x	altbackenes Brötchen	<b>15min</b> Brötchen in grobe Stücke teilen, in lauwar- mes Wasser legen und nach ca. 10 Min. gründlich ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel schälen, mit getrockneten Tomaten und Petersilie klein ha- cken und Feta quer in 6 längliche Stücke schnei- den.
	2 x	Knoblauchzehen	
	1 x	Zwiebel	
	8 x	getrocknete Tomaten	
	10 g	Petersilie	
	100 g	Feta	
2	400 g	Rinderhackfleisch	<b>15min</b> Alle Zutaten, bis auf Feta und Rapsöl, gründlich vermischen und zu 6 Bifteki formen. Aus dem Hackfleisch einen Kreis (ca. 11 cm Durch- messer, 0,5 cm Dicke) formen und je ein Stücke Feta auf eine Hälfte legen. Die andere Hälfte dar- über klappen und zusammendrücken.
	1 x	Ei	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Oregano	
	1 Prise	Salz	
	1 Prise	Pfeffer	
3	2 EL	Rapsöl	In einer Grillpfanne mit Öl die Bifteki von allen Seiten braten.

 Mit Tzatziki und Tomatenreis servieren.

 Nährwerte pro Portion: 273kcal, 8g Kohlenhydrate, 19g Fett, 19g Eiweiß

*Zwiebelrostbraten.*

1	4 Scheiben	Roastbeef	Die Zwiebeln werden in Ringe geschnitten und dann leicht mit Mehl gestaubt. Dann in heißem Öl goldbraun backen. Öfters umrühren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
	2 x	Zwiebeln	
	1 x	Butter, kalt	
	1 x	Öl	
2	1 x	Salz	Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Mehl bestäuben. Dann mit der Mehlseite in heißem Öl anbraten. Wenden, kurz braten, herausnehmen und dann warm stellen.
	1 x	Pfeffer	
	1 x	Mehl	
3	100 ml	Rotwein	Den Bratrückstand mit Rotwein ablöschen und dann reduzieren. Dann mit der Rindsuppe aufgießen und nochmals reduzieren, bis eine schöne dunkle Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit kalter Butter montieren. Bei Bedarf kann man die Sauce noch mit etwas Maisstärke eindicken.
	600 ml	Rinderbrühe	
	1 x	Maisstärke	
4			<b>5 min</b> Das Fleisch wieder in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und die leicht gesalzenen Zwiebelscheiben darauf platzieren.

 Mit Reis, Salz- oder Bratkartoffeln servieren.

*Whiskey Cheeseburger mit Zwiebel-Paprika Mix und Cheddar Sauce.*

1	4	Burgerbuns	Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Whiskey verfeinern. Daraus Pattys von je 150g formen. Zwiebeln in Ringe und rote Paprika in Würfel schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Paprika darin andünsten.
	4	600g Hackfleisch	
	50 g	Butter	
	2 TL	Whiskey	
	2	Zwiebel rot	
	1	Paprika rot	
	1	Salz	
	1	Pfeffer	
2	300 g	Cheddar Vintage	Cheddarkäse in einem Topf langsam schmelzen lassen, die grüne Paprika in Würfel schneiden und hinzufügen. Den Käse mit Stärke eindicken bis er eine eher zähflüssige Konsistenz hat. Bis zur Verwendung unbedingt warm halten.
	1	Paprika grün	
	2 TL	Stärke	
3			Burgerpattys goldbraun grillen und gar ziehen. Brötchenhälften mit Butter bestreichen und auf dem Grill leicht anrösten.
4	1	Rucola	Das Bun mit der Zwiebel-Paprika Mischung belegen, darauf das Patty und auf das Fleisch dann die Cheddar Sauce geben. Als Topping noch etwas Rucola darüber geben und dann die obere Brötchenhälfte aufsetzen und servieren.

## 2 Italienisch

Pizza

4 Stück 🍴

8h 👤, 30min 👤

*Teig für 4 Pizza Napoletana.*

1	380 g	Wasser, 20°C	Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben. Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
	1,56 g	Frischhefe	
	18 g	Sonnenblumenöl	
	18 g	Salz	
	584 g	Mehl	
2	504 g	Tomate	Die Frischhefe im Wasser gut auflösen. Sonnenblumenöl und Salz hinzufügen. Das Mehl 1/3 + 1/3 + 1/3 bei laufender Knetmaschine innerhalb von 8 Minuten hinzufügen. Teig für 12 Minuten etwas schneller kneten. 2 Stunden Gehzeit des gesamten Teigs bei Raumtemperatur. Teig Kugeln je nach Anzahl der geplanten Pizzas formen. 6 Stunden Gehzeit bei Raumtemperatur. Pizzas aus Kugeln mit der Hand formen. Pizzas belegen. 10–12 Minuten bei 250° C backen.
	4 g	Salz	
	2 TL	Oregano getrocknet	
	380 g	Mozzarella	
	80 g	Parmesan gerieben	
	28 g	Olivenöl	
	20 Blätter	Basilikum	

💡 Der Durchmesser der Pizzen beträgt 28–32 cm. Dieser Pizzateig mit normalem Mehl wird bei Raumtemperatur gereift. Am Morgen vorbereiten, um Abends zu backen.

*Italienische Kalbsrouladen angelehnt an die sizilianische Spezialität Involtini alla Siciliana.*


1	4 x 4 Pr. 4 Pr. 4 Pr.	Kalbsschnitzel, 150g Salz Pfeffer Fleischgewürz	Die 4 Schnitzel zwischen Frischhaltefolie legen und ca. 1/2 cm flach klopfen. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Gewürz würzen.
2	4 Scheiben 50 g 12 x	Parmaschinken Parmesan, gerieben Salbeiblätter	Den Parmaschinken auf einem Brett ausbreiten, die Kalbsschnitzel der Länge nach auf jeweils eine Scheibe legen, sowie mit Parmesan und 3 Salbeiblättern belegen. Den Schinken vom kurzen Ende eng um das Fleisch aufrollen. Dabei darauf achten, dass die Involtini gut verschlossen sind.
3	2 EL 100 ml 400 ml 300 g	Olivenöl Marsala DOC Geflügelbrühe Balsamico-Zwiebeln	Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Involtini mit der offenen Kante des Schinkens nach unten in die Pfanne geben. Bei starker Hitze je 2 Minuten von jeder Seite anbraten und mit dem Marsala DOC ablöschen. Die Geflügelbrühe sowie die Zwiebeln mit dem Balsamico dazugeben und abgedeckt bei leichter Hitze 35 Minuten köcheln lassen.
4	1 TL 1 EL	Speisestärke Wasser	Das Fleisch herausnehmen, beiseitestellen und die Sauce bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren, unter Rühren zur Sauce geben und 1 Minute einkochen lassen. Die Involtini wieder in die Sauce geben und 2 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
5			Die Involtini auf Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

 Mit Salat und frisch gebackenem Brot servieren.




Auf Basis des Mailänder Original Rezepts.

1	3 x 2 x 1 x	Rispetomaten Knoblauchzehen Zwiebel, rot	<i>Tomaten-Chutney</i> Die Rispetomaten waschen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
2	1 EL 1 EL 1 EL 400 g 3 Pr.	Olivenöl Honig Balsamicoessig, dunkel Dosentomaten, stückig Tomatensauce Gewürz	In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Honig hinzufügen und weitere 2 Minuten braten. Die Rispetomaten hinzufügen und 2 Minuten braten. Mit Balsamicoessig ablöschen, die stückigen Tomaten, sowie das Gewürz hinzugeben und 20 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
3	2 x 4 Pr. 4 Pr.	Hähnchenbrustfilets, 300g Salz Fleischgewürz	<i>Piccata</i> Die Hähnchenbrustfilets von Haut und Sehnen befreien und waagrecht halbieren. Die 4 entstandenen Schnitzel zwischen Frischhaltefolien legen und ca. 1/2 cm flach klopfen. Die Schnitzel mit je 1 Prise Salz und Gewürz würzen.
4	5 x 150 g 100 g	Eier Parmesan, gerieben Mehl	Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, den Parmesan dazugeben und gründlich verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben.
5	100 ml	Olivenöl	In 2 Pfannen jeweils 50ml Olivenöl erhitzen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann in die Ei-Parmesan-Mischung geben. Dabei darauf achten, dass jede Stelle mit der Panade bedeckt ist. Die Schnitzel in die vorgeheizten Pfannen geben und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 5 Minuten ausbacken.
6			Das Tomaten-Chutney auf einen großen Teller anrichten und die Schnitzel darauf servieren.

 Im Mailänder Original wird Kalbfleisch verwendet.


*Das originale Saltimbocca-Rezept der römischen Küche.*


1	16 Blätter	Salbei	Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und beiseite legen.
2	8 Scheiben 8 x 8 Pr. 8 Pr. 8 Pr.	Parmaschinken Kalbsschnitzel, 80g Fleischgewürz Salz Pfeffer	Den Parmaschinken auf einem Brett auslegen und mit jeweils 1 Blatt Salbei belegen. Je ein Kalbsschnitzel darauflegen und mit jeweils 1 Prise Gewürz, Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit einem weiteren Salbeiblatt belegen. Die Schnitzel aufrollen, sodass sie mit dem Parmaschinken komplett umwickelt sind und jeweils mit einem Zahnstocher oder Spieß fixieren.
3	1 EL 50 ml 1 TL 100 ml	Olivenöl Weißwein Balsamicoessig, dunkel Wasser	Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel bei starker Hitze 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen. Mit Wasser auffüllen und 2 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Die Kalbsschnitzel herausnehmen und auf einem Teller anrichten.
4	20 g	Butter, kalt	Für die Sauce die Flüssigkeit in der Pfanne bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen, vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren. Den entstandene Bratenfond mit 1 Prise Salz würzen, über das Fleisch gießen und sofort servieren.

