

Rezepte für die Küche

Markus Voit

21. Mai 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Backen	4
	Semmeln	4
	Kräuter-Faltenbrot	5
2	BBQ-Butter	6
	BBQ-Butter	6
	Chipotle Chili Butter	7
	Knoblauchbutter	8
	Kräuterbutter	9
	Limettenbutter	10
3	BBQ-Marinaden	11
	Marinade Rindfleisch	11
	Marinade Hühnchen	12
	Marinade Schweinefleisch	13
4	BBQ-Saucen	14
	BBQ-Sauce mit Kellerbier	14
	BBQ-Sauce	15
	Chili-Chutney	16
	Feurige-Salsa-Sauce	17
	Knoblauch-Joghurt-Sauce	18
	Kräuter-Sauce	19
	Mango-Ananas-Sauce	20
5	Burger	21
	Burger Buns	21
	Whiskey Cheeseburger	22
6	Deftig	23
	Semmelknödel	23
	Bratkartoffeln	24
	Gulasch	25
	Zwiebelrostbraten	26
7	Dips	27
	Sour Cream	27
8	Pasta	28
	Pasta mit getrockneten Tomaten	28
	Gnocci in Gorgonzolasauce	29
9	Salat-Dressings	30
	Honig-Senf-Dressing	30

10 Süßes	31
Palatschinken	31
Panna Cotta	33
Lemon-Curd-Sauce	34
Vanillesauce	35
Germknödel	36
Joghurtbombe	38

1 Backen

Semmeln			? Portionen
			?? Minuten
1	500 g 320 g 15-20 g 15-20 g 1 TL 1 TL	Dinkelmehl Wasser Hefe Butter oder Öl Salz Zucker	Verrühren (wird wie ein Spätzle Teig). Übernachten in den Kühlschrank stellen. Semmeln abstechen und danach nochmal etwas gehen lassen.
2			Umluft mit Unterbodenhitze bei 225-250° (je nach Ofen). 25 min backen und am Schluss ein wenig heißer, damit die Semmeln knusprig werden.

Hitzestufe: Hitzestufe 4-5 zum Erhitzen und Hitzestufe 3 zum warmhalten.

 60 Minuten Arbeitszeit, 165 Minuten Wartezeit, 225 Minuten Gesamt
Perfekt zum Grillen.

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1 | 300 ml
1 Würfel
2 TL
600 g
2 TL
50 ml | Wasser lauwarm
Hefe
Zucker
Mehl
Salz
Öl | 30 min Die Hefe in kleinen Stücken in lauwar-
mes Wasser geben und im Wasser auflösen. Da-
nach den Zucker ins Wasser geben. Anschlie-
ßend Mehl, Salz und Öl zugeben und zu einem
Teig verkneten |
| 2 | | | 120 min Den Teig in eine Schüssel geben und
mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt für
2h bei 50°C gehen lassen. |
| 3 | 125 g | Kräuterbutter | 30 min Dann Teig dann zu einem Viereck aus-
rollen und mit der Kräuterbutter bestreichen.
Das Viereck zu gleichmäßigen Streifen schnei-
den und diese dann in Falten legen. Die gefal-
teten Streifen dann von der Mitte ausgehend in
eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte Spring-
form stellen (hochkant). |
| 4 | | | 45 min Das Ganze für 15 Minuten gehen las-
sen. Danach bei 180°C Umluft oder 200° Ober-
/Unterhitze für 30–35 Minuten im Ofen backen. |
-

Hinweise: Kräuterbutter aus dem Bereich Butter verwenden. Stufe 1–3/4 der Küchenmaschine für das Rühren des Teiges verwenden. Teig auf eine Dicke von 2mm ausrollen.

2 BBQ-Butter

BBQ-Butter

250g

10 Minuten

Ergibt eine würzig scharfe BBQ-Butter.

