

Kochrezepte

Markus Voit

13. Dezember 2020

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Hauptgerichte | 3 |
| | Chili con carne | 3 |
| | Pasta mit getrockneten Tomaten | 4 |
| | Asiatische Bratnudeln | 5 |
| | Gnocci in Gorgonzolasauce | 6 |
| | Gulasch | 7 |
| | Zwiebelrostbraten | 8 |
| | Pizzateig | 9 |
| | Risotto | 10 |
| | Thai Curry | 11 |
| | Whiskey Cheeseburger | 12 |
| 2 | Beilagen | 13 |
| | Semmelknödel | 13 |
| | Krautsalat | 14 |
| | Bratkartoffeln | 15 |
| 3 | Desserts | 16 |
| | Palatschinken | 16 |
| | Panna Cotta | 18 |
| | Tiramisu | 19 |
| | Germknödel | 20 |
| | Joghurtbombe | 21 |
| 4 | Backen | 22 |
| | Semmeln | 22 |
| | Burger Buns | 23 |
| | Kräuter-Faltenbrot | 24 |
| 5 | Saucen | 25 |
| | BBQ-Sauce mit Kellerbier | 25 |
| | BBQ-Sauce | 26 |
| | Beerensauce | 27 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Feurige-Salsa-Sauce | 28 |
| Knoblauch-Joghurt-Sauce | 29 |
| Kräuter-Sauce | 30 |
| Lemon-Curd-Sauce | 31 |
| Mango-Ananas-Sauce | 32 |
| Vanillesauce | 33 |
| 6 Chutneys und Dips | 34 |
| Chili-Chutney | 34 |
| Mayonnaise | 35 |
| Sour Cream | 36 |
| 7 Butter | 37 |
| BBQ-Butter | 37 |
| Chipotle Chili Butter | 38 |
| Knoblauchbutter | 39 |
| Kräuterbutter | 40 |
| Limettenbutter | 41 |
| 8 Marinaden | 42 |
| Rindfleischmarinade | 42 |
| Hühnchenmarinade | 43 |
| Schweinefleischmarinade | 44 |
| 9 Gewürzmischungen | 45 |
| Chili con carne Gewürz | 45 |
| 10 Dressings | 46 |
| Honig-Senf-Dressing | 46 |

1 Hauptgerichte

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.

Gebratene Pasta.

| | | | |
|---|---------------------------|---|--|
| 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 200g Rucola 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 4–5/9 zum Erhitzen und Hitzestufe 3/9 zum Warmhalten.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 300 g | Hähnchenbrust Salz Pfeffer | 1h 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 | 30min 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 | 15min 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.


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


| | | | |
|---|-------|------------|--|
| 1 | 200 g | Gorgonzola | 15min 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.

Ungarisches Gulasch / Pörkölt.

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|--|
| 1 | 1000 g | Gulasch vom Schwein/Rind | 60min 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 4 Prisen | Sonnenblumenöl Brühe, instant Kümmelpulver | 1h 5min 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. |
| 3 | 300 g 3 TL 2 Prisen 2 Prisen | Tomatenmark Paprikapulver, rosenscharf Pfeffer Majoran | 30min 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. |

 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.

Zwiebelrostbraten.

| | | | |
|---|---------------------------------|---|---|
| 1 | 4 Scheiben 2 x 1 x 1 x | Roastbeef Zwiebeln Butter, kalt Öl | 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 | 1 x 1 x 1 x | Salz Pfeffer Mehl | 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 | 100 ml 600 ml 1 x | Rotwein Rinderbrühe Maisstärke | 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. |
| 4 | | | 5 min 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.

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 | |

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


Risotto

2 Portionen 

20min , 10min 

- | | | | |
|---|--------|-------------|---|
| 1 | 250 g | Reis | 10min Reis kochen und Zutaten vermengen. |
| | 200 g | Parmesan | |
| | 500 ml | Gemüsebrühe | |
| | 135 g | Lauch | |
| | 1/2 EL | Butter | |
| 2 | | | 20min Risotto 20 Minuten kochen. |

Thai Curry

5 Portionen 

20min 

Thai Curry.