 Anstatt Kalbfleisch kann auch Hähnchen verwendet werden.

### 3 Pasta


Pasta mit getrockneten Tomaten

4 Portionen 

20min 


*Nudelpfanne mit getrockneten Tomaten und Rucola.*

1	500 g 2 Gläser 1 EL	Penne Tomaten getrocknet Olivenöl	Während die Nudeln kochen 2 Gläser getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne kurz anbraten.
2	200 g	Rucola	Anschließend den Rucola in die Pfanne hineingeben. Sobald der Rucola nach kurzem Umrühren eingeschrumpft ist, die gekochten Penne in die Pfanne geben.
3	1 Prise 1 Prise	Salz Pfeffer	Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und schwenken bis die Nudeln knusprig sind. Als Pfeffer eignet sich Zitronenpfeffer oder schwarzer Pfeffer.
4	1	Parmesan	Am Schluss mit geriebenem Grana Padano servieren.

 Hitzestufe 5/9 zum Erhitzen und Hitzestufe 3/9 zum Warmhalten.

*Ergibt eine milde Gorgonzola Sauce, die sich ideal zu Pasta eignet.*

1	200 g	Gorgonzola	<b>15min</b> Zuerst das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Anschließend den Gorgonzola und den Ricotta hineingeben und cremig rühren. Danach auf niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz erhitzen.
	2 EL	Ricotta	
	2 EL	Olivenöl	
2	600 g	Gnocchi	Am Schluss die Gnocchi in die Gorgonzolasauce geben und mischen.

 Hitzestufe 4-5/9 zum Erhitzen und Hitzestufe 3/9 zum Warmhalten.


*Pasta mit Erbsen, Parmaschinken und Parmesan.*


1			Den Backofen auf 160° Ober-/Unterhitze vorheizen.
2	250 g 150 g	Erbsen, tiefgekühlt Parmaschinken, in Scheiben	<b>15min</b> Die Erbsen aus der Kühltruhe nehmen und in einer Schüssel bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen. 100g Parmaschinken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und mit einem weiteren Backpapier abdecken. Anschließend den Parmaschinken 15 Minuten im Ofen knusprig backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
3	1 x 2 x	Zwiebel, rot Knoblauchzehen	Währenddessen den restlichen Parmaschinken in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
4	300 g 350 ml	Orecchiette Nudelwasser	In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Orecchiette nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und dabei 350ml Nudelwasser auffangen.
5	3 EL 100 g 1 Pr. 2 Pr. 2 TL	Olivenöl Parmesan, gerieben Salz Pfeffer Pasta Gewürz	<b>10min</b> Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Schinkenwürfel in die Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Erbsen dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Nudeln und das Nudelwasser hinzufügen, mit dem Pasta Gewürz, 1 Prise Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und 2 Minuten mitköcheln lassen. Die Hälfte des Parmesans dazugeben und einrühren.
6			Die Orecchiette auf Tellern verteilen, den restlichen Parmesan darüberstreuen und mit den gerösteten Schinken chips servieren.

**i** Nährwerte pro Portion: 621kcal, 64g Kohlenhydrate, 27g Fett, 28g Eiweiß, 3,2g Salz

*Pasta mit Linsenragout.*


1	1 x	Karotte	Die Karotte schälen und in ca. 1x1cm kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotte, sowie die Zwiebel, 5 Minuten bei leichter Hitze anbraten. Die Berglinsen und das Bolognese Gewürz hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Mit Wasser und passierten Tomaten ablöschen und ca. 15-20min köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind.
	1 x	Zwiebel	
	1 EL	Olivenöl	
	200 g	Berglinsen	
	4 TL	Bolognese Gewürz	
	100 ml	Wasser	
	400 g	passierte Tomaten	
2	300 g	Strozzapreti	In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Strozzapreti nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und dabei 100ml Nudelwasser auffangen.
3	250 g	Kirschtomaten	Die Kirschtomaten waschen, halbieren, zur Linsensauce geben und mit 2 Prisen Salz und Zucker würzen. Die gekochten Nudeln und das Nudelwasser hinzufügen und 2 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Die Pasta auf Tellern verteilen und sofort servieren.
	1 Pr.	Salz	
	1 Pr.	Zucker	
	100 ml	Nudelwasser	


 Das Rezept passt auch zu Penne, Rigatoni oder Maccaroni.


 Nährwerte pro Portion: 563kcal, 95g Kohlenhydrate, 5,4g Fett, 27g Eiweiß, 1,7g Salz

*Sommerliche Nudelpfanne mit Rucola und aromatischen Dörrtomaten.*

1	400 g 100 ml	Tagliatelle Nudelwasser	Tagliatelle nach Packungsanleitung al dente kochen. Beim Abgießen 100 ml Nudelwasser auffangen.
2	60 g	Pinienkerne	Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Dabei gelegentlich umrühren, damit die Kerne nicht verbrennen. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen.
3	2 x 200 g  2 x 1 EL	Handvoll Rucola getrocknete Tomaten in Öl Knoblauchzehen Olivenöl	<b>3min</b> Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Tomaten 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4	1 EL 1 Pr. 4 TL	Kapern Salz Grünes Pestogewürz	<b>1min</b> Die Kapern hinzufügen und mit dem grünen Pestogewürz und einer Prise Salz würzen. Die gekochten Tagliatelle und das Nudelwasser hinzufügen. Anschließend 1 Minute köcheln lassen. Rucola und Pinienkerne unterheben und sofort servieren.


 Als kalten Nudelsalat genießen. Dazu abkühlen lassen und 1 EL Olivenöl sowie 1 EL Balsamicoessig hinzufügen.

 Stufe 5/9 zum Rösten und Stufe 6/9 zum Anbraten.

 Nährwerte pro Portion: 344kcal, 34g Kohlenhydrate, 18g Fett, 8,2g Eiweiß, 2,2g Salz

## 4 Reis

Risotto

2 Portionen 

20min , 10min 

1      250 g      Reis  
         200 g      Parmesan  
         500 ml      Gemüsebrühe  
         135 g      Lauch  
         1/2 EL      Butter

**10min** Reis kochen und Zutaten vermengen.


2



**20min** Risotto 20 Minuten kochen.



## 5 Asiatisch


### Chicken Tikka Masala

4 Portionen 



6h , 20min 

*Hühnchen in würziger Tomatensauce nach indischer Art.*


1	400 g 250 ml	Hähnchenbrust Naturjoghurt	<b>6h</b> Die Hühnerbrust grob würfeln und in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen und abgedeckt für 4-6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einlegen.
2	30 g 1 x 200 g 2 x 2 x	Ingwer Zwiebel Fleischtomate Chilischote Knoblauchzehe	Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und die Tomaten, Zwiebeln und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Die Kerne der Chilischoten entfernen und klein hacken und den Knoblauch in Würfel schneiden.
3	2 TL 2 TL	Koriandersamen Senfkörner	Die Koriandersamen, Senfkörner, Chilischote und die Knoblauchzehen in einer Pfanne anrösten.
4		Salz	Die Gewürzmischung, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili mit etwas Salz in einen Mörser geben und zu einer Paste mörsern.
5	2 EL 1 EL	Pflanzenöl Tomatenmark	Die Hühnerbrust aus dem Joghurt nehmen, trocken tupfen und in einem flachen Topf in etwas Pflanzöl anbraten. Die Gewürzpaste und Tomatenmark dazugeben und mit einkochen lassen.
6	200 g	passierte Tomate	<b>10min</b> Mit den passierten Tomaten ablöschen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Sauce einkochen.
7	240 g	Basmati-Reis	Währenddessen den Reis in einem Sieb gründlich abwaschen und mit 360 ml Wasser und einem Teelöffel Salz aufsetzen und gar kochen.
8	1 Bund 5 EL 1 x	Koriander Limettensaft Limettenabrieb	Den Koriander grob hacken und kurz vor dem Anrichten zusammen mit dem Limettensaft und -abrieb unter das Tikka Masala mischen.
9			Den Reis auf dem Teller anrichten und mit dem Chicken Tikka Masala und mehr Koriander servieren.

 Alternativ kann zum Chicken Tikka Masala auch indisches Naan-Brot oder Paratha gereicht werden.


 Nährwerte pro Portion: 448kcal, 59g Kohlenhydrate, 9g Fett, 34g Eiweiß


1h , 45min 

1	300 g	Hähnchenbrust Salz Pfeffer	<b>1h</b> Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech legen. Im Ofen ca. 45 Minuten backen.
2	250 g 1 Dose 1 Stange 1 x 250 g 3 EL 1 EL	Mienudeln Bambussprossen, streifen Lauch Paprikaschote, rot Pak-Choi Honig Sesam	<b>30min</b> Die Mie Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Die Sprossen abtropfen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die rote Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Pak Choi putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Sesam und Honig verrühren und die Hähnchenbrust damit einstreichen. Kurz ziehen lassen und dann in Scheiben schneiden.
3	2 EL 6 EL 1 EL 1/4 TL 1 TL	Öl Sojasauce o. Glutamat Sriracha Habanero Chili Schwarzkümmel	<b>15min</b> Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse ca. 3 Minuten darin braten. Mit Sojasoße, Habanero Chili und Sriracha würzen. Die Mie-Nudeln untermischen und mitbraten. Die Bratnudeln und das Fleisch anrichten und mit Schwarzkümmel garnieren.