- | | | | |
|---|------------------|--|---|
| 1 | 1 Stück
100 g | Butter (250g)
Paprikamark oder
Ajvar | Zuerst die weiche Butter cremig schlagen. Alle weiteren Zutaten zugeben und gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. |
| | 1 EL | Worcestersauce | |
| | 1 EL | Senf scharf | |
| | 3 EL | Paprikapulver | |
| | 1 TL | Salz | |
| | 1 TL | Paprikaflocken | |
| 2 | | Pfeffer
Cayennepfeffer
Chilipulver | Anschließend mit Pfeffer und Chilipulver, optional mit Cayennepfeffer, abschmecken. |
| 3 | | | Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. |

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Tipp: Paprikapulver für die Butter aus Paprika edelsüß, Paprika rosenscharf und Pimentón de la Vera mischen.

Ergibt eine würzig scharfe Chipotle Chili Butter.

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

Hinweise: Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

Ergibt eine würzige Knoblauchbutter.

- | | | | |
|---|---------|----------------|---|
| 1 | 1 Stück | Butter (250g) | Zuerst Knoblauchzehen klein hacken. Anschließend Knoblauchzehen mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Abschließend mit Salz abschmecken. |
| | 4 x | Knoblauchzehen | |
| | 1 Prise | Salz | |
| 2 | | | Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen |

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Ergibt eine klassische Kräuterbutter.

- | | | | |
|---|---------|---------------|--|
| 1 | 1 Stück | Butter (250g) | 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 | | | Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen |

Hinweise: Ein Bund entspricht ca. 30g. Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

Ergibt eine erfrischende Limettenbutter.

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|
| 1 | 1 Stück
1 x
1 Prise | Butter (250g)
Limette bio
Salz | 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 | Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen | | |

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

3 BBQ-Marinaden

Marinade Rindfleisch

400g

5 Minuten

Marinade für Rindfleisch.

1	400 g	Rind	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.
	4 EL	Olivenöl raffiniert	
	2 TL	Gewürze	
	1/2 TL	Pfeffer schwarz	
	1 x	Knoblauchzehe gehackt	
	1 Prise	Salz	

Hinweise: Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

Marinade für Hühnchenbrust.

1	400 g	Hühnchen	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.
	4 EL	Olivenöl raffiniert	
	2 TL	Gewürze	
	1/2 TL	Pfeffer schwarz	
	1 x	Knoblauchzehe gehackt	
	1 Prise	Salz	

Hinweise: Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

Marinade für Schweinenacken oder Schweinelende.

1	400 g	Schwein	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.
	6 EL	Olivenöl raffiniert	
	4 TL	Gewürze	
	1 TL	Pfeffer schwarz	
	1 x	Knoblauchzehe gehackt	
	1 Prise	Salz	

Hinweise: Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

4 BBQ-Saucen

BBQ-Sauce mit Kellerbier

500ml

35 Minuten

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

1	1 x	Zwiebel rot, mittelgroß	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	Anschließend die passierten Tomaten, den Honig, die Worcester Sauce, das Tomatenmark und den Senf hinzufügen.
	8 EL	Honig	
	4 EL	Worcester Sauce	
	100 g	Tomatenmark	
	2 TL	Dijon-Senf	
3	1 TL	Salz	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			Bei geringer Hitze die Sauce etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss die Sauce abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. Anschließend über Nacht ziehen lassen.

Hitzestufe: Hitzestufe 6–7 zum Anbraten und Hitzestufe 4 zum köcheln lassen.

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Tipp: Zur Verwendung als Glasur für Grillgut die Soße weniger lange einkochen lassen, sodass sie eine dünnflüssige Konsistenz behält.

60 Minuten Arbeitszeit, 60 Minuten Wartezeit, 120 Minuten Gesamt

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

1	1 x	Zwiebel	30 min 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	5 min 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	5 min Dann 1/2 TL Chilipulver, 2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Pfeffer und 1 TL Meersalz zugeben.
	2 TL	Paprikapulver rosenscharf	
	1/2 TL	Pfeffer schwarz	
	1 TL	Meersalz	
4			60 min Die Sauce ca. 60 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5			20 min Sauce pürieren und sofort in ein sauberes Glas füllen. Anschließen im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Hinweise: Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und Hitzestufe 4/9 zum köcheln lassen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen. Geschmack kann durch die Verwendung von unterschiedlichen Whiskys variiert werden. Rohrzucker von 200g auf 125g reduziert. Rapsöl durch Olivenöl ersetzt. Tomatenmenge von 300g auf 400g erhöht.

