

# Kochbuch

anlässlich der Hochzeit

von

Kathrin & Marcel



23. Februar 2017



# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Vegetarische Speisen</b>	<b>5</b>
Ratatouille mit Tofu . . . . .	6
Scotch Pancakes (Drop Scones) . . . . .	7
Linus' & Martins Risotto . . . . .	8
Gratinerter Spargel . . . . .	10
Kokos-Curry-Süßkartoffeln . . . . .	11
Rote Beete-Süßkartoffelgratin mit Ingwer . . . . .	12
Martins & Linus' Carbonara . . . . .	14
Selbstgemachte Pommes Frites (für den „Profikoch“) . . . . .	15
Kartoffelpuffer (Dulch) . . . . .	16
Couscoussalat mit Nektarinen und Erdbeeren . . . . .	17
Flambierte Früchte auf Eis . . . . .	18
Herbstrezepte . . . . .	19
Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe . . . . .	20
Grünkohl - Cremesüppchen . . . . .	22
Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf . . . . .	23
Tomatentopf mit Seitanwürfeln und gelbem Würzreis . . . . .	25
Brokkoli Sugo . . . . .	27
Champignon-Zucchini-Pfanne . . . . .	29
Weißkohlwok mit Ananas und Paprika . . . . .	31
Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube . . . . .	33
Käsefondue . . . . .	35
Avocado-Mousse au Chocolat: . . . . .	37

## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>2 Gerichte mit Fleisch</b>	<b>39</b>
Geschnetzeltes mit Reis . . . . .	40
Schweizer Filet- oder Lendentopf . . . . .	41
Beegel mit Honigfrikadellen und Omelett . . . . .	42
Eisbein gebraten . . . . .	44
Spiegeleier mit Bacon . . . . .	45
Hausgemachte Tagliatelle mit Rinderfiletspitzen, Rucola und Tomaten . . . . .	46
Borschtsch . . . . .	48
Puten-Gemüse-Curry . . . . .	50
Lasagne Bolognese . . . . .	51
Kürbis-Apfel-Curry mit Entenbrust . . . . .	52
Scharfe Erdnuss-Currysoße zu Schweinefilet . . . . .	54
Ingwerlachs mit Blattspinat . . . . .	56
<b>3 Kuchen</b>	<b>57</b>
Sachertorte Originalrezept nach Carla Sacher . . . . .	58
Bierkuchen . . . . .	59
Fantaschnitten mit Pfirsichschmand . . . . .	60
Rotweinkuchen mit Cranberries . . . . .	61
Apfel-Muffins mit Rosinen und Nüssen . . . . .	62

## 1 Vegetarische Speisen



# Ratatouille mit Tofu

⌚ 30 min

◉ 4 Personen

📄 Lieblingsrezept von Ariane (original von chefkoch.de)

## Zubereitung

- 1** Das Gemüse gründlich waschen, die Tomaten häuten und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und wie das restliche Gemüse würfeln (ca. erbsengroß). Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Gemüse darin getrennt nach Sorten jeweils 10 Minuten garen, dann herausnehmen (das Gemüse für das Ratatouille getrennt anbraten und erst ganz am Ende miteinander vermischen).
- 3** Anschließend den Tofu kurz abtrocknen und würfeln. Das Gemüse vermengen. Die Kräuter mit dem Lorbeerblatt, dem Knoblauch und dem gewürfelten Tofu dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 10 Minuten garen.

## Zutaten

500 g	Tomaten
500 g	Zucchini
500 g	Paprikaschoten
500 g	Aubergine
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Räuchertofu
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
2 Stiele	Thymian
2 Stiele	Rosmarin
2 Stiele	Oregano
2	Lorbeerblatt

# Scotch Pancakes (Drop Scones)

-  10 min
-  20 min
-  16–20 pancakes
-  David's favorite Scottish childhood recipe

## Zubereitung

- 1** Sieve dry ingredients into bowl. Add egg and syrup to mixture. Slowly add milk and beat well to create a batter which will pour from a spoon but must not be too thin. Don't leave standing too long before use.
- 2** Heat a heavy frying pan and grease it with lard or white flora. Pour batter on, 1 table spoon at a time (= 1 pancake). Make several at a time but not too close together. When bubbles appear on the surface and just start to burst, turn pancakes over with a palette knife. Cook about 1 minute longer until golden brown.

## Zutaten

150 g	plain flour
	pinch of salt
1/2 level teasp.	bicarbonate of soda
1 level teasp.	cream of tartar
1 tablesp.	caster sugar
1	beaten egg
1 teasp.	golden syrup (optional)
120 ml	milk

---

## Servierbeispiel

Serve with butter and jam.

# Linus' & Martins Risotto

⌚ 45 min

◉ 2 Personen

📄 Ein weiterer Klassiker aus Martins & Linus' Kochstudio, adaptiert von Chefkoch

## Zubereitung

**1** Die Brühe wird in einem Topf heiß gehalten, ohne zu kochen und dann folgt der 1. Schritt, das Anschwitzen – *solfriggere*. Die Schalotte wird ganz sanft, ohne zu bräunen in 5 Minuten in der Butter anschwitzt.

**2** Für die 2. Stufe wird der Reis zugegeben und so oft gewendet, bis jedes Korn von der Butter benetzt ist. Dieser Vorgang nennt sich *tostare*. Jetzt wird die Temperatur nach Fingerspitzengefühl leicht erhöht und der Wein angegossen, der ganz verdampfen muss. Nun fügt man den Safran zu.

**3** Schon ist man in der 3. Stufe, dem eigentlichen Kochen, dem *cuocere*, in dem kellenweise die heiße Brühe zugegeben wird. Dieser Vorgang dauert 17 – 18 Minuten, um einen bissfesten und cremigen Risotto zu kochen. Dabei sollte permanent umgerührt und die Körner vom Rand und Boden des Topfes geschabt werden.

Die Temperatur muss die Brühe gerade eben kochen lassen und konstant bleiben. Ist die Brühe fast eingekocht, wird die nächste Kelle angegossen. Ab der 14. Minute muss man aufpassen, nicht mehr zu viel Brühe anzugießen, damit der Reis zum Schluss nicht zu flüssig ist. Am Ende des Kochens wird die Hitze deutlich reduziert, um den Reis für 1 Minute ruhen zu lassen.

**4** Dann folgt der 4. und letzte Schritt, die *Mantecatura*, das Verrühren mit kalten Butterwürfeln und frisch geriebenem Parmesan. Nicht vergessen, mit Salz und Pfeffer abzuschmecken. Jetzt sollte die perfekte Konsistenz erreicht sein, die man *Risotto all'onda* nennt. Das bedeutet, wenn man den Topf zur Seite kippt, schlägt der Reis Wellen.

---

## Zutaten

300g	Risottoreis
1	Schalotte, klein geschnitten
1 1/2 l	Gemüsebrühe
40g	Butter
150ml	Weißwein
1 Dose	Safranfäden
50g	Butter, kalt
150g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz
	Pfeffer

## Servierbeispiel

Den Risotto in tiefen Tellern servieren und möglichst bald essen, sonst verliert er seine Konsistenz. Traditionell wird Risotto aber immer ohne Beilagen und erst recht nicht selbst als Beilage gereicht.