 Lang Tzu Gewürz über das Gericht streuen.

## Thai Curry

5 Portionen 

20min 

### *Thai Curry.*

1	750 g	Asia Gemüsemix	<b>20min</b> Gericht kochen.
	100 g	Erdnussbutter	
	3 TL	Sojasauce	
	2 TL	Wasser	
	1/4 TL	Brühepulver	

## 6 Eintöpfe


Chili con carne

4-5kg 



*Michis Chili con carne.*

1	2 x 3 x	Zwiebel, mittelgroß Knoblauch	Die Zwiebeln und den Knoblauch mit Butterschmalz oder Öl im Topf anbraten. Die angebratenen Zwiebeln und Knoblauch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2	1 kg 6 Dosen	Rinderhack Tomaten passiert	Das Hackfleisch mit Öl anbraten. Fleisch scharf anbraten, aber nicht verbrennen, lassen, dabei regelmäßig abkratzen. Wenn der Fleischrückstand anfängt schwarz zu werden, mit den Tomaten ablöschen und dann alles vom Boden wegkratzen.
3		Salz	Nun das Fleisch leicht salzen und die angebratenen Zwiebeln und Knoblauch wieder hinzugeben.
4	3 Dosen 2 Dosen	Kidneybohnen (400g) Mais (200g)	Nun den Mais und die Bohnen hinzugeben.
5	4 TL	Chili con carne Gewürz	Abschließend das Chili con carne Gewürz hinzugeben und abschmecken.

 Einen nicht beschichteten Topf verwenden.

*Als Beilage schmecken Reis oder Baguette.*


1	6 x	Lauchzwiebeln	Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
2	2 EL	Öl	$\frac{3}{4}$ der Lauchzwiebeln in einem beschichteten Topf mit Öl anschwitzen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und mit passierten Tomaten, Chili con Carne Gewürz und Salz in den Topf geben. 30 Minuten köcheln lassen.
	600 g	Kidneybohnen	
	570 g	Mais	
	1000 g	Tomaten passiert	
	4 TL	Chili con Carne Gewürz	
	1 Pr.	Salz	
3			Mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

**i** Nährwerte pro Portion: 409kcal, 75g Kohlenhydrate, 7g Fett, 22g Eiweiß

*Ungarisches Gulasch / Pörkölt.*

1	1000 g	Gulasch vom Schwein/Rind	<b>60min</b> Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in eine Pfanne geben. Das Gulasch in mundgerechte Stücke schneiden (besser zu klein als zu groß) und mit in die Pfanne geben. Das Gulasch salzen. Jetzt mit den Zwiebeln und Knoblauch vermischen, mit ein paar Tropfen Zitronensaftkonzentrat beträufeln, Deckel darauf und ca. 60 Minuten ziehen lassen.
	4	Zwiebeln	
	10	Knoblauchzehen	
		Salz	
		Zitronensaft, Konzentrat	
2	2 TL	Sonnenblumenöl	<b>1h 5min</b> Nach 60 Minuten einen guten Schuss Sonnenblumenöl, kein Olivenöl, in die Pfanne geben und das Gulasch ca. 10 Minuten bei höchster Hitze anbraten. Danach bei niedrigerer Hitze ca. 15 Minuten weiter braten. Jetzt 500 ml Wasser in die Pfanne geben, eine Prise Kümmel und einen TL Brühe zugeben, dann alles gut verrühren. Bei gleichbleibender Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser vollkommen verkocht ist.
	4 Prisen	Brühe, instant	
		Kümmelpulver	
3	300 g	Tomatenmark	<b>30min</b> Nun 500 ml Wasser in einem Messbecher mit ca. 100 g Tomatenmark, 1 TL Paprika edelsüß, einer Prise Paprika rosenscharf, Majoran, Pfeffer und noch etwas Kümmel würzen und in die Pfanne geben. Bei niedrigerer Hitze nochmal ca. 30 Minuten mit Deckel bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
	3 TL	Paprikapulver, rosenscharf	
	2 Prisen	Pfeffer	
	2 Prisen	Majoran	

 Als Beilage nimmt man idealerweise Nockerln oder auch kleine Frischei-Spiralnudeln.

 Hitzestufe 9/9 zum Anbraten, 6/9 zum Braten und 3/9 zum Köcheln lassen.

*Deftiger Eintopf ohne Fleisch.*

1	500 g 1 x 2 x	Kartoffeln Zwiebel Paprikaschoten	Die Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden. Nun die Zwiebel putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend die Paprikaschote würfeln.
2	3 EL	Öl	Öl im Dampfdrucktopf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anbräunen. Dann die Kartoffeln zugeben, von allen Seiten braten und dabei gut umrühren.
3	1 Dose 1 TL 1/2 TL 1 Pr. 1 Pr. 1 Pr. 1 Pr. 2 EL 1 x	gehackte Tomaten gekörnte Brühe Salz Pfeffer Paprikapulver Chili Majoran Tomatenmark Knoblauchzehe Wasser	Die gehackten Tomaten, die gekörnte Brühe und die Gewürze zugeben. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben. Nun die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Das Gulasch gut aufrühren, bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen und abschmecken.
4			Den Dampfdrucktopf nach Vorschrift bedienen. Die Garzeit beträgt aber dem Erscheinen des Druckanzeigers noch 5 Minuten.
5	1/2 Becher	Schmand Petersilie	Nach der Garzeit, den Schmand zugeben, das Kartoffelgulasch erneut abschmecken und anrichten. Abschließend mit fein gehackter Petersilie garnieren.

 Es wird ein Dampfdrucktopf benötigt.

*Deftiger Eintopf für die kalte Jahreszeit.*

1	2 x	Zwiebeln, rot	Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen, die Paprika entkernen und alles in feine Würfel schneiden. In einem hohen Topf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
	1 x	Knoblauchzehe	
	1 x	Paprika, rot	
	2 EL	Öl	
2	250 g	Linsen, rot	Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Linsen hinzugeben und für ca. 2 Minuten mit anschwitzen.
3	350 ml	Gemüsebrühe	Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die gehackten Tomaten hinzugeben. Alles für weitere 10 Minuten kochen, bis die Linsen fast gar sind.
	400 ml	Tomaten, gehackt	
4	400 ml	Bohnen, weiß	Die weißen Bohnen, den Mais sowie den Cayennepfeffer unterrühren, für weitere 2 Minuten köcheln lassen und mit Lauchzwiebeln und Naturjoghurt garniert servieren.
	100 g	Mais	
	2 TL	Cayennepfeffer	
	2 EL	Naturjoghurt	
	30 g	Lauchzwiebeln	

**i** Nährwerte pro Portion: 490kcal, 60g Kohlenhydrate, 13g Fett, 33g Eiweiß




*Deftiger Eintopf für die kalte Jahreszeit.*

1	200 g 1/2 l 2 x 1 x 1 x 100 g	Linsen Gemüsebrühe Kartoffeln festkochend, klein Karotte, klein Zwiebel, groß Cocktailtomaten	Die Linsen mit der Brühe aufkochen und zugedeckt in 40 Minuten fast weich garen. Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Tomaten abziehen.
2	3 EL	Öl	Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Karotte zugeben und unter Rühren anbraten. Zu den Linsen geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 bis 10 Minuten weich garen.
3	200 g 1 EL  2 1/2 EL	Schmant Schnittlauch Salz Pfeffer, weiß Worcestershiresauce	Tomaten und Schmant untermischen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Optional mit Worcestershiresauce abschmecken.

**i** Nährwerte pro Portion: 439kcal, 44g Kohlenhydrate, 19g Fett, 16g Eiweiß, 10g Ballaststoffe

60min , 25min 

1	1 x 1 x 400 g 150 g 2 x	Zwiebel, groß Stange Sellerie Süßkartoffeln Kartoffeln Knoblauchzehen	<b>25min</b> Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2	2 EL 2 x	Öl Lorbeerblätter	<b>10min</b> Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei schwacher Hitze glasig anbraten. Lorbeerblätter zugeben und mitschmoren. Sellerie, beide Kartoffelsorten und Knoblauch zugeben und alles ca. 5 Minuten anbraten.
3	150 g 800 g 850 ml 2 TL  2 EL 300 g	Berglinsen Tomaten, gehackt Wasser Kreuzkümmel Salz Pfeffer Erdnussbutter Kichererbsen, abgetropft	<b>50min</b> Linsen zugeben, kurz mitbraten, dann mit Tomaten und 850 ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, Erdnussbutter unterrühren und alles ca. 50 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die abgossenen Kichererbsen unterrühren.
4	1 x	Limette	Limettensaft auspressen und Eintopf mit Limettensaft abschmecken.
5	1/2 Bund 100 g	Petersilie Joghurt	Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eintopf mit Petersilie und Joghurt anrichten.