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

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 Beilagen


Semmelknödel

6 Stück 

35min , 15min 

Klassische Semmelknödel, ideal als Beilage.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 250 g 250 ml | Semmelwürfel Milch | 10min 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 | 20min 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 | | | 20min 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) | 25min 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 | | | 5min Zucker, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuternessig mit dem Mineralwasser vermischen und den Zucker gut auflösen. Beim Zugeben des Mineralwassers schäumt es etwas! |
| 3 | | | 24h 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 | Im Vorfeld die Kartoffeln kochen. |
| 2 | 1 | Zwiebel, groß gelb | Die Zwiebel fein hacken. |
| 3 | | Olivenöl | Die Bratkartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten bis sie goldgelb sind. |
| 4 | 8 TL | Bratkartoffelgewürz Salz | Anschließend die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben und andünsten. Zum Schluss das Bratkartoffelgewürz über die Bratkartoffeln geben und servieren. Je nach Geschmack salzen. |

 Rauchsatz für ein BBQ-Aroma verwenden.

3 Desserts

Palatschinken

4 Portionen 

30min , 20min 

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 löst, 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.

| | | | |
|---|--------|------------------------|---|
| 6 | 200 g | Milch | 10 min 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.

| | | | |
|---|--------|--------------------|---|
| 7 | 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.

| | | | |
|---|-------|-------------|--|
| 8 | 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.

| | | | |
|---|-------|--|--|
| 9 | 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 | | | 4h 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 | 15min 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 | 15min 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 | | | 1h 15min 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 | 1h 15min 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 | | | 15min 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 | 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 EL | Zitronensaft | |
| | 60 g | Zucker | |
| | 1 Pck. | Vanillezucker | |
| | 400 g | Schlagsahne | |
| 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.

4 Backen

Semmeln



12h 25min , 15min 

Weißes 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 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 | Wasser lauwarm |
| | 1 Würfel | Hefe |
| | 2 TL | Zucker |
| | 600 g | Mehl |
| | 2 TL | Salz |
| | 50 ml | Öl |

30min 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


2h Den Teig in eine Schüssel geben und mit ei-
nem feuchten Küchentuch abgedeckt für 2h bei
50 °C gehen lassen.

- | | | |
|---|-------|---------------|
| 3 | 125 g | Kräuterbutter |
|---|-------|---------------|

30min Dann Teig dann zu einem Viereck mit
30 x 40cm und einer Dicke von 2mm ausrollen
und mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Vier-
eck zu gleichmäßigen, ca. 6cm breiten Streifen
schneiden und diese dann in Falten legen. Die
gefalteten Streifen dann von der Mitte ausge-
hend in eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte
Springform stellen (hochkant).


4



45min Das Ganze für 15 Minuten gehen las-
sen. 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.

5 Saucen


BBQ-Sauce mit Kellerbier

500ml 

13h , 30min 

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

| | | | |
|---|--------|-----------------------------|--|
| 1 | 1 x | Zwiebel rot, mittelgroß | 20min 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 | Olivenöl | |
| | 340 ml | Kellerbier süffig | |
| 2 | 400 ml | Tomaten passiert | 5min 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 | 5min 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 | | | 60min Bei geringer Hitze die Sauce etwa 60 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss die Sauce abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. |
| 5 | | | 12h Anschließend über Nacht ziehen lassen. |

