

Kochrezepte

Markus Voit

29. Mai 2021

Inhaltsverzeichnis


1	Hauptgerichte	4
	Bifteki Feta	4
	Chicken Tikka Masala	5
	Chili con carne	6
	Pasta mit getrockneten Tomaten	7
	Asiatische Bratnudeln	8
	Involtini	9
	Gnocci in Gorgonzolasauce	10
	Gulasch	11
	Linseneintopf	12
	Zwiebelrostbraten	13
	Piccata Milanese	14
	Pizza	15
	Kartoffelgulasch	16
	Rotes Linsen-Chili	17
	Risotto	18
	Salimbocca alla Milanese	19
	Strozzapreti	20
	Thai Curry	21
	Whiskey Cheeseburger	22
2	Suppen	23
	Zwiebelsuppe	23
	Gemüsebrühe	24
3	Beilagen	25
	Semmelknödel	25
	Krautsalat	26
	Bratkartoffeln	27
4	Desserts	28
	Bayerische Dampfnudeln	28
	Palatschinken	29



Panna Cotta	31
Tiramisu	32
Germknödel	33
Joghurtbombe	34
5 Backen	35
Semmeln	35
Burger Buns	36
Kräuter-Faltenbrot	37
6 Saucen	38
BBQ-Sauce mit Kellerbier	38
BBQ-Sauce	39
Beerensauce	40
Feurige-Salsa-Sauce	41
Knoblauch-Joghurt-Sauce	42
Kräuter-Sauce	43
Lemon-Curd-Sauce	44
Mango-Ananas-Sauce	45
Tomatensauce	46
Vanillesauce	47
7 Chutneys und Dips	48
Chili-Chutney	48
Mayonnaise	49
Sour Cream	50
Tsatziki	51
8 Butter	52
BBQ-Butter	52
Chipotle Chili Butter	53
Knoblauchbutter	54
Kräuterbutter	55
Limettenbutter	56
9 Marinaden	57
Rindfleischmarinade	57
Hühnchenmarinade	58
Schweinefleischmarinade	59
10 Gewürzmischungen	60
Chili con carne Gewürz	60
11 Dressings	61
Honig-Senf-Dressing	61

12 Teige	62
Nudelteig	62

1 Hauptgerichte

Bifteki Feta


6 Stück 

10min , 20min 

Griechisches Bifteki mit Feta Füllung.


1	1/2 x	altbackenes Brötchen	15min 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	15min 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

Hühnchen in würziger Tomatensauce nach indischer Art.


1	400 g 250 ml	Hähnchenbrust Naturjoghurt	6h 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	10min 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


*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.


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 Rotwein 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 Rotwein 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. Im sizilianischen Original wird Vino de Marsala statt Rotwein verwendet.


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		Sonnenblumenöl	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.
	2 TL	Brühe, instant	
	4 Prisen	Kümmelpulver	
3	300 g	Tomatenmark	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.
	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 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 Sojasauce	Tomaten und Schmant untermischen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Optional mit Sojasauce abschmecken.

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


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			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.

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.


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.

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

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. |


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.


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

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
	4	600g Hackfleisch	Whiskey verfeinern. Daraus Pattys von je 150g
	50 g	Butter	formen. Zwiebeln in Ringe und rote Paprika in
	2 TL	Whiskey	Würfel schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen
	2	Zwiebel rot	und die Zwiebeln und Paprika darin andünsten.
	1	Paprika rot	
	1	Salz	
	1	Pfeffer	
2	300 g	Cheddar Vintage	Cheddarkäse in einem Topf langsam schmelzen
	1	Paprika grün	lassen, die grüne Paprika in Würfel schneiden
	2 TL	Stärke	und hinzufügen. Den Käse mit Stärke eindicken
3			bis er eine eher zähflüssige Konsistenz hat. Bis
			zur Verwendung unbedingt warm halten.
			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 bele-
			gen, darauf das Patty und auf das Fleisch dann
			die Cheddar Sauce geben. Als Topping noch et-
			was Rucola darüber geben und dann die obere
			Brötchenhälfte aufsetzen und servieren.

2 Suppen

Zwiebelsuppe




30min 30min

1	1 kg 5 EL 2 EL 2 TL	Zwiebeln Öl Mehl Zucker Salz Pfeffer	10min 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	15min 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	5 min Butter in der Pfanne erhitzen und Baguette goldbraun braten.
4	8 EL 3 EL 1 TL	Bergkäse Parmesan Paprikapulver	30 min 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	15min 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	5h 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	5min 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.

3 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		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 Petersilie garnieren.

💡 Für ein BBQ-Aroma Rauchsatz statt Salz verwenden.

🔥 Hitzestufe 7/9 zum Anbraten verwenden.

4 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.

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


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 Gelatineblätter einzeln aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und unter Rühren im heißen Sahne-Mix auflösen.

3 **4h** Nun die Creme in die vorbereiten 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 |
| | 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.

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

30min Die Hefe in kleinen Stücken in lauwarmes Wasser geben und im Wasser auflösen. Danach den Zucker ins Wasser geben. Anschließend Mehl, Salz und Öl zugeben und zu einem Teig verkneten.

2


2h Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem 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 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



45min 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.

6 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	Oliveöl	
	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.

Grundrezept für eine aromatische italienische Tomatensauce.


1	1 x 1 EL	Zwiebel rot Olivenöl	10min 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	45min 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
40 g
20 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. |

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

7 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 Tafellessig mischen und darin 2 Stunden einweichen.
3	1 Stück 1 TL	frischer Ingwer 1–2cm Öl	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.
4	120 g 5 EL 1 TL 1 Prise	Zucker Wasser Kreuzkümmel Salz	5min 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			5min 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 | 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. |
-


Klassisches griechisches Tsatziki.



1	1/2 x	Bio-Salatgurke	5min 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	5min 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			12h Mindestens 12h, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

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

8 Butter


BBQ-Butter

250g 

12h , 10min 

Ergibt eine würzig scharfe BBQ-Butter.

- | | | | |
|---|--------|------------------------|---|
| 1 | 250 g | Butter | 5min 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 | 5min Abschließend nach Geschmack mit Pfeffer und Chilipulver, optional mit Cayennepfeffer, würzen. |
| | 1/2 TL | Chilipulver | |
| | 1/2 TL | Cayennepfeffer | |
| 3 | | | 12h 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 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.

9 Marinaden


Rindfleischmarinade

400g 

12h , 5min 

Marinade für Rindfleisch.

1	400 g	Rind	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	
	1 x	kleine Zwiebel, gehackt	
	4 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 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. |
| | 4 EL | Öl | |
| | 4 TL | Gewürze | |
| | 1/2 TL | Pfeffer schwarz | |
| | 1 x | Knoblauchzehe
gehackt | |
| | 1 x | kleine Zwiebel,
gehackt | |
| | 4 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.

10 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.

11 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.


12 Teige

Nudelteig

4 Portionen 

4h , 30min 

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | 250 g
250 g
1 x
1 EL
1 Prise | Mehl Type 405
Semola
Ei
Olivenöl
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 | | | 4h 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.