15 Minuten Arbeitszeit, 120 Minuten Wartezeit, 135 Minuten Gesamt

Beilage zu Fleischgerichten.

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

Tipp: Einmachglas sterilisieren.

Ergibt eine feurige Sauce.

1	1 x	Zwiebel	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	Stückige Tomaten	Anschließend Chilischoten, stückige Tomaten, Apfelessig und Rohrzucker in die Pfanne geben.
	4 EL	Apfelessig	
	2 EL	Rohrzucker braun	
3		Pfeffer schwarz	Die Sauce ca. 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer, sowie Apfelessig abschmecken. Heiß in eine saubere Flasche füllen und anschließend über Nacht ziehen lassen.
		Meersalz	

Hitzestufe: Hitzestufe 6-7 zum Anbraten und Hitzestufe 4 zum köcheln lassen.

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Tipp: Geschmack kann durch die Verwendung von unterschiedlichen Chilis variiert werden.

Ergibt eine Joghurt-Sauce mit Knoblauch Aromen.

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

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank eine Woche.

Ergibt eine Kräuter-Sauce.

1	1 Bund	Petersilie	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. Evtl. etwas Wasser zugeben. Mit Kardamonpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine saubere Flasche füllen.
	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.	Kardamonpulver	
		Salz	
		Pfeffer	

Hitzestufe: Hitzestufe 4/9 zum köcheln lassen.

Mango-Ananas-Sauce

50 Minuten

Ergibt eine Mango-Ananas-Sauce.

1	2 x	Mangos	Zuerst die Mangos schälen, entkernen und würfeln. Danach Ananas, Schalotten und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Chilischote fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Chili, Mangos, Ananas, Roh-Rohrzucker und Currypulver unterrühren. Apfelsaft, Worcestersauce und Apfelessig zugeben. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in eine saubere Flasche füllen.
	200 g	Ananas	
	2 x	Schalotten	
	1 x	Knoblauchzehe	
	1 x	Chilischote, rot	
	1 EL	Öl	
	2 EL	Roh-Rohrzucker, braun	
	1 TL	Currypulver	
	150 ml	Apfelsaft	
	1 EL	Worcestersauce	
	80 ml	Apfelessig	
		Salz Pfeffer	

Hitzestufe: Hitzestufe 4/9 zum köcheln lassen.

5 Burger

Burger Buns

4 Portionen

30 Minuten Arbeitszeit, 120 Minuten Wartezeit, 150 Minuten Gesamt

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 1 | 240 g
16 g
20 g
1 TL
90 ml
2
12,5 g | Weizenmehl Typ 550
Hefe frisch
Zucker
Salz
Milch
Ei
Butter | Hefe und Zucker vermengen, damit sich die Hefe sich auflöst. Die restlichen Zutaten (ohne Eiweiß) in die Schüssel deiner Küchenmaschine hineingeben. Sobald die Hefe flüssig ist, schüttest du sie ebenfalls in die Rührschüssel. Jetzt den Teig für ca. 15 Minuten in der Maschine durchkneten und anschließend an einem warmen Ort für 60 Minuten gehen lassen. (Volumen verdoppelt sich) |
| 2 | Nach der ersten Phase nimmst du den Teig aus der Schüssel und machst dir ca. 90g Portionen. Die einzelnen Teiglinge werden nun geschliffen. Letztlich sind es nur Kugeln in die der Teig nach innen eingearbeitet wurde und so eine Oberflächenspannung entsteht, die sie später gut aufgehen lassen. Deine fertigen Teiglinge setzt du jetzt auf ein bemehltes Backblech und lässt sie weitere 45 Minuten im 40 Grad warmen Backofen gehen. In der Zwischenzeit kannst du schon mal das übrig gebliebenen Eiweiß und und das Wasser kurz verquirlen. | | |
| 3 | Wenn die Teiglinge gut aufgegangen sind, holst du sie aus dem Ofen und heizt diesen auf 205 Grad Ober-/Unterhitze vor. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Brötchen noch kurz mit der Eiweißmischung einpinseln und dann für 10 Minuten im Ofen backen. Achtung ab Min 8 am Ofen bleiben, die werden sehr schnell dunkel! Nach dem Backen auf einem Abkühlgitter auskühlen lassen. | | |