### Tipp

*Mehr Käse ist mehr!*

# Gratinierter Spargel

⌚ 65 min

🕒 20 min, 🌡 200 °C ⏺, Stufe 3 🔥

👤 4 Personen

📄 Lieblingsrezept von Heike und Sarah

## Zubereitung

- 1** Mehl mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verquirlen, mit Salz und Muskat würzen. Zugedeckt beiseite stellen.
- 2** Spargel waschen, die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, abtropfen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Oregano waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen. Tomaten unterrühren. Mit Oregano, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.
- 3** Aus dem Teig im heißen Fett 4 Pfannkuchen backen, abkühlen lassen. Für die Sauce Butter erhitzen. Mehl einrühren. 1 Minute anschwitzen. Brühe angießen, einrühren, nochmal aufkochen. Sahne einrühren, nochmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
- 4** Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. In jeden Pfannkuchen  $\frac{1}{4}$  des Spargels und der Tomaten einrollen. In eine flache, gefettete Form legen. Mit Sauce begießen. 50 g geriebenen Käse und die Pinienkerne überstreuen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Mit Parmesan bestreut servieren.

## Zutaten

### Für den Teig:

100 g	Mehl
$\frac{1}{4}$ Liter	Milch
2	Eier (Größe M)

### Für die Füllung:

1 kg	Spargel
6	Tomaten
$\frac{1}{2}$ Bund	Oregano
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
2-3 EL	Balsamessig
1 Prise	Zucker

### Für die Sauce:

2 EL	Butter
1 geh. EL	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Schlagsahne

### Außerdem:

100 g	geriebener Parmesankäse
60 g	Pinienkerne

## Tipp

Getränkertipp: dazu passt leichter Rotwein, z.B. Valpolicella



## Kokos-Curry-Süßkartoffeln

⌚ 15 min

◉ 2 Personen

📄 Lieblingsrezept von Sebastian & Stephanie

### Zubereitung

- 1** Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und in Kokosöl anbraten.
- 2** Kokosflocken und Currysüppchen, nach Belieben Salz und Pfeffer hinzugeben. Je nach Wunsch anbräunen lassen und dann servieren.

### Zutaten

2	Süßkartoffeln
4 EL	Kokosraspeln
2 EL	Kokosöl
1 EL	Currysüppchen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

### Tipp

Auf Wunsch kann man noch Lachs in kleine Stücke schneiden, diesen mit anbraten und der Menge hinzugeben.



## Rote Beete-Süßkartoffelgratin mit Ingwer

15-20 min., 160-170 °C

Lieblingrezept von Marie und Andreas

### Zubereitung

**1** Rote Bete schälen und in sehr kleine Stücke schneiden, sie braucht sonst sehr lange bis sie gar ist. In einem Topf bei geschlossenem Deckel ca. 20–25 Minuten auf mittlerer Stufe garen.

**2** Mit der Süßkartoffel genauso verfahren, jedoch in etwas größere Stücke schneiden. Garzeit beträgt ca. 10–15 Minuten.

**3** Während das Gemüse köchelt, die "Sauce" vorbereiten. Hierzu hacken Sie Knoblauch und ein etwa daumennagelgroßes Stück Ingwer ganz klein, mischen es mit dem Schmand und der Sahne und schmecken alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel ab.

**4** Schütten Sie das gegarte Gemüse ab. Backofen vorheizen.

**5** Rote Bete und Süßkartoffel abwechselnd in eine Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen und den Käse darauf verteilen.

**6** Im vorgeheizten Backofen bei ca. 160–170°C Umluft ca. 15–20 Minuten goldgelb backen.

### Zutaten

750 g	Rote Bete
1	große Süßkartoffel
175 g	geriebener Käse
1 Stück	Ingwer
200 g	Schmand
200 ml	Schlagsahne
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Kreuzkümmel
	Zucker



## Tipp

*Auch lecker mit Kokosmilch anstelle von Sahne und Curry anstelle von Kreuzkümmel. Rote Bete im Schnellkochtopf etwa 7 Minuten (je nach Größe) garen und erst dann schälen und schneiden.*

## Martins & Linus' Carbonara

⌚ 30 min

◉ 2 Personen

📄 Ein Klassiker aus Linus' & Martins Kochstudio

### Zubereitung

- 1 Spaghetti mit reichlich Salz kochen.
- 2 Währenddessen die Eigelb mit Öl und fein geriebenem Parmesan verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 Cocktailltomaten halbieren.
- 4 Spaghettiwasser abgießen und auf der ausgeschalteten Kochstelle mit der Masse so lange vermischen, bis das Eigelb bindet. Nicht zu lange rühren, sonst erhält man ein Rührei. Noch einmal gut mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zutaten

3 EL	Öl
4	Eigelb
100g	Parmesan, frisch gerieben
50g	Cocktailltomaten
	Muskat
	Salz
	Pfeffer
250g	Spaghetti

### Servierbeispiel

Die Cocktailltomaten kommen roh auf den Teller und geben dem Gericht einen fruchtigen Geschmack.

### Tipp

*Mehr Käse ist mehr!*



# Selbstgemachte Pommes Frites (für den „Profikoch“)

30 min

4 Personen

Stefans traditionell-vegetarischer Hochgenuss

## Zubereitung

**1** Die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden oder auf einem Gurkenschneider in Scheiben hobeln.

**2** Dann ein Backblech einfetten und die Pommes darauf verteilen. Bei 200°C für ca. 15min auf der mittleren Schiene im Backofen backen. Einmal alles wenden und weitere 10min oder so lange backen, bis die Spitzen goldbraun und knusprig sind. Falls die Pommes labbrig sein sollen (nach traditioneller McDonalds-Art), die Zeiten um ca. 30-50% verkürzen.

**3** Vor dem Servieren mit etwas Vollmeersalz bestreuen.

## Zutaten

4 EL	Vollmeersalz
32 Stk.	gute deutsche Kartoffeln
4 EL	Olivenöl (alternativ: Butter)

## Servierbeispiel

Mit Ketchup bzw. Mayonaise oder—für die ganz Wilden—with beidem servieren (je nach persönlichem Geschmack).

### Tipp

*Eine Nur-Pommes-Diät führt zu keinerlei Mangelernährung - also immer den Kartoffelkeller schön bestückt halten, damit beliebige Krisen genussvoll ausgesessen werden können.*



## Kartoffelpuffer (Dulch)

📄 Lieblingsrezept von Angela und Michael

### Zubereitung

- 1 Kartoffeln fein reiben.
  - 2 Kartoffelsaft abgießen.
  - 3 Alle Zutaten vermengen.
  - 4 Knusprig ausbraten.
- 

### Zutaten

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| ca. 1 kg | Kartoffeln            |
| 2        | Eier (geht auch ohne) |
| 1/2 TL   | Salz                  |
| 2 EL     | Mehl                  |
|          | Öl oder Rama          |

### Servierbeispiel

Lecker dazu schmeckt Apfelmus oder Sauerkraut.

