



Tutti Foodi

- EINE REZEPTSAMMLUNG ZUM TEILEN -

VON LENA STOWASSER

INHALTSVERZEICHNIS

1	NUDELGERICHTE	6
1.1	EIERNUDELN	6
1.2	THUNFISCHNUDELN	7
1.3	NUDELN MIT SHRIMPS	8
1.4	NUDELN MIT TOMATEN-SCHINKEN-OLIVEN-SOÛE	9
1.5	SPINATNUDELN	10
1.6	JÄGERSPÄTZLE	11
1.7	SPAGHETTI BOLOGNESE	12
1.8	SPAGHETTI ALL' ARRABBIATA	13
1.9	SPAGHETTI AGLIO E OLIO	14
1.10	NUDELN MIT TOFU-TOMATENSOÛE	15
1.11	NUDELN MIT MAMA REGINA'S WÛRSTCHENSOÛE	16
1.12	NUDELN A LA GENOVESE	17
1.13	NUDELN MIT OSSI-WÛRSTCHENSOÛE	18
1.14	FETA-TOMATEN OFENNUDELN	19
1.15	NUDELN MIT PANCETTA-TOMATENSOÛE	20
2	REISGERICHTE	21
2.1	BROKOLI-SENF-HÛHNCHEN	21
2.2	DANIELA'S CHEESEBURGERPFANNE	22
2.3	GEMÛSECURRY	23
2.4	PIKANTE KLOPS-PILZ-PFANNE	24
2.5	ZUCCHINI-WALNUSS-RISOTTO	25
2.6	NASI GORENG	26
2.7	SUSHI	27
2.8	butterchicken	28
2.9	OMA HEIDI'S HACKFLEISCH REISPFANNE/ COMFY FOOD	29
2.10	KIMCHI REISPFANNE	30
2.11	GOLDEN CURRY MIT GEMÛSE UND HÛHNCHEN	31
2.12	FRIKASSE	32
2.13	königsberger klopse	33
3	KARTOFFELGERICHTE	34
3.1	SAUERKRAUT MIT KARTOFFELN UND VEGGI BRATWURST	34
3.2	SCHNITZEL MIT GEMÛSE UND KÛMMELKARTOFFELN	35
3.3	KÄSEKARTOFFELN MIT FALAFELN	36
3.4	BAUERNFRÛHSTÛCK	37
3.5	FISCHSTÄBCHEN MIT ERBSENKARTOFFELBREI	38

3.6	GRÜNKOHL MIT KARTOFFELN ODER SEMMELKNÖDELN	39
3.7	KARTOFFELGEMÜSEAUFLAUF MIT HOLONDAISE	40
3.8	POUTINE MIT FALAFELN	41
3.9	ROULADEN MIT KARTOFFELKLÖSSEN	42
3.10	GEMÜSEPFANNE MIT GNOCCHI	43
3.11	KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS	44
4	EIERGERICHTE	45
4.1	SHAKSHUKA	45
4.2	OMLETTE	46
4.3	EIER IN SENFSOÙE	47
4.4	SABICH	48
5	OFENGERICHTE	49
5.1	AUBERGINENAUFLAUF	49
5.2	SPINATLASAGNE	50
5.3	OSSI PIZZA A LA FAMILIE SOWASSER	51
5.4	TORTELLINIAUFLAUF	52
5.5	UTE'S ZUCCHINI-SCHAFSKÄSE-PIZZA	53
5.6	ÜBERBACKENES BROT/BRÖTCHEN	54
5.7	ENCHILADA VERDURA	55
5.8	FLAMMKUCHEN	56
6	TEIG- UND BROTGERICHTE	57
6.1	WRAPS	57
6.2	HOT DOGS DÄNISCHER ART	58
6.3	BURGER MIT BOHNENPATTY	59
6.4	SOMMERROLLEN	60
6.5	HALOUMI BURGER	61
7	SUPPEN UND EINTÖPFE	62
7.1	BRECHBOHNENEINTOPF	62
7.2	KÜRBIS-KARTOFFEL-RAGOUT	63
7.3	CHILI CON CARNE	64
7.4	KÜRBISSUPPE	65
7.5	BIGOS A LA FAMILIE MASARCZYK	66
7.6	ORIENTALISCHE LINSENSUPPE	67
7.7	BOHNENEINTOPF A LA BUD SPENCER UND TERENCE HILL	68
7.8	KICHERERBSENEINTOPF	69
7.9	GULASCH SZEGEDINER ART	70

7.10	SOLJANKA	71
7.11	HÜHNERSUPPE	72
7.12	KÄSELAUCHSUPPE MIT KNOBLAUCHBROT	73
8	SALATE	74
8.1	RUCOLASALAT	74
8.2	TOMATENSALAT	75
8.3	MEDITERANER NUDELSALAT	76
8.4	BROTSALAT	77
8.5	MÖHRENSALAT	78
8.6	GURKENSALAT	79
8.7	GLASNUDELSALAT MIT ERDNUSSOBE	80
8.8	BULGURSALAT MIT HÄHNCHEN/HALOUMI	81
9	HERZHAFTE BACKWAREN UND KALTE SNACKER	82
9.1	KÖRNERBROT	82
9.2	GEMÜSE ANTIPASTI	83
9.3	SPINAT BLÄTTERTEIG TASCHEN	84
9.4	SPINAT BLÄTTERTEIG TASCHEN	84
10	SÜBSPEISEN UND KUCHEN	86
10.1	OBSTKUCHEN	86
10.2	BANANENBROT	87
10.3	PFANNKUCHEN	88
10.4	WAFFELN	89
10.5	MÖHRENKUCHEN	90
10.6	BROWNIES	91
10.7	ZUPFKUCHEN	92
10.8	KÄSEKUCHEN	93
10.9	FRÜCHTEBROT	94
10.10	zwetschgengkuchen	95
10.11	bienenstich	96
10.12	BANANEN-WALLNUSS-MUFFINS	97

1 NUDELGERICHTE

1.1 EIERNUDELN

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- weißwein
- 150 g speck (für veggi-variante mit getrockneten tomaten ersetzen)
- 2 handvoll tomaten
- 5 eier
- 2 scheiben käse (zb cheddar)
- 300 g nudeln

öl, salz, pfeffer

zwiebeln, knoblauch und tomaten schneiden. nudeln im topf kochen. speck und zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. knoblauch und kurz vor dem ablöschen dazu geben. ablöschen mit weißwein. auf mittlere hitze runter stellen. nudeln zu der soße vermengen. eier und käse zu der masse geben und unterheben bis die eier gar und der käse geschmolzen ist. mit salz und pfeffer würzen. fertig!

dazu passt gut

- parmesankäse als zusatztopping
- gemischter salat

1.2 THUNFISCHNUDELN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ca. 4 oder 5 eingelegte sardellenfilets
- 1 oder 2 dosen thunfisch
- 1 glas kapern
- 1 becher sahnecrème fraîche oder hafersahne
- 300 g nudeln
- weißwein

öl, salz, pfeffer

zwiebeln und knoblauch schneiden. nudeln im topf kochen. zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. auf mittlere hitze runter stellen. knoblauch und sardellenfilets dazu geben. filets schmelzen in der pfanne. mit weißwein ablöschen. thunfisch und kapern einmengen. die sahnecrème dazu geben. mit salz und pfeffer würzen und mit nudeln servieren. fertig!

dazu passt gut

- weißwein
- tomatensalat
- rucolasalat

1.3 NUDELN MIT SHRIMPS

anspruch: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ●

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- knoblauch
- weißwein
- 250 g shrimps
- optimal 1 bund grüner spargel
- 3 handvoll tomaten
- parmesan
- 250 g nudeln

öl, salz, pfeffer

spargel, knoblauch und tomaten schneiden. nudeln im topf kochen. shrimps mit öl in großer pfanne anbraten. spargel dazu geben und scharf anbraten. auf mittlere hitze runter stellen. knoblauch und tomaten kurz vor dem ablöschen dazu geben. mit wenig weißwein ablöschen. tomaten in der pfanne schmelzen lassen. mit salz und pfeffer abschmecken und mit nudeln servieren. fertig!

dazu passt gut

- parmesan als topping
- weißwein

1.4 NUDELN MIT TOMATEN-SCHINKEN-OLIVEN-SOÙE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 250 g kocheschinken (für veggi-variante einfach weglassen)
- 1 glas schwarze oliven (oder weniger je nach geschmack)
- 2 bis 3 kleine dosen gestückelte tomaten
- parmesan
- rotwein (trocken)
- 250 g nudeln

öl, salz, pfeffer, oregano, lorberblatt, tomatenmark, zucker

zwiebeln, oliven und schinken schneiden. knoblauch schälen. zwiebeln in öl anbraten. knoblauch und tomatenmark (ca. 1 bis 2 el) dazupressen, kurz anbraten und mit rotwein ablöschen. tomaten, schinken und oliven dazugeben. mit einer guten prise zucker, oregano, pfeffer, ein bis 2 lorberblättern und salz würzen. soùe bei niedriger hitze zeihen lassen und nudeln kochen. mit parmesan servieren. fertig!

1.5 SPINATNUDELN

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 900 g spinat tk
- ca. 200 g schafskäse/gorgonzola
- 250 g nudeln
- (hafer)milch
- weißwein

öl, salz, pfeffer, thymian, muskatnuss, zucker

zwiebeln, käse und lachs schneiden. knoblauch schälen. spinat antauen lassen. nudeln im topf kochen. zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. knoblauch dazu pressen und mit weißwein ablöschen. spinat einmengen und warten bis alles aufgetaut ist und leicht köchelt. gorgonzola oder schafskäse in die masse mengen. einen schuss milch zur masse geben. mit salz, pfeffer, thymian, muskatnuss und einer prise zucker würzen. mit nudeln servieren. fertig!