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

10 Minuten Arbeitszeit, 45 Minuten Wartezeit, 55 Minuten Gesamt

Whiskey Cheeseburger mit Zwiebel-Paprika Mix und Cheddar Sauce.

1	4	Burgerbuns	Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit
	4	Burgerpatties je 150g	Whiskey verfeinern. Daraus Patties von je 150g
	300 g	Cheddar Vintage	formen. Zwiebeln in Ringe und rote Paprika in
	2 TL	Stärke	Würfel schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen
	50 g	Butter	und die Zwiebeln und Paprika darin andünsten.
	2 TL	Whiskey	
	2	Zwiebel rot	
	1	Paprika rot	
	1	Paprika grün	
	1	Salz	
	1	Pfeffer	
	1	Rucola	
2			Cheddarkäse in einem Topf langsam schmelzen lassen, die grüne Paprika in Würfel schneiden und hinzufügen. Den Käse mit Stärke eindicken. Bis zur Verwendung unbedingt warm halten.
3			Burgerpatties goldbraun grillen und gar ziehen. Brötchenhälften mit Butter bestreichen und auf dem Grill leicht anrösten.
4			Unteren 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.

Hinweise: Cheddar Sauce muss eine eher zähflüssige Konsistenz haben.

6 Deftig

Semmelknödel

6 Stück

30 Minuten

Ergibt 6 Semmelknödel.

- | | | |
|---|---------|--------------|
| 1 | 250 g | Semmelwürfel |
| | 250 ml | Milch |
| | 1 x | Zwiebel weiß |
| | 30 g | Butter |
| | 3 x | Eier |
| | 1 x | Petersilie |
| | 1 Prise | Salz |
| | 1 Prise | Pfeffer |

Zuerst Semmelwürfel mit lauwarmer Milch übergießen und leicht durchmischen. Die Knödelmasse nun 10 Minuten ziehen lassen. 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. Abschließend mit nassen Händen 6 Knödel formen.

2

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. Abschließend Knödel abseihen und warm servieren.

Hitzestufe: Hitzestufe 9 zum Erhitzen und Hitzestufe 6 zum ziehen lassen.

?? Minuten Arbeitszeit, ?? Minuten Wartezeit, ?? Minuten Gesamt

Bratkartoffeln als Grillbeilage.

- | | | | |
|---|--------|----------------------------|---|
| 1 | 1,6 kg | Kartoffeln,
festkochend | Im Vorfeld die Kartoffeln kochen. |
| | 8 TL | Bratkartoffelgewürz | |
| | 1 | Große gelbe Zwiebel | |
| | | Olivenöl | |
| | | Salz | |
| 2 | | | Die Zwiebel fein hacken. |
| 3 | | | Die Bratkartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten bis sie goldgelb sind. |
| 4 | | | Anschließend die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben und andünsten. Zum Schluss das Bratkartoffelgewürz über die Bratkartoffeln geben und servieren. Je nach Geschmack salzen. |
-

Hinweise: Rauchsatz statt Salz verwenden.

40 Minuten Arbeitszeit, 165 Minuten Wartezeit, 205 Minuten Gesamt

Ungarisches Gulasch / Pörkölt.