### Tipp

*Am besten schmecken die Kartoffelpuffer direkt aus der Pfanne.*



# Couscoussalat mit Nektarinen und Erdbeeren

⌚ 50 min

◉ 4 Personen

📄 Lieblingsrezept von Janina und Sebastian

## Zubereitung

- 1** 300 ml Wasser mit ca. 1/2 TL Salz und 1 EL Öl aufkochen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
- 2** Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Möhren darin 2-3 Minuten andünsten.
- 3** Zwiebel zugeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und hell karamellisieren. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 4** Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronen halbieren und auspressen. Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 6 EL Öl darunterschlagen.
- 5** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden, auch Nektarinen klein schneiden.
- 6** Alle Salatzutaten und Zitronenvinaigrette mischen und etwas ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

## Zutaten

8 EL	Öl
250 g	Couscous (instant)
3	Möhren
1	Zwiebel
60 g	Pinienkerne
2	Bio-Zitronen
1 Bund	glatte Petersilie
350 g	Erdbeeren
2-3	Nektarinen
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

## Flambierte Früchte auf Eis

⌚ 20 min

📄 Lieblingsrezept von Andreas

### Zubereitung

**1** Die Bananen und Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden, es kann auch anderes Obst verwendet werden. Die Butter in einer hohen Pfanne erhitzen, den Zucker dazugeben und zum Karamellisieren bringen. Bananen und Ananas hinzugeben und gemütlich 5-15 Minuten vor sich hinköcheln lassen, bis das Obst halt durch ist. Den Escorial Grün über die heißen Früchte geben, anzünden und abbrennen lassen. Servieren über Vanilleeis.

### Zutaten

1 TL	Butter
1 EL	Zucker
2–4 cl	Escorial Grün
1–2	Bananen
$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$	Ananas
	Vanilleeis

## Herbstrezepte





## Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

- ⌚ 40 min
- 🕒 4 Personen
- 🍴 Köstlich Vegetarisch

### Zubereitung

- 1** Kürbis vierteln, schälen, faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Äpfel vierteln, schälen und Kerngehäuse entfernen und Zwiebel schälen. Alles  $1\frac{1}{2}$  cm groß würfeln.
- 2** Butter in großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currysauce hinzugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe angießen. 15-20 Minuten mit geschlossenem Topf auf mittlerer Hitze kochen.
- 3** Inzwischen Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben; Saft auspressen und beides zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

### Zutaten

1,2 kg	Butternut-Kürbis
250 g	Äpfel (säuerlich)
100	Zwiebeln
3 EL	Butter
2 TL	Curry
40 g	Weizenmehl
1 Liter	Gemüsebrühe
1	Bio-Orange
	Salz und Pfeffer
	Muskat
4 EL	Créme fraîche

---

### Servierbeispiel

Suppe auf Wunsch mit Crème fraîche garnieren und servieren.



### Tipp

*Die Suppe erhält durch Zugabe von Schwarzkümmel einen pfeffrigen Geschmack ohne zusätzliche Schärfe.*



## Grünkohl - Cremesüppchen

- 30 min
- 5-6 Personen
- Chefkoch

### Zubereitung

- 1** Den Grünkohl von den Rippen streifen, waschen, in Salzwasser blanchieren.
- 2** Kartoffeln und Möhren schälen, grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln, den Knoblauch haken.
- 3** Die Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch in Butter andünsten. Grünkohl, Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz midünsten, dann Brühe zugeben und alles zusammen weich kochen lassen.
- 4** Mit dem Pürierstab fein pürieren, Crème fraîche einrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Zutaten

750 g	Grünkohl
350 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
3	Möhren
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Butter
1 EL	Crème fraîche
1 Liter	kräftige Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Muskat

### Tipp

Die Grünkohlsuppe lässt sich mit Debrezinern (Würstchen) gut ergänzen. Eine schöne Variante ist auch, in die Teller ganz dünn geschnittenes, frisches Lachsfilet zu geben und die heiße Suppe dann darüber gießen.



## Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf

50 min

4 Personen

Köstlich Vegetarisch

### Zubereitung

- 1** Fenchel waschen, putzen, Fenchelgrün zur Seite legen, Knollen vierteln, Strunk entfernen und in Viertel würfeln. Möhren ebenfalls würfeln. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein hacken.
- 2** Öl und Senfkörner in einem großen Topf leicht erhitzen, dabei Deckel darauf legen, die Senfkörner können springen. Ingwer und Chili zugeben und 1 Minute braten. Gemüse, Kurkuma und Curry zugeben, weitere 3 Minuten braten. Linsen und rund 600 ml Wasser zugeben. Zum Kochen bringen und im geschlossenem Topf auf kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen, bis Linsen weich aber noch bissfest sind. Mit Salz und Zimt würzen und 3-4 Minuten durchziehen lassen.
- 3** Inzwischen Reis nach Packungsanleitung (in der Regel mit doppelter Menge Wasser) gar kochen. Fenchelgrün und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen-Fenchel-Eintopf mit Reis und Kräutern garniert servieren.

### Zutaten

700 g	Fenchel
250 g	Möhren
1	rote Chilischote
2	walnussgroße Stücke Ingwer
2 EL	Bratöl
2 EL	gelbe Senfkörner
2 EL	Kurkuma
2 EL	Curry
200 g	Berglinsen
1/2 TL	Zimt
200 g	Basmatireis
1/2 Bund	Petersilie
	Salz und Pfeffer

## 1. VEGETARISCHE SPEISEN

### Tipp

*Auch lecker: Am Ende noch ein paar Organgenscheiben unterheben und Curry mit Orangensaft abschmecken.*



## Tomatentopf mit Seitawürfeln und gelbem Würzreis

⌚ 80 min

◉ 4 Personen

▀ Vegetarisch Köstlich

### Zubereitung

**1** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen, Tomaten waschen und beide 1½cm groß würfeln. Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldgelb anraben. Tomatenmark und Knoblauch zugeben und 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, Majoran, Zucker, 1TL Salz, Paprikapulver, Chilipulver und Gemüsebrühe hinzugeben und 50 Minuten bei mittlerer Hitze im offenen Topf dicklich einkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

**2** Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung mit Rosinen, Kurkuma, Zimtstange und Salz zubereiten. Ggf. restliche Flüssigkeit abgießen und Zimtstange entfernen.

**3** Seitawürfel in einer Pfanne mit restlichem Öl ca. 5-7 Minuten kross anbraten. Zum Tomatentopf geben und alles mit Salz und Pfeffer anbraten.

### Zutaten

100 g	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
300 g	festkochende Kartoffeln
500 g	Tomaten
200 g	weiße Bohnen
1 Bund	Majoran
3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1 Msp	Chilipulver
350 ml	Gemüsebrühe
200 g	Seitan
200 g	parboiled Reis
60 g	Rosinen
1 TL	Kurkuma
1	Zimtstange

Traditionell wird dieser Topf mit Lamm oder Hammelfleisch gekocht und ist ein südafrikanisches Gericht. Je länger der Eintopf simmert und zieht desto intensiver schmeckt

er, hierfür kann man auch getrocknete Bohnen verwenden und die Kochzeit dementsprechend erhöhen.



