



Familienkochbuch

Wer Sahne will,  
muss Kühe schütteln

# Vorwort

Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.

J.W. von Goethe

Ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen. Es ist an Rezepten für jeden etwas dabei. Alle sind alltagstauglich.

Ich DANKE euch allen. Nun schwingt die Kochlöffel und macht was Leckeres draus.

Dez. 2019

# Inhalt

Vorwort	2	Jessis Sommerlikör, Himbeertraum	36
Inhalt	3	Sigrids Kartoffelwaffeln	37
Werners Curry	4-5	Sigrids Möhrensalat	38
Stephans Schichtfleisch, Mutters Brötchen	6,7	Sigrids Hühnersuppe	39
Silke: 3mal Bowle, Schneeflocken, Advents-Kekse	8-10	Maics Sparerips mit Honig	40
Jonas Apple Crumble	11	Horst & Petras Rhabarber-Sahne-Torte	41
Theas Kaiserschm., Avocado-Cr.	12,13	Horst & Petras Gulaschtopf	42
Henrikes Apfelschmandkuchen	14-15	Horst & Petras Hühnersuppe	43
Reginas Quittenapfelsuppe, Sommer Salat	16,17	Horst & Petras Kaninchenbraten	44
Peters Dinkelpizza	18-19	Jans Nudelauf mit Spinat	45
Peters Champignon-Ragout	20	Anna Segelkens Rosmarin Brötchen	46
Connis Nußbrot, Kekse, Wintersalat	21-23	Maximilians Nusskuchen	47
Kilians Bolognese	24	Phillips Zauberpfannkuchen	48
Anna Funks Kartoffelsalat	25	Tanjas & Tims Gemüsepizza „Gärtnerinnen Art“, Bradnudeln	49,50
Pierres Labskaus	26	Marlons Schokofantkuchen und Spaghetti	51
Julikas Lasagne, Maulwurfskuchen	27,28	Thorges Milchreis, Zauberpfannkuchen	52
Christians Käselauchsuppe, Pelmini	29,30	Nadines Zauberpfannkuchen	53
Savinas Canneloni, Cheesecake	31,32	Wiltrud & Friedos & von Muttern überlieferte Rezepte:	ab 54
Detmars Spinat Lachsrolle	33	Hefeklößchen, Ente,	
Annes Curry-Suppe für J.&M.	34	Heringssalat, Schokokuchen	
Michaels Rinderrouladen	35		

## Curry Huhn

Die Inder bezeichnen als Curry ein Gericht mit Soße.

Folgendes Rezept ist eines meiner Lieblingsgerichte. Die Zubereitung dauert vielleicht etwas, ist aber unkompliziert. Es wird ganz ohne künstliche Geschmacksverstärker zubereitet.

Zutaten:



Gewichtsangaben dürfen ruhig etwas variieren.

500 gr Hähnchenbrust ohne Haut

500 gr Zwiebeln

500 gr Tomaten

Ingwer

Knoblauch

Cashewnüsse

frischer Koriander

Sesamöl aus geröstetem Sesam

Salz

ein gutes Curry

Garam Masala ( ind. Gewürzmischung) ( wenn vefügar)



Hähnchenbrust würzen und bei mittlerer Hitze anbraten. Nicht zu heiß, sonst verbrennen die Gewürze und das Fleisch wird trocken und zäh. Nach einigen Minuten das Fleischer aus der Pfannen nehmen.

In der gleichen Pfanne ( im angebacktem Bratensatz ) erst die grob gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Etwas geriebenen Ingwer und Knoblauch zugeben. Die Zwiebeln nicht schwarz werden lassen, sie werden sonst bitter.

Nach 5-10 Minuten die gewürfelten Tomaten zugeben. Salzen und etwas Currypulver oder Garam Masala zugeben. Nach einigen Minuten eine gute Handvoll

Cashewnüsse zugeben. 2-3 Tassen Wasser zugeben und leicht köcheln lassen. Spätestens jetzt löst sich der Bratensatz vom Pfannenboden. Nach einigen Minuten alles mit einem Zauberstab in einem hohen Gefäß pürieren. Ist die Masse zu breiig, etwas Wasser zugeben. Jetzt darf die Masse zurück in die Pfanne oder einen Topf. Leicht erhitzen. Etwas Sahne zugeben. Abschmecken mit: Salz, Curry, Prise Zucker, Spritzer Zitrone, gehacktem Koriander. Nach persönlichem Geschmack. Und wichtig, etwas Sesamöl dazugeben. Gibt eine tolle Note. Das gebratene Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und in der Soße mitziehen lassen. Dazu passt Reis und eine Salatbeilage.

Guten Appetit!



# Schichtfleisch aus dem Dutch Oven

nach Gut-dun-ken

Der Auflaufform mit Deckel

Rindfleisch

## einfach und lecker, Partyrezept

Am Vortag den Schweinenacken in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Evtl. vorhandenen Knochen auslösen. Die Scheiben nach Wunsch mit Senf und dem Rub einreiben, da muss man nicht sparsam sein. Danach das Fleisch gut verpackt über Nacht in den Kühlschrank legen.

nach Größe der Auflaufform eher 2kg

## Zutaten für 6 Portionen:

- 3 kg Schweinenacken
- 400 g Bacon
- 4 große Gemüsezwiebel(n)
- 2 große Paprikaschote(n)
- 250 g BBQ-Rub
- 500 ml BBQ-Sauce, gute
- etwa Senf, optional

Die Zwiebeln und die Paprikaschoten in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Boden des Dutch Oven ordentlich mit dem Bacon auslegen. Nicht alles verwenden, es kommt noch ein "Deckel" drauf.

in Auflaufform schichten!

Habe ich glaube ich vergessen!?

Krautbrot (2, Knoblauchpulver, Paprika, Curry, Zucker + ???

Den Topf am besten auf die Seite legen, das erleichtert die Schichtung. Abwechselnd Schicht für Schicht Fleisch, Zwiebeln und Paprika einlegen. Den Topf wieder hinstellen und ordentlich BBQ-Sauce drübergeben. Zuoberst den übrigen Bacon im Schachbrettmuster auslegen; dieser Teil wird besonders knusprig.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.  
Koch-/Backzeit: ca. 3 Std.  
Ruhezeit: ca. 1 Tag  
Schwierigkeitsgrad: normal  
Kalorien p. P.: keine Angabe

Nun kann der Oven befeuert werden. Bei einem 4 Liter Topf nehme ich 5 Briketts unten und 9 Briketts auf den Deckel. Hat euer Topf eine andere Größe kann man grob kann vom Verhältnis 1/3 Briketts unten und 2/3 Briketts oben ausgehen. Nach etwa 10 Minuten sollte man schon ein deutliches Blubbern aus dem Topf hören. Manche nehmen schon nach 2 Stunden den Topf vom Feuer, ich persönlich lasse das Schichtfleisch bis zu 3 Stunden drauf. Das Fleisch wird dann nochmal zarter.

Auf Flüssigkeit achten! 2 mal gießen

Backofen ca. 180°

Guten Appetit  
Stephan

## Brötchen

1 Pfd = 500 gr Mehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1/4 l lauwarme Milch oder Wasser  
1/2 Teelöffel Zucker etwas Salz  
1 EL Öl

In einer größ. Schüssel 400 gr Mehl - Trockenhefe - Zucker + Salz mit Rührstab vermischen, dann die Milch od. Wasser dazugeben mit Knetstange zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten mit Küchentuch abdecken zügfrei am warmen Platz gehen lassen. In einem 2. Topf Inzwischen den Rest Mehl mit Öl verrühren + etwas „zurückgelassener“ Milch.

## Mutterns Brötchen

Nach dem „Gehen“ beide Teige zusammengenommen + durcharbeiten auf bemehlter Fläche den Teig zu Rollen formen - in 10-12 gleiche Teile schneiden jedes zu kleinen Brötchen formen + auf Blech mit Backpapier setzen - wieder zügedeckt gehen lassen 20 Min. Jedes Teil 1 Zentim. tief einschneiden mit warm. Wasser bestreichen Bei 175 ° etwa 20 Min. backen

# 3x Bowle

2 Flaschen  
Mineralwasser  
250 ml Holunderblüten Sirup  
500 g Erdbeeren  
2 Limetten  
Pfefferminzblätter

(Wer möchte kann Sekt aus der  
Flasche in sein Glas dazu geben)

← BESONDERS  
LECKER  
auch ohne  
Alkohol !

15 Liter Prosecco  
1 Liter Mineralwasser  
20 cl. Holunderblüten Sirup  
30 Blätter Minze  
Limettenscheiben  
Eiswürfel

2 Gläser Sauerhirschen (mit Saft)  
2 Flaschen Bitter-Wodka  
1 Flasche Vanille-Eis  
500 g Eis neben die Bowle stellen  
und 1/2 ins Glas geben.



Für das Eiweiß  
aus dem Rezept  
Winter / Advent - Kekse  
oder  
auch einfach so.

6 Eiweiß  
240 g Zucker  
1 TL Zimt

Zuerst das Eiweiß sehr steif schlagen.  
Dann Zucker und Zimt unter ständigem  
Weiterschlagen einrieseln lassen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterneutülle  
geben und kleine Flocken auf ein mit  
Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen  
(mit einem Löffel geht's aber auch!).

Im vorgeheizten Backofen bei

100 Grad etwa 60 Minuten

lang trocknen.