1.6 JÄGERSPÄTZLE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 750 g pilze
- creme fraiche
- 500 g frische spätzle oder gnochli (1pck)
- bisschen butter
- weißwein

öl, salz, pfeffer

zwiebeln, pilze und knoblauch schneiden. zwiebeln und knoblauch anbraten. pilze dazu und auch anbraten. alles mit weißwein ablöschen und creme fraiche dazu. mit salz und pfeffer abschmecken. spätzle in eigener pfanne anbraten (mit butter) und zusammen servieren. fertig!

dazu passt gut

- weißwein
- petersilie zum garnieren

1.7 SPAGHETTI BOLOGNESE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 300 g spaghetti (oder andere nudeln der wahl)
- zwiebeln
- knoblauch
- 250 g rinderhack (für veggi-variante durch beliebiges veganes hack ersetzen)
- große dose geschälte tomaten (ca. 800 g)
- rotwein
- 2 bis 3 el tomatenmark
- parmesan
- 1 tl honig

öl, salz, pfeffer, oregano, basilikum, thymian

zwiebeln und knoblauch schneiden. zwiebeln anbraten. knoblauch, tomatenmark und honig hinzugeben und mit anbraten. großzügig mit rotwein ablöschen. geschälte tomaten hinzufügen. mit salz, pfeffer, oregano, basilikum und thymian würzen. nachdem die soße aufgekocht ist, kann die hitze reduziert werden. mindestens 10 min bei offenem deckel einkochen und flüssigkeit reduzieren lassen. nudeln kochen. parmesan raspeln. alles zusammen servieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

1.8 SPAGHETTI ALL' ARRABBIATA

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ca. 2 chili rot (je nach gewünschter schärfe und gröÙe der chili)
- rotwein
- ggf. 150 g speck (für veggi-variante mit getrockneten tomaten ersetzen)
- 500 ml passierte tomaten
- 2 el tomatenmark
- parmesan
- 1 bis 2 el walnussöl als topping
- 300 g nudeln

öl, salz, pfeffer, oregano, zucker

zwiebeln, knoblauch, chili. nudeln im topf kochen. speck und zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. knoblauch, tomatenmark und kurz chili vor dem ablöschen dazu geben und anbraten. ablöschen mit rotwein. auf mittlere hitze runter stellen. passierte tomaten hinzufügen. mit salz, oregano, einer prise zucker und pfeffer würzen. ggf. mit walnussöl garnieren. fertig!

dazu passt gut

- rucolasalat

1.9 SPAGHETTI AGLIO E OLIO

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 300 g spaghetti (oder andere nudeln der wahl)
- 1 bis 2 (zwiebeln je nach gröÙe)
- knoblauch frisch oder eingelegt (mind. 4 zehen)
- 2 handvoll kleine tomaten
- parmesan
- ggf. 2 el pinienkerne
- ggf. 3 bis 4 eingelegte sardellenfilets
- ggf. 1 kleine dose kapern
- ggf. rucola als topping

oliven öl, salz, pfeffer, zucker ggf. chiliflocken

zwiebel, tomaten und knoblauch schneiden. reichlich olivenöl auf mittlerer hitze erwärmen (nicht zu heiß!). zwiebeln glasig anbraten. kapern abgießen. knoblauch, sardellenfilets, tomaten und kapern hinzugeben und anbraten. mit salz, pfeffer, einer prise zucker und chiliflocken würzen. öl auf mittlerer hitze ziehen lassen. nudeln kochen. pinienkerne rösten. rucola waschen. parmesan raspeln. nudeln zur öl mischung in die pfanne geben und gut mischen. mit parmesan, pinienkernen und rucola servieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat
- rucolasalat (falls beim hauptgericht nicht verwendet)

1.10 NUDELN MIT TOFU-TOMATENSOßE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 200 g tofu
- 300 g dinkelnudeln
- 1 becher sahne
- 850 g geschälte tomaten

öl, salz, pfeffer, oregano

zwiebeln und knoblauch schneiden. tofu mindestens 10 min auspressen und in würfel schneiden nudeln im topf kochen. zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. auf mittlere hitze runter stellen. knoblauch dazu geben und tomaten dazugeben. die sahne dazu geben. tofu in einer separaten pfanne anbraten. tofu untermengen und soße mit salz, pfeffer und oregano würzen und mit nudeln servieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischte salat
- rucolasalat

1.11 NUDELN MIT MAMA REGINA'S WÜSTCHENSOÖE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 300 g spaghetti (oder andere nudeln der wahl)
- zwiebeln
- knoblauch
- 1 pck geflügelwürstchen (ca. 8 würstchen)
- 2 dosen gestückelte tomaten (ca. 800 g)
- 2 handvoll streukäse zb. emmentaler
- 2 bis 3 el tomatenmark
- 1 tl honig

öl, salz, pfeffer, piment, lorbeerblatt

zwiebeln, knoblauch und würstchen schneiden. zwiebeln anbraten. knoblauch, würstchen, tomatenmark und honig hinzugeben und mit anbraten. dosentomaten hinzufügen. mit salz, pfeffer, 2 lorbeerblättern und 3 bis 4 pimentkörnern würzen. nachdem die soße aufgekocht ist, kann die hitze reduziert werden. mindestens 10 min einkochen und flüssigkeit reduzieren lassen. nudeln kochen. alles zusammen servieren und mit streukäse garnieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

1.12 NUDELN A LA GENOVESE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 300 g spaghetti (oder andere nudeln der wahl)
- zwiebeln
- knoblauch
- sellerie
- karotten
- durchwachsenes rindfleisch zb. schulter
- weißwein
- parmesan
- 2 bis 3 el tomatenmark

öl, salz, pfeffer, lorbeerblatt

zwiebeln, knoblauch, sellerie und kartotten sehr klein schneiden. zusätzliche zwiebeln in halbe ringe schneiden. fleisch in würfeln und anbraten. fleisch rausnehmen und im selben öl knoblauch, zwiebeln, karotten und sellerie hinzugeben und anbraten. tomatenmark mit anbraten. fleisch und zwiebeln hinzugeben und mit weißwein ablöschen. einkochen lassen und immer wieder einen schluck weißwein dazugeben. mit salz, pfeffer und 2 lorbeerblättern würzen. nachdem die soße aufgekocht ist, hitze reduzieren. für mind. 2 h köcheln lassen. parmesan reiben und nudeln kochen. alles zusammen servieren und mit streukäse garnieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

1.13 NUDELN MIT OSSI-WÜSTCHENSÖßE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 300 g spaghetti (oder andere nudeln der wahl)
- zwiebeln
- 1/2 fleischwurst
- 1/2 flasche ketchup
- 1/4 stück butter
- 2 bis 3 el tomatenmark
- 2 el mehl
- etwas gewürzgurkenwasser

öl, salz, pfeffer

zwiebeln und fleischwurst schneiden. zwiebeln anbraten. mehlschwitze aus butter und mehl machen. tomatenmark und fleischwurst hinzugeben und mit anbraten. ketchup und ggf. wasser hinzufügen. mit salz, pfeffer und etwas gurkenwasser abschemcken. nachdem die soße aufgeköcht ist, kann die hitze reduziert werden. mindestens 10 min einkochen. nudeln kochen. alles zusammen servieren und mit streukäse garnieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

1.14 FETA-TOMATEN OFENNUDELN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- knoblauch (viel davon)
- 500 g cocktailtomaten
- 150 g tk spinat
- 1 feta (250 g)
- 300 g nudeln

olivenöl, salz, pfeffer

knoblauch schälen. tomaten, spinat, knoblauch und feta in eine auflaufform geben. mit ca. 3 el olivenöl übergießen und salz und pfeffer würzen. für ca. 30 min bei 200 °C ober-unter hitze backen. nudeln im topf kochen. auflaufform aus dem ofen nehmen und inhalt zerdrücken. nudeln und soße in der form vermengen und servieren. fertig!

dazu passt gut

- parmesankäse als zusatztopping
- bruschetta

1.15 NUDELN MIT PANCETTA-TOMATENSOßE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch (viel davon)
- tomatenmark
- 200 g pancetta (oder anderem speck)
- 1 große dose geschälte tomaten
- 100 g parmesankäse
- 300 g nudeln

öl, honig, chili, oregano, salz, pfeffer

zwiebeln und knoblauch schneiden. pancetta, zwiebeln und knoblauch mit öl in einer großen pfanne anbraten. 2 el tomatenmark und 1 tl honig mit anbraten. mit dosentomaten ablöschen. mit chili, oregano, salz und pfeffer abschmecken. aufkochen und dann hitze reduzieren und ziehen lassen. nudeln im topf kochen. parmesan raspeln. zusammen servieren. fertig!

dazu passt gut

- parmesankäse als zusatztopping
- rucolasalat

2 REISGERICHTE

2.1 BROKOLI-SENF-HÜHNCHEN

anspruch: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 500 g hühnchen(brust)
- 1 kg brokoli (tk)
- 1 becher creme fraiche oder zb. creme vega
- weißwein
- 2 tassen reis (ca. 200 g)

öl, salz, pfeffer, senf

brokoli antauen lassen und ggf. zerkleinern. zwiebeln, knoblauch und hühnchen scheiden. hühnchen scharf anbraten und aus der pfanne nehmen. zwiebeln und knoblauch in selber pfanne anbraten und mit weißwein ablöschen. brokoli dazugeben und durchgaren. creme fraiche und ca. 3 el senf dazugeben. reis kochen. soße mit salz, pfeffer und senf abschmecken. hühnchen in die soße geben und durchgaren. fertig!

2.2 DANIELA'S CHEESEBURGERPFANNE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- 250 g rinderhack
- 1/2 apfel
- 2 oder 3 gewürzgurken
- 2 oder 3 scheiben käse (zb. cheddar)
- 125 g reis (oder 1 tasse)

öl, salz, pfeffer

zwiebeln schneiden. reis im topf kochen. zwiebeln und hack mit öl in einer großen pfanne anbraten. apfel und gewürzgurken dazu geben. käse untermengen. mit salz und pfeffer würzen und mit reis servieren. fertig!

dazu passt gut

- tomatensalat oder gemischter salat

2.3 GEMÜSECURRY

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ingwer (daumengroßes stück)
- ggf. frische chili
- 250 g brokoli tk
- ca. 300 g möhren
- 2 paprika
- 250 g (1 dose) kichererbsen
- ggf. anderes gemüse wie rosenkohl, süßkartoffel, zuckerschoten, pilze, zucchini
- 125 g reis (oder 1 tasse)
- 1 bis 2 dosen koksmilch je nach gemüsemenge (vollfett!)
- 2 bis 3 el tomatenmark
- 1 bis 2 el paprikamark

öl, salz, pfeffer, chiliflocken/cayennepfeffer, kreuzkümmel, koreander, ingwerpulver (ggf), curry oder kurkuma

zwiebeln, knoblauch, ggf. chili, ingwer und gemüse schneiden. zwiebeln in öl in einer großen pfanne glasig braten. Ingwer, tomatenmark und paprikamark, knoblauch und chili(flocken) dazu geben und auf mittlerer hitze weiter braten. kreuzkümmel, koreander und curry zu der masse geben und mit anbraten. gemüse und kichererbsen dazugeben und alles mit kokosmilch ablöschen. mit salz, pfeffer und großzügig kreuzkümmel, koreander, kurkuma und cayennepfeffer abschmecken. reis kochen und zusammen servieren wenn gemüse noch leicht knackig ist. fertig!