## Brokkoli Sugo

⌂ 40 min  
 ☺ 4 Personen

### Zubereitung

- 1** Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in kleine Stücke schneiden, alles waschen. Salzwasser in Topf zum Kochen bringen und Stiele darin 3 Minuten blanchieren. Die Hälfte der Röschen zugeben und weitere 3 Minuten blanchieren danach abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten, getrocknete Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln unter rühren anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Restlichen Brokkoli, Tomaten, Kapern hinzugeben bei mittlerer Hitze zugedeckt weichgaren.
- 3** In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
- 4** Brokkoli Sugo mit dem Pürierstab pürieren, mit Gewürzen und Limettensaft absmecken. Nudeln abgießen mit Sugo und Brokkoliröschen mischen und servieren.

### Zutaten

500 g	Brokkoli
3	Zwiebeln
1	Knoblauch
300 g	Tomaten
5	getrocknete Tomaten
	Kapern
2 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1/2	Limette
300 g	Nudeln

## 1. VEGETARISCHE SPEISEN

### Tipp

*Gerne noch mit Parmesan oder Morzarella bestreuen. Alternativ: Cashewkerne im Mixer hacken und mit Hefeflocken mischen.*



## Champignon-Zucchini-Pfanne

30 min

4 Personen

Vegetarisch Köstlich

### Zubereitung

- 1** Für die Polenta Brühe, Milch und Lorbeerblatt in Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben.
- 2** In der Zwischenzeit für die Champignon-Pfanne Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und fein würfeln.
- 3** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Champignons und Zucchini dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen, Petersilie unterrühren.
- 4** Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen, Butter einröhren. Parmesan unterrühren. Polenta mit Gemüse servieren.

### Zutaten

#### Polenta:

750 ml	Gemüsebrühe
450 ml	Milch
1	Lorbeerblatt
180 g	Polenta
30 g	Parmesan
30 g	Butter

#### Pfanne:

200 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Petersilie
600 g	braune
3 EL	Champignons
2 TL	Olivenöl
3 EL	Majoran
	dunkler
	Balsamico-
	Essig
	Salz und Pfeffer



## Tipp

*Die Polenta ist auch toll mit 1,2 l Gemüsebrühe, ohne Parmesan und mit 4 EL Olivenöl verfeinern.*



## Weißkohlwok mit Ananas und Paprika

- 30 min
- 3-4 Personen
- Wok

### Zubereitung

- 1** Den Kohl und die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zitronengras putzen, waschen und die Zwiebel hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 2** Sojasauce, Sherry, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verquirlen.
- 3** Kokosraspeln und Sesam im Wok ohne Fett gold-gelb rösten.
- 4** Den Wok mit Öl erhitzen. Kohl- und Paprikastreifen unter Rühren bissfest garen. Ananas, Zitronengras, Chilischote und Sprossen hinzugeben; die Saucenmischung unterrühren. Etwa 2 Minuten garen lassen und mit Kokosraspel-Sesam-Mischung und Zitronenschalen bestreuen.

### Zutaten

500 g	Weißkohl
1	rote Paprika
200 g	Ananas
1 Stängel	Zitronengras
1	Chilischote
200 g	(Mungobohnen-)
	Sprossen
2 EL	Sojasauce
4 EL	Sherry
	Salz und Pfeffer
1 TL	Speisestärke
2 EL	Kokosraspel
1 EL	weiße
	Sesamsamen
1/2 TL	Zitronenschale
4 EL	Öl

## 1. VEGETARISCHE SPEISEN

### Tipp

*Eine Messerspitze Bockshornkleesamen macht das Gericht bekömmlicher.*



## Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube

50 min

40 min, 160 °C , 180 °C

4 Personen

Köstlich Vegetarisch

### Zubereitung

**1** Quinoa in Sieb kalt abrausen. In reichlich Salzwasser ca. 18 Minuten bei kleiner Hitze im halb offenen Topf garen. Abgießen abtropfen und lassen.

**2** Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in kleine Stücke schneiden, alles waschen. Salzwasser in Topf zum Kochen bringen und Stiele darin 3 Minuten blanchieren. Röschen zugeben und weitere 3 Minuten blanchieren danach abgießen und gut abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen und würfeln.

**3** Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Salbeiblätter kalt abbrausen, tocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Salbei unter Rühren darin ca. 3 Minuten anbraten. Süßkartoffeln und Zucker zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen und weitere 10 Minuten garen (bis Wasser verdampft ist). Etwas abkühlen lassen und mit Brokkoli in einer Auflaufform vermischen. Petersilie abrausen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zutaten

150 g	bunte oder helle Quinoa
600 g	Brokkoli
500 g	Süßkartoffeln
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
10	Salbeiblätter
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
1/2 Bund	Petersilie
100 g	Parmesan
3	Eier
	Muskat
1/2 TL	Chili
	Salz und Pfeffer

- 4** Backofen vorheizen. Käse reiben. Eier mit Schneebesen verquirlen und mit Käse zu Quinoa geben. Mit Salz, Muskat und Chili würzen und gut vermischen. Qui-noamasse auf Gemüse verteilen und ca. 35-40 Minuten backen und warm servieren.



## Käsefondue

- 30 min
- 10 min
- 5-6 Personen
- Chefkoch

### Zubereitung

- 1** Den Fonduetopf mit der einen Hälfte des Knoblauchs ausreiben.
- 2** Wein in den Topf gießen und bei kleiner Hitze langsam erwärmen.
- 3** Ist der Wein heiß, den Käse portionsweise hineingeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
- 4** Die andere Hälfte der Knoblauchzehe pressen und zum Käse geben.
- 5** Die Speisestärke mit dem Kirschwasser verrühren, zum Käse geben und unter Rühren noch mal aufkochen lassen. Das Fondue mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen und Natron hinzugeben.

### Zutaten

1 Flasche	Weißwein
2 TL	Speisestärke
1/2 TL	Natron
4 cl	Kirschwasser
	Pfeffer
2 Msp.	Paprikapulver
2 Msp.	Muskat
1 Zehe	Knoblauch
4	Baguette
300 g	Appenzeller
300 g	Bergkäse
300 g	Emmentaler
300 g	Gruyére

### Am Tisch

Die Flamme im Rechaud entzünden. Baguettestücke auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue eintauchen und genießen.