Für den Guss:  
Puderzucker  
Zitronensaft

Schokostreusel  
bunte Zuckerstreusel  
•••

6 Eigelb  
500 g Mehl (z.B. 1050 Dinkelmehl)  
300 g Zucker  
250 g Butter oder Margarine  
2 Pck. Vanillezucker  
1 Pck. Backpulver

Die Eier trennen (Eiweiß für "Schneeflöckchen" aufbewahren). Zuerst die weiche Butter schaumig rühren, dann Eigelb, Zucker und Vanillezucker dazu geben und verrühren. Mit Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Teig kalt stellen.

Den Teig ausrollen (er muß sich etwas lösen - wenn nicht noch Mehl zugeben) und mit schönen Formen Kekse ausstechen. Kekse auf ein Backblech mit Backpapier legen und dann bei

175 °C ca. jew. 10 Minuten backen

Abgekühlte Kekse mit Zitronenguss bestreichen u. Streusel nach Belieben zum Verzieren benutzen!

Eines von Jonas Lieblingsgerichten:

## **Apple Crumble (Apfel-Streusel Dessert)**

Zutaten für 5 Personen:

150 g (original 75 g) Haferflocken Kleinblatt , 100 g (original 50 g) Weizenmehl Type 550, 100 g (original 50 g) Butter, 6 EL (o. 6 EL) Rohrohrzucker, 1 TL (o. 1/2 EL) Zimt, 2 (o. 1) Prise Salz, 600 g säuerliche Apfel, 2 EL Wasser

Haferflocken, Mehl, Butter, Zucker, Zimt und Salz mit der Hand so lange verkneten, bis einheitliche krümelige Streusel entstehen.

Die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine kleine Auflaufform Schichten.

Die Apfelschicht sollte doppelt so hoch sein wie die Streuselschicht.

Zwei Esslöffel Wasser zu den Äpfeln geben und mit den Streuseln bedecken.

Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 200°C backen.

Dann die Temperatur auf 175° C reduzieren und ca. 20 Minuten weiterbacken.

Die Streusel sollten goldgelb sein und die Apfel weich.

Der Apple Crumble wird warm mit geschlagener Sahne, Vanilleeis oder Vanillesoße serviert.

Lieblingsrezept von: Shea

# Kaiserschmarrn

Zubereitung: 25 min

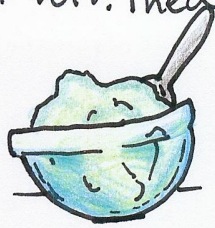
Zutaten:

- 4 Eier
- 125 g Mehl
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 ml Milch
- 75 ml Mineralwasser
- 40 g Butter
- 40 g Rosinen
- 2 El Saft, Wasser oder Rum
- Puderzucker zum Bestäuben

- ① Die Rosinen ca. 15 min in Saft, Wasser oder Rum einweichen.
- ② Das Eiuweiß und Eigelb trennen und anschließend das Eiuweiß steif schlagen.
- ③ Mit den Quirlen des Handrührgeräts das Eigelb, den Zucker, das Salz und den Vanillezucker zu einer cremigen Masse schlagen.
- ④ Nun unter die Eigelb Masse das Mehl nach und nach unterrühren und das Mineralwasser (mit Kohlensäure) hinzugeben.

- ⑤ Die Flüssigkeit der Rosinen abgießen und die Rosinen anschließend unter den Eischnee unterheben.
- ⑥ Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den kompletten Teig in die Pfanne geben und für ca. 5 min goldbraun lacken. Dabei regelmäßig überprüfen ob er von unten schon braun ist.
- ⑦ Den Kaiserschmarrn mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun lacken.
- ⑧ Nun den Kaiserschmarrn in mundgerechte Stücke zerreißen und noch kurze Weileraten lassen.
- ⑨ Den Puderzucker zum Schluss draufstreuen und das Essen genießen.

Lieblingsrezept von: Thea



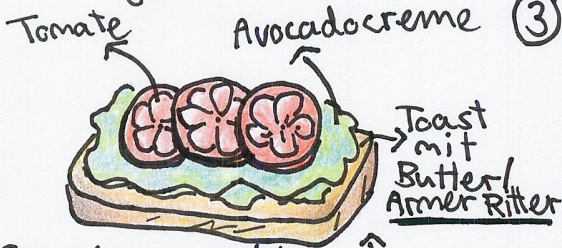
# Avocado-Spread

Zutaten:

- 1 Avocado
- ca. 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Max. 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

Zubereitung:

- ① Die Avocado halbieren um den Kern zu entnehmen, den Inhalt der Avocado in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zermatschen.
- ② Den Zitronensaft hinzufügen (damit die Creme nicht braun wird)
- ③ Den Knoblauch hacken und dazugeben sowie die restlichen Gewürze und nach belieben auch noch andere Gewürze. Wichtig: Abschmecken nicht vergessen!



Serviervorschlag

## Armer Ritter

Zutaten:

- Toastbrot
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- Curry/Paprika-pulver

- ① Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen, die 2 EL Milch hinzufügen, nach belieben Gewürzen mit Salz, Pfeffer usw. und mit einer Gabel verrühren.
- ② Das Brot im Ei wenden und anschließend in der vorgeheizten Pfanne braten.
- ③ Dies solange wiederholen bis kein Ei mehr da ist und anschließend genießen!



Betreff: Henrikes Rezept 🍏

--

Diese Nachricht wurde von meinem Android Mobiltelefon mit 1&1 Mail gesendet.  
Am 24.11.2019, 20:05, H Segelken <h.segelken03@gmail.com> schrieb:

1. Zutaten:

Für die Füllung:

5 Äpfel Boskop oder Elstar  
1Zitrone oder Zitronensaft  
500ml Apfelsaft  
200g Zucker  
2pck.(Päckchen) Puddingpulver "Vanillegeschmack"

Für den Teig:

175g Zucker  
175g Butter  
1TL Backpulver  
1 Ei (gr. M)

Für die Creme:

250g Schmand  
500g Schlagsahne  
Etwas Zimt  
2TL Zucker

Zubereitung:

1.Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen.  
Viertel in dünne Scheiben schneiden, und mit Zitronensaft beträufeln.

2.440ml Apfelsaft und 200g Zucker aufkochen.  
Danach Puddingpulver und den restlichen Apfelsaft glattrühren

3.Die Puddingpulver-mischung in den kochenden Saft rühren, aufkochen und ca. 1 min. aufköcheln lassen.

4. Von der Herdplatte nehmen und die Apfelscheiben unterrühren.

5.Mehl, Butter in flöckchen, 175g Zucker ,1TL Backpulver und ein Ei (gr. M) in eine Schüssel geben.

6.Erst mit dem Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen, zu einem Mürbeteig verkneten.

7. Teig in eine gefettete , mit Mehl ausgestäubte Springform (26cm Durchmesser) an Boden und Rand drücken.

8.Apfelmasse auf dem Teig verteilen ( natürlich auch mal probieren 😊)

9.Im vorgeheiztem Backofen(E-Herd: 175°C/Umluft 150°C) ca.45min backen.

10.Den Kuchen heraunehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

11.Schmand und 2TL Zucker verrühren .


12. Sahne mit dem Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen und unter den Schmand heben.

13. Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen.

14. Schmandcreme locker auf dem Kuchen verstreichen.

15. Als letztes nur noch Zimt über den Kuchen stäuben.

Guten Appetit !

Henrike 

## Quitten-Apfelcreme-Suppe mit Lachsklößchen (du liebst sie, oder du hasst sie)

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Quitte
- 2 Äpfel mittlerer Größe (z. B. Boskopp)
- 1 Teel. Meerrettich (Glas oder frisch gerieben)
- 600ml Gemüsebrühe
- 100ml Riesling
- 200ml Schlagsahne
- 2 Schalotten
- 60g Butter
- 1 Limone unbehandelt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Schnittlauch

### für die Lachsklößchen:

- 100g Räucherlachs
- 100ml Sahne
- 1 Ei



In einem Topf Schalotten in wenig Butter glasig dünsten, abgeriebene Limonenschale, Meerrettich und eine Prise Zucker hinzugeben und 2 Minuten weiter dünsten, dann mit dem Wein ablöschen. Die Quitte und Äpfel in kleine Stücke schneiden und dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. So lange kochen lassen, bis das Obst weich ist. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab alles pürieren. Dann die kalte Butter in Stücken und die Sahne darunter mixen. Die Suppe nochmals auf dem Herd vorsichtig aufwärmen. Sie sollte nicht mehr kochen, da sich sonst Butter und Sahne absetzen und die Bindung verloren geht.

Den Räucherlachs in der Küchenmaschine (Pürierstab geht auch) unter Hinzugabe der Sahne zerkleinern. Das Eigelb vom Eiweiß trennen, unter die Lachsmasse geben und alles mit Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Lachsmasse heben. Die Lachsmasse zwischen 2 befeuchteten Löffeln zu ovalen Bällchen formen und in leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Die Suppe in Tellern oder Tassen anrichten, die Lachsklößchen hineingeben und mit Schnittlauch garnieren.

Schneller geht es (und schmeckt auch) wenn der Räucherlachs klein geschnitten und direkt in die Suppe gegeben wird (dann ein wenig darin ziehen lassen). Krabben sind eine gute Alternative. Statt Schnittlauch passt auch Dill gut zu dieser Suppe.

Wenn du keine Quitte hast, oder sie dir zu sauer ist, versuche es mal statt dessen mit 2 Kartoffeln aus. Ist ein völlig anderer Geschmack, aber auch lecker.

