

Unsere Lieblingsrezepte

zusammengestellt im Jahr 2021



Vorwort

In diesem Kochbuch haben wir alle unsere Lieblingsrezepte zusammengetragen. Es sind einige Eigenkreationen dabei, aber ebenso Rezepte aus verschiedenen Kochbüchern, Zeitschriften, oder aus unseren Familien oder dem Freundeskreis. Diese haben wir dann für unsere Bedürfnisse abgewandelt.

Fast allen Rezepten ist gemeinsam, dass sie ohne exotische Zutaten auskommen und schnell zuzubereiten sind, und sich somit dazu eignen, auch unter der Woche unkompliziert zu kochen.

Wir essen gerne würzig, und oft – aber nicht immer – vegetarisch. Insgesamt ist es eine bunte Mischung, die hoffentlich auch für Euch ein paar interessante Kochideen enthält.

Die Mengenangaben sind auf uns ausgelegt. Wer uns kennt, weiß natürlich, dass wir beide gute Esser sind. In einem regulären Kochbuch wären diese Rezepte vermutlich als für vier Personen berechnet ausgezeichnet. Ihr werdet also möglicherweise feststellen, dass Ihr die Mengen etwas reduzieren müsst, wenn Ihr nur für Zwei kocht.

Wir wünschen Euch viel Spaß mit unserem persönlichen Kochbuch, und allzeit Guten Appetit!

Anne & Gro

Inhalt

Unsere	1
Lieblingsrezepte	1
Vorwort	3
Überbackenes und Aufläufe.....	8
Überbackene Pute auf Tomatenbett.....	8
Kartoffelauflauf mit Birnen	9
Englischer Gemüse-Topfkuchen.....	10
Kartoffel-Zwiebel-Auflauf	11
Nudelauflauf mit Gemüse	12
Zucchini-auflauf	13
Kartoffelgratin mit Apfelkruste	14
Nudelauflauf mit Schweinefleisch.....	15
Röstgemüse	16
Gefüllte Kartoffeln.....	17
Möhrenauflauf	18
Schweinefilet-Türmchen	19
Pizza.....	20
Pfannengerichte.....	21
Curry-Pute	21
Kichererbsencurry	22
Bauernpfanne.....	23
Schweinefilet mit Pfirsich	24
Pute mit Kokosmilch.....	25
Kartoffel-Paprika-Haschee.....	26
Linsenpfanne mit Gemüse.....	27
Gemüse-Korma.....	28
Reissalat Südstaatenart	29
Ratatouille	30
Curry mit Mischgemüse	31
Pute mit Paprika	32
Zucchini-lamm	33
Vegetarisches Curry.....	34
Warmer Gemüsesalat.....	35
Schmorgurkenpfanne.....	36
Reispfanne mit Honig-Pute	37

Kichererbsen-Möhren-Pfanne.....	38
Nudelgerichte und Risotto	39
Nudeln mit Zucchini-Soße.....	39
Thunfischnudeln.....	40
Nudeln Bolognese	41
Nudeln mit Spinat und Pinienkernen	42
Das Robert-Gericht.....	43
Pute und Grünspargel auf Nudelbett	44
Nudeln mit Thunfisch und Gurke	45
Frühlingsnudeln.....	46
Zucchini-Risotto.....	47
Grünes Risotto.....	48
Thymian-Fenchel-Risotto	49
Kurzgebratenes	50
Pangasius-Filet mit Erbsen-Gurkensalat.....	50
Pute mit Pita-Kruste und Avocado-Creme	51
Buletten mit Kartoffeln, Salat und Quark.....	52
Schweinefilet mit Schinkenwürfeln und Rahmgemüse.....	53
Schweinefilet mit Basilikum	54
Lammfilets mit Süßkartoffeln.....	55
Pute mit Mandeldip.....	56
Fenchel mit Tomaten-Schinken-Soße	57
Putenstreifen mit Melonensalat	58
Schweinefilet mit Meerrettich	59
Rindfleisch-Cranberry-Küchlein	60
Knoblauchporree	61
Tomaten-Hackbällchen mit Avocado-Salat.....	62
Carrys	63
Rougaille	63
Lamm in Knoblauch-Joghurt-Soße	64
Lamm mit gebratenen Gewürzen.....	65
Lamm mit Spinat.....	66
Lamm mit Kardamom.....	67
Lamm mit Hülsenfrüchten.....	68
Pute mit Cashewnüssen	69
Schweinefleisch Vindaloo.....	70