 Stufe 5/9 zum Anbraten und Stufe 6/9 zum köcheln lassen. Nährwerte pro Portion: 456kcal, 73,2g Kohlenhydrate, 13,7g Fett, 16,1g Eiweiß, 0,38g Salz

*Kichererbseneintopf mit Kartoffeln und Maronen*

1	200 g	Kartoffeln, festkochend	<b>15min</b> Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 × 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rispentomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Maronen ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie und den Thymian waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
	1 x	Zwiebel	
	2 x	Knoblauchzehen	
	2 x	Rispentomaten	
	300 g	Maronen, gekocht, geschält	
	1 Bund	Petersilie	
	1/2 Bund	Thymian	
	1200 g	Kichererbsen	
2	1 EL	Oliveöl	<b>45min</b> Das Oliveöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebel- und Kartoffelwürfel 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Rispentomaten und die Maronen dazugeben und mit dem Wasser und den passierten Tomaten ablöschen. Die Kichererbsen hinzufügen und 40 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
	500 ml	Wasser	
	400 g	Tomaten, passiert	
3	50 g	Parmesan, gerieben	Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie, den Thymian und den Parmesan zum Eintopf geben und mit dem Carbonara Gewürz, 2 Prisen Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.
	2 Pr.	Salz	
	2 Pr.	Pfeffer	
	5 Pr.	Carbonara Gewürz	

**i** Nährwerte pro Portion: 618kcal, 87g Kohlenhydrate, 14g Fett, 26g Eiweiß

## 7 Suppen

### Zwiebelsuppe




30min , 30min

1	1 kg 5 EL 2 EL 2 TL	Zwiebeln Öl Mehl Zucker Salz Pfeffer	<b>10min</b> Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Zwiebeln im Öl glasig braten und anschließend mit Mehl und Zucker bestäuben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2	300 ml 1 l 1 x	Weißwein Gemüsebrühe Mehl	<b>15min</b> Mit dem Wein nach und nach ablöschen. Dann die Brühe dazugeben und ca. 15min köcheln lassen.
3	50 g 1 x 1 x	Butter Baguette Maisstärke	<b>5 min</b> Butter in der Pfanne erhitzen und Baguette goldbraun braten.
4	8 EL 3 EL 1 TL	Bergkäse Parmesan Paprikapulver	<b>30 min</b> Suppe in ofenfeste Schalen füllen, das Baguette auf die Suppe legen, mit Käse und Paprika bestreuen und goldbraun backen.

Mit selbstgemachter Gemüsebrühe zubereiten.


*Gemüsebrühe als Grundstock für weitere Gerichte.*



1	1 x 5-6 x 1 1/2 l	Zwiebel groß Karotten Fett hitzebeständig Wasser	<b>15min</b> Zwiebel und Karotten halbieren und in einem großen unbeschichteten Topf mit sehr hitzebeständigem Fett, wie Biskin, auf einer Seite fast schwarz rösten. In mindestens 3 Schritten, nach und nach mit Wasser ablöschen. Dabei beim ersten Mal sehr wenig Wasser verwenden.
2	1/3 x 1-2 Stangen 3 cm 1 x 4 cm 1 x 8 x 1 Prise	Sellerieknolle Staudensellerie Petersilienwurzel Lauch Ingwer Lorbeerblatt Lorbeeren Piment	<b>5h</b> Anschließend alle restlichen Zutaten dazugeben und <i>mit Deckel</i> 5h köcheln lassen. Die Suppe danach durch ein Sieb abgießen und entweder würzen oder weiterverarbeiten. Zum Schluss das ausgekochte Gemüse entfernen und entsorgen.
3	5 EL 1 Bund	Sojasauce Petersilie Liebstöckel Schnittlauch Salz Pfeffer	<b>5min</b> Falls die Suppe sofort genossen werden soll, am Ende des Kochens würzen. Ansonsten die Gewürze erst zum Ende der Kochzeit des Folgerichts hinzugeben.

 Ein Bund Petersilie entspricht ca. 30g gefriergetrockneter Kräuter.

## 8 Beilagen

Ofenkartoffeln

6 Personen 

1h , 30min 


*Patate arossto.*

- |   |       |                       |
|---|-------|-----------------------|
| 1 | 1 kg  | Kartoffeln            |
|   | 3 x   | Knoblauchzehen        |
|   | 1 x   | Rosmarinzweig         |
|   | 5-6 x | Salbeiblätter         |
|   |       | Salz                  |
|   |       | Pfeffer               |
|   | 8 EL  | Olivenöl Extravergine |

**30min** Die Kartoffeln schälen, waschen und in große Würfel schneiden. Mit einem Geschirrtuch trocken tupfen und in eine große, mit 3–4 Esslöffeln Olivenöl beträufelten Ofenform geben. Wenn die Kartoffeln nicht übereinander liegen, werden sie knuspriger. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch im Hemd (ungeschält und leicht zerdrückt), die Salbeiblätter, den in 2–3 Stücke zerteilten Rosmarinzweig hinzufügen und mit dem übrig gebliebenen Öl begießen.


2

**1h** Die Kartoffeln im auf 200 °C vorgeheizten Ofen für 40–50 Minuten backen. Die Form etwa alle 10 Minuten herausnehmen und die Kartoffeln vorsichtig, um sie nicht zu zerdrücken, mit einem Holzlöffel wenden. Die Knoblauchzehen herausnehmen, sobald sie goldbraun sind. Sie dürfen nicht verbrennen, um den Geschmack der Kartoffeln nicht zu beeinträchtigen. Heiß als Beilage oder Zwischengericht mit Gemüse servieren.

 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

*Klassische Semmelknödel, ideal als Beilage.*

1	250 g 250 ml	Semmelwürfel Milch	<b>10min</b> Zuerst Semmelwürfel mit lauwarmer Milch übergießen und leicht durchmischen. Die Knödelmasse für 10 Minuten ziehen lassen.
2	1 x 30 g 3 x 1 x 1 Prise 1 Prise	Zwiebel weiß Butter Eier Petersilie Salz Pfeffer	<b>20min</b> Danach die gehackte Zwiebel andünsten, die Butter zerlassen und die Eier aufschlagen. Zwiebel, Butter und Eier zur Knödelmasse hinzugeben und gut vermengen. Die Knödelmasse mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit nassen Händen 6 Knödel formen.
3			<b>20min</b> Einen Topf mit Wasser bis zum Kochen erhitzen. Anschließend Salz hinzugeben und zurückschalten bis das Wasser kurz vorm Kochen ist. Knödel ins Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss Knödel abseihen und warm servieren.

 Hitzestufe 9/9 zum Erhitzen und 6/9 zum Ziehen lassen.

*Beilage.*

1	1/2	Krautkopf (Spitzkraut)	<b>25min</b> Den Strunk vom Kohl entfernen. Den Kohl fein raspeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zum geraspelten Kraut geben.
	1	Zwiebel	
	25 g	Zucker	
	50 ml	Olivenöl	
	1 EL	Salz	
	150 ml	Weinessig	
	350 ml	Mineralwasser, viel Kohlensäure	
2			<b>5min</b> Zucker, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuternessig mit dem Mineralwasser vermischen und den Zucker gut auflösen. Beim Zugeben des Mineralwassers schäumt es etwas!
3			<b>24h</b> Die Soße über das Kraut gießen. Das Ganze mit einem Deckel, der kleiner als die Schüssel ist, abdecken und mit 2–3 Konservendosen beschweren. 24 Stunden stehen lassen. Am nächsten Tag den Sud abgießen und servieren.



*Leckere Bratkartoffeln als Beilage.*


1	1,6 kg	Kartoffeln, festkochend	Die Kartoffeln im Vorfeld kochen. Wenn möglich bereits am Vortag.
2	1	Zwiebel, groß gelb	Die Zwiebel fein hacken.
3		Öl	Die Bratkartoffeln in einer Pfanne mit Öl anbraten bis sie goldgelb sind.
4	12 TL	Bratkartoffelgewürz	Anschließend die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben und andünsten. Zum Schluss das Bratkartoffelgewürz über die Bratkartoffeln geben, schwenken und die Bratkartoffeln servieren.
5		Salz Petersilie	Nach Geschmack salzen und mit frischer Petersilie garnieren.

💡 Rauchsatz statt Salz verwenden. Butterschmalz statt Öl verwenden.

💧 Hitzestufe 7/9 zum Anbraten verwenden.

*In Scheiben geschnittene und marinierte Süßkartoffeln als Grillbeilage.*

1	750 g	Süßkartoffeln	Die Süßkartoffeln waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2	3 x	Knoblauchzehen	Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3	7 EL	Olivenöl	Die Gewürze mit dem Olivenöl mischen und die Knoblauchzehen hinzugeben.
	2 TL	Thymian	
	2 TL	Rosmarin	
	2 TL	Estragon	
	1 TL	Chilipulver	
4		Salz Pfeffer	Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5			<b>1h</b> Die Süßkartoffeln etwa 1h vor dem Grillen mit der Marinade bestreichen und ziehen lassen. Dabei etwas Marinade übrig lassen und die gegrillten Süßkartoffeln nach dem Grillen erneut mit Marinade einstreichen.

 Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie weich werden. Um die Grillzeit zu verkürzen, kann die Süßkartoffel vorgekocht werden.

 Indirekte Hitze bei 250°C.

*Warm oder kalt als Beilage zu gegrilltem, Burgern, Sandwiches oder zu einer Antipasti-Platte.*

1	400 g	Zwiebel, rot, klein	<b>15min</b> Die Zwiebeln schälen und längs vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelviertel darin etwa 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
	2 EL	Olivenöl	
	1 Msp.	Salz	
	1 Msp.	Pfeffer	
	1 TL	Thymian	
2	2 EL	Rohrohrzucker	<b>20min</b> Den Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Balsamico ablöschen und die Zwiebeln 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, abdecken und noch mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
	60 ml	Aceto Balsamico	


💡 Die Zwiebeln können gut am Vortag zubereitet werden – ordentlich durchgezogen schmecken sie besonders lecker.