# **Sommersalat**

von Regina

## **Zutaten:**

- **1-2 säuerliche mürbe Äpfel**
- **1-2 Pfirsiche (können aus Dose sein)**
- **½ grüne Gurke**
- **4-6 Tomaten**
- **5 Pflaumen oder 2-3 Aprikosen (können aus Dose sein)**
- **1-2 dicke Scheibe jungen Gouda**
- **1 dicke Scheibe gekochten Schinken**

## **für die Salatsauce:**

- **65g Mayonaise**
- **1-2 Eßl. Ketchup**
- **1 Teel. Senf**
- **5-6 Eßl. Dosenmilch**
- **1 Schuß Worcester-Sauce**
- **1 Teel. Zucker**
- **Salz**

**Obst, gek. Schinken und Gouda würfeln, gut vermischen, etwas salzen.**

**Zutaten für die Sauce gut**

**zusammenfügen, gut verrühren und unter den Salat heben (kleine Menge reicht).**

**Der Salat schmeckt auch ohne Schinken und/oder Gouda.**

# Dinkelmehl-Pizza mit Tomatensoße

## Einkaufsliste:

### Teig und Soße:

1 kg Dinkelmehl, 2 Pkg. Trockenhefe, eine 250ml Packung oder Dose passierte Tomaten, zwei rote Zwiebeln, eine oder zwei halbe Paprika, Oliven-Öl. Gewürze: Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikapulver Edel-süß, Oregano, Basilikum, Thymian, flüssiger Honig.



### Belag:

Raspelkäse (Emmentaler, Edamer, Mozzarella oder Gouda) auch je nach Geschmack zusätzlich: gekochter Schinken, Mettwurst, Jalapeños, Tomaten, eine Dose Ananas-Scheiben (für Art Hawaii) , ein Bund Frühlingszwiebeln oder eine Gemüsezwiebel, einige Möhren, gedünsteter Brokkoli, Chicken-Nuggets, Mais, Champignons, hart gekochtes Ei.

## Spezielle Geräte:

Teigrührschüssel, Mixer mit Teigrührhaken, Messbecher, Nudelholz, Gerät zum Zerkleinern von Zutaten (z.B. eine Dose mit Rotationsmessern von Tupper). Viele Backbleche hilfreich.

## Zubereitung:

### Teig:



Mehl erst trocken mit zwei Packungen Hefe, drei Teelöffeln Salz, drei Teelöffeln Zucker, ein Teelöffel Paprikapulver Edel süß und einem halben Teelöffel Basilikum mit dem Mixer gut vermischen und durch rühren. Dann 12 Esslöffel Olivenöl zugeben und unter ständigem durch rühren mit dem Mixer langsam Schluck für Schluck

insgesamt 375ml lauwarmes Wasser zu geben. **Aufpassen:** Bei zu viel Wasser wird der Teig nachher zu klebrig und lässt sich nicht mehr gut ausrollen. Solange am Rand der Schüssel noch trockenes Mehl ist, weiter rühren und kneten. Falls der Mixer überhitzt, mit Muskelkraft weiter kneten. Die Menge müsste für drei bis vier große Bleche reichen.

### Belag vorbereiten:

Zwiebeln schälen und so quer in Scheiben schneiden, dass sich Zwiebelringe gewinnen lassen. Dabei ca. die Hälfte der Zwiebeln (die Enden und das Innere) für die Soße zurück legen. Das Kerngehäuse der Paprika ebenfalls heraus schneiden und für die Soße verwenden. Paprika, Pilze und anderes Gemüse jeweils in schmale Scheiben schneiden.



### Soße:

Die Zwiebelreste, eventuell eine Knoblauchzehe und das Paprikakerngehäuse sehr klein hacken. In einem kleinen Topf in etwas Oliven-Öl erhitzen und darin die gehackte Masse aus Zwiebeln, Knoblauch und Paprikakernen kurz andünsten (**Vorsicht: Das darf nicht anbrennen!**) und dann mit dem Inhalt der Packung passierter Tomaten ablöschen.

Mit Salz, ordentlich Basilikum, ein wenig Pfeffer, Oregano und Thymian würzen und mit flüssigem Honig (zur Not geht auch Zucker!) abschmecken.



### Belegen und Backen:

Den Backofen auf „volle Pulle“ 😊 stellen (350°C wären ideal, 280° reichen aber auch ). Mit einem Esslöffel den ausgerollten Teig dünn mit der Tomatensoße bestreichen. **Am meisten Spaß** macht es, wenn jedes Familien-Mitglied seine Pizza oder seine Ecke der Blechpizza **selbst belegen darf**. Dann reichlich mit dem geraspeltem Käse bestreuen und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer,

Oregano, Thymian oder einer fertigen Pizza-Gewürzmischung bestreuen und dann für ca. 10 bis 12 Minuten pro Blech in den vorgeheizten Backofen, bis der Käse zerlaufen und der Teig am Rand leicht braun wird. **Guten Appetit!**

# Champignon Paprika Ragout an Fussili

## Einkaufsliste:

500 gr frische große Champignons,  
1 große oder zwei kleine rote Zwiebeln,  
2 rote Spitzpaprika, 125 ml Sahne  
500 gr Fussili, Öl zum Braten (z.B. Erdnuß-Öl)  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver edel süß

## Zubereitung:

Champignons putzen (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Paprika nicht weg werfen, sondern klein hacken. Zwiebel(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Wok-



Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel zusammen mit den gehackten Paprikakernen unter Pfannenrühren andünsten, bis die Zwiebelwürfel schön glasig sind. Dann mit einer Kelle herausnehmen und die Champignons mit den Paprikastreifen portionsweise anbraten. Parallel schon das Nudel-Wasser aufsetzen. Fussili mit etwas Salz ins kochende Wasser geben und nach Packungsaufschrift unter gelegentlichem Umrühren ca. 10



Minuten kochen.

Währenddessen zuerst die Zwiebelwürfel wieder in die Wok-Pfanne geben, Sahne, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben, unter Rühren mit Soßenbinder andicken und schließlich die angebratenen Champignons und Paprikastreifen wieder unterrühren. Dazu passt ein Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten.

# TORRONS

ein fach + sättigend

500 g gem. Nüsse  
und Saat  
(Leinsamen, Chia,  
Kürbiskerne,  
Sesam, Sonnen-  
blumenkerne,  
Nüsse)

5 Eier  
1/2 Teel Salz  
50 ml. Öl

alles  
vermischen

ausgeleste Kastenform  
160° ca. 1 Std

# K O M P O S T C O C K I E S

- 150 g Butter
- 120 g br. Zucker
- 2 Eier
- 125 g Mehl
- 1 Backpulver
- 1/2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Zimt knapp
- 100 g Haferflocken
- 250 g Schoko Calles  
was man findet  
auch Mars oder  
Toffifee etc.)



Klein hacken

- 300 g Kompost  
Mischung  
(Wüsse, Brezeln  
salzstangen,  
Spekulatius und  
anderes)

zerkleinern alles  
in den Teig geben

kl. Häufchen aufs  
Blech geben

180° ca. 10-20 min

↓  
Süß  
trifft  
salzig

am besten  
noch warm  
senießen



# WINTERSALAT

mit Ziegenkäse

ca. 80s Walnüsse etwas  
zerkleinern

3 EBL. Ahornsirup

salz

zimt

alles in eine  
Schüssel geben  
und gut mischen.  
Dann im vorgeh.

Ofen 200° auf  
Backpapier geben,  
zwischen durch  
wenden, sollen  
eine schöne  
Kruste bekommen.

einen Kopf Salat mit  
Granat apfel Kerne } mischen  
120s Ziegenkäse

6 EBL. milden Weißweinessig

1 EBL. Honig

1 EBL. Senf

salz Pfeffer

7 EBL. Olivenöl

Soße

Salat anrichten, Soße darüber  
geben zum Schluß die Walnüsse

andere Soße = Saft einer Orange etwas  
Ahornsirup

man  
kann  
auch  
Avocado  
Orange  
Pistazien  
mit  
untermischen

# KILIS ALTEINGESSENE BOLOGNESE



- ① Zwiebel klein hacken und in 3EL Olivenöl kurz anbraten. Das vegetarisch Hack und die kleingeschüttelten Knoblauchzehen hinzufügen.
- ② Ein wenig Power geben und mit großzügigem Schuss Rotwein ablöschen. Knappe 2EL Tomatenmark einrühren und Hitze reduzieren.
- ③ Tomaten klein würfeln, Karotte noch kleiner und hinzugeben. Ordentlich umrühren, kurz warten und anschließend die passierten Tomaten und Lorbeerblätter in die Sauce tun.
- ④ Die Sauce ganz leicht köchelnd für mindestens 1 Std. ziehen lassen. Ab und zu mal umrühren.
- ⑤ Nun sollte die Bolognese zu einem Ragout verkommen sein. Einen Löffel Olivenöl einrühren und das Wasser für die Nudeln aufsetzen.
- ⑥ Kurz bevor die Nudeln fertig (al dente!) sind, eine große Kelle von dem Wasser entnehmen und zu der Bolognese geben, so das wieder eine schöne Sauce entsteht.
- ⑦ Die fertigen Nudeln in die Bolognese geben, gut durchrühren, in großen Teller geben und mit ordentlich Parmigiano bestreuen. Mahlzeit!

Kartoffel -  
Avocado Salat

Einfach aber sehr sehr lecker!

Für 2 Portionen

500g Kartoffeln

1 Avocado

3EL Olivenöl

1 Schälchen Kresse

den Saft einer halben Zitrone

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden  
und gar kochen. Anschließend  
abgießen, mit Öl, Zitronensaft,  
Salz und Pfeffer vermengen.  
Abkühlen lassen.

Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch  
mit einem Löffel heraus nehmen,  
in Würfeln schneiden und  
zu den Kartoffeln geben.

Kresse darüber streuen und genießen!

2 abskaus (oder so ähnlich)

Kartoffeln schälen und kochen

2-3 Zwiebeln

$\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Glas Gewürzgurken } würfeln

1 Dose Cornedbeef würfeln

alles in eine Pfanne geben  
und so lange unter Rühren  
köcheln bis das Cornedbeef  
etwas zerfällt.

Kartoffeln stampfen oder durch  
die Kartoffelpresse drücken.

Alle Zutaten in einen Topf  
geben, gut vermengen und mit  
Salz, Pfeffer und Muskatnuß  
abschmecken. Gegebenfalls

noch etwas Gurkenwasser zugeben.

Dazu schmecken Spiegeleier.

# Lasagne

für 6 Personen

Zutaten:	1kg Hackfleisch	Lasagneblätter
	2 Paprikas	Crème fraîche
	2 Zwiebeln	Raspelkäse
	2 x Sahne (400g insgesamt)	Öl
	3 Gläser Zigeunersofse	Zucker
	2 x Schmelzkäse (1x normal 1x Kräuter)	

Zubereitung: ① Hackfleisch in Pfanne anbraten.

② Geschnittene Zwiebeln und Paprika in einem größeren Topf mit etwas Öl anschmoren.

③ Zigeunersofse zu 2 dazugeben, Schmelzkäse und Sahne auch mit in den Topf. Rühren nicht vergessen! Immer rühren.

Für vegetarische Version: Etwas von der Soße aus dem Topf entnehmen und in ein extra Gefäß geben. Soja-Schnetzel statt Hackfleisch hinzugeben.

④ Hackfleisch zum Rest Soße hinzugeben und mit Zucker/Xylit abschmecken

⑤ Auflaufform ggf. etwas einfetten. Soße und Lasagneblätter schichten, angefangen mit Soße. Letzte Schicht ebenfalls Soße.

⑥ Viele Kleckse Crème fraîche auf die letzte Schicht verteilen.

⑦ Raspelkäse drüber!

⑧ Bei 200°C Ober-Unterhitze eine halbe Stunde backen.

⑨ Lecker lecker!

# Maulwurfskuchen



## 1 TEIG:

① 100g Butter, 1TL Vanillearoma, 120g Zucker, 75ml Milch, 150g Mehl, 30g Kakao, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Backpulver

schaumig rühren, unterrühren, unterrühren

② 2 Eier

170°C Ober-Unterschicht 30 min.

## 3 ZUSAMMEN:

aushäuten

Krümel für später

mit Banane Boden bedecken

Füllung als Haufen drauf

Krümel drauf

## 2 FÜLLUNG:

① 600g Sahne, Sahnefest, Vanillezucker, 90g Schokoflocken, Bananenlikör

steif schlagen, vorsichtig unterheben

## 4

FERTIG

# Käse-Lauch Suppe

## Zutaten:

Hackfleisch	500 Gramm	Schmelzkäse	2 Pakete
Zwiebel	3 Stück	Sahne	2 Becher
Gemüsebrühe	3 Würfel	Salz Pfeffer, Muskatnuss	zum würzen
Porree od. Lauch	2-3 Stangen		

*Hackfleisch + Zwiebel anbraten und mit Salz Pfeffer würzen. Das Wasser zugießen und Brühwürfel hineingeben.*



*Porree in ringe schneiden und hineingeben.  
Alles 10 Min köcheln lassen. Den  
Schmelzkäse + Sahne einrühren und  
schmelzen lassen.*

*Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat  
abschmecken und fertig ist die Suppe*



# Pelmeni

Zutaten:

Für den Teig:

Mehl	400 Gramm
Eier	2 Stück
Wasser	150 ml
Salz	½ TL

Für die Füllung:

Hackfleisch	400 Gramm
Butter	50 Gramm
Zwiebel	zum würzen
Salz & Pfeffer	nach Bedarf

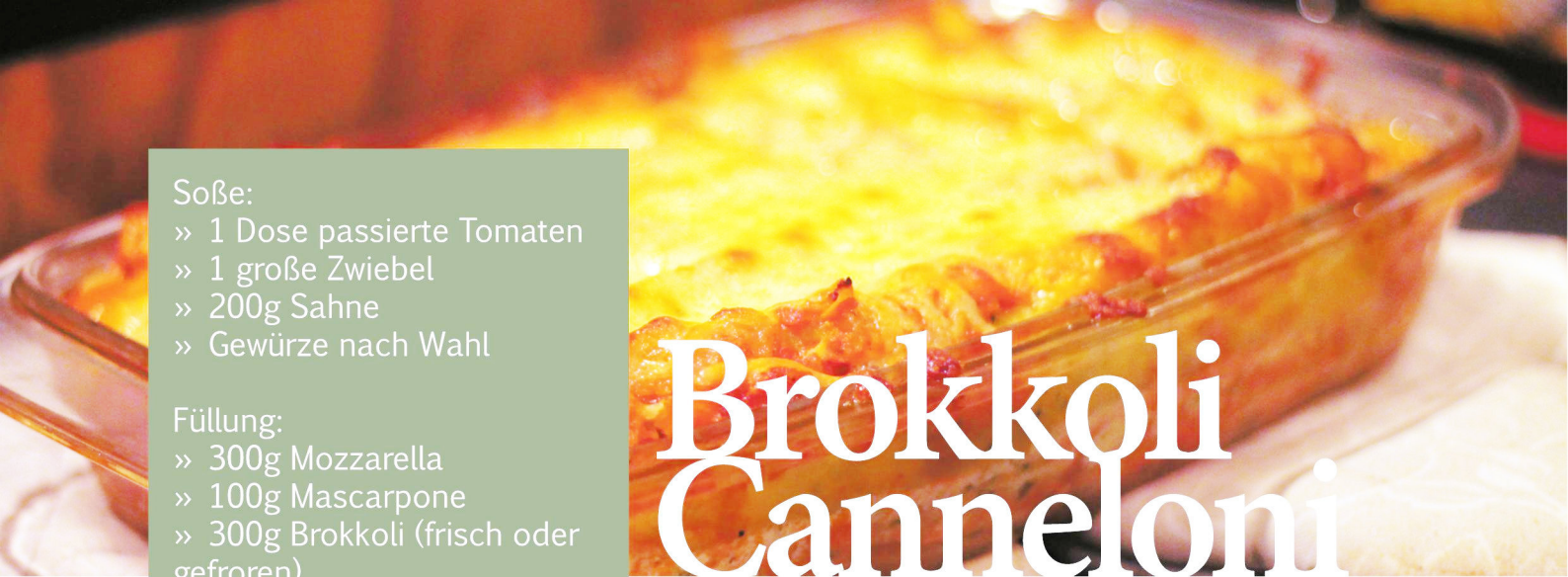
*Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Vertiefung formen und das Wasser, Ei und Salz zugeben. Das Ganze zu einem festen Teig kneten (Nudelteig), mit einem Tuch abdecken und 20 - 30 Minuten ruhen lassen.*



*Das Fleisch mit kleingehackten Zwiebeln, Butter, Pfeffer und Gewürzen vermengen. Den Teig zu einem Strang (1,5 - 2 cm) rollen und Stücke abschneiden (1 - 1,5 cm). Aus diesen Teilen Plätzchen rollen. Darauf mithilfe eines Löffels die Fleischmasse legen, das Fleisch im Teig einschließen und die Ränder zudrücken.*

*Die Pelmeni in kochendes Salzwasser oder in Brühe legen. Nachdem das Wasser wieder aufkocht und die Pelmeni an die Oberfläche schwimmen, noch ca. 2 - 3 min ziehen lassen. Wasser abgießen. Pelmini in eine Schüssel geben und mit Butterflocken bedecken.*





# Brokkoli Canneloni

## Soße:

- » 1 Dose passierte Tomaten
- » 1 große Zwiebel
- » 200g Sahne
- » Gewürze nach Wahl

## Füllung:

- » 300g Mozzarella
- » 100g Mascarpone
- » 300g Brokkoli (frisch oder gefroren)

## Allgemein:

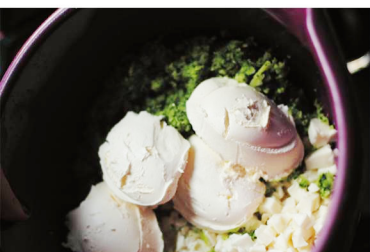
- » 1 Packung Canneloni
- » 1 Packung Raspelkäse

## Die Soße:

Zuerst die Zwiebel in etwas Öl anbraten, dazu die passierten Tomaten und die Sahne geben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, etc. würzen.

Bei gefrorenen Brokkoli, diesen nach Packungsanweisung auftauen lassen. Den Mozzarella und den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und mit der Mascarpone vermischen, bis alles eine glatte Masse ergibt. Etwas mit Salz verfeinern und die nun fertige Brokkoli-Käsemasse in die Canneloni füllen.

## Die Füllung



Die fertig gefüllten Canneloni in einer gefetteten Auflaufform stapeln und mit der Soße übergießen. Den Streukäse darüber verteilen und das ganze für etwa 30 Minuten in den auf 200° Celsius vorgeheizten Ofen schieben. Das Gericht ergibt etwa 4 Portionen.