### Tipp

*Zusätzlich zu Baguette können auch Weintrauben, Ananas und Paprika gereicht werden.*



## Avocado-Mousse au Chocolat:

- ⌚ 80 min
- ◉ 2-3 Personen
- █ Vegetarisch Köstlich

### Zubereitung

- 1 Avocados schälen und Kern entfernen. Avocados grob kleinschneiden und in einen Mixer oder eine Schüssel geben.
- 2 Kakao und Agavendicksaft hinzugeben.
- 3 Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

### Zutaten

- |      |                |
|------|----------------|
| 2    | Avocado        |
| 1    | Banane         |
| 5 EL | Kakao          |
| 1 EL | Agavendicksaft |

### Tipp

Eine andere Variante benutzt Cashewkerne: 1 Tasse Cashewkerne mindestens 1 Stunde einweichen, Kerne nach dem Einweichen in den Mixer und mit 1 TL Agavendicksaft, 4 TL Kokosöl, 1/2 TL Vanille, etwas Wasser und 3 TL Kakao mixen.

## 1. VEGETARISCHE SPEISEN

## 2 Gerichte mit Fleisch



## Geschnetzeltes mit Reis

🕒 20 min, 🌡 100 °C 🍽

👤 2 Personen

📄 Lieblingsrezept von Monika und Roland

### Zubereitung

- 1** Die Schnitzel in Streifen schneiden, in einer Pfanne anbraten und dabei nach Belieben würzen. Währenddessen als Beilage pro Person etwa eine Handvoll Reis mit der Brühe gar kochen.
- 2** Zwiebel und Paprika würfeln, zum Geschnetzelten dazugeben und gut durchbraten.
- 3** Rahmsoße dazugeben und alles gut durchmischen.
- 4** Optional Käse darüber streuen und dann im Ofen ca. 20 min fertig braten.

### Zutaten

3	Schnitzel
1	Zwiebel
1	Paprika
	Gemüsebrühe (instant)
2 Hand	Reis
	Gewürze
optional	Käse

# Schweizer Filet- oder Lendentopf

15 min

20 min

4 Personen

Lieblingsrezept von Lars (original von chefkoch.de)

## Zubereitung

- 1** Schweinefilet waschen und trocken tupfen. In etwas dickere Scheiben schneiden, würzen und kurz in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten anbraten.
- 2** Gehackte Zwiebel glasig dünsten, anschließend Sahne, Champignons und Schmelzkäse dazu geben, etwas nachwürzen und aufkochen lassen.
- 3** Alles mit geriebenem Käse bestreuen und 20 Minuten bei ca. 150 °C ohne Deckel überbacken.

## Zutaten

400 g	Schweinefilet(s) oder Lende
2 Dosen	Champignons
2 Becher	süße Sahne
3 Ecken	Schmelzkäse
1	Zwiebel
40 g	Käse (geriebener Emmentaler)

## Servierbeispiel

Dazu Rösti, Reis oder Pommes Frites reichen.

### Tipp

*Frische Champignons zusammen mit der Zwiebel anbraten und die Soße nach Belieben mit Weißwein verfeinern.*

*Sahne und Schmelzkäse können für eine kalorienärmere Variante auch reduziert werden.*



## Beegel mit Honigfrikadellen und Omelett

⏳ 45 min  
 ☺ 4 Personen  
 📄 Lieblingsrezept von Janina und Sebastian

### Zubereitung

- 1** Für den Dip Salatcreme, Senf und Ahornsirup verrühren. Mit Salz abschmecken. Käse grob raspeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 2** Für die Frikadellen Toast in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Brot ausdrücken. Mit Hack, Zwiebel, Rosmarin, 1 Ei, Honig, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer in einer Schüssel gut verkneten.
- 3** Daraus 4 große, flache Frikadellen formen.
- 4** 3 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse darin bei schwacher Hitze stocken lassen, dabei mit einem Pfannenwender etwas zusammenschieben.
- 5** Herausnehmen, vierteln. Öl im Bratfett erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

### Zutaten

50 g	Joghurtsalat-
50 g	creme
2 EL	mittelscharfer
80 g	Senf
2	Ahornsirup
4 Stiele	Cheddarkäse
2 Scheiben	Tomaten
1	Petersilie
1 Zweig	Toastbrot
350 g	Zwiebel
4	Rosmarin
	(klein)
	gemischtes
	Hack
2 EL	Eier (Gr. M)
2 EL	Honig
1 EL	Milch
1-2 EL	Butter
4	Öl
150 g)	Bagels (à ca.
Salz	
Pfeffer	

**6** Bagels waagerecht aufschneiden. Unterhälften mit etwas Dip bestreichen, jeweils mit 1 Frikadelle, 1 Stück Omelett und Tomaten belegen und mit Petersilie und Käse bestreuen. Darauf wieder etwas Dip geben, Deckel daraufsetzen.



### Servierbeispiel

Dazu passen Pommes Frites oder Süßkartoffel-Fries:

Kartoffeln schälen, gründlich waschen und in grobe Stifte schneiden. Kartoffeln, 3–4 EL Ahornsirup, 2 EL Öl und 1 TL Salz mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) 30–40 Minuten backen. Kartoffelsticks aus dem Ofen nehmen, eventuell mit groben Salz bestreuen, dazureichen.

## Eisbein gebraten



3 1/2 h



2 h



6 Personen



Lieblingsrezept von Chris (original von chefkoch.de)

### Zubereitung

Den Backofen auf etwa 200° C vorheizen.

**1** Ein großes Eisbein in einen Bräter legen, die Ge-würze und den gehackten Knoblauch zugeben.

Die Zwiebel schälen, vierteln, auch mit rein. Mit Was-  
ser auffüllen, Salz nicht vergessen.

**2** Nun den Bräter für 2 Stunden in den Backofen.  
Zwischendurch immer mal etwas Wasser nachgie-  
ßen. Gegen Bratende soll aber mindestens noch 1/4 l  
Flüssigkeit übrig sein.

**3** Wenn das Fleisch weich ist, vom Knochen entfer-  
nen. Vorsichtig, dass die Haut nicht abfällt. Die  
Fleischstücke mit der Schwarze nach oben nochmal in  
den Bräter und ohne Deckel etwa 20 min bräunen.

### Zutaten

1 1/2 kg	Eisbein
1 Zehe	Knoblauch, gehackt
1	mittelgroße Zwiebel, geviertelt
1	Lorbeerblatt
5 Körner	Piment
5 Körner	Pfeffer
1/2 TL	Kümmel
2 TL	Salz
1 Liter	Wasser

### Servierbeispiel

Passt zu Sauerkraut und Kartoffeln, aber auch zu Erbsenmus.

### Tipp

Für einen noch würzigeren Sud können einige Babymöhren, 1/2 Selleriekrolle, 4 TL Instantbrühe und etwas mehr Pfeffer, Lorbeerblätter und Nelken mitgebraten werden.



## Spiegeleier mit Bacon

○ 4 Personen

□ Lieblingsrezept von Sina

### Zubereitung

**1** In einer Pfanne auf mittlerer Hitze den Bacon ohne Fettzugabe kross braten, dabei möglichst nur einmal wenden. Den Bacon aus der Pfanne nehmen und über der gleichen Pfanne die Eier vorsichtig aufschlagen, sodass beim Einlassen das Eigelb nicht verläuft. Die Eier vorsichtig würzen, Achtung der Bacon ist schon gut gesalzen, also nur wenig Salz verwenden, wenn nötig lieber nachsalzen. Während die Eier in der Pfanne sind, die Brote etwas mit wenig Butter bestreichen und mit dem Bacon belegen. Wenn das Eiweiß fest und nicht mehr durchsichtig ist, die Eier herausnehmen und auf den Bacon legen.