✳️ Im Kühlschrank halten sich die Balsamico-Zwiebeln etwa 4 Tage.

📊 Nährwerte pro Portion: 109kcal, 14g Kohlenhydrate, 5g Fett, 1g Eiweiß, 1g Ballaststoffe

## 9 Desserts

### Bayerische Dampfnudeln

6 Portionen 

2h 10min , 30min 

*Klassische bayerische Dampfnudeln.*

- |   |       |             |
|---|-------|-------------|
| 1 | 500 g | Mehl        |
|   | 1 x   | Würfel Hefe |
|   | 1/4 l | Milch       |
|   | 1 EL  | Zucker      |
|   | 1 TL  | Salz        |
|   | 1 x   | Ei          |

**15min** Mehl in Schüssel sieben. Die Hefe zerbröseln, mit dem Zucker, etwas lauwarmer Milch und etwas Mehl zu dickflüssigem Teig verrühren. In die Mehlmitte eine Grube machen, die verrührte Hefe hineingeben und leicht mit Mehl überstauen. Nun das Hefeteiglein in zugedeckter Schüssel etwa 10 bis 15min lauwarm gehen lassen, bis es die doppelte Größe erreicht hat.


- 2 **1h** Gegangenen Vorteig mit etwas Mehl verrühren, lauwarmer Milch, Eier, Zucker und Salz unterrühren. Danach den Teig so lange abschlagen, dabei eventuell mit einem Rührgerät kneten, bis er sich von der Schüssel löst, eine glatte und gleichmäßige Beschaffenheit hat und Blasen wirft. Nun den Teig wieder zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

- 3 **30min** Gegangenen Teig zu Nudeln formen, etwa 8-11 Stück je nach Größe und nochmal auf bemehltem Brett 30 Minuten ruhen lassen.

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| 4 | 1/4 l | Milch  |
|   | 50 g  | Butter |
|   | 1 EL  | Zucker |

**25min** In der Zwischenzeit die Milch, die Butter und Zucker in einer Bräterpfanne aufkochen lassen. Anschließend die Nudeln in die kochende Milch geben und sofort auf die kleinste Wärmestufe zurückschalten. Bei schwacher Hitze, die Nudeln müssen leise köcheln, 20-25min köcheln lassen, bis alle Milch aufgesogen und die Krustenbildung mit *Singen* oder *Krachen* beginnt.

- 5 Nun die Nudeln aus der Pfanne nehmen und mit Kompott, Vanillesauce oder Weinschaumsauce servieren.

 Eine Pfanne mit 28cm Durchmesser und 7cm Tiefe verwenden. Während des Garens darf der Deckel nicht abgenommen werden!

*Pfannkuchen.*

1	250 ml	Milch
	2	Eier (Größe M)
	1 TL	Zucker
	1 Prise	Salz
	210 g	Mehl
	1 EL	Butter

**30min** In einer Schüssel Milch, Eier, Zucker und Salz verrühren. Zuletzt das Mehl untermischen und ca. 30min quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Butter auspinseln und heiß werden lassen. Temperatur auf mittlere Hitze zurückschalten.

2 Danach auf niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz erhitzen.

3 Ca. 1/8 des Teiges in die Pfanne gießen und durch rasches Hin- und Herschwenken gleichmäßig und dünn verteilen. Ca. 1 Minute braten, bis sich die Unterseite vom Pfannenboden lost, wenden und in 1/2 Minute fertig braten. Fertige Palatschinken auf einen Teller stapeln und zugedeckt warm halten. Übrigen Teig ebenso verarbeiten, dabei vor jedem Palatschinken die Pfanne erneut mit wenig Butter fetten.

4 Vor dem Servieren mit Marmelade bestreichen. Einrollen oder zusammenklappen und mit Zucker oder Puderzucker bestreuen.

 Beschichtete Pfanne verwenden.

---

*Variante Nussfüllung.*

5	200 g	Milch	<b>10 min</b> Milch mit Honig und Zucker aufkochen lassen, gemahlene Haselnüsse einrühren und mit Rum und Zimtpulver abschmecken. Danach ca. 10 Minuten quellen lassen. Auf die Palatschinken streichen und wie eine Schnecke fest zusammen rollen.
	2 EL	Honig	
	50 g	Zucker	
	200 g	Haselnüsse gemahlen	
	3-4 EL	Rum	
	1	Zimtpulver	

---

*Variante Apfel-Palatschinken.*

6	175 g	Wasser	In einem Topf Wasser, Zucker, Zimtpulver und den Zitronensaft unter Rühren zu einem dickflüssigen Sirup einkochen lassen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, klein würfeln und zum Sirup geben. Unter Rühren kochen, bis die Äpfel karamellisieren. Auf den Palatschinken verteilen, aufrollen und warm servieren.
	100 g	Zucker	
	1/2 TL	Zimtpulver	
	1	Saft von 1 Zitrone	
	500 g	Äpfel	

---

*Variante Orangen-Sahne-Füllung.*

7	250 g	Schlagsahne	Schlagsahne mit Puderzucker und Rum steif schlagen. Die Filets von 2 Orangen unterheben und die Masse in die Palatschinken rollen.
	3 EL	Puderzucker	
	4 cl	Rum	
	2	Orangen	

---

*Variante Vanilleeis und Mandeln.*

8	100 g	Mandelblättchen Vanilleeis Schokosauce	Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne rösten. Eine Kugel Vanilleeis auf den Palatschinken setzen, zusammenklappen und mit Mandelblättchen und Schokosauce servieren.
---	-------	--	--

---

*Dessert.*

1	6 Blatt	Gelatine
	500 g	Sahne
	40 g	Zucker
	1	Vanilleschote

**10min** Förmchen vorbereiten. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Zucker und der aufgeschlitzten und ausgekratzten Vanilleschote aufkochen und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Dabei den Topf mit einem Deckel schließen, damit nicht zu viel Flüssigkeit entweicht.


2

**5min** Die Sahne vom Herd ziehen und die Vanilleschote entfernen. Die aufgeweichten Gelatine-Blätter einzeln aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und unter Rühren im heißen Sahne-Mix auflösen.

3

**4h** Nun die Creme in die vorbereiteten Förmchen füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Creme fest werden lassen.

---

 Stufe 5/9 zum Köcheln lassen.

*Burgis Tiramisu.*

- |   |           |            |  |
|---|-----------|------------|--|
| 1 | 4         | Eigelb     | Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Mascarpone und Eierlikör gut unterrühren. Den geschlagenen Eischnee unterheben. |
|   | 4 EL      | Zucker     |  |
|   | 500 g     | Mascarpone |  |
|   | 2 EL      | Eierlikör  |  |
|   | 3         | Eiweiß     |  |
|   |           | Biskuit    |  |
|   | 1/4 Liter | Kaffee     |  |
|   |           | Amaretto   |  |
| 2 |           |            | Boden mit Biskuit auslegen und mit Kaffee tränken und mit Amaretto beträufeln.                                       |
| 3 |           |            | 1/3 der Creme darauf streichen, zweite Lage Biskuit tränken usw. Letzte Lage ist Creme und mit Kakao betreuen.       |
| 4 |           |            | <b>4h</b> Tiramisu ruhen lassen.   |

*Variante Erdbeertiramisu.*

- |   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| 5 |  | Erdbeeren | Creme ohne Eierlikör machen. Biskuit mit pürierten Erdbeeren und Zucker tränken. Erdbeerstückchen in die Creme einstreuen. |
|---|--|-----------|--|



*Germknödel mit Vanillesauce servieren und mit Mohn bestäuben..*

1	550 g 1 Prise	Mehl Salz	Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz dazugeben.
2	300 ml 30 g	Milch Hefe	<b>15min</b> Dabei 50ml der Milch mit einem Esslöffel Zucker auf ca. 45 Grad, nicht heißer, erwärmen und darin die Hefe auflösen. Eine Mulde in das Mehl drücken, das Dampferl hineinschütten und 15min an einem warmen Ort gehen lassen bis die Hefe stark aufschäumt.
3	70 g 60 g 1 Pck. 1/2 1 x 1 x	Butter Zucker Vanillezucker Schale einer Zitrone Eigelb Ei	<b>15min</b> Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze zergehen lassen. Anschließend Milch, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale (fein gerieben) und Eier dazugeben. Die Mischung leicht anwärmen und mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen.
4			<b>1h 15min</b> Diese Mischung zum Mehl geben, wenn das Dampferl fertig ist und alles gut verkneten, bis der Teig schön gleichmäßig und glatt ist. Den Teig in sechs gleich große Stücke schneiden und mit etwas Mehl auf einer großen mit Mehl bestäubten Platte schleifen. Anschließend mit einem Küchentuch zudecken und 60min an einem warmen Ort gehen lassen.
5	300 g 2-3 EL	Pflaumenmarmelade Rum, dunkel	<b>1h 15min</b> Marmelade mit Rum vermengen. Eine Mulde in die Knödel drücken und jeweils ein Sechstel der Marmelade hineingeben. Knödel nach oben ziehen, zusammenklappen und mit je zwei Fingern festdrücken und gut verschließen. Mit der Naht nach unten wieder auf die mit Mehl bestäubte Platte legen, erneut zudecken und 60min gehen lassen.
6			<b>15min</b> Einen Topf mit Dampfgareinsatz soweit mit Wasser füllen, dass das siedende Wasser nicht den Siebeinsatz berührt. Mit einem Deckel zudecken und warten bis das Wasser kocht. Das Sieb vor jedem Knödel mit Öl einfetten! Die Knödel so hineinsetzen, dass sie sich nicht berühren und sie Platz haben nochmal aufzugehen. Die Garzeit beträgt 12min.