2.4 PIKANTE KLOPS-PILZ-PFANNE

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- weißwein
- 500 g rinderhackfleisch
- mind. 500 g pilze (mehr ist besser)
- 1 becher creme fraiche
- 1 ei
- 2 tassen reis

salz, pfeffer, senf, chiliflocken oder cayennepfeffer

zwiebeln (für hack und soße) und pilze schneiden. hack mit 1 bis 2 tl senf, einer handvoll zwiebeln und ei vermischen und mit pfeffer, salz und chiliflocken abschmecken. hack zu kloppen formen und in öl scharf anbraten. klopse herausnehmen und in gleichem öl zwiebeln, pilze und knoblauch anbraten und mit wein ablöschen. creme fraiche dazugeben und soße scharf würzen (mit pfeffer, salz und cayennepfeffer oder chiliflocken). reis kochen. klopse in der soße fertig garen. fertig!

2.5 ZUCCHINI-WALNUSS-RISOTTO

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- 500 g risotto- oder milchreis
- zwiebeln
- knoblauch
- weißwein (zb.weißburgunder trocken)
- ca. 2 zucchini (je nach größe)
- ggf. 250 g pilze
- 150 g walnüsse (bei bedarf auch mehr)
- mind. 150 g parmesan (je mehr desto besser)

öl, salz, pfeffer

zwiebeln, zucchini und pilze scheiden. knoblauch schälen. nüsse hacken. zwiebeln anbraten. knoblauch dazu pressen und großzügig (!) ablöschen. reis in die pfanne geben und mit etwas wasser bedecken. immer wieder wasser nachgeben bis reis weich ist. parmesan reiben. zucchini und pilze dazugeben und weich werden lassen. mit salz, pfeffer und weißwein abschmecken. zum schluss parmesan dazu und walnüsse dazugeben. fertig!

dazu passt gut

- weißwein

2.6 NASI GORENG

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ingwer (daumengroßes stück)
- 4 bis 6 eier
- ca. 300 g tk erbsen
- ca. 300 g möhren
- 2 paprika
- 250 g pilze
- ggf. brokoli oder anderes gemüse der wahl
- 250 g reis

öl, sesamöl, salz, pfeffer, chiliflocken, cayennepfeffer, kreuzkümmel, koreander, ingwerpulver (ggf), curry oder kurkuma, sojasoße, reisessig, fischsoße

reis kochen und kaltstellen. je nach geschmack mit 3 el reisessig vermischen. zwiebeln, ingwer, knoblauch und gemüse schneiden. zwiebeln in öl und ca. 3 el sesamöl in einer großen pfanne glasig braten. Ingwer und chiliflocken dazu geben und auf mittlerer hitze weiter braten. knoblauch dazu pressen. kreuzkümmel, koreander und curry zu der masse geben und mit anbraten. zuerst möhren und tk erbsen anbraten, später paprika und pilze dazu. masse leicht salzen. nicht zu stark wegen der sojasoße. wenn gemüse noch knackig ist den abgekühlen reis dazu geben und durchmischen. reis kurz anbraten dann auf mittlere hitze runter stellen. großzügig mit sojasoße und 1 bis 2 el fischsoße übergießen. für veggi-variante fischsoße weglassen. mit salz, pfeffer, sojasoße und gewürzen abschmecken. eier zur pfanne schlagen und untermengen. fertig!

dazu passt gut

- sriracha-sauce
- röstzwiebeln

2.7 SUSHI

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ● ●

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- 250 g shushireis oder milchreis (günstiger, aber klappt genauso)
- ca. 8 noriblätter
- 2 paprika (farbe nach präferenz)
- 1/2 gurke
- 1 bis 2 möhren
- 2 avocados
- ggf. pilze
- 1 pck räucherlachs (ca. 250g) (für veggi-variante einfach weglassen)
- 3 el reisessig
- ggf. sesamkörner

sojasoße, wasabipaste

reis nach packungsanleitung kochen. reisessig hinzufügen und abkühlen lassen. gemüse in streifen schneiden. jetzt wird gerollt. eine schüssel wasser bereitstellen. ein noriblatt mit der rauen seite zu dir leicht mit wasser anfeuchten. reis darauf verteilen und fest andrücken. die obersten 2 cm ausgesparen. gemüse in der mitte als streifen verteilen. je weniger desto einfacher zu rollen. sesamkörner darüber verteilen. von unten bis hinter den gemüsestreifen und dann bis oben einrollen. den freien streifen nun auch mit wasser einstreichen und die rolle fest verkleben. rolle in kleine teile schneiden. mit sojasoße und wasabi servieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat (nicht verrollte gemüsereste können hier gut verwertet werden)

2.8 butterchicken

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ingwer (ca. daumengroßes stück)
- ggf. frische chili
- ca. 500 g hühnchen(brust)
- 250 g zuckerschoten
- 1 becher joghurt (ca. 450 ml, mind. 3.5 % fett)
- 500 ml passierte tomaten
- 1 bis 2 el butter
- 2 tassen reis (ca. 200 g)

öl, salz, pfeffer, paprika (rosenscharf, edelsüß, smoked), koreander, kreuzkümmel, zimt, zucker oder honig

zwiebeln, knoblauch, ingwer, chili und hühnchen scheiden. fertig!

2.9 OMA HEIDI'S HACKFLEISCH REISPFANNE/ COMFY FOOD

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? eher nicht

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 1 zucchini
- 2 paprika (gelb und rot)
- ca. 2 bis 3 gewürzgurken (oder nach geschmack)
- 3 el ketchup
- ca. 300 g rinderhackfleisch
- 1 tasse reis

öl, salz, pfeffer, tomatenmark, paprika edelsüß, paprika smoked, kümmel, wasser der sauren gurken

reis kochen. zwiebeln, knoblauch, paprika, zucchini, gewürzgurken schneiden und gleichzeitig anbraten. tomatenmark hinzufügen und auch anbraten. mit etwas wasser ablöschen und ketchup hinzufügen. nach geschmack einen schwaps gurkenwasser hinzufügen. mit salz, pfeffer, paprika edelsüß, paprika smoked und etwas kümmel abschmecken. mit reis servieren. fertig!

2.10 KIMCHI REISPFANNE

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 3 kaffee tassen reis im reiskocher oder 2 normale
- 2 bis 3 paprika (gelb und grün)
- ca. 6 el kimchi
- 8 eier

öl, salz, pfeffer, gochujang nach geschmack, fischsoße, sojasoße

reis kochen. zwiebeln, knoblauch, paprika in scheiben schneiden und gleichzeitig anbraten. reis hinzufügen und anbraten. mit sojasoße und fischsoße würzen. kimchi hinzufügen und alles warmstellen. eier braten und servieren. fertig!

2.11 GOLDEN CURRY MIT GEMÜSE UND HÜHNCHEN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- 400 g hühnchenbrust
- 2 paprika
- 3 kartoffeln
- 3 karotten
- 1 tasse reis oder 2 kleine
- 1 pck golden curry (gewürzwürfel)

öl, salz, pfeffer

reis kochen. zwiebeln, kartoffeln, paprika, karotten und das hühnchen schneiden. hühnchen anbraten und herausnehmen. zwiebeln und gemüse anbraten. mit etwas wasser ablöschen und hühnchen hinzufügen. wasser und golden curry würfel hinzufügen und köcheln lassen. mit reis servieren. fertig!

2.12 FRIKASSE

anspruch: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 800 g rinderhack
- 1 pck. suppengrün mit petersilie
- 1000 g hähnchenkeulen
- 1 glas spargel (ca.300 g)
- 400 g pilze
- 200 g erbsen
- 200 g karotten
- 1 glas kapern
- 250 g reis

öl, salz, pfeffer, wacholderbeeren, lorbeerblätter, thymian

suppengrün schneiden und anbraten. hähnchenkeulen dazugeben und mit wasser ablöschen. mit thymian, lorbeerblättern, wacholderbeeren, salz, pfeffer und petersilie (vom suppengrün) würzen. mind. 1 h köcheln lassen. hack mit senf, salz und peffer würzen. bällchen formen. in salzwasser 10 min kochen. karotten, pilze würfeln. spargeln schneiden. alle bestandteile aus der hühnerbrühe nehmen. knochen aus den keulen entfernen und fleisch klein zupfen. mehlschwitze aus butter und 2 el mehl machen. mit brühe ablöschen bis sämige konsistenz und genug soße entstanden ist. fleisch, klopse und gemüse dazugeben. kapern abgießen und dazugeben. reis kochen und zusammen servieren. fertig!

2.13 königsberger klopse

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 1 pck. suppengrün mit petersilie
- 1000 g hähnchenkeulen
- 200 g erbsen
- 200 g karotten
- 200 g nudeln

öl, salz, pfeffer, wacholderbeeren, lorbeerblätter, thymian

suppengrün schneiden und anbraten. hähnchenkeulen dazugeben und mit wasser ablöschen. mit thymian, lorbeerblättern, wacholderbeeren, salz, pfeffer und petersilie (vom suppengrün) würzen. mind. 1 h köcheln lassen. karotten würfeln. alle bestandteile aus der hühnerbrühe nehmen. knochen aus den keulen entfernen und fleisch klein zupfen. fleisch in die brühe geben. überschüssige brühe kann so auch eingefroren werden. karotten und erbsen in die brühe geben. nudeln kochen und auf den teler geben. mit suppe übergießen und servieren. fertig!

3 KARTOFFELGERICHTE

3.1 SAUERKRAUT MIT KARTOFFELN UND VEGGI BRATWURST

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 1 pck veggi würstchen (zb. von rügenwalder)
- pck oder dose sauerkraut (ca. 500 g)
- 400 g kartoffeln

salz, pfeffer, kümmel

kartoffeln schälen. mit etwas kümmel und salz würzen und kochen. zwiebeln und knoblauch schneiden. zwiebeln anbraten. knoblauch hinzufügen und mit anbraten. sauerkraut hinzufügen. mit salz, pfeffer und kümmel abschmecken. würstchen anbraten. wenn kartoffeln weich sind zusammen servieren. fertig!

3.2 SCHNITZEL MIT GEMÜSE UND KÜMMELKARTOFFELN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen (schnelle veggi variante):

- 400 g festkochende kartoffeln
- 2 pck veggi schnitzel zb. valess
- 450 g gemüse zb. tk brokoli, tk blumenkohl oder spargel
- 1 pck sauce hollandaise zb. thomi

für 4 kalbsschnitzel:

- 4 kalbsschnitzel
- 3 eier
- semmelbrösel
- mehl

zutaten für sauce holondaise:

- 2 el butter
- 1 el mehl
- ca. 250 ml (hafer)milch

öl, butter, salz, pfeffer, kümmel (ganz), muskatnuss

kartoffeln schälen und schndeiden. mit kümmel und salz kochen. gemüse salzen und dämpfen oder kochen. fleisch klopfen. separate schüsseln mit mehl, eiern und semmelbröseln füllen. eier und semmel salzen und pfeffern. eier quirlen. fleisch panieren (1. mehl, 2. eier, 3. semmel). bei bedarf 2x mit eiern und semmel pannieren. öl erhitzen und 1 el butter hinzufügen. schnitzel darin braten. für holondaise butter schmelzen und mehl hinzufügen. kurz leicht anbraten. mit milch ablöschen bis gewünschte konsistenz erreicht ist. salz, pfeffer und muskatnuss (gerieben) hinzufügen. zusammen servieren. fertig!