Pfannkuchen und Fritters	71
Pfannkuchen mit Erbsen-Möhrengemüse und Schinken	71
.....	71
Kichererbsenpfannkuchen	72
Pfannkuchen mit Paprika	73
Maispuffer	74
Lauchpuffer	75
Salate als Hauptgericht	76
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Gurke	76
Salat mit Pute und Champignons	77
Kartoffel-Rucola-Salat.....	77
Couscous mit Rucola	79
Eintöpfe und Deftiges	80
Letscho	80
Paprikagulasch.....	81
Chili con Carne.....	82
Putengeschnetzeltes in Sahnesoße	83
Chilitopf mit Schweinefleisch	84
Frühlingssüppchen	85
Bohnenopf mit Erdnüssen.....	86
Peruanischer Süßkartoffeltopf	87
Suppen als Mahlzeit	88
Kartoffel-Thymian-Suppe	88
Frische Erbsensuppe.....	89
Indische Linsensuppe (Dal-Suppe)	90
Kürbiscremesuppe.....	91
Kartoffel-Backpflaumen-Suppe	92
Knoblauchsuppe	93
Linsensuppe mit Lauch	94
Grüne Suppe mit Schinkenwürfeln.....	95
Vorspeisen und Beilagen	96
Zwiebeln auf griechische Art	96
Lachs mit Honig-Senf-Sauce	97
Gratinierte Schwarzwurzeln	98
Bratkartoffeln	99
Süßkartoffel-Chips.....	100

Kartoffelgratin mit Kokosmilch und Limette	101
Desserts	102
Eis auf Bananenbasis	102
Mousse au Chocolat	103
French Toast	104
Kuchen und Kekse	105
Großmutter's Nusskuchen	105
Blueberry Cheesecake	106
Mandel-Biscuitkuchen mit Kirschen	107
Kokosblechkuchen	108
Johannisbeer-Quark-kuchen	109
Birnenkuchen	110
Sommerkuchen	111
Chocolate Brownies	112
Russischer Zupfkuchen	113
Himbeertorte	114
After-Eight-Torte	115
Mandarinenkuchen	116
Marmorkuchen	117
Zwetschgenkuchen	118
Schokoladenbrot	119
Apfelsinen-Schokoladenplätzchen	120
Nuss-Stangen	121
Schoko-Huppel	122

Überbackenes und Aufläufe

Aufläufe brauchen natürlich generell etwas länger, da sie nach der Zubereitung noch in den Ofen müssen. Wir garen aber meist die Zutaten vor, so dass die Backofenzeit verkürzt werden kann.

ÜBERBACKENE PUTE AUF TOMATENBETT

Eigenkreation

Zutaten

2 große Putenfilets
Ca. 1 kg Tomaten
1 große Zwiebel
1 Chilischote (oder Chiliflocken)
1 EL Tomatenmark
1 Mozzarella
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten



Beilage: Naturreis

Zubereitung

- Die Putenfilets in je 2-3 Stücke schneiden und in etwas Öl in der Pfanne braten, salzen und pfeffern.
- Die Zwiebel klein schneiden und in einer zweiten Pfanne in Olivenöl anbraten.
- Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben.
- Die Chilischote sehr klein schneiden und mit den Tomaten dünsten. Mit etwas Tomatenmark andicken, salzen und ordentlich pfeffern. Die scharfe Tomatenmasse in eine Auflaufform füllen.
- Die Putenstücke auflegen und mit dünnen Mozzarellascheiben belegen.
- Im Ofen bei 175°C für ca. 10-15 min überbacken. Am Schluss den Grill zuschalten, damit der Mozzarella leicht bräunt.

Als Beilage braunen Reis servieren.

KARTOFFELAUFLAUF MIT BIRNEN

Zutaten

7-9 Kartoffeln
100 g Schinkenwürfel
1 Zwiebel
4-5 reife Birnen
Butter
200 ml Gemüsebrühe
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln. In leicht gesalzenem Wasser in ca. 12 min garkochen. Birnen schälen und ebenfalls würfeln.
- Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebel und Schinkenwürfel darin andünsten. Thymian unterrühren, kurz mitdünsten und dann mit der Brühe ablöschen.
- Kartoffel und Birnenwürfel in einer Auflaufform mischen. Zwiebel-Schinkenmischung darüber verteilen.
- Im Ofen bei 180 °C in ca. 15 min fertigkochen und heiß servieren.