Guten Appetit!

### Zutaten

8	Eier (Größe L)
16	Scheiben Bacon
8	Scheiben Brot
	Butter
	Salz
	Pfeffer

### Tipp

*Dieses Rezept ist vor allem geeignet zum Frühstück, oder wenn es mal schnell gehen muss ;)*

# Hausgemachte Tagliatelle mit Rinderfiletspitzen, Rucola und Tomaten

○ 4 Personen

□ Lieblingsrezept von Sven (original Die Küchenschlacht)

## Zubereitung

**1** Das Mehl, den Hartweizengrieß und die Eier vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas Wasser zufügen. Anschließend den Teig ruhen lassen.

**2** Den Rucola waschen und die unteren Stiele abschneiden. Die Petersilienblätter waschen und vom Stängel zupfen. Rucola und Petersilie zunächst in einer Schale zur Seite stellen.

**3** Die getrockneten Tomaten auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Eine Schalotte und einen Knoblauchzehn abziehen und würfeln. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und fein hacken.

**4** Etwas Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Die Pinienkerne, die Tomatenstreifen und Tomatenwürfel dazu geben. Die Zitrone waschen und halbieren. Pinienkerne und Tomaten mit etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Tomaten-Pinienkernmischung auf niedriger Temperatur warm halten. Anschließend den Parmesankäse reiben und zur Seite stellen.

**5** Für die Nudeln bereits einen Topf mit ausreichend Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Nudelteig in der Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Die Nudeln in dem kochenden Wasser mit etwas Salz gar kochen. Anschließend abschütten.

**6** Die Rinderfiletspitzen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet kurz anbraten.

## Zutaten

600 g	Rinderfiletspitzen
200 g	Rucola
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
4	Tomaten
2	Zitronen
2 Bund	glatte Petersilie
120 g	getrocknete
	Tomaten,
	eingelegt in Öl
40 g	Pinienkerne
100 g	Parmesankäse
500 g	Mehl
40 g	Hartweizengrieß
4	große Eier
	Zucker zum
	Abschmecken
	Olivenöl zum
	Anbraten
	Butterschmalz
	zum Anbraten
	Pastagewürz zum
	Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer
	aus der Mühle
	Salz aus der
	Mühle

- 7** Den Rucola und die Petersilie kurz vor dem Anrichten in die Pfanne mit der Tomaten-Pinienkernmischung geben. Nudeln und Filetspitzen dazugeben, alles schwenken und gut vermengen.
- 8** Die Tagliatelle mit den Filetspitzen, dem Rucola und den Tomaten auf einem Teller anrichten und mit dem geriebenen Parmesan garnieren und servieren.

# Borschtsch

70 min

12 Personen

Lieblingsrezept von Petr

Der Borschtsch ist weltweit bekannt. Es ist immer noch nicht klar, ob der Borschtsch ukrainisch oder russisch ist. Eigentlich ist es ja egal. Hauptsache, dass es schmeckt! Die Prozesse des Fleischkochens und Vorbereitung der Gemüse lassen sich sehr gut parallelisieren. Den Borschtsch kann man auch vegetarisch machen, in dem das Fleisch auf dem Zubereitungsprozess eliminiert wird. Die Anzahl der Zutaten bezieht sich auf 4-Liter-Topf.

## Zubereitung

- 1** Zunächst soll Rindfleisch 1.5 Stunden im Topf aufgekocht werden.
- 2** Danach das Fleisch rausnehmen, würfeln und wieder in den Topf fügen.
- 3** Zwiebel würfeln.
- 4** Möhren auf der mittleren Oberfläche reiben.
- 5** Gemüsekohl und rote Bete in Julienne schneiden.
- 6** Rote Bete mit Sonnenblumenöl anbraten.
- 7** Essig und Tomatenpaste hinzufügen und 5-7 Minuten dämpfen lassen.
- 8** Zwiebel anbraten, nach ein paar Minuten Möhren hinzufügen.
- 9** Kartoffel würfeln.
- 10** In die kochende Brühe Kartoffel hinzufügen und anschließend salzen.
- 11** Wenn die Brühe anfängt, wieder zu kochen, Gemüsekohl hinzufügen und 5 Minuten auf den mittleren Hitze lassen.

## Zutaten

1,0 kg	Rindfleisch (ein paar Knochen wären ganz gut für den Geschmack)
500 g	Kartoffeln
300 g	Gemüsekohl
400 g	rote Bete
200 g	Möhren
200 g	Zwiebeln
3 El	Tomatenpaste
1 Tl	Essig 6%
2–3	Knoblauchzehen
2–3	Lorbeeren
	Salz
	Pfeffer
	Sonnenblumenöl
<b>Dazu optional:</b>	
	Schmand
	Petersilie
	Roggenbrot
	Meerrettichaufstrich
	Vodka

- 12** Rote Bete hinzufügen und 10 Minuten aufkochen.
  - 13** Möhren und Zwiebel hinzufügen.
  - 14** Danach Lorbeerblätter hinzufügen und wenn nötig salzen und pfeffern.
  - 15** Knoblauch pressen und dazu fügen.
  - 16** Für ca. 20 Minuten ruhen lassen.
- 

### Servieren

Der Borschtsch wird auf dem Teller mit Schmand und Petersilie serviert.



### Tipp

*Dazu passt ganz gut ein guter Shot Vodka und ein Stück Roggenbrot mit Meerrettich Aufstrich oben drauf!*

# Puten-Gemüse-Curry

- ⌚ 15 min
- ◉ 4 Personen
- 📄 Lieblingsrezept von Udo (original von chefkoch.de)

## Zubereitung

- 1 Putenbrust, Paprika, Karotten und Kartoffeln klein schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Gemüse und Putenbrust dazugeben und kurz mitrösten.
- 2 Mit Suppe und Milch aufgießen. Nach Geschmack würzen, alles schmoren bis alle Zutaten durchgegart sind.

## Zutaten

500 g	Putenbrust
2	Paprikaschoten, rot
6	Karotten
2	Zwiebeln
6	große Kartoffeln
6 Tassen	Gemüsebrühe
2 Tassen	Milch oder Kokosmilch
4 EL	Currypulver
	Öl
	Salz und Pfeffer
	Zucker
	Ingwerpulver

---

## Servierbeispiel

Mit Reis servieren.

# Lasagne Bolognese

- 45 min
- 20–30 min, 180 °C
- Lieblingsrezept von Daniel (à la Mama)

## Zubereitung

### 1 Bolognese-Soße

Zwiebeln schälen, hacken und in der Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Dann Hackfleisch dazugeben und anbraten, salzen und pfeffern. Nun mit ca. 1 Tasse Wasser aufgiessen, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben, abschmecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

### 2 Béchamel-Soße

Butter schmelzen, Mehl einrühren (peu à peu, brent leicht an, darf aber schon etwas rösten), Milch dazu geben und Masse aufkochen, dabei ständig umrühren (brennt immer noch leicht an!) mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen.