3.3 KÄSEKARTOFFELN MIT FALAFELN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 600 g weichkochende kartoffeln
- emmentaler oder gauda streukäse
- butter

toppings nach wahl zb.:

- pck. falafelmix zb. alnatura
- gewürzgurken
- gurke
- tomate
- rucola
- humus
- guacamole
- sour cream
- scharfe soße zb. sriracha

falafelmix ansetzen und formen. kartoffeln kochen. falafel braten. kartoffeln stampfen und mit muskatnuss, salz, pfeffer, butter und käse abschmecken. toppings wählen und zubereiten. kartoffeln mit toppings garnieren. fertig!

3.4 BAUERNFRÜHSTÜCK

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 400 g kartoffeln
- ca. 6 eier
- gewürzgurken
- 125 bis 200 g speck (für-veggi-variante einfach weglassen)

salz, pfeffer, kümmel

kartoffeln, zwiebeln, knoblauch, gewürzgurken und speck schneiden. kartoffeln zuerst anbraten. dann zwiebeln und speck hinzugeben. knoblauch hinzufügen und mit anbraten. gewürzmuskeln dazugeben. mit salz, pfeffer und kümmel, ggf. paprikapulver (edelsüß, rosenscharf) würzen. wenn die kartoffeln braun und weich sind eier dazu schlagen. fertig!

dazu passt gut

- tomatensalat

3.5 FISCHSTÄBCHEN MIT ERBSENKARTOFFELBREI

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 1 pck fischstäbchen oder gemüsestäbchen (ca. 12 bis 15 stück)
- 400 g mehlige kartoffeln
- ca. 250 g tk grüne erbsen
- 1 el butter
- 1 schuss milch oder hafermilch

salz, pfeffer, kümmel, muskatnuss

ofen auf 180 °C umluft vorheizen. kartoffeln schälen und schneiden. kartoffeln in salzwasser kochen. hier ggf. 1/2 tl kümmel hinzufügen. fischstäbchen im ofen nach packungsanleitung backen. ca. 3 min bevor die kartoffeln gar sind die erbsen dazufügen und mitkochen. abgießen und butter und milch hinzufügen und grob zerdrücken. mit pfeffer und muskatnuss würzen. mit fischstäbchen servieren. fertig!

dazu passt gut

- gurkensalat
- möhrensalat

3.6 GRÜNKOHL MIT KARTOFFELN ODER SEMMELKNÖDELN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 6 personen:

- 1.5 bis 2 kg tk grünkohl
- ca. 4 zwiebeln (je nach größe)
- knoblauch
- 300 g bzw. 1 pck. mettenden
- optional 500 g kartofflen festkochend
- optional 250 g kassler

zutaten für 2 semmelknödel:

- 300 g mehl
- 40 g semmelbrösel oder 1 altes brötchen
- 2 tl backpulver
- 1 ei
- ca. 500 ml milch

salz, pfeffer, ca. 5 wacholderbeeren, 3 lorbeerblätter, 6 pimentkörner, 4 bis 5 el senf

zwiebeln und knoblauch grob würfeln und anbraten. grünkohl mit etwas wasser hinzufügen. kassler und mettenden schneiden und hinzufügen. salz, pfeffer, senf und gewürze hinzufügen. für mind. 2 h köcheln lassen. kartoffeln kochen und servieren. fertig!

für knödel großen topf mit salzwasser um kochen bringen. mehl, semmelbrösel und backpulver vermischen. 1 ei hinzufügen und mit milch verkneten. 2 knödel daraus formen. knödel solange im kochwasser drehen bis er schwimmt. deckel drauf und 15 min kochen. deckel dabei nicht abnehmen. knödel wenden nochmal 15 min kochen. deckel wieder nicht lüften. fertig!

3.7 KARTOFFELGEMÜSEAUFLAUF MIT HOLONDAISE

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 400 g festkochende kartoffeln
- 400 g tk brokoli
- 250 g tk spinat
- 1 bis 2 pck holondaise soße
- 1 pck streukäse zb. emmentaler

salz, pfeffer, kümmel, ggf. muskatnuss

brokoli und spinat zum auftauen rausstellen. kartoffeln schälen und schneiden. kartoffeln in salzwasser vorkochen. hier ggf. 1/2 tl kümmel hinzufügen. ofen auf 180 °C umluft vorheizen. wenn kartoffeln fast gar sind abgießen. gemüse mit kartoffeln und holondaise vermengen. mit pfeffer und ggf. salz und muskatnuss würzen. auflauf mit käse bedecken. im ofen für 30 min backen. fertig!

3.8 POUTINE MIT FALAFELN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 400 g (süß) kartoffel pommes
- pck falafelmix zb. alnatura
- humus (geschmack nach wahl)
- sour cream
- etwas rucola als topping

salz, pfeffer, kümmel

ofen vorheizen. falafelmix ansetzen. pommes bei 180 °C backen. falafel rollen und anbraten. optional guacamole und/oder tomatensalat zubereiten. pommes mit falafeln bestücken und mit soßen und toppings garnieren. fertig!

dazu passt gut

- guacamole
- tomatensalat

3.9 ROULADEN MIT KARTOFFELKLÖSSEN

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 4 rouladen
- schinken (z.B. schwarzwälder oder bacon)
- gewürzgurken
- zwiebeln
- knoblauch
- rotwein
- senf
- kartoffelklöße (aus kartoffelmehl und kartoffelstärke 50:50)
- 700 g rotkohl (1 glas)
- apfel

öl, salz, pfeffer, zucker, (gemüsebrühe)

rouladen rauslegen damit sie auf raumtemperatur kommen. zwiebeln und knoblauch würfeln. halbe zwiebelringe schneiden und goldbraun anbraten. rouladen mit senf und speck drauf legen. gurken würfeln und mit zwiebeln auf den rouladen verteilen. mit pfeffer und salz würzen. rouladen rollen. rouladen scharf anbraten und aus der pfanne nehmen. zwiebeln und knoblauch anbraten. mit etwas tomatenmark anbraten und mit rotwein ablöschen. mit etwas brühe oder wasser aufgießen. rouladen in die soße legen. mit lorberblatt, wacholderbeeren, senf, salz und pfeffer würzen. mindestens 1.5 h auf niedriger stufe köcheln. kartoffelklöße nach anleitung zubereiten. einen apfel und eine zwiebel vierteln. rotkohl mit zwiebeln und rotkohl köcheln lassen. alles zusammen servieren. fertig!

kleiner tipp: von den klößen und rouladen kann man auch mehr machen und einfrieren.

dazu passt gut

- rotwein

3.10 GEMÜSEPFANNE MIT GNOCCHI

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 1 zucchini
- 250 g pilze
- 2 paprika
- handvoll tomaten
- 600 g gnocchi
- 1 pck schafskäse oder 100 g parmesan
- pinienkerne

öl, butter, salz, pfeffer, kräuter der provence, zucker

reis kochen. zwiebeln, knoblauch, paprika, pilze und zucchini und tomaten schneiden. zwiebeln und knoblauch anbraten. paprika, pilze und zucchini hinzufügen. mit etwas tomatenmark anbraten. mit salz, pfeffer, zucker und kräutern der provence würzen. tomaten hinzufügen und warm stellen. gnocchi in butter anbraten. zusammen servieren. fertig!

3.11 KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ○ ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 1000 g kartoffeln
- zwiebeln
- 1 glas apfelmus (ca. 800 g)
- mehl

öl, salz, pfeffer, muskatnuss, kümmel

kartoffeln und zwiebeln raspeln. masse salzen und 10 min stehen lassen. wasser aus der masse drücken. mit pfeffer, muskatnuss und kümmel würzen. mehl hinzufügen bis eine formbare masse entsteht. reichlich öl in einer pfanne erhitzen. puffer formen und in der pfanne knusprig backen. mit apfelmus servieren. fertig!

4 EIERGERICHTE

4.1 SHAKSHUKA

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 4 bis 6 eier
- 2 paprika (farbe nach präferenz)
- ca. 900 g gestückelte tomaten
- ca. 2 el paprikamark (scharf)
- ca. 2 el tomatenmark
- 1 fladenbrot

öl, salz, pfeffer, koreander, kreuzkümmel, kümmel, paprikapulver (edelsüß, rosenscharf), zucker, ggf. chili

zwiebeln knoblauch, paprika schneiden. zwiebeln anbraten. knoblauch, paprika, tomaten- und paprikamark hinzufügen und mit anbraten. mit gestückelten tomaten ablöschen. mit salz, pfeffer, koreander, kreuzkümmel, kümmel, paprikapulver (edelsüß, rosenscharf), einer prise zucker und ggf. chili würzen. 10 min bei offenem deckel einkochen und flüssigkeit reduzieren lassen. ofen auf 180 °C vorheizen. kühlen für die eier in die masse drücken und die eier hineinschlagen. fladenbrot im ofen knusprig backen (ca. 3 min). shakshuka köcheln lassen bis das ei die gewünschte konsistenz erreicht hat. fertig!

4.2 OMLETTE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 125 g pilze
- 3 bis 4 kartoffeln
- ggf. paprika
- tomaten
- 125 g speck (für veggi-variante einfach weglassen)
- 6 eier

öl, salz, pfeffer

zwiebeln, speck und knoblauch würfeln. gemüse und kartoffeln in scheiben schneiden. zwiebeln, speck und kartoffeln anbraten. nach und nach restliches gemüse hinzufügen und anbraten bis alles gar ist. eier mit salz und pfeffer verrühren und über die pfanne gießen. hitze auf 2 bis 3 reduzieren. garen bis das ei fest ist. fertig!

dazu passt gut

- rucolasalat

4.3 EIER IN SENFSOÛE

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 5 bis 6 eier
- 2 el mehl
- 400 g kartoffeln
- 3 el senf (mittelscharf)
- etwas butter (ca. 1 el)
- ca. 300 ml milch oder hafermilch

öl, salz, pfeffer, zucker, kümmel

eier kochen und pellen. kartoffeln schälen, schneiden und mit 1 tl salz kochen. bei bedarf kann hier noch 1/2 tl kümmelsamen hinzugefügt werden. butter schmelzen und mit mehl verrühren. mit milch ablöschen. senf hinzufügen. mit salz, pfeffer und einer prise zucker abschmecken. wenn kartoffeln weich sind, eier zur soße hinzufügen. mit kartoffeln servieren. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

4.4 SABICH

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 1 pck pita
- knoblauch
- 1/2 zwiebel
- 1 pck falafelmix zb. alnatura
- 2 bis 3 eier
- 1 zitrone
- 1 aubergine
- 2 große tomaten oder handvoll kleine
- gurke
- ggf. gekochte rote beete
- humus
- 4 el tahin

öl, salz, pfeffer, frischer koreander

falafelmix ansetzen. auberginen würfeln und salzen. eier hart kochen. zwiebeln, tomaten, gurken, koreander und rote beete schneiden. falafel rollen und braten. auberginen anbraten. eier vierteln. tahin mit knoblauch und etwas zitronensaft vermengen. mit salz und pfeffer würzen. pitas toasten und nach befüllen. fertig!