ENGLISCHER GEMÜSE-TOPFKUCHEN

Vegetarisch

Zutaten

Für den Teig

100 g Mehl
2 Eier
200 ml Milch
2 EL Senf
Salz
2 EL neutrales Öl

Für die Füllung

2 EL Butter
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3-4 Möhren
TK Zuckerschoten
2 große Tomaten
Kleine Dose Mais
1 TL Senf
1 EL gemischte Kräuter
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Mehl mit etwas Salz, Ei, Milch und Senf zu einem Teig verarbeiten.
- Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel schälen und längs achteln. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Tomaten würfeln. Mais abtropfen lassen.
- Öl in eine flache Auflaufform gießen und im Ofen ca. 10 min bei 200°C erhitzen.
- Butter in einer Schmorpfanne zerlassen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten.
- Möhren und Zuckerschoten in kochendem Wasser ca. 7 min vorgaren und abtropfen lassen.
- Tomaten, Senf und Kräuter unter die Zwiebeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Zuckerschoten sowie Mais zugeben.
- Teig in die erhitzte Form gießen. Gemüse darauf schichten. Alles 30-35 min backen, bis der Teig aufgegangen ist.

KARTOFFEL-ZWIEBEL-AUFLAUF

Vegetarisch

Zutaten

7-9 Kartoffeln
3-4 Zwiebeln
2 gelbe oder rote
Paprikaschoten
200 g Schmand
3 Eier
Sojasoße
Olivenöl
Kümmel
Thymian
Majoran
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Spalten oder nicht zu dünne Scheiben schneiden. Im Dämpfer oder in Salzwasser garen.
- Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Paprika putzen und würfeln.
- Öl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran und Kümmel würzen. Kartoffeln unterrühren und alles mit dem Schmand vermischen. In eine Auflaufform füllen.
- Eier mit der Sojasoße verquirlen und über der Kartoffel-Zwiebel-Masse verteilen. Alles im Ofen bei 180 °C in ca. 35 min backen, bis die Eiermischung gestockt ist.



NUDELAUFLAUF MIT GEMÜSE

Vegetarisch

Zutaten

250 g Nudeln
Ca. 8-10 Kirschtomaten
1 große Zucchini
1 Mozzarella
Basilikum
Thymian
150 ml Milch
Geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Nudeln in reichlich Salzwasser garen, dann abgießen und abschrecken.
- Zucchini in kleine Stückchen schneiden – diese müssen dünn sein, damit die Garzeit nicht zu lang ist. Tomaten vierteln. Mozzarella würfeln.
- Zucchini, Tomaten und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Gehacktes Basilikum und Thymian zugeben und mit Salz und ordentlich Pfeffer würzen. Nudeln unterrühren.
- Alles in eine flache Auflaufform füllen. Milch angießen und großzügig mit Parmesan bestreuen.
- Bei 200°C für ca. 25 min backen bis die Zucchini gar sind.



ZUCCHINIAUFLAUF

Vegetarisch, aufwendig

Zutaten

4-5 Zucchini
5 EL Mehl
Olivenöl
Geriebener Parmesan
Thymian
Majoran
Basilikum
3 Knoblauchzehen
3 Eier
100 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer



Beilage: Naturreis

Zubereitung

- Zucchini in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mehl mit Salz und Pfeffer mischen und Zucchinischeiben darin wenden. In etwas Öl portionsweise bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter hacken. Eier mit Crème fraîche und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zucchini, Knoblauch und Kräuter in eine Auflaufform schichten und mit der Eiermischung übergießen. Bei 180 °C ca. 30 min backen.
- Dazu Naturreis servieren.



KARTOFFELGRATIN MIT APFELKRUSTE

Vegetarisch

Zutaten

500 g Kartoffeln
1 Stange Lauch
Neutrales Öl
2 säuerliche Äpfel
Majoran
100 ml Milch
100 g geriebener Gouda
Kürbiskerne
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in grobe Scheiben schneiden und in Salzwasser vorkochen.
- Lauch in dünne Ringe schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffeln und Lauch in einer flachen Auflaufform mischen. Milch seitlich angießen.
- Äpfel von Stiel und Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit reichlich Majoran, Pfeffer, geriebenem Käse und Kürbiskernen vermischen und auf dem Gratin verteilen.
- Bei 200°C in etwa 15 min überbacken.



NUDELAUFLAUF MIT SCHWEINEFLEISCH

Zutaten

280 g Nudeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Schweinefilet
Neutrales Öl
2 Eier
100 ml Sahne
80 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schweinefilet schnetzeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und mit dünsten.
- Eier, Sahne und die Hälfte des Käses verquirlen, salzen und reichlich pfeffern. Fleisch mit Frühlingszwiebeln und Nudeln untermischen. In eine Auflaufform füllen, nochmals pfeffern und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 200°C etwa 20 min überbacken.