*Nachspeise.*

- |   |        |               |
|---|--------|---------------|
| 1 | 500 g  | Naturjoghurt  |
|   | 2 EL   | Zitronensaft  |
|   | 60 g   | Zucker        |
|   | 1 Pck. | Vanillezucker |
|   | 400 g  | Schlagsahne   |


**10min** Ein Nudelsieb mit einem sauberen Geschirrhandtuch auskleiden und in eine Schüssel stellen, die als Auffangbehälter dient. Naturjoghurt mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

2

**12h** Nun die Joghurtmasse in das Geschirrtuch geben und mit Frischhaltefolie bedecken. Mit der Schüssel für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch prüfen, ob die Schüssel geleert werden muss.

- |   |       |                |
|---|-------|----------------|
| 3 | 250 g | frische Beeren |
|---|-------|----------------|

**5min** Frischhaltefolie abziehen und die Joghurtbombe auf einen Servierteller stürzen. Mit frischen Beeren servieren.

 Mit Beerensauce übergießen.

## 10 Backen

Semmeln



12h 25min 15min

*Weißer Semmeln.*

- |   |       |                |
|---|-------|----------------|
| 1 | 500 g | Dinkelmehl     |
|   | 320 g | Wasser         |
|   | 15 g  | Hefe           |
|   | 15 g  | Butter oder Öl |
|   | 1 TL  | Salz           |
|   | 1 TL  | Zucker         |

**15min** Verrühren bis der Teig eine Konsistenz wie ein Spätzleteig erreicht.

- 2 **12h** Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Semmeln abstechen und danach nochmal etwas gehen lassen.

- 3 **25min** Umluft mit Unterbodenhitze bei 225–250° (je nach Ofen). 25 min backen und am Schluss ein wenig heißer, damit die Semmeln knusprig werden.


*Fluffige, rustikale Burgerbrötchen.*

1	240 g	Weizenmehl Typ 550
	16 g	Hefe frisch
	20 g	Zucker
	1 TL	Salz
	90 ml	Milch
	2 x	Eier
	12 1/2 g	Butter

**1h 25min** Hefe und Zucker vermengen, damit sich die Hefe sich auflöst. Die restlichen Zutaten (ohne Eiweiß) in eine Rührschüssel geben. Sobald die Hefe flüssig ist, diese hinzugeben. Jetzt den Teig für ca. 15 Minuten durchkneten und anschließend an einem warmen Ort für 60 Minuten gehen lassen. Dabei verdoppelt sich das Volumen in etwa.


**2** **1h 5min** Nun den Teig aus der Schüssel nehmen und in 90g Portionen portionieren. Die einzelnen Teiglinge müssen nun geschliffen werden. Die geschliffenen Teiglinge auf ein bemehltes Backblech geben und weitere 45 Minuten im 40 Grad warmen Backofen gehen lassen. In der Zwischenzeit das übrig gebliebene Eiweiß und Wasser kurz verquirlen.

**3** **10 min** Wenn die Teiglinge gut aufgegangen sind, diese aus dem Ofen holen und den Ofen auf 205 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Brötchen mit der Eiweißmischung einpinseln und dann für 10 Minuten im Ofen backen. Die Teiglinge ab Minute 8 beobachten, damit diese nicht zu dunkel werden. Danach abkühlen lassen.

 Gut bemehltes Arbeitsbrett verwenden. Eigelb in den Teig, Eiweiß zum Einpinseln. Backpapier verwenden.


*Beilage zum Grillen.*

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 | 300 ml<br>1 Würfel<br>2 TL<br>600 g<br>2 TL<br>50 ml | Wasser lauwarm<br>Hefe<br>Zucker<br>Mehl<br>Salz<br>Öl | <b>30min</b> Die Hefe in kleinen Stücken in lauwarmes Wasser geben und im Wasser auflösen. Danach den Zucker ins Wasser geben. Anschließend Mehl zugeben und zu einem Teig verkneten. Zuletzt Salz und Öl zugeben und einkneten.  |
| 2 |  |  | <b>2h</b> Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt für 2h bei 50 °C gehen lassen.  |
| 3 | 125 g  | Kräuterbutter  | <b>30min</b> Dann Teig dann zu einem Viereck mit 30 x 40cm und einer Dicke von 2mm ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Viereck zu gleichmäßigen, ca. 6cm breiten Streifen schneiden und diese dann in Falten legen. Die gefalteten Streifen dann von der Mitte ausgehend in eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte Springform stellen (hochkant). |
| 4 |  |  | <b>45min</b> Das Ganze für 15 Minuten gehen lassen. Danach bei 180 °C Umluft oder 200° Ober-/Unterhitze für 30–35 Minuten im Ofen backen.   |

 Stufe 1–3/4 der Küchenmaschine für das Rühren des Teiges verwenden.


*Auch bekannt als Cantuccini.*



- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | 150 g<br>280 g<br><br>1/2 TL<br>125 g            | Pinienkerne<br>Weizenmehl, Type<br>405<br>Backpulver<br>Aprikosen, getrocknet                           | Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die getrockneten Aprikosen fein hacken.  |
| 2 | 125 g<br>185 g<br>2 x<br>1/2 TL<br>1 Pr.<br>1 TL | Butter, weich<br>Puderzucker<br>Eier, Gr. M<br>Zimtpulver<br>Salz<br>Orangenschale,<br>gerieben<br>Mehl | Die Butter mit dem Puderzucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterschlagen und den Zimt, 1 Prise Salz und die Orangenschale unterrühren. Die Mehlmischung dazugeben, alles gut mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Aprikosenstücke und die Pinienkerne unter den Teig kneten.   |
| 3 |  |   | Den Teig vierteln und mit bemehlten Händen zu 30 cm langen Rollen formen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigrollen mit ausreichend Abstand voneinander auf das Blech legen. Die Rollen gleichmäßig etwas flach drücken, so dass sie 4 cm breit und 1,5 cm dick sind.   |
| 4 |  |   | <b>45min</b> Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober- und Unterhitze) auf der 2. Einschubebene von unten 30–35 Minuten backen. Die Teigrollen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen, den Ofen nicht ausschalten. Die Teigrollen in 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Nochmals etwa 10 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Biscotti aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. |

 Bei 180°C (Ober- und Unterhitze) in der 2. Einschubebene von unten backen. Die Backzeit beträgt 30–45 Minuten plus Vorheizen.

## 11 Saucen


BBQ-Sauce mit Kellerbier

500ml 

13h , 30min 

*Ergibt eine scharf würzige BBQ-Sauce mit malziger Bier Note.*

1	1 x	Zwiebel rot, mittelgroß	<b>20min</b> Zunächst Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch im erhitzten Öl glasig anschwitzen. Das Ganze dann mit dem Kellerbier ablöschen.
	2 x	Knoblauchzehe	
	4 EL	Oliveöl	
	340 ml	Kellerbier süffig	
2	400 ml	Tomaten passiert	<b>5min</b> Anschließend die passierten Tomaten, den Honig, die Worcestersauce, das Tomatenmark und den Senf hinzufügen.
	8 EL	Honig	
	4 EL	Worcestersauce	
	100 g	Tomatenmark	
	2 TL	Dijon-Senf	
3	1 TL	Salz	<b>5min</b> Den Pfeffer, die Chipotle Chili, die geräucherte Paprika und das Salz hinzugeben. Dann kurz aufkochen lassen.
	1 TL	Pfeffer	
	1/2 TL	Paprikapulver geräuchert	
	1/2 TL	Chipotle Chili	
4			<b>60min</b> Bei geringer Hitze die Sauce etwa 60 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss die Sauce abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.
5			<b>12h</b> Anschließend über Nacht ziehen lassen.

 Dünnschüssig eingekocht als Grillglasur verwenden.


 Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und 4/9 zum köcheln lassen.

 Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

*Ergibt eine würzige und leicht scharfe BBQ-Sauce mit Whiskey-Aroma.*

1	1 x	Zwiebel	<b>30min</b> Zuerst Zwiebel, Knoblauchzehen und Apfel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.
	2 x	Knoblauchzehe	
	1 x	Apfel	
	1 EL	Olivenöl	
2	400 g	Tomaten stückig	<b>5min</b> Nach ca. 1 Minute Knoblauch, Apfel und Tomaten zufügen. Nach weiteren 2 Minuten Tomatenmark, Rohrzucker, Apfelessig, Worcestersauce und Whiskey zufügen und gut verrühren.
	100 g	Tomatenmark	
	125 g	Rohrzucker	
	150 ml	Apfelessig	
	50 ml	Worcestersauce	
	50 ml	Whiskey rauchig	
3	1/2 TL	Chilipulver	<b>5min</b> Anschließend Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer und Meersalz zugeben.
	2 TL	Paprikapulver rosenscharf	
	1/2 TL	Pfeffer schwarz	
	1 TL	Meersalz	
4			<b>1h</b> Die Sauce ca. 60 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5			<b>20min</b> Sauce pürieren und sofort in ein sauberes Glas füllen.
6			<b>12h</b> Anschließen im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

 Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und 4/9 zum köcheln lassen.

 Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.



*Fruchtig saure Beerensauce.*

1	200 ml	Wasser
	50 ml	Zitronensaft
	80 g	Broombeeren
	130 g	Himbeeren
	30 g	Heidelbeeren
	50 g	Zucker
	1	Zimtstange
	2	Nelken

**10min** Die Beeren mit Wasser, Zitronensaft und Zucker vermischen, kurz aufkochen und dann durch ein Sieb streichen.

2

**30min** Nun die Sauce weitere 30 Minuten aufkochen bis die Sauce eindickt. Alternativ kann die Sauce mit einem Blatt Gelatine eingedickt werden.

 Die Beerensauce passt hervorragend zu Desserts wie Panacotta.

*Ergibt eine feurige Sauce.*

1	1 x	Zwiebel	<b>30min</b> Zuerst Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Kerne der Chilischoten entfernen und Schoten würfeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, sowie den Knoblauch glasig dünsten.
	2 x	Knoblauchzehe	
	2 x	Chilischoten (Jalapenos)	
	1 EL	Olivenöl	
2	425 ml	Tomaten, stückig	Anschließend Chilischoten, stückige Tomaten, Apfelessig und Rohrzucker in die Pfanne geben.
	4 EL	Apfelessig	
	2 EL	Rohrzucker braun	
3		Pfeffer schwarz Meersalz	<b>30min</b> Die Sauce 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer, sowie Apfelessig abschmecken.
4			<b>12h</b> Heiß in eine saubere Flasche füllen und anschließend über Nacht ziehen lassen.

💡 Geschmack kann durch die Verwendung von unterschiedlichen Chilis variiert werden.

🔥 Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und 4/9 zum köcheln lassen.

❄️ Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

*Ergibt eine Joghurt-Sauce mit Knoblauch Aromen.*

1	150 g 100 g 1 EL	Joghurt mild Crème Fraîche Mayonnaise	<b>5min</b> Zuerst Joghurt, Crème Fraîche und Mayonnaise verrühren.
2	2 x 1 EL 2 EL 1 EL	Knoblauchzehen Dill Schnittlauch Zitronensaft	<b>5min</b> Knoblauchzehen schälen, hacken und unterrühren. Dill, Schnittlauch und Zitronensaft untermischen.
3		Pfeffer schwarz Meersalz	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4			<b>12h</b> In eine saubere Flasche füllen und anschließend über Nacht ziehen lassen.

 Hält sich im Kühlschrank eine Woche.

*Ergibt eine Kräuter-Sauce.*


1	1 Bund	Petersilie
	1/2 Bund	Koriander
	1 x	Knoblauchzehe
	1 x	Chilischote, rot
	1/2 Zitrone	Saft
	1 EL	Ahornsirup
	2 TL	Tahin
	1 1/2 EL	Olivenöl
	150 ml	Apfelsaft
	1 Msp.	Kardamompulver
		Salz
		Pfeffer

**10min** Zuerst die Petersilie und den Koriander hacken. Danach Knoblauchzehe schälen und Chilischote gründlich hacken. Saft der Zitrone auspressen und mit Ahornsirup, Tahin und Olivenöl vermischen. Die Kräuter unterheben. Eventuell etwas Wasser zugeben. Mit Kardamompulver, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine saubere Flasche füllen.

**2** **12h** Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

*Zitronensauce passend zu Desserts.*


1	1 Msp 70 ml 1 x 2 x 58 g 63 g	Zitronenschale Zitronensaft Eiweiß Eigelb Zucker Butter	<b>30min</b> Eiweiß, Eigelb, Zucker und Butter in einen Topf geben. Zitronensaft und Zitronenschale dazugeben. Anschließend alles bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen. Die Masse unterrühren und so lange erwärmen bis sie dick cremig ist. Dabei die Masse nicht zu heiß werden lassen, da sonst das Ei gerinnt.
2	50 ml	Maracujasaft	<b>30min</b> Sauce durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Den Maracujasaft unterrühren und die Sauce auskühlen lassen.
3		Nüsse, gehackt Pistazien, gehackt	Mit Nüssen und Pistazien bestreuen und servieren.

 Hitzestufe 3–4/9 zum Eindicken.

*Ergibt eine süß-saure Mango-Ananas-Sauce.*


- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 x<br>200 g<br>2 x<br>1 x<br>1 x               | Mangos<br>Ananas<br>Schalotten<br>Knoblauchzehe<br>Chilischote, rot                                 | <b>10min</b> Zuerst die Mangos schälen, entkernen und würfeln. Danach Ananas, Schalotten und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Chilischote fein würfeln.   |
| 2 | 1 EL<br>2 EL<br>1 TL<br>150 ml<br>1 EL<br>80 ml | Öl<br>Roh-Rohrzucker<br>Currypulver<br>Apfelsaft<br>Worcestersauce<br>Apfelessig<br>Salz<br>Pfeffer | <b>10min</b> Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Chili, Mangos, Ananas, Roh-Rohrzucker und Currypulver unterrühren. Apfelsaft, Worcestersauce und Apfelessig zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| 3 |   |   | <b>45min</b> Die Sauce nun für 45 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pürieren und heiß in eine saubere Flasche füllen.   |
| 4 |   |   | <b>12h</b> Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.   |

 Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und 4/9 zum köcheln lassen.

 Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

*Grundrezept für eine aromatische italienische Tomatensauce.*


1	1 x 1 EL	Zwiebel rot Olivenöl	<b>10min</b> Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelscheiben 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
2	800 g 1 TL 1 TL 2 TL	Tomaten passiert Zucker Salz Gewürz	<b>45min</b> Die passierten Tomaten hinzugeben, mit den Gewürzen, Zucker und Salz würzen. Nun die Sauce 45 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

 Stufe 5-6/9 zum Köcheln lassen.

**i** Nährwerte pro Portion: 100kcal, 12g Fett, 15g Zucker

*Ergibt eine Vanillesauce mit intensivem Vanillearoma.*

- |   |                        |                                 |  |
|---|------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 750 ml<br>40 g<br>20 g | Milch<br>Zucker<br>Speisestärke | <b>5min</b> Zuerst 700ml der Milch in einem Topf zusammen mit dem Zucker erwärmen. Währenddessen die restlichen 50ml der Milch mit der Stärke verrühren und beiseitestellen. |
| 2 | 1/2 x                  | Vanilleschote                   | <b>30min</b> Vanilleschote auskratzen und mit der Schale in die Milch geben. Köcheln lassen und nach frühestens 30min die Schalen entfernen und erneut auskratzen.           |
| 3 |                        |                                 | <b>15min</b> Die Stärke erneut aufrühren und unter ständigem Rühren in die Milch geben. Nochmal ziehen lassen, damit sich das Vanillearoma verstärkt.                        |



 Stufe 6/9 zum Erhitzen und Stufe 2/9 zum Köcheln lassen.



## 12 Chutneys und Dips

Chili-Chutney

1 Glas 

2h , 30min 

*Fruchtig scharfes Chutney.*

1	30	rote Chilis (mild bis mittelscharf)	<b>10min</b> Chilis waschen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2	230 ml	Tafelessig	<b>2h</b> Würfel mit dem Tafellessig mischen und darin 2 Stunden einweichen.
3	1 Stück 1 TL	frischer Ingwer 1–2cm Öl	<b>10min</b> Ingwer schälen und in feine Würfel hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin 3 Minuten dünsten. Ingwer zu den Chilis geben.
4	120 g 5 EL 1 TL 1 Prise	Zucker Wasser Kreuzkümmel Salz	<b>5min</b> Zucker mit dem Wasser in eine Pfanne geben und den Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. Den Tafellessig abgießen. Dann die Chilis, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eindickt.
5			<b>5min</b> Chutney entweder sofort in ein sterilisiertes Glas füllen oder etwas abkühlen lassen und direkt genießen.

 Einmachglas sterilisieren.

*Schnelle Mayonnaise.*

1	200 ml	Rapsöl
	3 EL	Zitronensaft
	1	Ei
	2 EL	Dijon Senf
	1/2 TL	Salz
	1 TL	Zucker
	1/2 TL	Pfeffer, weiß

Es wird ein Pürierstab und ein zylindrisches Gefäß benötigt, das im Durchmesser nur wenig größer sein darf als die Schneide des Pürierstabes. Das Rapsöl, die Zitrone, das Ei, den Senf, das Salz, den Pfeffer und den Zucker in das Gefäß geben.