1	1000 g	Gulasch vom Schwein/Rind	Die Zwiebeln und den 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	
	200 g	Tomatenmark	
	2 TL	Brühe, instant	
	3 TL	Paprikapulver, rosenscharf	
	2 Prisen	Pfeffer	Nach 60 Minuten einen guten Schuss Sonnenblumenöl (wichtig: kein Olivenöl oder ähnliches verwenden, wegen des starken Eigengeschmacks) in die Pfanne geben und das Gulasch
	2 Prisen	Majoran	ca. 10 Minuten bei höchster Hitze anbraten. Danach bei niedrigerer Hitze (Stufe 4, bzw. 2/3
	4 Prisen	Kümmelpulver	der vollen Leistung eines Herdes) ca. 15 Minuten weiter braten. Jetzt 500 ml Wasser in die Pfanne geben, eine Prise Kümmel und einen guten Teelöffel Brühe zugeben, alles gut verrühren und bei gleichbleibender Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser vollkommen verkocht ist.
		Salz	
		Zitronensaftkonzentrat	Nun 500 ml Wasser in einem Messbecher mit ca. 100 g Tomatenmark, 1 guten Teelöffel Paprika edelsüß, einer Prise Paprika rosenscharf, Majoran, Pfeffer und noch etwas Kümmel würzen und in die Pfanne geben. Bei niedrigerer Hitze (Stufe 2, bzw. 1/3 der vollen Leistung des Herdes) jetzt nochmal ca. 30 Minuten mit Deckel bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
		Sonnenblumenöl	Als Beilage nimmt man idealerweise Nockerln aber auch kleine Frischei-Spiralnudeln eignen sich sehr gut und sehen den Nockerln ja fast ähnlich.

Hinweise: Mehr Tomaten.

Zwiebelrostbraten.

1	4 Scheiben 2 x 600 ml 100 ml 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x 1 x	Roastbeef Zwiebeln Rinderbrühe Rotwein Butter, kalt Mehl Salz Pfeffer Öl Maisstärke	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			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.
3			Den Bratrückstand mit Rotwein ablöschen und 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.
4			Das Fleisch wieder in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und die leicht gesalzenen Zwiebelscheiben darauf platzieren.

Tipp: Mit Reis, Salz- oder Bratkartoffeln servieren.

7 Dips

Sour Cream

4 Personen

10 Minuten

Ideal als Dip zu Ofenkartoffeln.

1	150 ml	Schmand	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	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sour Cream im Kühlschrank ziehen lassen.
		Pfeffer	

Tipp: Über Nacht ziehen lassen um den Dip milder werden zu lassen.

8 Pasta

Pasta mit getrockneten Tomaten

4 Portionen

20 Minuten

Pasta.

1	500 g 200 g 2 Gläser 1 EL 1 Prise 1 Prise 1 Stück	Penne Rucola Tomaten getrocknet Olivenöl Salz Pfeffer Parmesan	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. Anschließend 200 g Rucola hineingeben. Sobald der Rucola (nach kurzem Umrühren) eingeschrumpft ist, die gekochten Penne in die Pfanne geben.
2			Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und schwenken bis die Nudeln knusprig sind. Als Pfeffer eignet sich Zitronenpfeffer oder schwarzer Pfeffer.
3			Am Schluss mit geriebenem Grana Padano servieren.

Hitzestufe: Hitzestufe 4–5 zum Erhitzen und Hitzestufe 3 zum Warmhalten.

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

1	200 g	Gorgonzola	Zuerst das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Anschließend den Gorgonzola und den Ricotta hineingeben und cremig rühren.
	2 EL	Ricotta	
	2 EL	Olivenöl	
2			Danach auf niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz erhitzen.
3	600 g	Gnocchi	Am Schluss die Gnocchi in die Gorgonzolasauce geben und mischen.

Hitzestufe: Hitzestufe 4-5 zum Erhitzen und Hitzestufe 3 zum warmhalten.

9 Salat-Dressings

Honig-Senf-Dressing

???ml

?? Minuten

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	n.B.	Pfeffer, schwarz	Zum Schluss mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Haltbarkeit: Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

10 Süßes

Palatschinken

4 Portionen

20 Minuten

Pfannkuchen.