RÖSTGEMÜSE

Vegetarisch

Zutaten

1 große Süßkartoffel
3 Paprika
4-6 Möhren
1 Zucchini
4 Zwiebeln
6-8 Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Rosmarin
Paprikapulver edelsüß
Salz
Pfeffer

Für das Topping:

200 g Joghurt
1 EL Honig
Paprikapulver edelsüß
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse putzen und in nicht zu breite Streifen bzw. Stifte schneiden. Tomaten in Hälften schneiden.
- Öl mit Knoblauch, Rosmarin, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gründlich mit den Gemüsestreifen vermengen und 5 min durchziehen lassen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200° unter gelegentlichem Wenden 20-25 min rösten.
- In den letzten 5 min die Tomaten zugeben.
- Zutaten für das Topping verrühren und zu dem Röstgemüse servieren.

Tipp: Das Gemüse lässt sich natürlich beliebig variieren, z.B. kann man auch geviertelte Champignons verwenden. Falls man die Süßkartoffeln durch Kartoffeln ersetzt, erhöht sich die Garzeit leicht.

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Vegetarisch

Zutaten

4-6 große Kartoffeln
3 Tomaten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Gemischte TK Kräuter
2 Scheiben Vollkorntoast
100 g geriebener Gouda
1 Ei
1 Biozitrone
Etwas Butter
100 g Saure Sahne
Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Tomaten würfeln, Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch abziehen und durchpressen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Toastbrot zerkrümeln.
- Kartoffeln schälen, längs halbieren und garen. Etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig die Hälften aushöhlen, so dass Schiffchen entstehen.
- Ausgehöhlttes Kartoffelfleisch in einer Schüssel mit Tomate, Zwiebel, Knoblauch und Toastbrot mischen. Salzen und pfeffern. Käse, Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie Ei hinzufügen und unterrühren.
- Kartoffelschiffchen in eine Auflaufform setzen und mit der Kartoffel-Tomaten-Masse füllen. Mit Butterflöckchen belegen und im Ofen bei 220°C etwa 25 min backen.
- Saure Sahne mit reichlich Cayennepfeffer anrühren und zu den Kartoffeln servieren.

MÖHRENAUFLAUF

Zutaten

500 g Kartoffeln
600 g Möhren
200 g Kochschinken
Kümmel (ganz)
Koriander
Butter
Mehl
Milch
Muskatnuss
Etwas Instant-Gemüsebrühe-Pulver
Gemischte Kräuter (TK)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides in einen Topf füllen und knapp mit Wasser bedecken. Mit Salz, Kümmel und Koriander würzen, zum Kochen bringen, und Gemüse in ca. 12 min garen.
- Das Kochwasser in ein Gefäß abgießen. Mit 1 EL Butter und 1 EL Mehl eine Mehlschwitze bereiten und so viel von dem Kochwasser angießen, dass eine sämige Soße entsteht.
- Mit einem Schuss Milch verfeinern und mit Muskatnuss und etwas Instant-Gemüsebrühe abschmecken. Kräuter einrühren.
- Schinken würfeln. Kartoffeln, Möhren und Schinkenwürfel in einer Auflaufform vermengen und Kräutersoße darüber ziehen.
- Bei 180°C im Ofen für ca. 15 min überbacken.



SCHWEINEFILET-TÜRMCHEN

Zutaten

Schweinefilet
3 größere Tomaten
½ Salatgurke
3 Scheiben Kochschinken
6 Scheiben Gouda
Neutrales Öl
TK Dill
300 g Crème fraîche
2 TL Senf
Salz, Pfeffer

Beilage: Basmatireis

Zubereitung

- Schweinefilet in 10-12 Filetstücke schneiden.
- Tomaten quer in Scheiben schneiden. Salatgurke schälen und schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kochschinken und Gouda in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets von beiden Seiten gut anbraten und gar ziehen lassen.
- Filets herausnehmen und auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) setzen. Pfanne mit Bratensud beiseitestellen.
- Filets mit Gurkenscheiben belegen und etwas Dill darüberstreuen. Dann Türmchen weiter schichten mit Schinken, Tomate und Käse. Im Ofen bei 250°C ca. 8 min überbacken.
- Pfanne erneut leicht erhitzen. Crème fraîche in den Bratensud einrühren und Senf unterrühren.
- Schweinefilet-Türmchen mit etwas Senfsoße bestreichen und mit restlichem Dill bestreuen. Mit Reis und übriger Senfsoße servieren.