### 3 Lasagne zusammenschichten

Ofen vorheizen. Form leicht buttern. Schicht Béchamel-Sauce, Schicht Teigplatten, Schicht Bolognese-Sauce (dünn), und dann wieder Teigplatten usw. Wenn kein Platz mehr in der Form, die letzte Schicht Béchamel-Sauce mit Parmesan bestreuen und ca. 20–30 Minuten in den Ofen.

## Zutaten

### Bolognese-Soße

500g	Hackfleisch
1	Zwiebel
	Tomatenmark
	Gewürze
	(Petersilie, Basilikum, Thymian, Muskat)

### Béchamel-Soße

80g	Mehl
80g	Butter
500ml	Milch
500ml	Sahne

## Tipp

Dazu passt italienischer oder auch schwerer Rotwein.



## Kürbis-Apfel-Curry mit Entenbrust

- 10 min., ! 160 °C ■ 180 °C, Level 3 !
- 4 Personen
- Lieblingsrezept von Marie und Andreas

### Zubereitung

- 1** Kürbis und Paprika putzen, abspülen und in Würfel schneiden. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln, Schalotten in Ringe schneiden. Chili abspülen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).
- 2** Öl erhitzen, Kürbis portionsweise darin anbraten, salzen und herausnehmen. Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Chili und Sternanis in den Topf geben und andünsten.
- 3** Paprika dazugeben und 1 Minute anbraten. Die Currysauce zufügen und ebenfalls 1 Minute anbraten. Kokosmilch und Kürbisstücke zufügen. Zugedeckt 5–10 Minuten kochen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen, schräg in Ringe schneiden. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
- 4** Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
- 5** Entenbrust abspülen, trocknen, die Haut schräg bis in das Fettgewebe einritzen. Jede Entenbrust auf der Hautseite mit je 1 TL 5-Gewürz-Pulver und 1/2 TL Salz einreiben. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets zuerst auf der

### Zutaten

- |             |  |
|-------------|--|
| 1           | Hokkaido-Kürbis<br>(etwa 900g)                                 |
| 4           | Schalotten   |
| 1           | rote Paprika   |
| 1           | Knoblauchzehe  |
| 1           | rote Chilischote   |
| 4 EL        | Öl   |
|             | Salz   |
| 2           | Sternanis  |
| 1 TL        | Currysauce (gelb)  |
| 400 ml      | Kokosmilch<br>(Dose)   |
| 1 Bund      | Lauchzwiebeln  |
| 4           | Äpfel (säuerlich,<br>z.B. Boskop)                              |
| 2           | Entenbrustfilets<br>(à 250-300g mit<br>Haut, am besten<br>Bio) |
| 2 TL<br>1/2 | 5-Gewürze Pulver<br>Limette<br>frischer Pfeffer                |

Hautseite darin scharf anbraten, dann wenden und noch 2 Minuten auf der Fleischseite braten. In Alufolie wickeln und im heißen Ofen etwa 5-10 Minuten nachgaren lassen.

**6** Limettensaft auspressen. Die Apfelspalten in die Pfanne geben und im Entenbratfett goldbraun anbraten. Zusammen mit den Lauchzwiebeln zum Curry geben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**7** Entenbrustfilets aus der Folie nehmen und den aufgefangenen Fleischsaft aus der Folie zum Curry geben. Fleisch in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Curry servieren.

---

### Servierbeispiel

Dazu Basmati-Reis und Koriander-Pesto!



## Scharfe Erdnuss-Currysoße zu Schweinefilet

50 min

50 min

4 Personen

Ein weiteres Lieblingsrezept von Janina und Sebastian

### Zubereitung

- 1** Für die Soße Knoblauch und 1 Schalotte schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Erdnüsse hacken.
- 2** Ofen vorheizen (E-Herd: 150°C / Umluft: 125°C / Gas: s. Hersteller). Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen 10–12 Minuten braten.
- 4** Bratfett in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Schalottenwürfel, Ingwer und Chili darin andünnen, bis es duftet. Mit 1 TL braunem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Tomatenmark, Erdnussbutter und Currysauce einrühren, kurz anschwitzen.
- 5** Kokosmilch, 100 ml Wasser und Sojasoße angießen. Aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. Soße warm halten.

### Zutaten

2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
1	Chilischote
2 EL	geröstete Erdnüsse
2	Schweinefilets (à ca. 350 g)
3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
3 EL	Erdnussbutter (Glas)
2–3 TL	rote Currysauce
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
3–4 EL	Sojasoße
250 g	Zuckerschoten
2–3 Stiele	Koriander
	Salz
	Pfeffer
	brauner Zucker

**6** Die Zuckerschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Schalotte darin andünsten. Zuckerschoten und 2–3 EL Wasser zugeben und darin 2–3 Minuten garen.

**7** Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Filet aufschneiden. Soße aufkochen. Alles anrichten und mit Koriander bestreuen.

---

### Servierbeispiel

Dazu schmeckt Reis.

## Ingwerlachs mit Blattspinat

⌚ 30 min

◉ 4 Personen

📄 Lieblingsrezept von Lisa

### Zubereitung

- 1** Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, 3 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 1 EL Öl und etwas Pfeffer verrühren. Haut der Lachsfilets schräg einritzen. Filets mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und 10 Minuten marinieren.
- 2** Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Butter in einem Topf zerlassen. 2 EL Öl, 50 ml Wasser, Essig, Miso-Paste und 1 Prise Zucker hinzufügen, aufkochen und mit dem Schneebesen verquirlen. vom Herd nehmen. Schnittlauch dazugeben, mit Pfeffer würzen. Miso-Butter warm halten.
- 3** Lachsfilets aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets 4-6 Minuten auf der Hautseite braten. Wenden und 1 weitere Minute garen. Der Fisch sollte in der Mitte glasig sein.
- 4** Restliches Öl (2 EL) in einem Topf erhitzen. Spinat darin zusammenfallen lassen. Mit der restlichen Sojasauce (1 EL) würzen. Auf Teller verteilen. Lachs auf den Spinat legen, mit Miso-Butter beträufeln. Mit gerösteten Sesam bestreuen.