5 OFENGERICHTE

5.1 AUBERGINENAUF LAUF

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ●

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 4 bis 6 auberginen (je nach gröÙe)
- 1250 g geschälte tomaten (1 große und 1 kleine dose)
- 4 mozzarella
- 150 g parmesan
- rotwein
- 2 bis 3 el tomatenmark

öl, küchenkrepp, salz, pfeffer, oregano, basilikum und zucker

auberginen in 0.5 bis 1 cm dicke scheiben schneiden. auberginen salzen und mit küchenpapier stapeln und für mind. 15 min auspressen. zwiebeln, knoblauch würfeln. zwiebeln in öl glasig anbraten. knoblauch und tomatenmark mit anbraten. mit rotwein ablöschen und tomaten hinzufügen. mit salz, pfeffer, zucker, basilikum und oregano abschmecken. soÙe einkochen lassen. auberginen in öl goldbraun anbraten/leicht frittieren. auberginen mit küchenkrepp abtupfen. ofen auf 180 °C umluft vorheizen. mozzarella würfeln und parmesan raspeln. jetzt tomatensoÙe, auberginen, mozzarella und parmesan schichten. mit mozzarella und parmesan sbschließen. backen bis der käse goldbraun ist. fertig!

dazu passt gut

- ciabatta

5.2 SPINATLASAGNE

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 900 g spinat tk
- ca. 200 g schafskäse oder gorgonzola oder feta
- ca. 250 g nudeln
- weißwein
- 150 g streukäse (zb. emmentaler)

öl, salz, pfeffer, thymian, muskatnuss, zucker

spinat antauen lassen. zwiebeln, käse und knoblauch schneiden. nudeln im topf kochen. zwiebeln mit öl in einer großen pfanne anbraten. knoblauch hinzufügen und mit weißwein ablöschen. spinat einmengen und warten bis alles aufgetaut ist und leicht köchelt. gorgonzola oder schafskäse in die masse mengen. mit salz, pfeffer, thymian, muskatnuss und einer prise zucker würzen. ofen auf 180 °C vorheizen. spinatmasse zwischen nudelblättern schichten. mit streukäse bedecken. im ofen für ca. 30 bis 40 min backen. fertig!

dazu passt gut

- tomatensalat

5.3 OSSI PIZZA A LA FAMILIE SOWASSER

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 1 pizza:

- 1 pizzakit
- 1 pck streukäse zb. emmentaler
- 2 zwiebeln
- 100 g salami (für veggi-varinate weglassen oder ersetzen)
- 125 g pilze
- handvoll tomaten
- 4 bis 5 gewürzgurken
- 1 großes glas letscho

pfeffer

ofen auf 180 °C umluft vorheizen. zwiebeln, gewürzgurken, pilze, tomaten und salami klein schneiden. teig ausrollen und statt tomatensoße letscho samt soße darauf verteilen. salami, pilze, tomaten, zwiebeln und gewürzgurken darauf verteilen. mit pfeffer würzen. danach mit streukäse bedecken. pizza für 25 bis 35 min backen bis der teig durch ist. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

5.4 TORTELLINIAUFLAUF

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- 3 pck tortellini (spinat oder gemüse)
- 3 bis 4 große tomaten oder 2 handvoll kleine
- 750 g tk brokoli
- 200 g kochschinken (für veggi-variante einfach weglassen oder ersetzen)
- 1 pck emmentaler käse (150 g)
- 2 becker creme fraiche

salz, pfeffer

ofen auf 180 °C vorheizen. schinken, tomaten und brokoli mundgerecht klein schneiden. mit tortellini, etwas salz, pfeffer und der creme fraiche vermengen. mit käse bedecken. imofen backen bis käse goldbraun ist. fertig!

5.5 UTE'S ZUCCHINI-SCHAFSKÄSE-PIZZA

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 1 pizza:

- 1 pizzakit inkl. tomatensoße
- bauernschinken oder schwarzwälder schinken (für veggi-variante weglassen)
- 1 große zucchini
- 2 handvoll kleine tomaten
- 150 g schafskäse
- 100 g streukäse (zb. emmentaler)
- 2 zwiebeln
- pfeffer

ofen auf 180 °C umluft vorheizen. zwiebeln, zucchini, tomaten schneiden. pizza ausrollen und soße darauf verteilen. schinken, zucchini, tomaten und zwiebeln darauf verteilen. gut pfeffern. schafskäse darüber bröseln. streukäse darüber streuen. für 25 bis 30 min backen. fertig!

5.6 ÜBERBACKENES BROT/BRÖTCHEN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 4 aufbackbrötchen oder scheiben (altes) brot
- 2 große tomaten oder 1 handvoll kleine
- 1 zwiebel
- 1 parika
- gewürzgurken
- 200 g camembert oder scheibenkäse zb. cheddar
- 1 pck seranoschinken (für veggi variante zb. veggi salami)
- 1 pck kräuterfrischkäse oder humus

pfeffer

ofen auf 180 °C vorheizen. gemüse und camembert in scheiben schneiden. brote mit humus oder frischkäse bestreichen. mit schinken, gemüse und käse belegen. für 10 bis 15 min backen bis käse geschmolzen ist. fertig!

5.7 ENCHILADA VERDURA

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 1 pck tortillias
- zwiebeln
- knoblauch
- 1 süßkartoffel
- 1 dose mais
- 2 dosen kidneybohnen
- 125 g pilze
- 1 kleine dose gestückelte tomaten
- creme fraiche
- 1 pck streukäse
- 1 el tomatenmark
- 1 el paprikamark hinzufügen

öl, salz, pfeffer, paprika edelsüß, paprika smoked, chili, kreuzkümmel

süßkartoffel schälen. zwiebeln, knoblauch, pilze und süßkartoffel schneiden. zwiebeln glasig braten. knoblauch, süßkartoffeln und pilze hinzufügen und anbraten. tomaten- und paprikamark hinzufügen und anrösten. mit gestückelten tomaten ablöschen. bohnen und mais abtropfen lassen und dazu geben. salz, pfeffer und gewürze hinzufügen. für 10 min kochen. ofen auf 180 °C umluft vorheizen. auflaufform einfetten. tortillias mit creme fraiche bestreichen, füllung hinzufügen und rollen. dabei etwas soße ohne füllung aufheben. tortillias in auflaufform geben. etwas soße auf den rollen verteilen. mit käse bestreuen und im ofen für 20 min backen. fertig!

5.8 FLAMMKUCHEN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? nein

zutaten für 1 flammkuchen:

- 1 pizzateig oder flammkuchenteig
- 200 g (1 becher) creme fraiche
- zwiebeln (so viel wie gewollt)
- 125 g schinkenwürfel

pfeffer

ofen auf 180 °C umluft vorheizen. zwiebeln schneiden. teig ausrollen creme fraiche darauf verteilen und pfeffern. zwiebeln und schinkenwürfel auf dem teig verteilen. flammkuchen für 25 bis 35 min backen bis der teig durch ist. fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

6 TEIG- UND BROTGERICHTE

6.1 WRAPS

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 1 pck tortillias oder arabische teigfladen (leckerer)
- 1 pck chickenuggets (500 g) oder 1.5 pck haloumi oder 1 pck falaffel
- burgersoße
- ketchup
- 3 tomaten
- 1/2 gurke
- 1 paprika
- weiteres gemüse der wahl
- 2 roma salat köpfe
- zitrone
- handvoll kräuter zb. basilikum, petersilie oder koreander
- ggf. schafskäse

olivenöl, salz, pfeffer

salat, kräuter und gemüse der wahl schneiden. schafskäse kleinbröseln. alles in einer schüssel vermischen. mit olivenöl, zitonensaft, salz und pfeffer abschmecken. haloumi oder nuggets braten. wraps mit soßen bestreichen und mit gemüse usw beladen und genießen. fertig!

6.2 HOT DOGS DÄNISCHER ART

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ○ ○ ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- 10 hot dog brötchen (mind. 2 pro person)
- 10 wiener oder veggi würstchen zb. rügenwalder mühle
- 2 kleine oder 1 großes glas dänisch eingelegte gurken
- 1 pck röstzwiebeln
- burgersoße
- senf
- ketchup

für die etwa 12 brötchen:

- 800 g mehl
- 500 ml milch oder hafermilch
- 1/2 packung frische hefe oder ein tütchen getrocknete
- 70 g öl (neutral)
- 20 g brauner zucker
- 40 g honig
- salz

fertig!

dazu passt gut

- gemischter salat

6.3 BURGER MIT BOHNENPATTY

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- mind. 8 burger buns je nach gröÙe und hunger
- zwiebeln
- 600 g weichkochende kartoffeln
- 3 kleine dosen kidneybohnen
- 2 eier
- salat zb. 2 romana salatherzen
- 3 große tomaten
- 1 avocado
- gewürzgurken
- röstzwiebeln
- 150 g scheibenkäse zb. cheddar

öl, salz, pfeffer, senf, ketchup, burgersoÙe, paprika edelsüÙ, paprika smoked, paprika rosen-scharf, kümmel, zucker

kartoffeln schneiden und für 5 bis 10 min kochen. ofen vorheizen. bohnen in schüssel geben und zerdrücken. zwiebeln würfeln und hinzufügen. 1 bis 2 el senf, eier, salz und pfeffer hinzufügen. für die konsistenz haferflocken, 2 el mehl und 1 el stärke hinzufügen. etwa 10 min stehen lassen. wedges mit salz, pfeffer, paprika edelsüÙ, paprika smoked, paprika rosenscharf, kümmel und einer prise zucker würzen. etwas öl hinzufügen und wedges gut umrühren oder schütteln. bei 180 °C für ca. 20 min knusprig backen. patties formen und in öl anbraten. gebratene seite mit käse belegen und die andere braten. bei Bedarf patties im ofen zwischenlagern. tomaten, avocado und gewürzgurken schneiden und salat waschen. buns im ofen für 2 min antoasten. burger belegen und mit wedges servieren. fertig!