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

In einer Schüssel Milch, Eier, Zucker und Salz verrühren. Zuletzt das Mehl untermischen und ca. 30 min 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 dünn verteilen. Ca. 1 Min. braten, bis sich die Unterseite vom Pfannenboden löst, wenden und in 1/2 Min 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.

Tipp: Beschichtete Pfanne verwenden.

Variante Nussfüllung.

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

Variante Apfel-Palatschinken.

7	175 g 100 g 1/2 TL 1 500 g	Wasser Zucker Zimtpulver Saft von 1 Zitrone Äpfel	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.
8			Auf den Palatschinken verteilen, aufrollen und warm servieren.

Variante Orangen-Sahne-Füllung.

9	250 g 3 EL 4 cl 2	Schlagsahne Puderzucker Rum Orangen	Schlagsahne mit Puderzucker und Rum steif schlagen. Die Filets von 2 Orangen unterheben und die Masse in die Palatschinken rollen.
---	----------------------------	--	--

Variante Vanilleeis und Mandeln.

10	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.
----	-------	--	--

Panna Cotta.

1	6 Blatt 500 g 40 g 1	Gelatine Sahne Zucker Vanilleschote	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.
2			Die Sahne vom Herd ziehen und die Vanilleschote entfernen. Die aufgeweichten Gelatine Blättchen einzeln aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und unter Rühren im heißen Sahne-Mix auflösen.
3			Die Creme in die vorbereiten Förmchen füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Creme fest werden lassen.

Zitronensauce passend zu Panna Cotta.

1	1 Msp 70 ml 1 1 58 g 63 g 50 ml	Zitronenschale Zitronensaft Ei Eigelb Zucker Butter Maracujasaft Nüsse und Pistazien, gehackt	Eier, 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			Sauce durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Den Maracujasaft unterrühren und die Sauce auskühlen lassen.
3			Mit Nüssen und Pistazien bestreuen und servieren.

Ergibt eine Vanillesauce mit intensivem Vanillearoma.

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

Tipp: Ergibt ca. 6 Portionen.

Ergibt sechs Germknödel. Mit Vanillesauce servieren.

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1 | 550 g
1 Prise
30 g
60 g
1 Pck.
70 g
300 ml
1 x
1 x
300 g
2-3 EL
1/2 | Mehl
Salz
Hefe
Zucker
Vanillezucker
Butter
Milch
Eigelb
Ei
Pflaumenmarmelade
Rum, dunkel
Schale einer Zitrone,
fein gerieben | Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz dazugeben. |
| 2 | | | Dampferl ansetzen: 50ml der Milch mit einem Esslöffel des Zuckers auf ca. 45 Grad erwärmen und darin die Hefe auflösen. (über 45 Grad geht die Hefe kaputt!) Eine Mulde in das Mehl drücken, das Dampferl hineinschütten und 15min an einem warmen Ort gehen lassen bis die Hefe stark aufschäumt. |
| 3 | | | Restliche Zutaten: Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze zergehen lassen. Anschließend Milch, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Eier dazugeben. Die Mischung leicht anwärmen und mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen. |
| 4 | | | Teig: 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 Füllung: Marmelade mit Rum vermengen. Eine Mulde in die Knödel drücken und jeweils ein Sechstel der Marmelade hineingeben. Knödel nach oben ziehen und 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 Kochen: 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.
-

Tipp: Mit Vanillesauce servieren und mit Mohn bestäuben.

 10 Minuten Arbeitszeit, 720 Minuten Wartezeit, 730 Minuten Gesamt
Nachspeise.

1	500 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett	Ein Nudelsieb mit einem sauberen Geschirrtuch auskleiden und in eine Schüssel stellen, die als Auffangbehälter dient.
	2 EL	Zitronensaft	
	60 g	Zucker	
	1 Pck.	Vanillezucker	
	400 g	Schlagsahne	
	250 g	frische Beeren	
2			Naturjoghurt mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.
3			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.
4			Frischhaltefolie abziehen und die Joghurtbombe auf einen Servierteller stürzen. Mit frischen Beeren servieren.

Tipp: Mit Beersauce übergießen.