### Zutaten

5 cm	Ingwerwurzel
4 EL	Sojasoße
	Zucker
6 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer
4	Lachsfilets mit Haut (à 200 g)
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Sesamsamen
40 g	Butter
1-2 EL	Weißweinessig
1 EL	helle Miso-Paste
450 g	junger Blattspinat

### 3 Kuchen



# Sachertorte Originalrezept nach Carla Sacher

45 min, 160-170 °C

2 Personen

Lieblingskuchen von Marie und Andreas

## Zubereitung

**1** 28 dag Butter oder Rama mit 8 dag Zucker flau-mig rühren.

**2** 12 Eidotter (bei kleinen Eiern mehr) untermischen.

**3** 28 erweichte Schokolade – Achtung: nicht zu heiß, da sie sonst an Aroma verliert – beigeben.

**4** 12 Eiklar zu Schnee schlagen, salzen, mit 20 dag Zucker zu festem Schnee schlagen.

**5** 22 dag gesiebtes glattes Mehl und 6 dag Kakao unterrühren.

**6** Die Eisenringe mit Papier umwickeln und die Masse einfüllen.

**7** 45 Minuten bei 160-170 °C im Rohr backen.

**8** Erkalten lassen und aus den Ringen nehmen.

**9** In der Mitte durchschneiden, mit warmer Marillenmarmelade bestreichen und zusammensetzen. Obere und äußere Seiten mit sehr heißer Marillenmarmelade bestreichen.

**10** 75 dag Schokolade zerkleinern.

**11** 3 dag Kakao beigeben.

**12** 25 dag Kristallzucker oder Fondant unterrühren.

**13** 1/8 Liter Wasser (bei Bedarf etwas mehr) dazu leeren.

**14** Köcheln lassen, bis kleine Fäden gezogen werden können.

**15** Die Sachertorte mit der lippenwarmen Glasur übergießen.

## Zutaten

1 dag = 10 g

28 dag Butter

28 dag Zucker

12 Eier

28 dag Schokolade

22 dag gesiebtes Mehl

6 dag Kakao

Marillenmar-

melade

**Schokoladen-**  
**glasur**

75 dag Schokolade

3 dag Kakao

25 dag Zucker oder

Fondant

ca. 125 ml Wasser

# Bierkuchen

30 min

80 min, 170 °C

Lieblingskuchen von Linus

## Zubereitung

- 1** Butten weich werden lassen, Natron im Bier auflösen und zusammen mit den anderen Zutaten gut verrühren. Nebenbei vom restlichen Bier trinken – Rühren ist nunmal anstrengend.
- 2** Masse in eine große, unter Umständen gefettete Kastenkuchenform einfüllen.
- 3** Backen. Dauert lange, aber man kann sich ja noch ein weiteres Bier aufmachen.
- 4** Nach dem Backen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

## Zutaten

100g	Butter
250g	Zucker
2	Eier
1 TL	Zimt
1 TL	Nelken
100g	Zitronat
100g	Orangeat
250g	Sultaninen
375g	Mehl
1/2 Seidla	Bier, nicht zu hopfig
1 TL	Natron

Es bietet sich an den Kuchen über Nacht stehen zu lassen, damit er sein Aroma optimal entfalten kann.

## Tipp

*Der Kuchen bäckt zwar sehr lange, dafür ist er aber auch über eine Woche lang haltbar – sofern er so überhaupt lange überlebt.*



## Fantaschnitten mit Pfirsichschmand

25 min., 160 °C

Lieblingskuchen von Marie und Andreas

### Zubereitung

- 1** Für den Teig Eier, Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Öl und Fanta unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.
- 2** Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und in den Backofen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Heißluft) ca. 25 Minuten backen lassen.
- 3** Den Kuchen auf dem Blech erkalten lassen.
- 4** Für den Belag Pfirsiche abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Sahne mit Sahnesteif und 3 Päckchen Vanillinzucker steif schlagen. Schmand mit den restlichen 2 Päckchen Vanillinzucker verrühren. Pfirsichstücke unter den Schmand rühren und die Sahne unterheben.
- 5** Die Masse gleichmäßig auf den Kuchen streichen und mit Zimtzucker bestreuen.

### Zutaten

#### Für den Teig:

4	Eier (M)
250 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
125 ml	Öl
150 ml	Limonade (Fanta)
250 g	Mehl
3 TL	Backpulver

#### Für den Belag:

2 Dosen	Pfirsich (Abtropfgewicht 470 g)
600 ml	Schlagsahne
3 Pck.	Sahnesteif
5 Pck.	Vanillinzucker
500 g	Schmand Zimt und Zucker zum Bestreuen

### Tipp

Anstelle von Pfirsichen können auch 2 Dosen Mandarinen verwendet werden.

# Rotweinkuchen mit Cranberries

⌚ 45 min

🕒 30-35 min, 🍷 165°C 🥧

📄 Lieblingskuchen von Ilka

## Zubereitung

- 1** Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Nach und nach Rotwein und 3 Löffel vom Mehl dazugeben. Den Rest Mehl mit Cranberries, gehackter Schokolade, Kakao, Zimt, Backpulver und gemahlenen Nüssen vermischen und unter die Buttermasse heben.
- 2** Eine Gugelhupfform gut ausbuttern und mit Mehl bestäuben, Kuchenmasse einfüllen und ab damit in den Ofen.
- 3** Für die Glasur die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen. Den erkalteten Kuchen damit bepinseln und mit Cranberries bestücken.

## Zutaten

250g	Butter
200g	Zucker
4	Eier
1 Schoppen	Rotwein
250g	Mehl
50g	Cranberries
50g	gehackte Schokolade
3 TL	Kakao
1 TL	Zimt
1 Päckchen	Backpulver
230g	gemahlene Nüsse
250g	weiße Kuvertüre

## Tipp

*Schmeckt stets saftig und frisch.*

# Apfel-Muffins mit Rosinen und Nüssen

⌚ 15 min

🕒 17 min, 🌞 175 °C ☕

📄 Lieblingsmuffins von Marie und Andreas (original chefkoch.de)

## Zubereitung

- 1** Die trockenen Zutaten mit dem Apfel in einer Schüssel vermischen. Milch, Apfeldicksaft, Eier und Öl in einer anderen Schüssel oder im Mixer mischen. Zu den trockenen Zutaten geben und kurz vermengen.
- 2** Ein Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen. 17 Minuten bei 175 Grad Umluft backen. Abkühlen lassen und genießen.

## Zutaten

2 1/2 Tassen	Speisekleie (Haferkleie, keine Haferflocken)
1/4 Tasse	brauner Zucker
1/4 TL	Zimt
1 EL	Backpulver
1/4 Tasse	Walnüsse oder Pecanüsse, gehackt
1/4 Tasse	Rosinen
1	mittelgroßer Apfel, fein geraspelt
3/4 Tasse	Milch
3/4 Tasse	Dicksaft (Ap- feldicksaft)
2	kleiner Eier
2 EL	Öl

## Tipp

Wenn man keinen Apfeldicksaft hat, kann auch eine halbe Tasse Apfelsaft verwendet werden, dann aber etwas mehr Zucker nehmen.

Als Öl eignen sich besonder gut Walnussöl oder Rapsöl. Gut schmeckt auch Albaöl (Rapsöl mit Buttergeschmack).





Eine hochzeitliche Rezeptesammlung – Gerichte die wir Gäste lecker finden! Wir hoffen ihr findet die eine oder andere Anregung und denkt beim Kochen und Genießen an uns und das wunderschöne Fest.

Wenn ihr mal ausgeschlafen habt könnt ihr unsere ganzen pull-requests unter <https://github.com/whatever4711/cookbook> annehmen.