 Dünnflüssig 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 | 30min 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 | 5min 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 | 5min Anschließend Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer und Meersalz zugeben. |
| | 2 TL | Paprikapulver rosenscharf | |
| | 1/2 TL | Pfeffer schwarz | |
| | 1 TL | Meersalz | |
| 4 | | | 1h Die Sauce ca. 60 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. |
| 5 | | | 20min Sauce pürieren und sofort in ein sauberes Glas füllen. |
| 6 | | | 12h 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 | 30min 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 | 30min Die Sauce 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer, sowie Apfelessig abschmecken. |
| 4 | | | 12h 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 | 5min Zuerst Joghurt, Crème Fraîche und Mayonnaise verrühren. |
| 2 | 2 x 1 EL 2 EL 1 EL | Knoblauchzehen Dill Schnittlauch Zitronensaft | 5min Knoblauchzehen schälen, hacken und unterrühren. Dill, Schnittlauch und Zitronensaft untermischen. |
| 3 | | Pfeffer schwarz Meersalz | Mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| 4 | | | 12h 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 1 58 g 63 g | Zitronenschale Zitronensaft Ei Eigelb Zucker Butter | 30min 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 | 50 ml | Maracujasaft | 30min Sauce durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Den Maracujasaft unterrühren und die Sauce auskühlen lassen. |
| 3 | | Nüsse und Pistazien, gehackt | Mit Nüssen und Pistazien bestreuen und servieren. |

Ergibt eine süß-saure Mango-Ananas-Sauce.

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

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

 Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.



Ergibt eine Vanillesauce mit intensivem Vanillearoma.

| | | | |
|---|------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 750 ml 40 g 30 g | Milch Zucker Speisestärke | 5min 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 | 30min Vanilleschote auskratzen und mit der Schale in die Milch geben. Köcheln lassen und nach frühestens 30min die Schalen entfernen und erneut auskratzen. |
| 3 | | | 15min Die Stärke erneut aufrühren und unter ständigem Rühren in die Milch geben. Nochmal ziehen lassen, damit sich das Vanillearoma verstärkt. |

6 Chutneys und Dips

Chili-Chutney

1 Glas 

2h , 30min 

Fruchtig scharfes Chutney.

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

 Einmachglas sterilisieren.

Schnelle Mayonnaise.


| | | | |
|---|--------|---------------|---|
| 1 | 200 ml | Rapsöl | 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. |
| | 3 EL | Zitronensaft | |
| | 1 | Ei | |
| | 2 EL | Dijon Senf | |
| | 1/2 TL | Salz | |
| | 1 TL | Zucker | |
| | 1/2 TL | Pfeffer, weiß | |
| 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 | 10min 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 Pfeffer | Mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| 3 | | | 12h Danach die Sour Cream im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. |
-

7 Butter

BBQ-Butter

250g 

12h , 10min 

Ergibt eine würzig scharfe BBQ-Butter.

- | | | | |
|---|------------------|--|--|
| 1 | 1 Stück 100 g | Butter (250g) Paprikamark oder Ajvar | 5min 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 | 5min Anschließend mit Pfeffer und Chilipulver, optional mit Cayennepfeffer, abschmecken. |
| 3 | | | 12h Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. |

💡 Paprikapulver für die Butter 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 Butter (250g) 2 TL Chipotle Chili 1 TL Paprikapulver de la Vera, scharf 1 TL Chilipulver 1 Prise Salz | 10min Zuerst Chipotle Chili Flocken mit einem Mörser zerkleinern. Anschließend die restlichen Zutaten mit der zimmerwarmen Butter vermengen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken. |
| 2 | | 12h 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) | 10min 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 | | | 12h 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.

8 Marinaden

Rindfleischmarinade

400g 

12h , 5min 

Marinade für Rindfleisch.

- | | | |
|---|--------|----------------------------|
| 1 | 400 g | Rind |
| | 4 EL | Olivenöl raffiniert |
| | 2 TL | Gewürze |
| | 1/2 TL | Pfeffer schwarz |
| | 1 x | Knoblauchzehe gehackt |
| | 1 x | kleine Zwiebel, gehackt |
| | 4 g | Salz |

5min Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben.

2

12h 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 | 5min 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 | |
| | 3 g | Salz | |
| 2 | | | 12h 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 | 5min Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben. |
| | 6 EL | Olivenöl raffiniert | |
| | 4 TL | Gewürze | |
| | 1 TL | Pfeffer schwarz | |
| | 1 x | Knoblauchzehe gehackt | |
| | 3 g | Salz | |
| 2 | | | 12h Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. |

 Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.

9 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.

10 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.