**Viel Spaß beim Nachbacken!**



# Chocolate Cheesecake

## Der Boden:

Für den Boden die Kekse zerkrümeln und mit der Butter mischen. Diesen Teig auf den Boden einer Ø 26cm Springform pressen, ohne dabei einen Rand zu formen.

## Boden:

- » 150g Schokokekse
- » 75g weiche Butter

## Füllung:

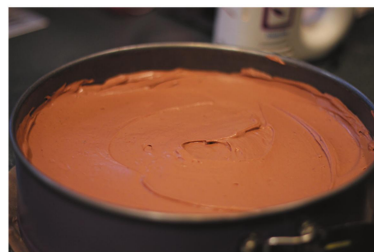
- » 340g Zartbittere Schokolade
- » 680g Frischkäse
- » 200g Zucker
- » 3 Eier
- » 240g saure Sahne

## Ganache:

- » 115g Zartbittere Schokolade
- » 80ml Sahne
- » 1 TL Butter

## Die Füllung

Die Schokolade schmelzen, während man Zucker und Frischkäse zusammenrührt. Mit den anderen Zutaten vermischen. Die Masse über den Boden in der Form geben und im vorgeheizten Backofen (180° Celsius) für etwa 55 Minuten backen. Nach erfolgreicher Stäbchen-Probe rausholen und abkühlen lassen.



## Die Ganache:

Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und zusammen aufkochen, bis die Schokolade geschmolzen ist und sich eine glatte Masse ergibt. Diese etwas abkühlen lassen und dann über den damit fertigen Kuchen geben.

**Viel Spaß beim Nachbacken!**



## *Didi's Lieblingessen: Die Spinat- Lachs- Rolle*

**Zutaten** (für 4 Personen bzw. 2 auf zwei Tage)

200g Mini - Tomaten
1 Schalotte
½ Topf Schnittlauch
30g Walnusskerne
30g Cranberries
50g Kräuter-Frischkäse
200g Schlagsahne
130g Stremel -Lachs
80g würziger, dänischer Scheibenkäse (zb. von Hofburger)
300ml. frische Vollmilch
300g tiefgefrorenen Blattspinat
4 Eier
60g Butter
200g Mehl
3 EL. Öl (besser Butaris)
Pfeffer und Salz



Die vorgegebenen Zutaten sind ca.angaben. Ich mach das immer so nach Gefühl.

### **Zubereitung**

1 - **für die Füllung:** Den Spinat auftauen lassen und die Schalotte in kleine Würfel schneiden. Zusammen in einem El. Öl ( oder Butaris) andünsten. 150ml. Wasser dazu geben, kurz aufkochen und weitere 10 min (aber ohne Deckel) garen.

2- Den Lachs in kleine Stücke zerpfücken, mit den Cranberries und dem Frischkäse vermengen und unter den fertig gekochten heißen Spinat mischen. Mit Kräutersalz, Chilisalz und frisch gemahlenem bunten Pfeffer abschmecken. (aber nicht alles wegnaschen 😊)

**3-Für den Pfannkuchen:** Die Butter zerlassen und wieder etwas abkühlen lassen. Dann mit den Eiern, Mehl, Milch und 100g Sahne verrühren, nach Belieben Salz hinzufügen. Den Teig etwa 10min ruhen lassen.

4-In der Zeit die Walnüsse grob hacken und zur Seite stellen.

5- Den Teig in dem verbleibendem Öl (Butaris) zu 4 Pfannkuchen backen (aber nicht ganz durch) und etwas abkühlen lassen.

Dann die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen eng aufrollen und in eine Auflaufform legen.

6- Backofen auf 200g (Umluft auf 180g) vorheizen.

7- **Für die Soße** Käse in kleine Würfeln schneiden. Tomaten waschen und halbieren, mit restlicher Sahne und Käse vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen und auf die Pfannkuchen verteilen. Jetzt kommen noch die gehackten Walnüsse oben drauf und ab in den Backofen. 20 bis 25 min backen. Schnittlauch in kleinen Röllchen schneiden und die fertig gebackenen Pfannkuchen damit bestreuen.

**Sieht auch total gut aus, wenn jeder Pfannkuchen in einer eigenen, kleinen Auflaufform gebacken und serviert wird.**

**Voll lecker**

# Jessi's & Michaels Weihnachtsvorspeise

## Die Curry - Suppe

### Zutaten (für 4 Personen)

Ca.12 große tiefgefroren Garnelen
4 Holzspieße (Spieße sollten ca.6 cm länger als die Suppentassenöffnung / Teller sein )
Ca. ½ Tel. Vegetarischer. - Apfel – Zwiebelschmalz
300 g Kartoffeln
120 g Möhren
Ca. 4 Lauchzwiebeln
250ml. Kokosmilch aus der Dose
1 Würfel Gemüse – oder Hühnerbrühe
1 Limette
Ca. 1 Tel. flüssigen Honig
Curry - Paste 8 rot oder grün, nach Belieben und Geschmack
Kräutersalz
Schmand
Chili – Salz

Die vorgegebenen Zutaten sind ca.angaben. Ich mach das immer so nach Gefühl.

### **Die Zubereitung**

- 1 – Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Schale von den Garnelen entfernen, Garnelen ausnehmen, unter fließendem Wasser reinigen, gut abtrocknen und zur Seite stellen.
- 1 – Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2- Die Lauchzwiebeln waschen, das obere Grün und die Wurzeln entfernen, die Zwiebeln anschließend in kleine Ringe schneiden und ca. 1 Esslöffel davon für die Garnierung zur Seite stellen.
- 3- ½ L. Wasser mit dem Brühwürfel, die gesamte Kokosmilch, die Kartoffeln und die Möhren so wie die Zwiebeln aufkochen und ca. 20 min unterm Deckel garen lassen.
- 3- die aufgekochte Suppe pürieren, mit Limettensaft, Honig und Currypaste ( nach Wunsch) dosieren.
- 4- mit Kräutersalz abschmecken und das ganze warm stellen.
- 5- Jetzt je drei Garnelen auf einen Spieß stecken. Den Apfel – Zwiebelschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 6- Die Garnelen von jeder Seite mindestens 7 min anbraten.(Sie sollten Farbe bekommen und knusprig erscheinen)
- 5- Während die Garnelen braten, die fertige Suppe in die gut vorgeheizten Suppentassen bzw. Teller füllen
- 6- Je Tasse / Teller etwas Schmand hinzu geben und die Suppe leicht gegen den Uhrzeigersinn durchrühren, so dass der Schmand eine sichtbare Spirale in der Suppe bildet.
- 7- Ein paar aufgehobenen Zwiebelringe zur Deko darüber geben und das Ganze noch mit einer Prise Chili – Salz abrunden.
- 8- Jetzt die gerade fertig gewordenen Garnelenspieße quer über die Suppentassen / Teller legen.
- 8- Servieren und schmecken lassen.

# Rinderrouladen

8 Rinderrouladen	1 Möhre
1/2 Stange Lauch	5 Zwiebeln
1/2 Flasche Rotwein	8 dicke Gewürzgurken
Salz und Pfeffer	16 Scheiben Bacon
1/2 Liter Rinderfond	1 Knollensellerie
Gurkenflüssigkeit	Butter

Die ausgebreiteten Rouladen kräftig mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern, auf jede Roulade mittig in der Länge ca. 1/2 Zwiebel und 2 Scheiben Bacon sowie 1 dicke Gurke verteilen. Nun von beiden Längsseiten etwas einschlagen, dann aufrollen und mit dem Küchengarb wie ein Postpaket verschnüren.

In einer Pfanne die Butter heiß werden lassen und die Rouladen dann rundherum darin anbraten, herausnehmen und in einen Schmortopf umfüllen.

Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und die Möhren kleinschneiden und in der Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs "blond" sind, kurz rühren, eine sehr dünne Schicht vom Rotwein angeben, nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine Schicht angeben, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2 Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für den Geschmack und die Farbe der Soße) aber nicht trocken. Am Schluss mit der Fleischbrühe, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Gurkensud auffüllen und dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Topf entweder auf kleiner Flamme oder bei ca. 160 Grad im Backofen für 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.

Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit dem Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen, wenn nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren) und dann vorsichtig aus dem Topf heben, warm stellen.

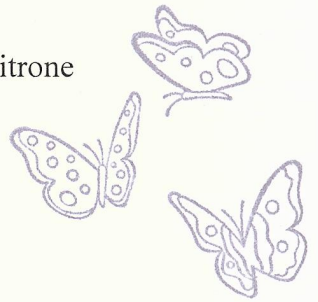
Die Soße durch ein Sieb geben, aufkochen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der Speisestärke gut verrühren und in die kochende Soße nach und nach unter Rühren eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße evtl. nochmal mit Salz, Pfeffer, Rotwein, Gurkensud abschmecken.



# SOMMERLIKÖR



650 g Ananassaft  
500 g Citrus Vierfruchtsaft, Mandarinen/Orangen/Pink Grapefruit/Zitrone  
100 g Zucker  
400 g weißer Rum mit Kokosnuss, z.B. Malibu-Likör  
75 g Wodka  
65 g Tequila, Silver



**ANANASSAFT, CITRUS-VIERFRUCHTSAFT UND DEN ZUCKER IN EINEN GROßEN TOPF EINWIEGEN.**

**10MIN KOCHEN LASSEN.**

**WEIßEN RUM MIT KOKOSNUSS, z.B.MALIBU -LIKÖR, WODKA UND TEQUILA EINWIEGEN.**

**GUT VERRÜHREN. NOCH HEIß IN FLASCHEN EINFÜLLEN.**

**ERGIBT CA. 1,5 LITER.**

*Den Likör mit oder ohne Eiswürfel in Gläser servieren und GENIEßEN.*



## Himbeertraum



750g tiefgekühlte Himbeeren  
500g Sahne  
500g Quark  
100g Baiser

Die Sahne steif schlagen und mit dem Quark vermengen. Das Baiser zerbröseln.