6.4 SOMMERROLLEN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

für die sommerrollen:

- reispapier
- glasnudeln
- gurke
- 1 paprika
- shrimps (kann auch z.b. durch rührei oder hühnchen ersetzt werden)
- karotten
- salatherzen
- sriracha soße

für die soße:

- 4 el erdnussmus
- ca. saft einer viertel bis halben limette oder zitrone
- knoblauch
- ca. 2 el sojasoße
- 1 tl honig

paprika, gurken, salatherzen und karotten in dünne streifen schneiden. für die erdnusssoße knoblauch sehr klein schneiden und mit den anderen zutaten mischen. knoblauch schneiden und mit shrimps anbraten und beiseite stellen. glasnudeln nach packungsanleitung kochen und gut abschrecken. reispapier in kaltes wasser tauchen, nach belieben füllen und rollen. mit erdnusssoße servieren. fertig!

6.5 HALOUMI BURGER

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 4 bis 6 finnische toast brötchen
- haloumi
- rote zwiebeln
- paprika (rot, gelb, grün)
- salat zb. 2 romana salatherzen
- 3 große tomaten
- 1 avocado
- gewürzgurken
- röstzwiebeln

öl, salz, pfeffer, balsamico essig, ketchup, burgersoße, zucker, kräuter der provence

paprika, zwiebeln, tomaten, avokado und gewürzgurken in scheiben schneiden. haloumi schneiden. salat waschen und abtropfen lassen. paprika mit öl, salz, pfeffer und kräuter der provence würzen und anbraten. paprika mit etwas balsamico ablöschen und beiseite stellen. haloumi anbraten. burger nach belieben belegen. fertig!

7 SUPPEN UND EINTÖPFE

7.1 BRECHBOHNENEINTOPF

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- weißwein
- 1 bund suppengrün
- 300 g fleisch (zb. kassler, cabanossi oder mettenden) (für veggi-variante weglassen)
- 1000 g brechbohnen tk
- ggf. 3 oder 4 kartoffeln

öl, salz, pfeffer, lorbeerblätter, wacholderbeeren, bohnenkraut, majoran

bohnen putzen und schneiden. zwiebeln, knoblauch, fleisch schneiden. kartoffeln und suppengrün würfeln. fleisch in öl anbraten und wieder aus dem topf nehmen. zwiebeln im selben topf mit suppengrün anbraten. knoblauch dazu geben und mit viel weißwein ablöschen. bohnen, kartoffeln, lorbeerblätter, wacholderbeeren, bohnenkraut und majoran dazu geben und mind. 30 min köcheln lassen. fleisch dazu und mind. 10 min weiter köcheln. mit viel salz, pfeffer und weißwein abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- baguette oder ciabatta

7.2 KÜRBIS-KARTOFFEL-RAGOUT

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- tomatenmark
- 1 großer hokaido kürbis
- 5 große kartoffeln
- 1 glas getrocknete tomaten

öl, salz, pfeffer, lorbeerblätter, kümmel

kürbis, zwiebeln, knoblauch, getrocknete tomaten und kartoffeln schneiden. zwiebeln in öl anbraten. knoblauch und tomatenmark dazu geben und kurz anbraten. kürbis, kartoffeln, lorbeerblätter, kümmel und ein wenig wasser dazu geben. auf mittlere hitze reduzieren und mind. 20 min köcheln lassen. mit salz und pfeffer abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- rotwein

7.3 CHILI CON CARNE

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ggf rote chili
- 2 rote paprika
- 500 g hackfleisch (rind) (für veggi-varinate weglassen oder mit veganem hack ersetzen)
- 1 große dose kidneybohnen ca. 850g (oder 2 kleine dosen)
- 1 dose mais
- eine halbe tasse kaffee
- ca. 2 el paprikamark (scharf)
- ca. 2 el tomatenmark
- rotwein

öl, salz, pfeffer, paprika (edelsüß, scharf, smoked), chili, lorbeerblätter

zwiebeln, knoblauch und paprika schneiden. kaffee kochen. fleisch scharf anbraten und aus der pfanne nehmen. zwiebeln glasig anbraten. knoblauch, paprika, tomatenmark und paprikamark hinzugeben und mit anbraten. mit rotwein ablöschen. fleisch, kidneybohnen, mais, dosentomaten und kaffee hinzufügen. mit paprikapulver, salz und pfeffer, chili, 2 bis 3 lorbeerblättern und ggf. einer prise zimt abschmecken. 15 min köcheln lassen. fertig!

dazu passt gut

- rotwein
- saure sahn
- baguette oder ciabatta

7.4 KÜRBISSUPPE

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- weißwein
- 1 oder 2 packungen gorgonzola käse
- 1 hokaido kürbis
- suppengrün
- bei bedarf 1 becher sahne

öl, salz, pfeffer

suppengrün, knoblauch und zwiebeln schneiden. kürbis teilen, kerne entfernen und fruchtfleisch in würfel hacken. suppengrün und zwiebeln in topf mit öl anbraten. knoblauch dazu und großzügig mit weißwein ablöschen. kürbis und etwas wasser dazu (bis alles bedeckt ist, nicht mehr!) und köcheln lassen bis kürbis weich ist. suppe mit dem stabmixer pürrieren. gorgonzola scheiden und zur suppe geben und ggf. sahne hinzufügen. mit salz, pfeffer und weißwein abschmecken. fertig!

7.5 BIGOS A LA FAMILIE MASARCZYK

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ●

veggi? möglich

zutaten für 6 personen:

- ca. 5 zwiebeln (mind. 100 g)
- knoblauch
- ca. 140 g tomatenmark (3-fach)
- 1 kg weißkohl
- mind. 500 g champignons
- 1 große dose sauerkraut (850 g)
- 250 bis 500 g kassler (für veggi-varinate weglassen)
- 250 bis 500 g cabanossi (für veggi-varinate weglassen)
- 1 kg schweine(nacken/schulter)braten (für veggi-varinate weglassen)

öl, salz, pfeffer, 3 lorbeerblätter, mind. 6 wacholderbeeren, paprika edelsüß und scharf, ggf. chili

zwiebeln, knoblauch, kassler und cabanossi schneiden. weißkohl hobeln. schweinenacken scharf anbraten und als braten im ofen zubereiten. kassler und cabanossi getrennt in öl abraten und wieder aus dem topf nehmen. kohl in topf leicht anbraten, salzen und mit ein wenig wasser köcheln lassen. sauerkraut in separatem topf kochen. nicht mit dem kohl zusammen! alles in einem topf mit viel tomatenmark, bratensaft, lorbeerblättern, wacholderbeeren und ggf. chili und paprika edelsüß würzen. mit salz und pfeffer abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- baguette oder ciabatta

7.6 ORIENTALISCHE LINSENSUPPE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 2 bis 3 cm ingwer
- 250 g rote linsen
- 500 ml passierte tomaten
- 2 bis 3 el tomatenmark
- 1 bis 2 el paprikamark (scharf)

öl, salz, pfeffer, koreander, curry, kreuzkümmel, kümmel

rote linsen waschen bis das wasser klar ist. zwiebeln und knoblauch und und ingwer (in scheiben) schneiden. zwiebeln glasig braten. dann knoblauch, ingwer, paprikamark und tomatenmark hinzufügen und mit anbraten. linsen hinzufügen und mit passierten tomaten und wasser ablöschen. mit koreander, curry, kreuzkümmel, kümmel, salz und pfeffer abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- baguette

7.7 BOHNENEINTOPF A LA BUD SPENCER UND TERENCE HILL

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 6 bis 8 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- ca. 300 g cabanossi (für veggi-variante einfach weglassen)
- 250 g speckwürfel (für veggi-variante einfach weglassen)
- 2 dosen weiße bohnen mit suppengrün (je ca.850 g)
- 4 dosen kidneybohnen (je ca. 450 g)
- 2 große dosen geschälte tomaten (je ca. 800 g)
- 3 el tomatenmark
- 3 el paprikamark (scharf)

öl, salz, pfeffer, paprikapulver (geräuchert, edelsüß und rosenscharf), zucker, thymian und ggf chili

zwiebeln, cabanossi und knoblauch schneiden. cabanossi, speck und zwiebeln in etwas öl (wenig da cabanossi und speck viel fett abgeben) anbraten. tomatenmark, paprikamark und knoblauch dazugeben und mit anbraten. bohnen abgießen (nicht waschen!) und zur masse geben und mit dosentomaten aufgießen. mit paprikapulver (geräuchert, edelsüß und rosenscharf), pfeffer, salz, thymian, einer guten prise zucker und ggf. chili abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- saureteigbrot oder ciabatta
- saure sahn

7.8 KICHERERBSENEINTOPF

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 1 pck suppengrün
- 2 paprika
- große dose kichererbsen (ca. 800 g)
- ggf. 2 bis 3 kartoffeln (festkochend)
- 200 g speck (für veggi-variante einfach weglassen)
- ca. 2 el paprikamark (scharf)
- große dose geschälte tomaten (ca. 800 g)

öl, salz, pfeffer, paprika (edelsüß, scharf, smoked), kümmel, koreander

zwiebeln, knoblauch, paprika, kartoffeln, speck und suppengrün schneiden. zwiebeln, speck und suppengrün anbraten. knoblauch, paprika, kartoffeln und paprikamark hinzugeben und mit anbraten. kichererbsen abgießen und hinzufügen und mit dosentomaten aufgießen. ggf wasser hinzufügen bis gewünschte konsistenz erreicht ist. mit paprikapulver, koreander, kümmel, salz und pfeffer abschmecken. fertig!

dazu passt gut

- baguette
- saure sahne

7.9 GULASCH SZEGEDINER ART

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 4 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 2 bis 3 paprika (farbe nach präferenz)
- 500 g rindfleisch (gulaschfleisch zb schulter)
- kleine dose sauerkraut (ca. 300 g)
- ggf 2 bis 3 kartoffeln (festkochend)
- ca. 2 el paprikamark (scharf)
- ca. 2 el tomatenmark
- rotwein
- ggf 1 bis 2 el mehl

öl, salz, pfeffer, paprika (edelsüß, scharf, smoked), chili, kümmel, lorbeer, wacholderbeeren

zwiebeln, knoblauch, paprika und kartoffeln schneiden. fleisch scharf anbraten. hier ggf das mehl hinzufügen damit es später sämiger wird. fleisch aus der pfanne nehmen. zwiebeln glasig anbraten. knoblauch, paprika, kartoffeln, tomatenmark und paprikamark hinzugeben und mit anbraten. mit rotwein großzügig ablöschen (mind. 200 ml). fleisch hinzufügen und ggf wasser aufgießen bis gewünschte konsistenz erreicht ist. mit paprikapulver, kümmel, salz und pfeffer, 2 bis 3 lorbeerblätter und ca. 6 wacholderbeeren und chili abschmecken. köcheln lassen bis das fleisch weich wird. fertig!

dazu passt gut

- rotwein
- saure sahn
- baguette oder ciabatta

7.10 SOLJANKA

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? nein

zutaten für 6 bis 8 personen:

- 800 bis 1000 g fleisch (möglichst würzig zb. salami, kasseler, mortadella, chorizo)
- 6 bis 8 zwiebeln (je nach gröÙe)
- ggf. knoblauch
- 1 glas gewürzgurken
- 2 gläser letscho
- 1 glas tomatenpaprika
- 3 el tomatenmark
- 2 el paprikamark (scharf)

salz, pfeffer, zucker, paprika (edelsüÙ, scharf, smoked)

zwiebeln, fleisch, gewürzgurken, letscho (bei bedarf), tomatenpaprika (bei bedarf) und knoblauch grob würfeln und zerkleinern. zwiebeln und fleisch anbraten. tomatenmark, paprikamark und knoblauch dazu und mit anbraten. mit letschosaftsoÙe und etwas wasser ablöschen. guten schuss gurkenwasser dazugeben. mit salz, pfeffer, paprika (edelsüÙ, scharf, smoked), einer guten prise zucker und gurkenwasser abschmecken. falls nötig noch wasser hinzugeben. für mind. 15 min köcheln lassen. fertig!

dazu passt gut

- saure sahne
- baguette oder ciabatta

7.11 HÜHNERSUPPE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 1 pck. suppengrün mit petersilie
- 1000 g hähnchenkeulen
- 200 g erbsen
- 200 g karotten
- 200 g nudeln
- 1/4 pck. butter

öl, salz, pfeffer, wacholderbeeren, lorbeerblätter, thymian

suppengrün schneiden und anbraten. hähnchenkeulen dazugeben und mit wasser ablöschen. mit thymian, lorbeerblättern, wacholderbeeren, salz, pfeffer und petersilie (vom suppengrün) würzen. mind. 1 h köcheln lassen. karotten würfeln. alle bestandteile aus der hühnerbrühe nehmen. knochen aus den keulen entfernen und fleisch klein zupfen. fleisch in die brühe geben. überschüssige brühe kann so auch eingefroren werden. karotten und erbsen in die brühe geben. nudeln kochen und auf den teller geben. mit suppe übergießen und servieren. fertig!

7.12 KÄSELAUCHSUPPE MIT KNOBLAUCHBROT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

veggi? nein

zutaten für 2 personen:

- 1 pck. suppengrün
- 500 g hackfleisch
- ca. 4 stangen porre je nach gröÙe
- 250 g schmelzkäse
- 200 g creme fraiche
- baguette
- butter
- knoblauch

öl, salz, pfeffer, muskatnuss

hackfleisch scharf anbraten und aus der pfanne nehmen. suppengrün schneiden und anbraten. salz, pfeffer und petersilie (vom suppengrün) würzen. mit wasser ablöschen. mind. 1 h köcheln lassen. knoblauch zerdrücken oder klein schneiden und mit etwas salz zur butter geben. butter stehen lassen. lauch in ringe schneiden. gemüse aus der suppe nehmen. kachfleisch und lauch in die brühe geben. schmelzkäse und creme fraiche hinzufügen. mit muskatnuss, salz und pfeffer abschmecken. köcheln lassen. baguette einschneiden und mit butter bestreichen und aufbacken. mit der suppe servieren. fertig!

8 SALATE

8.1 RUCOLASALAT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 150 g rucola
- handvoll walnüsse
- ca. 50 g geraspelten parmesan

für das dressing:

- 4 el ölvöl
- 2 el balsamicoessig (schwarz)
- 1/2 tl senf
- 1/2 tl honig
- pfeffer, salz

rucola waschen. walnüsse hacken. parmesan raspeln. salatdressig anrühren. alles vermischen. fertig!

8.2 TOMATENSALAT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ○ ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ○ ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 400 g tomaten (bestenfalls cocktailtomaten oder cherrytomaten)
- 2 bis 3 schalotten

für das dressing:

- 4 el ölvöl
- 1 el essig (klar oder balsamico)
- 1/2 tl zucker (je süßer die tomaten desto weniger)
- pfeffer
- salz

tomaten waschen. tomaten und schalotten schneiden. salatdressig anrühren. alles vermischen. fertig!

8.3 MEDITERANER NUDELSALAT

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 6 personen:

- 500 g nudeln (am besten spirelli oder penne)
- handvoll pinienkerne/ zedernkerne oder kürbiskerne
- 1 glas getrocknete tomaten (eingelegt in öl)
- 150 g rucola
- ggf. handvoll frische tomaten
- ggf. (gehobelter) parmesan oder mozzarella

für das dressing:

- 6 bis 7 el öliveöl
- ggf. 1 bis 2 el oliveöl durch öl der eingelegten tomaten ersetzen
- pfeffer
- salz

nudeln al dente kochen und abkühlen lassen. kerne leicht braun anrösten bis sie duften. tomaten und eingelegte tomaten schneiden. parmesan raspeln oder mozzarella schneiden. alles mit öl, salz und pfeffer vermischen. salat am besten über nacht ziehen lassen. kurz vor dem servieren den rucola waschen und hinzufügen. fertig!

dazu passt gut

- gegrilltes fleisch oder gemüse

8.4 BROTSALAT

anspruch: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 1 ciabatta (ca. 300g, am besten mit peperoni oder oliven)
- 1/2 gurke
- 2 handvoll frische tomaten
- 1 bis 2 rote zwiebeln (je nach größe)
- handvoll frischer basilikum
- ggf. 1 avocado
- ggf. 2 handvoll rucola
- ggf. (gehobelter) parmesan oder mozzarella

für das dressing:

- 6 el ölvöl
- pfeffer
- salz

ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. brot in mundgerechte würfel schneiden. mit olivenöl beträufeln und im ofen rösten bis es knusprig ist. tomaten, gurken, avocado und zwiebeln schneiden. basilikum hacken. parmesan raspeln oder mozzarella schneiden. alles vermengen und mit öl, salz und pfeffer vermischen. salat kurz ziehen lassen. fertig!

dazu passt gut

- gegrilltes fleisch oder gemüse

8.5 MÖHRENSALAT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ○ ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 300 g möhren
- 1/2 süßer apfel

für das dressing:

- 2 el neutrales öl
- 1 el zitronensaft
- pfeffer, salz

möhren und apfel schälen und raspeln. öl, zitronensaft, salz und pfeffer hinzufügen. alles vermischen. fertig!

8.6 GURKENSALAT

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ○ ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 1 gurke

für das dressing:

- 2 el neutrales öl
- 1 el essig
- 1 el tk dill
- pfeffer, salz, zucker

gurke schälen und raspeln. öl, essig, salz und pfeffer, dill hinzufügen. alles vermischen. fertig!

8.7 GLASNUDELSALAT MIT ERDNUSSSOßE

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 2 personen:

- 2 bündel glasnudeln
- 4 eier
- 1 - 2 paprika
- 1/2 gurke
- 3 stängel lauchzwiebeln
- 2 möhren

erdnussmus oder erdnussbutter, sriracha-mayo, sojasoße, honig, pfeffer

glasnudeln kochen und abschrecken. gut abtropfen lassen. gemüse in würfel schneiden. für die soße 2 gehäufte el erdnussbutter, 2 el sojasoße, 1 tl honig und 2 - 3 el sriracha-mayo und pfeffer vermischen. mit nudeln und gemüse vermengen. eier weich kochen (7 min in kochendes wasser). zusammen servieren. fertig!

8.8 BULGURSALAT MIT HÄHNCHEN/HALOUMI

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? möglich

zutaten für 2 personen:

- 1 pck bulgur (500 g)
- 3 große tomaten
- 1 gurke
- 2 rote zwiebeln
- 1 bund petersilie
- 400 g hähnchen oder 1 pck (250 g) haloumi

olivenöl, paprikamark, tomatenmark, granatapfelsirup (oder zucker), salz, pfeffer

bulgur nach packungsanleitung zubereiten. überschüssiges wasser abgießen. 4 el olivenöl, 2 el paprikamark, 1 el tomatenmark und 1 el granatapfelsirup (oder 1 tl zucker) hinzufügen. mit salz und pfeffer abschmecken. tomaten, gurke, zwiebeln würfeln und petersilie hacken. gemüse hinzufügen und gut umrühren. salat mindestens 1 h ziehen lassen. hähnchen oder haloumi braten. zusammen servieren. fertig!

9 HERZHAFTE BACKWAREN UND KALTE SNACKER

9.1 KÖRNERBROT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 brot:

- 450 g dinkelmehl
- 150 g haferflocken
- 3 tl salz
- 500 ml wasser (lauwarm)
- 130 g körner (zb. 50 g kürbiskerne, 50 g roggenschrot, 30 g leinsamen)
- 1/2 hefe packung (frisch) oder 1 pck trockenhefe

alle trockenen zutaten vermischen. hefe in wasser lösen und zu den trockenen zutaten geben.
alles mischen. bei 180°C für mind. 40 min backen. fertig!

9.2 GEMÜSE ANTIPASTI

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- 3 auberginen
- 2 zucchini
- 2 paprika (verschiedene farben)
- knoblauch

bratölöl, salz, dunkler balsamico-essig, evtl olivenöl

gemüse in 1 cm dicke scheiben oder streifen schneiden. von beiden seiten salzen und ziehen lassen (auspressen). pfanne mit viel öl erhitzen und die gemüse anbraten/leicht frittieren. danach auf küchenkrep abtropfen lassen und in eine dose legen. knoblauch in scheiben schneiden und kurz anbraten. gemüse und knoblauch schichten und mit balsamico und evtl. olivenöl übergießen. fertig!

dazu passt gut

- chiabatta
- schinken

9.3 SPINAT BLÄTTERTEIG TASCHEN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 6 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- 3 pck blätterteig
- 450 g spinat
- 150 bis 200 g schafskäse oder fetakäse
- ggf. weißwein

bratöl, salz, pfeffer, muskatnuss, thymian, zucker

spinat auftauen. zwiebeln, knoblauch scheiden. erst zwiebeln, dann knoblauch in öl anbraten. mit weißwein ablöschen. spinat hinzufügen. mit muskatnuss, thymian, einer guten prise zucker, pfeffer und salz würzen. schafskäse würfeln und hinzufügen. masse etwas abkühlen lassen. ofen auf 180 °C vorheizen. blätterteig in 6 quadratische teile schneiden. 2 bis 3 el spinatmasse in der mitte der quadrate verteilen. quadrate zuklappen. im ofen ca. 20 min backen bis die taschen goldbraun sind. fertig!

9.4 SPINAT BLÄTTERTEIG TASCHEN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ○ ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 6 personen:

- zwiebeln
- knoblauch
- mind. 6 große tomaten

- 2 ciabatta
- ggf. parmesan

olivenöl, salz, pfeffer, frischer basilikum, zucker

zwiebeln, knoblauch und tomaten scheiden. gemüse mit olivenöl, pfeffer, salz, prise zucker und basilikum vermengen. ziehen lassen. ciabatta in scheiben schneiden. mit ölivenöl beträufeln. mit knoblauch einreiben. im ofen kurz kross aufbacken. vor dem servieren überschüssiges wasser der tomatenmischung abgießen und auf den broten verteilen. mit parmesan toppen und zusammen servieren. fertig!