2 Den Pürierstab bis auf den Boden des Gefäßes absenken, auf voller Stufe einschalten und langsam nach oben ziehen.

3 Nach Bedarf mit Kräutern, Petersilie, Dill, Schnittlauch oder Knoblauch verfeinern.

*Ideal als Dip zu Ofenkartoffeln.*

- |   |        |                 |   |
|---|--------|-----------------|---|
| 1 | 150 ml | Schmand         | <b>10min</b> Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken. Anschließend alle Zutaten in einer Schale vermengen. |
|   | 150 ml | Saure Sahne     |   |
|   | 1 x    | kleine Zwiebel  |   |
|   | 2 x    | Knoblauchzehe   |   |
|   | 1 Bund | Schnittlauch    |   |
| 2 |        | Salz<br>Pfeffer | Mit Salz und Pfeffer abschmecken.   |
| 3 |        |                 | <b>12h</b> Danach die Sour Cream im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.                                 |
-


*Klassisches griechisches Tsatziki.*



1	1/2 x	Bio-Salatgurke	<b>5min</b> Gurke waschen und mithilfe einer Reibe grob Raspeln. Gurkenraspeln in ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen, evtl. leicht ausdrücken.
2	500 g	griechischer Joghurt	<b>5min</b> Joghurt in eine Schale geben und glatt rühren. Knoblauch schälen und fein hacken (oder pressen), in den Joghurt geben. Olivenöl und Gurkenraspeln dazu geben, alles glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	1 x	Knoblauchzehe	
	2 EL	Olivenöl	
	1 Prise	Salz	
	1 Prise	Pfeffer	
3			<b>12h</b> Mindestens 12h, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**i** Nährwerte pro Portion: 207kcal, 5.97g Kohlenhydrate, 18.6g Fett, 4.16g Eiweiß

## 13 Butter


BBQ-Butter

250g 

12h , 10min 

*Ergibt eine würzig scharfe BBQ-Butter.*

- |   |        |                        |   |
|---|--------|------------------------|---|
| 1 | 250 g  | Butter                 | <b>5min</b> Zuerst die weiche Butter cremig schlagen. Alle weiteren Zutaten zugeben und gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. |
|   | 100 g  | Paprikamark oder Ajvar |   |
|   | 1 EL   | Worcestersauce         |   |
|   | 1 EL   | Senf scharf            |   |
|   | 4 EL   | Paprikapulver          |   |
|   | 1 TL   | Salz                   |   |
| 2 | 1/4 TL | Pfeffer                | <b>5min</b> Abschließend nach Geschmack mit Pfeffer und Chilipulver, optional mit Cayennepfeffer, würzen.                                 |
|   | 1/2 TL | Chilipulver            |   |
|   | 1/2 TL | Cayennepfeffer         |   |
| 3 |        |                        | <b>12h</b> Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.   |

 Paprikapulver aus Paprika edelsüß, Paprika rosenscharf und Pimentón de la Vera mischen.

 Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

*Ergibt eine würzig scharfe Chipotle Chili Butter.*

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | 1 Stück<br>2 TL<br>1 TL<br><br>1 TL<br>1 Prise     | Butter (250g)<br>Chipotle Chili<br>Paprikapulver de la<br>Vera, scharf<br>Chilipulver<br>Salz | <b>10min</b> Zuerst Chipotle Chili Flocken mit einem Mörser zerkleinern. Anschließend die restlichen Zutaten mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken. |
| 2 | <b>12h</b> Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen |   |   |

---

 Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

*Ergibt eine würzige Knoblauchbutter.*

- |   |         |                |
|---|---------|----------------|
| 1 | 1 Stück | Butter (250g)  |
|   | 4 x     | Knoblauchzehen |
|   | 1 Prise | Salz           |

**10min** Zuerst Knoblauchzehen klein hacken. Anschließend Knoblauchzehen mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Abschließend mit Salz abschmecken.

2

**12h** Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen

---

 Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

*Ergibt eine klassische Kräuterbutter.*

- |   |         |               |   |
|---|---------|---------------|---|
| 1 | 1 Stück | Butter (250g) | <b>10min</b> Zuerst Petersilie, Schnittlauch und Knoblauchzehe klein hacken. Anschließend alle Zutaten mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken. |
|   | 1 Bund  | Petersilie    |   |
|   | 1 Bund  | Schnittlauch  |   |
|   | 2 x     | Knoblauchzehe |   |
|   | 1 Prise | Salz          |   |
| 2 |         |               | <b>12h</b> Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen  |

 Ein Bund entspricht ca. 30g gefriergetrockneter Kräuter.

 Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.



*Ergibt eine erfrischend saure Butter.*

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 1 | 1 Stück | Butter (250g) |
|   | 1 x     | Limette bio   |
|   | 1 Prise | Salz          |

**10min** Zuerst Schale der Limette abraspeln und mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Anschließend die Limette auspressen und den Saft ebenfalls zur Butter geben. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.

2

**12h** Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen



---

 Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

## 14 Marinaden


Rindfleischmarinade

400g 

12h , 5min 

*Marinade für Rindfleisch.*

1	400 g	Rind	<b>5min</b> Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben.
	4 EL	Olivenöl raffiniert	
	2 TL	Gewürze	
	1/2 TL	Pfeffer schwarz	
	1 x	Knoblauchzehe gehackt	
	1 x	kleine Zwiebel, gehackt	
	4 g	Salz	
2			<b>12h</b> Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

 Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

*Marinade für Hühnchen.*

- |   |        |                          |   |
|---|--------|--------------------------|---|
| 1 | 400 g  | Hühnchen                 | <b>5min</b> Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben. |
|   | 4 EL   | Olivenöl raffiniert      |   |
|   | 2 TL   | Gewürze                  |   |
|   | 1/2 TL | Pfeffer schwarz          |   |
|   | 1 x    | Knoblauchzehe<br>gehackt |   |
|   | 3 g    | Salz                     |   |
| 2 |        |                          | <b>12h</b> Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.                     |

 Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

*Marinade für Schweinenacken oder Schweinelende.*

- |   |        |                            |   |
|---|--------|----------------------------|---|
| 1 | 400 g  | Schwein                    | <b>5min</b> Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben. |
|   | 4 EL   | Öl                         |   |
|   | 4 TL   | Gewürze                    |   |
|   | 1/2 TL | Pfeffer schwarz            |   |
|   | 1 x    | Knoblauchzehe<br>gehackt   |   |
|   | 1 x    | kleine Zwiebel,<br>gehackt |   |
|   | 4 g    | Salz                       |   |
| 2 |        |                            | <b>12h</b> Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.                     |

 Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

## 15 Gewürzmischungen

Chili con carne Gewürz



5min

*Michis Chili con carne Gewürz.*

1	4 EL	Paprika edelsüß
	2 1/2 EL	Kreuzkümmel ungemahlen
	2 EL	Oregano
	1 1/2 EL	Cayennepfeffer
	1 EL	Peffer schwarz ungemahlen
	1 EL	Peffer weiß ungemahlen
	2 EL	Kakao gemahlen
	2 EL	Piment ungemahlen
	1/2 TL	Nelkenpulver
	1/2 TL	Zimtpulver
	1/4 TL	Anispulver
	1/2 TL	Koriander ungemahlen

**5min** Die Gewürze für das Chili con carne Gewürz vermischen.

## 16 Dressings

### Honig-Senf-Dressing



5min


*Ergibt ein würziges Salatdressing.*



1	150 g	Balsamico, weiß	Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.
	120 g	Honig	
	100 ml	Wasser	
	3 EL	Dijonsenf	
	2 TL	Meersalz	
2	150 g	Olivenöl, extra nativ	Danach das Öl hinzugeben und alles nochmal kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen.
3		Pfeffer, schwarz	Zum Schluss mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

\* Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.


## 17 Teige

### Nudelteig

4 Portionen 

4h , 30min 

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | 250 g<br>250 g<br>1 x<br>1 EL<br>1 Prise | Mehl Type 405<br>Semola<br>Ei<br>Olivenöl<br>Salz | Alle Zutaten bis auf das Wasser krümelig verrühren.  |
| 2 |  | Wasser  | Danach mit einem Teelöffel unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben. Soviel Wasser verwenden, bis die Grießkörner nicht mehr zu sehen sind. Der Teig darf nicht klebrig sein und bleibt in der Küchenmaschine krümelig. |
| 3 |  |   | <b>4h</b> Anschließend den Teig gut mit der Hand durchkneten und die entstandene Kugel in Frischhaltefolie 3-4h in den Kühlschrank legen.  |
| 4 |  |   | Den Teig so lange durch eine Nudelmaschine geben, bis der Teig fein, glatt und elastisch ist, dann erst die Nudeln machen.   |

 Semola Hartweizengrieß von De Cecco verwenden.

Teig für 6–8 Pizzen.

1	570 g 12,75 g 1 kg	Wasser Frischhefe Caputo Pizzamehl	Zunächst die Hefe zerbröseln und in lauwarmen, maximal 37,5 °C, Wasser auflösen. Anschließend das Mehl rühren und das Wasser langsam unter Rühren hinzugeben. Dabei zuerst 570g Wasser hinzugeben und nur bei Bedarf die restlichen 10g Wasser hinzugeben.
2	30 ml 34,5 g	Olivenöl Salz	Den Teig mindestens 5 Minuten lang glatt kneten, dann langsam das Öl unterkneten. Sobald das Öl untergeknetet ist, am Ende das Salz unterkneten.
3			<b>24–48h</b> Den Teig luftdicht in einer Schüssel, die doppelt so groß ist wie der Teig, im Kühlschrank ruhen lassen. Der Teig muss dabei immer abgedeckt sein.
4			Nach der Gehzeit im Kühlschrank den Teig in 220–280g große Teilstücke teilen. Die Größe ist abhängig von der Größe des Pizzasteins. Den Teig dabei zu Kugeln formen, den Teig schleifen und richtig durchkneten.
5			<b>6h</b> Nun den Teig 6h luftdicht bei Raumtemperatur ruhen lassen.

💡 Einen Teelöffel Honig hinzufügen, damit der Teig auch im Elektrobackofen knusprig wird.