In eine große Schüssel nun so lange schichtweise Baiser, gefrorene Himbeeren und Quark-Sahne-Creme füllen, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte Quark-Sahne sein.



## Sigrid's Rezepte

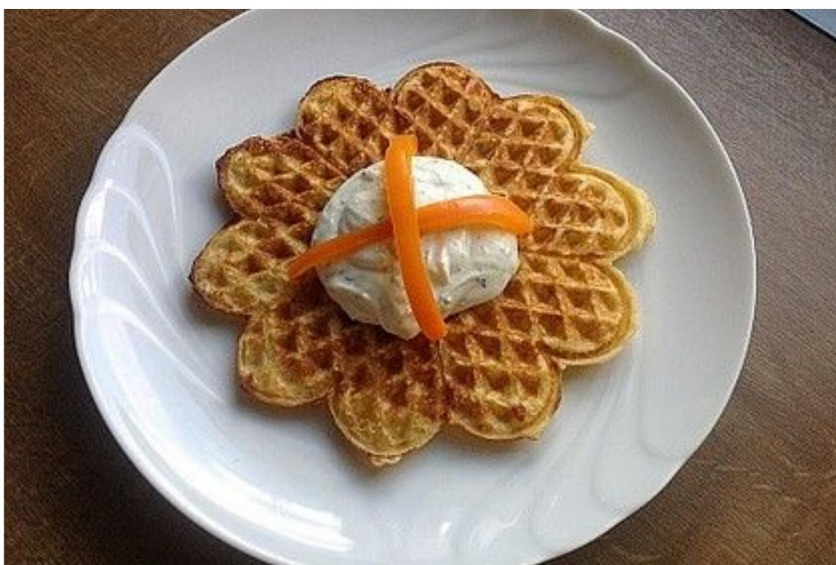
### Kartoffelwaffeln

Kartoffeln  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
etwas Mehl  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
100 ml Milch

Öl für das Waffeleisen

1 Paket Räucherlachs  
Sahne  
Meerrettich

Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Presse quetschen.  
Zwiebel hacken, die Möhre fein raspeln und zur Masse geben.  
Ei, Salz, Pfeffer, Milch und Mehl unterrühren zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.  
Das Waffeleisen gut einfetten und den Teig backen. (Die erste Waffel geht normalerweise schief)  
Sahne mit etwas Meerrettich halb steif schlagen und mit dem Räucherlachs auf den einzelnen Waffeln anrichten.



## Möhrensalat

1 Bund Möhren  
1 Apfel  
1 Dose Ananas in Stücken  
1 Becher Joghurt natur  
Zucker  
Selleriesalz  
1 El Sesamöl

Möhren und Apfel raspeln, Ananas abtropfen lassen und dazugeben.  
Joghurt mit der Hälfte Ananassaft, Zucker, Selleriesalz un Öl vermischen, darüber geben und fertig. (wundert euch nicht, dass Dressing wird leicht grün, je nach dem wieviel Selleriesalz ihr dazugebt)



## **Hühnersuppe**

### **Für die Brühe:**

- 1 Suppenhuhn
- 1 Bund Suppengemüse
- Salz
- 1 Lorbeerblatt

Das Huhn waschen, Suppengemüse in grobe Stücke schneiden. Mit dem Lorbeerblatt und Salz in einem großen Topf aufkochen lassen und dann ca 2 Std. garziehen lassen.

### **Eierstich**

- 3 Eier
- 6 El. Milch
- Salz, Muskatnus

Alles verquirlen, in einen Gefrierbeutel geben und in leicht kochendem Wasser garziehen lassen.

### **Mettbällchen**

- 250 g Mett
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Paniermehl

Alles vermengen, kleine Mettbällchen formen und in heißem Wasser garziehen lassen. Anschließend abgießen und mit heißem Wasser abspülen.

### **Einlage**

Das Huhn aus dem Topf nehmen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Kleine Suppennudeln, Spargel, Blumenkohl oder was euch sonst noch einfällt in der Brühe garkochen. Eierstich, Mettbällchen und Hühnerfleisch dazugeben. Fertig



## **Sparerips mit Honig (von Maic)** **Für 4 Personen**

ca 1,5 kg Rippchen  
Salz  
Pfeffer  
Paprika  
Öl

Die Rippchen waschen in Stücke schneiden, aus Salz, Pfeffer, Paprika und Öl eine Marinade anrühren und die Rippchen damit gut einreiben.

Bei 220 Grad Ober/ Unterhitze im Backofen ca 30 Min. braten.

3 El Öl  
3 El Honig  
etwas Knoblauch  
2 El Ketchup  
2 El Weinbrand

Nach 30 Min Garzeit die Rippchen damit einpinseln und zu Ende braten (ca 30 Min)  
Geht natürlich auch auf dem Grill



# Rhabarber-Sahne-Torte



## Biskuit:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier und Zucker schaumig quirlen und das Mehl nach und nach untersieben. Teig in eine Springform geben und ca. 15 Min. backen.

## Zutaten

Für den Biskuit;

2 Eier

100 g Zucker

100 g Mehl

Für den Belag:

500 g Rhabarber

100 g Zucker

1 Paket Rote Grütze

(f. ½ l Flüssigkeit)

500 ml Sahne

3 Blatt Gelatine

## Belag:

Rhabarber putzen, klein schneiden und mit Zucker und 100 ml Wasser 10 Min dünsten. Rote Grütze-Pulver mit wenig Wasser anrühren, in den Rhabarber einrühren und kurz aufkochen. Abkühlen lassen.

Biskuitboden aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. 300 ml Sahne steif schlagen, Gelatine in kaltem Wasser einweichen und anschließend im Topf bei geringer Hitze auflösen. Dann unter die Sahne heben und vorsichtig mit dem Rhabarber mischen. Die Rhabarber-Sahne-Masse in die Form auf den Biskuitboden füllen, glatt streichen und ca. vier Stunden im Kühlschrank kühlen. Vorsichtig aus der Form lösen, restliche Sahne steif schlagen und damit den Kuchen verzieren.

Gutes Gelingen und für dein (fast) Rentnerleben  
alles Gute.

### Gulascheintopf

100 g durchwachsener Speck, 3 Zwiebeln,  
350 g Fleischwurst, 250 g Rindfleisch,  
2 grüne Paprikaschoten, 2 EL Paprika edelsüß,  
350 g Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1/4 l Fleischbrühe,  
Salz, 1/2 TL Zucker, 1/2 TL Thymian, 3 EL saure Sahne

Kleinwürfelig geschnittene Zwiebeln in würfelig geschnittenem Speck anrösten, das Fleisch dazugeben und leicht anbraten, ebenso die Wurst, kleinwürfelig geschnitten, ebenso die kleingeschnittenen Paprikaschoten. Das Ganze mit Edelsüßpaprika würzen, mit Fleischbrühe aufgießen, Tomatenmark dazurühren, mit Salz, Thymian und Zucker würzen. Zugedeckt langsam schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Zuletzt saure Sahne dazurühren.

### Rhabarber-Sahne-Torte

Zutaten:

Für den Biskuit:

2 Eier, 100 g Zucker, 100 g Mehl

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier und Zucker schaumig quirlen und das Mehl nach und nach untersieben. Teig in eine Springform geben und ca. 15 Min. backen.

Für den Belag:

500 g Rhabarber, 100 g Zucker, 1 Paket Rote Grütze  
(f. 1/2 l Flüssigkeit), 500 ml Sahne, 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Rhabarber putzen, klein schneiden und mit Zucker und 100 ml Wasser 10 Min. dünsten. Rote Grütze-Pulver mit wenig Wasser anrühren, in den Rhabarber einrühren und kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Biskuitboden aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. 300 ml Sahne steif schlagen, Gelatine in kaltem Wasser einweichen und anschließend im Topf bei geringer Hitze auflösen. Dann unter die Sahne heben und vorsichtig mit dem Rhabarber mischen. Die Rhabarber-Sahne-Masse in die Form auf den Biskuitboden füllen, glatt streichen und ca. vier Stunden im Kühlschrank kühlen. Vorsichtig aus der Form lösen, restliche Sahne steif schlagen und damit den Kuchen verzieren.

## Hühnersuppe

### Zutaten:

1 Suppenhuhn  
1/2 kg Mett, Salz, Pfeffer,  
1 Ei, Paniermehl  
Rindfleischbrühe  
8 Eier, etwas Milch, Salz, Muskat  
1 Blumenkohl oder Spargel  
200 g Nudeln  
Petersilie

### Zubereitung:

Das Suppenhuhn in Salzwasser 25 Min. im Schnellkochtopf oder etwa 2 Std. im normalen Topf kochen. Den Schaum vom ersten Aufkochen abnehmen.

### Beilagen:

#### Mettbällchen:

1/2 kg Mett mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ei und Paniermehl zu kleinen Klößen verarbeiten. In einem Topf mit etwas Brühe aufkochen.

#### Eierstich:

8 Eier verquirlt mit pro Ei 1 1/2 EL Milch, Salz und etwas Muskat. 18 Min. langsam köcheln lassen (Im Tupperbehälter oder Sturzglas).