10 SÜßSPEISEN UND KUCHEN

10.1 OBSTKUCHEN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 125 g butter
- 125 g zucker
- 1 pck vanillezucker
- 3 eier
- 4 el milch (oder haferdrink)
- 200 g mehl
- 2 tl backpulver
- 500 g obst (zb. blaubeeren, saurer apfel oder rhabarber)
- 1 prise salz

zutaten streusel:

- 100 g butter
- 100 g zucker
- 150 g mehl
- ggf. prise zimt

butter aus dem kühlschrank nehmen und weich werden lassen. obst ggf. auftauen lassen. ofen auf 180 °C umluft vorheizen. für die streusel butter, zucker und mehl und zimt miteinander verkneten. teig kalt stellen. in einer schüssel eier, zucker, vanillezucker, milch und salz schaumig rühren. mehl und backpulver dazu sieben und unterrühren. eine kleine auflaufform mit backpapier auslegen. teig in eine auflaufform geben. obst auf dem teig verteilen. streusel darüber bröseln. im ofen ca. 50 bis 60 min backen. abkühlen lassen. fertig!

10.2 BANANENBROT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

- 4 bis 6 reife bananen
- 2 große eier (oder 3 kleine)
- 100 g (brauner) zucker
- 120 g butter
- 100 g datteln
- 100 g mindestens dunkle schokolade
- 100 g haselnüsse oder andere nüsse
- 275 g mehl
- 1 pck vanillezucker
- 1 prise salz
- 1 tl zimt
- 2 tl backpulver

datteln schneiden. schokolade und haselnüsse hacken. bananen in einer schüssel zermatschen. mit eiern, zucker und geschmolzener butter schaumig rühren. mehl, vanillezucker, backpulver, natron, zimt und salz dazugeben und zu einem teig verrühren. haselnüsse, datteln und schokolade unter den teig heben. teig in eine gefettete kastenform füllen und 45 bis 50 bei 180 °C backen. fertig!

10.3 PFANNKUCHEN

anspruch: ● ○ ○ ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- 400 g mehl (ggf. kann die ca. die hälfte durch zarte haferflocken ersetzt werden)
- 750 ml milch (oder hafermilch)
- 3 große eier
- 1 pck vanillezucker
- 1 prise salz
- ggf. ein schuss sprudelwasser

alles miteinander verrühren. in einer großen pfanne bei mittlerer hitze ausbacken. fertig!

10.4 WAFFELN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ○ ○ ○

veggi? ja

zutaten für 4 personen:

- 250 g mehl
- 125 g zucker
- 250 ml milch (oder hafermilch)
- 125 g butter
- 3 große eier
- 1 pck vanillezucker
- 1 prise salz
- 1 tl backpulver
- ggf. 2 bis 3 tropfen butteraroma

butter schmelzen. alles miteinander verrühren. im waffeleisen bei mittlerer hitze ausbacken.
fertig!

10.5 MÖHRENKUCHEN

anspruch: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ● ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 blech kuchen:

für den kuchen:

- 250 g möhren
- 2 scheiben zwieback
- 6 eier
- 200 g zucker
- 150 g mandeln (gemahlen)
- 150 g haselnüsse (gemahlen)
- 1 tl zimt
- 1 pck vanillezucker
- 1 el mehl
- 2 tl backpulver
- abrieb einer zitronenschale

zuckergusstopping:

- 3 el zitronensaft
- 200 g pudierzucker
- ggf. 20 g pistazien (gehackte)

ofen auf 175 °C vorheizen (ober-unterhitze). möhrenschrälen und raspeln. zwieback zerbröseln. eigelb und eiweiß trennen. eigelb mit zucker schaumig rühren und eiweiß steif schlagen. beide massen miteinander vermengen. möhren, mehl, backpulver, zwieback, zimt und nüsse dazugeben und vermischen. kuchen bei 175 °C 45 min backen. kuchen abkühlen (!) lassen. für das topping den zitrtonensaft mit pudierzucker und vanillezucker verrühren und auf dem kuchen verteilen. pistazien drüber streuen. fertig!

10.6 BROWNIES

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

- 125 g butter
- 350 g zartbitterschokolade
- 250 g brauner zucker
- 4 eier
- 1/2 tl salz
- 100 g mehl

ofen auf 180 °C umluft vorheizen. schokolade hacken und mit butter in einem topf schmelzen. masse gut verrühren und abkühlen lassen. in einer schüssel eier, zucker und salz schaumig rühren. schokomasse unterrühren. mehl dazu sieben. nur so lange unterheben bis kein mehl mehr zu sehen ist. eine kleine auflaufform mit backpapier auslegen. teig in eine auflaufform geben. im ofen ca. 35 min backen. wenn nur noch wneig teig hängen bleibt aus dem ofen nehmen und abkühlen lassen. fertig!

10.7 ZUPFKUCHEN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 300 g mehl
- 180 g zucker
- 200 g butter
- 2 eier
- 40 g backkakao
- 1 pck backpulver
- 1 kleines glas eingelegte sauerkirschen

für die füllung:

- 150 g zucker
- 3 eier
- 500 g quark
- 200 g süße sahne
- 1 pck vanillezucker
- prise salz
- 70 g butter

für den teig: mehl, backpulver, zucker, kakao vermischen. weiche butter und eier hinzufügen und zu einem teig kneten. 1/4 vom teig beiseite stellen. für die füllung: weiche butter schaumig schlagen. quark, eier, sahne, vanillezucker und prise salz dazugeben und verrühren. ofen auf 180 °C ober- unterhitze vorheizen. springform einfetten und mit 3/4 teig auskleiden. füllung hinein gießen. ggf. hier abgetropfte kirschen hinzufügen. 1/4 teig in kleinen teilen oben drauf zupfen. für 1 h backen. fertig!

10.8 KÄSEKUCHEN

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 50 g mehl
- 210 g zucker
- 1 kg magerquark
- 3 eier
- 200 ml milch
- 125 g sahn
- 1 pck vanillepuddingpulver
- 1 pck backpulver
- 1 tl vanillepaste
- 1 prise salz
- saft einer halben zitrone (bis 1 ganze zitrone je nach geschmack)

ofen auf 180 g ober- unterhitze vorheizen. eier, vanillepaste, salz und zucker verrühren, nicht aufschlagen. mehl und Puddingpulver dazugeben und verrühren. quark und zitronensaft unterrühren. milch und sahn einrühren. teig in eine springform füllen und für ca. 55 min backen. nach 30 Minuten am rand mit einem scharfen Messer entlang fahren damit der kuchen nicht einreißt. restliche zeit backen und kuchen bei leicht geöffneter backofentür auskühlen lassen. kühlstellen und servieren. fertig!

10.9 FRÜCHTEBROT

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ● ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 250 g mehl
- 30 g butter
- 125 ml milch oder hafermilch
- 1/2 pck frische hefe
- 2 el honig
- prise salz

für die füllung:

- 300 g nüsse nach wahl
- 350 g trockenfrüchte
nach wahl
- 3 el honig
- 1 tl zimt

für den teig: mehl und salz vermischen. butter und honig hinzufügen. hefe mit lauwarmer milch verrühren und hinzugeben. alles verkneten. 30 min gehen lassen. für die füllung: trockenfrüchte zerkleinern. mit nüssen, honig und zimt vermischen. füllung mit teig verkneten. nochmal 20 min gehen lassen. ofen auf 175 °C umluft vorheizen. 70 min backen. fertig!

10.10 zwetschkuchen

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 blechkuchen:

für den teig:

- 1500 g zwetschgen
- 180 g butter
- 150 g zucker
- 5 eier
- 1 el milch
- 2 el rum
- 270 g mehl
- 60 g gemahlene haselnüsse
- 2 tl backpulver
- 1 tl vanillepaste
- 1 prise salz
- abrieb einer biozitrone

für die streusel:

- 220 g mehl
- 150 g zucker
- 1 pck vanillezucker
- 1 tl zimt
- 150 g butter

ofen auf 180 °C ober- unterhitze vorheizen. eier, vanillepaste, salz und zucker verrühren, nicht aufschlagen. mehl und Puddingpulver dazugeben und verrühren. quark und zitronensaft unterrühren. milch und sahn einrühren. teig in eine springform füllen und für ca. 55 min backen. nach 30 Minuten am rand mit einem scharfen Messer entlang fahren damit der kuchen nicht einreißt. restliche zeit backen und kuchen bei leicht geöffneter backofentür auskühlen lassen. kühlstellen und servieren. fertig!

10.11 bienenstich

anspruch: ● ● ○ ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 50 g mehl
- 210 g zucker
- 1 kg magerquark
- 3 eier
- 200 ml milch
- 125 g sahn
- 1 pck vanillepuddingpulver
- 1 pck backpulver
- 1 tl vanillepaste
- 1 prise salz
- saft einer halben zitrone (bis 1 ganze zitrone je nach geschmack)

ofen auf 180 g ober- unterhitze vorheizen. eier, vanillepaste, salz und zucker verrühren, nicht aufschlagen. mehl und Puddingpulver dazugeben und verrühren. quark und zitronensaft unterrühren. milch und sahn einrühren. teig in eine springform füllen und für ca. 55 min backen. nach 30 Minuten am rand mit einem scharfen Messer entlang fahren damit der kuchen nicht einreißt. restliche zeit backen und kuchen bei leicht geöffneter backofentür auskühlen lassen. kühlstellen und servieren. fertig!

10.12 BANANEN-WALLNUSS-MUFFINS

anspruch: ● ● ○ ○ ○

kosten: ● ● ● ○ ○

zeitaufwand: ● ● ● ○ ○

veggi? ja

zutaten für 1 kuchen:

für den teig:

- 3 reife bananen
- 185 g mehl
- 150 g zucker
- 1 eier
- 175 g walnüsse
- 2 tl backpulver
- 1 tl vanillepaste
- 1/2 tl zimt
- 1/4 tl muskatnuss
- 1 prise salz

für das topping:

- 50 g walnüsse
- 1 el butter
- 1 el zucker

ofen auf 180 °C ober-unterhitze vorheizen. bananen zerdrücken bis sie flüssig sind. walnüsse hacken. ei, vanilleextrakt und zucker vermengen bis es eine homogene Masse entsteht. mehl, backpulver, zimt, muskat und walnüsse unterheben bis mehl nicht mehr zu sehen ist. beide massen zusammenfügen und nur so viel per Hand rühren wie nötig. teig in muffinförmchen füllen. für das topping: butter im topf mit zucker schmelzen lassen und mit walnüssen kurz zu einer homogenen Masse erhitzen. auf dem teig verteilen. für 20 bis 25 Minuten backen. fertig!