Blumenkohl oder Spargel etwa 10 bis 15 Min. in leicht gesalzenem Wasser kochen.

175 bis 200 g Nudeln 10 Min. in Salzwasser kochen.

Das Hühnerfleisch klein schneiden, Brühe abschmecken mit Salz und etwas klarer Rindfleischbrühe. Beilagen nacheinander dazugeben und nochmals aufkochen lassen und abschmecken. Zum Schluß mit fein gehackter Petersilie anrichten.

## Kaninchenbraten

1 Kaninchen (große Beine einschneiden, große Sehne, gr. u. kl. Beine auch bei den Gelenkknochen einschneiden)

Bauch mit Zwiebeln und Mett, gestreiften Speck füllen

salzen und leicht pfeffern (auch in den Einschnitten)

in viel Rama mit Speck und Zwiebeln anbraten ca. 1/2 Std. Herdeinstellung 2 - 3

fast zum Schluß 1 Stange Porree und Wurzeln-zufügen, zwischen durch wenden

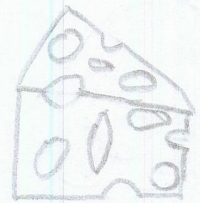
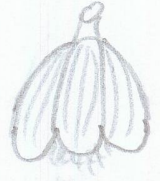
mit Wasser ablöschen und mit Maggi würzen

dann ca. noch 1 Std. leicht köcheln lassen (Herdeinstellung 1)

mit 2 x Geflügelsoße mit 3 Eßl. Maizena andicken

# Nudelaufbau mit Spinat

- Zutaten:
- 250g Rigatoni (oder andere kurze Hohlrohrlinien)
  - 500g Blattspinat (frisch oder gefroren)
  - 2 EL Butter
  - 1 Knoblauchzehe
  - 200g gekochten Schinken
  - 150g Mascarpone
  - 150ml Schlagobene
  - 3 Eier
  - 100g geriebenen Käse
  - Salz, Pfeffer, Muskatnuss



## Zubereitung:

Nudeln nach Anleitung kochen und abtropfen lassen.

Spinat in einem Topf geben und mit dem Knoblauch einige Minuten dämpfen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gekochten Schinken in Würfel schneiden.

Nudeln, Schinken und Spinat in eine Form schichten.

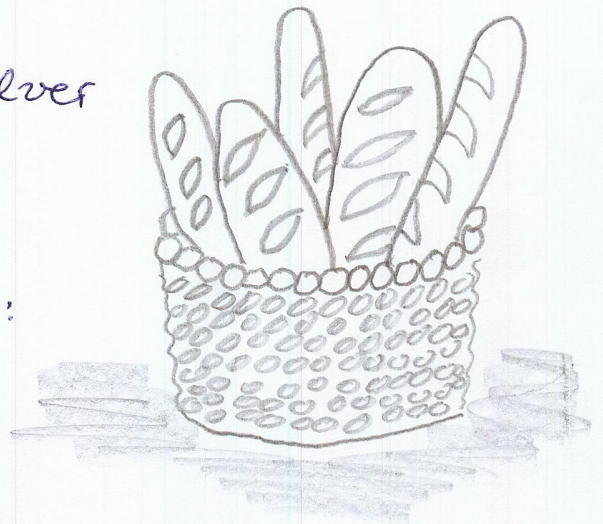
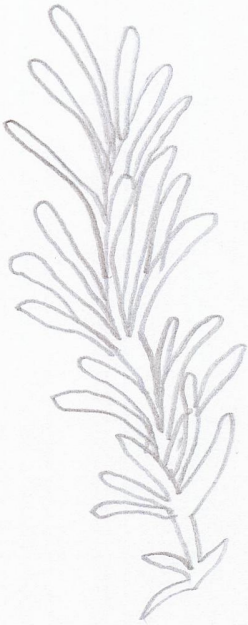
Für die Sauce Mascarpone, Schlagobene, Eier glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Über die Nudeln gießen.

Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C ca. 20 min goldgelb überbacken.

Guten Appetit!

## Schnelle Rosmarin-Brötchen

Zutaten: 2 Becher Milch  
2 EL Rosmarin  
1 TL Salz  
1 Pck. Backpulver  
1 Becher Milch  
1 EL Honig  
zum Bestreichen:  
2 EL Öl  
1 TL Salz  
1 EL Rosmarin



### Zubereitung:

Die Milch leicht erwärmen und den Honig darin auflösen.

Übrige Zutaten zusammen vermischen und die Milch hinzufügen.

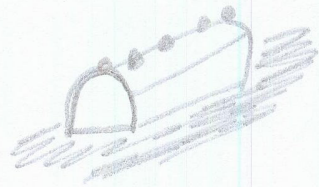
Teig in 12 Formchen füllen.

Bei Umluft 160°C ca. 15-20min backen.


Noch heiß mit der Öl-Salz-Rosmarin-Mischung bestreichen.

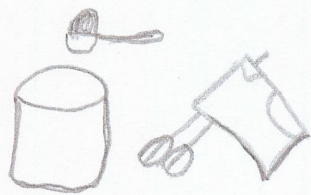
Guten Appetit!

# Nusskuchen



Zutaten:

- 6 Eier
- 200g Zucker 
- 400g Haselnüsse gerieben
- 1 Pck. Backpulver
- 2 EL Paniermehl
- 1/4 Tasse Puderzucker
- heißes Wasser



Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren.  
400g geriebene Haselnüsse, das Backpulver  
und 2 gehäufte EL Paniermehl unterheben.  
Kastenform fetten und mit Backpapier  
auslegen, Teig einfüllen und bei  
150°C 60 Min backen.

Für den Guss 1/4 Tasse Puderzucker  
esslöffelweise mit heißem Wasser  
mischen bis ein schöner Guss entsteht  
über den kalten Kuchen geben.

Guten Appetit!

# Zauber-Pfannkuchen

Zutaten: 6 Eier  
3 EL Zucker  
500ml Milch  
250g Mehl  
2 Msp. Salz  
Öl zum backen

## Zubereitung:

Eier mit Salz, Zucker und der Milch verrühren. Das Mehl löffelweise unterrühren.

Teig in einer heißen Pfanne mit Öl zu Pfannkuchen backen.

Guten Appetit!



von Phillip Segelken

## Gemüsepizza „Gärtnerinnen“ Art

270 g Mehl (mit Käserand 320 g)  
½ Würfel Hefe  
135 ml Wasser (mit Käserand 160 ml)  
1 Tel. Salz  
1 EL Öl  
4 EL Crème fraîche  
½ Bund Petersilie (etwa 2 EL gehackt)  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Paprika  
175 g Brokkoliröschen  
½ mittelgroße rote Paprikaschote (100 g)  
1 mittelgroße Möhre  
115 g Kasseler oder gekochter Schinken  
50 g Emmentaler (mit Käserand 100 g)  
50 g Mozzarella  
30 g Parmesan

Alle Zutaten vor der Verwendung vorbereiten.

1. Den Backofen auf 225 °C / Umluft 200 °C vorheizen. Den „**Zauberstein**“ leicht mit Mehl bestäuben. Pizzateig mit dem **Teigroller** bis an den Rand des Steines ausrollen. Einen schmalen Rand formen, beiseite stellen.
2. Crème fraîche in die „**große Nixe**“ geben. Petersilie mit dem **Lebensmittelhacker** hacken, in die Schüssel geben. Knoblauch durch die **Knoblauchpresse** dazu drücken. Paprikagewürz, Salz und Pfeffer zufügen und alles mit dem **Edelstahl-Schneebeesen** verrühren. Die Mischung mit dem **kleinen „Mix 'n Scraper“ – Schaber** auf dem Pizzateig verstreichen.
3. Brokkoli, Möhre und Paprika mit dem Allzweckmesser klein schneiden.  
Kasseler oder Kochschinken mit dem **Lebensmittelhacker** hacken. Alles auf der Pizza verteilen. Käse mit der **Käsereibe „Deluxe“** darüber reiben
4. Pizza im vorgeheizten (220 Grad) Ofen 15 Minuten auf der untersten Einschubleiste backen, bis die Ränder goldbraun werden. 8-10 Minuten abkühlen lassen, mit

## Bratnudeln aus dem Wok

250 g chinesische Eimudeln  
500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Stück Ingwer  
2 Knobizehen  
1 Chilischote getrocknet  
5 EL Öl  
3 EL Sojasauce  
1 EL Zitronensaft  
Salz

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Nicht zu weich, da sie noch gebraten werden. Im Sieb abgießen und abtropfen lassen. Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chilischoten zerbröseln und ebenfalls klein hacken. In einem Wok 3 - 4 EL Öl erhitzen und Hähnchenfleisch 1 - 2 Minuten kräftig braten. An den Rand des Woks geben und in der Mitte mit frischem Öl die Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili anbraten. Zum Schluss die Nudeln dazugeben und mit Sojasauce und Zitronensaft begießen und abschmecken.

Man kann das Ganze auch mit Hackfleisch zubereiten.

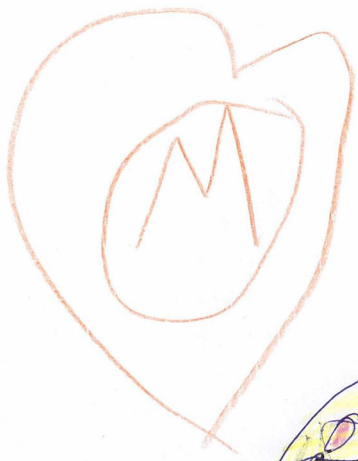
(c) [www.marions-kochclub.de](http://www.marions-kochclub.de) / Iris

Schokolant Kuchchen, MARLON Flare



Spageti ~~abunara~~  
k

MARLON Flare Alt



Thorge Segelken  
"Lauberpflannkuchen"  
aus der Micky Mouse



Thorge Segelken (13 Jahre) Es soll Mickyreis da stellen



# Zauber-Pfannkuchen

Bei den Ducks hat es bei diesem Gericht immer Streit gegeben – ob süß oder sauer, mit Äpfeln oder Speck, also backt unser Erfinder Düsentrieb für alle von jeder Sorte. Und selbst Onkel Dagobert probiert sich durch die ganze Palette – Kunststück! (Wo sonst kommt er so billig zu so einem ausgezeichneten Mehl?)

Das Grundrezept für circa 4-5 Pfannkuchen:  
 6 Eier  
 Salz (2 Messerspitzen)  
 3 Eßlöffel Zucker  
 1/2 l Milch  
 250g Mehl  
 500g entsteinte Süß- oder Sauerkirschen  
 Butter zum Braten



1. Eier mit Salz, Zucker und der Milch verrühren. Das Mehl löffelfeise unterrühren.



2. Achtung geben! (Für den Teig)



3. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Eine Schöpfkelle der Masse hineingießen, Kirschen auf dem Teig in der Pfanne verteilen. Den Pfannkuchen von der Unterseite goldbraun backen. Den Pfannkuchen vorsichtig aus der Pfanne heben, laß dir hierbei helfen!

4. Und zwar folgendermaßen: Mit Hilfe eines Bratwenders den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen, dann mit einem zweiten Teller abdecken und wenden! Neues Fett in die Pfanne und den Pfannkuchen wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen, weiterbacken. Hitze prüfen, damit die Früchte nicht verbrennen. Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.

8 EIER  
 4 Zucker  
 650ml MILCH  
 330g MEHL  
 2/3

So sind Sie also reich geworden! Indem Sie sich bei anderen durchgefüttert haben!

Nehmen Sie doch Platz, Herr Klever, es gibt genügend Pfannkuchen!

Diese Streithähne – schlimmer als wir Kinder!!!



EV-MM 1986/2

**Heidelbeerpfannkuchen**  
 500 g Heidelbeeren waschen, Blätter und Stiele herausziehen, gut abtropfen lassen und nach dem Grundrezept backen.

**Speckpfannkuchen**  
 Den Teig nach dem Grundrezept ohne Zucker zubereiten, 150 g durchwachsenen, geräucher- ten Speck und Ringe von 2 bis 3 Zwiebeln in Butter 3 Minuten anbraten und auf den Teig in der Pfanne geben.

Foto: © StockFood Eising/Zabert Sandmann



## Hefeklöße in Weinschaumsoße

Zut. 500g Mehl  
 20g Hefe  
 1/8l Milch } warm  
 Zucker }  
 65g Butter  
 Salz  
 Zitrone  
 1 Ei

1/4l Milch (warm)  
 1 Eßl. Zucker

Hefeteig anrühren  
 u. „gehen“ lassen -

Klöße formen u. in eine  
 gefettete Auflaufform geben.  
 [Eben. auch wie Brötchen auf  
 Backblech]

darüber gießen - „gehen“ lassen  
 mit Butterflöckchen bedecken

30-40 min bei 200-225° backen

1/4l Anisl- od. Weiß-  
 wein  
 2 ganze Eier  
 100g Zucker  
 2 Eßl Zitronensaft  
 1 Tl Stärkemehl (Mondamin)  
 o.ä.

alle Zutaten kalt in  
 einen hohen Topf geben,  
 festig angerührt rühren.  
 Auf kleinster Stufe  
 unter ständiger Rührung  
 zum Kochen bringen.



Porzellan: Haviland, Vertr. Pass; Glas: Wiesenthalhütte; Besteck: Wilkens.

## Ente mit Pfirsichen

### *Süß-pikanter Festtagsbraten*

**Zutaten für 4 Personen:**  
 1 Jungmastente, Salz, Pfeffer,  
 1 Möhre, 2 Zwiebeln,  $\frac{1}{4}$  Sellerie-  
 knolle,  $\frac{1}{8}$  l Weißwein,  
 1 große Dose Pfirsich-  
 hälften, 4 Eßlöffel Zucker,  
 2 Likörgläser Pott-Rum,  
 4 Eßlöffel Weinessig, 1 ge-  
 häufter Teelöffel Speisestärke  
 Pro Person ca. 845 Kalorien

Ente innen und außen würzen. In Fettpfanne in Scheiben geschnittene Möhre, Zwiebeln, Sellerie, Weißwein, Hals und Innereien der Ente geben. Gitter auflegen. Ente darauflegen. Bei 220 Grad, Gas-Backofen Stufe 4, 45–60 Minuten garen. Pfirsiche abgießen. Zucker zu Karamel schmelzen, mit  $\frac{1}{8}$  l Pfirsichsaft, Rum und Weinessig ablöschen. Pfirsiche darin erwärmen. Ente heiß stellen. Bratensaft abseihen, entfetten, zu den Pfirsichen geben, aufkochen. Pfirsiche um die Ente legen. Soße mit kalt angerührter Speisestärke binden. Mit Kartoffelpüree oder Kartoffelbällchen und Salat oder grünen Erbsen servieren.

## Feiner Heringssalat

2-3 gewässerte Heringe  
125g Braten  
1-2 Gewürzwürmer  
1-2 Äpfel  
2-3 gedochte Kartoffeln  
1-2 gedochte Eier  
1 rote Beete

Salatsoße:  
1 Eßl. Öl  
1-2 Eßl. Essig  
1 Zwiebel  
evtl. Salz  
1/2 Tl. Zucker  
1 Pck. Mayonnaise

Alle Zutaten abgedübelt in feine Würfel schneiden.  
Heringe würfeln. Mit der gemischten Salatsoße  
übergießen. Vorsicht mit Salz! Mit fertiger  
Mayonnaise vermischen. Einige Stunden  
ziehen lassen, nachschmecken

## Schokoladen Rosel Zapula

200g Margarine  
4 Eigelb  
120g Milch  
200g Zucker  
200g Bitter Schokol.  
(aufgelöst)

4 Eiweiß  
2. Schöpf drinbr-  
heben

) alles gut  
vermischen

ganz

3 Eßl. Kaffee  
100g Bitter Schoko.  
auflösen u. auf  
den warmen  
Kuchen streichen

200°  
ca 30 Min

Mockatinte für 45 Pers. — 35 Liter

Gehacktes 10 Pfl. 36,90 DM 6 1/4 Ltr.

Rindfleisch 6 n 33,90 n 2 1/2 n

Schweinefleisch 29,60 n

Eier 10 St. 1,68 n

Paniermehl 1,16 n

br. Zucker 1 Fl. 1,68 n

Tomaten-Paprika 36 l / 2,48 l 7,44 n

Jägersoßen 3,98 / 3 Dos. 11,94 n

dunkl. Soßenbinder 3 Pfl. 5,04 n  
19 1,68 l

Champignonsja. 2,98 / 3 Dos. 8,94 n

Gurken 1 gr. Glas ~~4,63~~

Zwiebeln ~~138,28~~  
155,00  
16,72 Rest

## Aprikosenbrot

4 Eigelb mit 250 g. Zucker, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer Citrone vermischt  
rühren. 250 gr. Mehl mit einem gestrichenen Teelöffel  
Backpulver sieben und nach und nach darunter  
mischen, dann die 4 mit steifem Schnee  
geschlageneiweiße unter die Masse ziehen.  
Eine Springform von etwa 27 cm Durchmesser  
mit Butter anstreichen, mit Mehl bestäuben,  
die Biskuitmasse einfüllen und im nicht vorgewärmten  
Ofen 5 Minuten bei starker, dann 30 Minuten bei  
mittlerer Hitze backen. Garprobe: Eine blanke  
Stricknadel, die in den Kuchen gesteckt wird,  
soll nach dem Herausziehen sauber bleiben. Den  
Kuchen von der Springform lösen und im  
offenen Ofen auskühlen lassen. Vor Zugluft  
schützen. Den kalten Kuchen in der Mitte  
der Breite nach entzweischneiden (mit dem  
Messer vorarbeiten, dann mit Hilfe eines  
starken Fadens teilen) Aprikosen-Butter-  
creme: 300 gr. schöne, reife Aprikosen in

wenig Wasserwasser weich dämpfen, dann  
durch ein Haarsieb streichen. 80 gr. Butter  
mit 100 gr. Puderzucker schaumig rühren,  
Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale  
und zwei Drittel der Aprikosenmasse  
dazugeben und alles gut vermischen. Auf  
den unteren Hälfte des Kuchens diese  
Masse verteilen, die obere Hälfte darauf  
legen und leicht andrücken. Den Rest  
der Aprikosenmasse mit Puderzucker  
und 2 Eßlöffel Kirschkorn in einer dicklichen  
Masse anrühren und diese Masse über den  
Kuchen gießen und mit dem Messer verfi-  
len, die hinunterlaufende Glasur dem  
Rand nach hinaufstreichen und den Rand  
mit gehackten, gerösteten Mandeln garnie-  
ren. Schöne reife Aprikosen waschen und  
vierteln, dann die Scheiben auf dem Kuchen  
höchst anordnen und die Aprikosen mit  
ein wenig rasch aufgekochter Aprikosen-  
konfitüre bestreichen.