PIZZA

Zutaten

Pizza-Fertigteig

Tomatenmus zum Bestreichen (ggf. aus Ketchup, Tomatenmark, Sojasauce, Kräutern und Pfeffer selbst anrühren)

Mozzarella

Pfeffer

Lieblingsbelag Anne

Italienischer Schinken

(Kirsch)tomaten

Thymian

Lieblingsbelag Gro

Zwiebel

Thunfisch im eigenen Saft

Krabben

Kräuter der Provence



Zubereitung

- Teig auf ein Backblech ausrollen und bei 200°C ca. 10 min vorbacken.
- Tomatenmus darauf verstreichen und nach Belieben belegen. Mit Kräutern würzen und reichlich pfeffern.
- Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen.
- Bei 200°C weitere 10 min backen.



Pfannengerichte

Pfannengerichte lassen sich meist besonders schnell zubereiten und gehören daher zu unseren Lieblingsrezepten unter der Woche.

CURRY-PUTE

Eigenkreation

Zutaten

2 große Putenfilets
2 Bananen
4-5 Pfirsichhälften aus der Dose
1-2 säuerliche Äpfel
Salz
Pfeffer
Currypulver
Öl zum Braten

Beilage: Safranreis (Basmatireis mit Safran verfeinert)



Zubereitung

- Die Putenfilets in je 2-3 Stücke schneiden und in etwas Öl in der Pfanne braten, salzen und pfeffern.
- Das Obst in nicht zu kleine Stücke schneiden. Zuerst die Apfelstücke zu der Pute in die Pfanne geben und leicht andünsten. Alles großzügig mit Curry würzen. Banane und Pfirsich zugeben und weitere 3-5 Minuten garen. Ggf. nochmals mit Curry nachwürzen.

Als Beilage Basmatireis mit Safran servieren.

KICHERERBSENCURRY

Vegan, Eigenkreation

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
1 Dose stückige Tomaten
1 große Zwiebel
1 Süßkartoffel
Currypulver
Gemahlener Zimt
Ggf. Chiliflocken nach Geschmack
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Beilage: Basmatireis

Zubereitung

- Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel klein schneiden und in neutralem Öl anbraten.
- Kichererbsen abtropfen lassen, abspülen und zusammen mit den Süßkartoffelwürfeln in die Pfanne geben und andünsten.
- Mit Salz, Pfeffer, ca. 2 EL Curry, 1 TL Zimt und ggf. Chiiflocken würzen, Gewürze kurz mitbraten.
- Tomaten unterrühren und alles zugedeckt in ca. 10-15 min garziehen lassen. Nochmals abschmecken und heiß servieren.



BAUERNPFANNE

Eigenkreation

Zutaten

300 g Rinderhack
1 Zwiebel
Kartoffeln (ca. xxx g)
1 Dose Kidneybohnen
4-5 Eingelegte Gürkchen süß-sauer
Salz
Pfeffer
Paprikapulver rosenscharf
Paprikapulver edelsüß
Öl zum Braten

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen (ca. 10 min).
- Zwiebel schälen und fein hacken. In etwas Öl anbraten.
- Rinderhack in die Pfanne geben und braun braten, dabei in kleine Stückchen zerteilen. Salzen und pfeffern.
- Kidneybohnen abtropfen lassen und abspülen, zum Rinderhack geben und alles weiter garen, bis die Kartoffeln fertig sind.
- Kartoffelwürfel in die Pfanne geben, mit je ca. 1 EL rosenscharfem und edelsüßem Paprikapulver würzen und alles gut verrühren. Ggf. nochmals pfeffern.
- Gewürzgurken in kleine Würfelchen schneiden, untermengen und direkt servieren.



SCHWEINEFILET MIT PFIRSICH

Zutaten

Schweinefilet

1 kleine Dose Pfirsiche

1 Bund Frühlingszwiebeln

Currypulver

Sojasoße

Neutrales Öl

Basmatireis

TK Erbsen

Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schweinefilet schnetzeln. Pfirsiche abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischstücke darin anbraten. Salzen und pfeffern.
- Dann mit etwa einem EL Currypulver würzen. Frühlingszwiebeln einrühren und mitdünsten. Einen guten Schuß Sojasoße zugeben. Pfirsiche einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Reis garen, Erbsen in etwas Salzwasser weichkochen. Erbsen abgießen und mit einem kleinen Stück Butter schwenken. Unter den Reis rühren.
- Schweinefiletpfanne mit dem Erbsenreis servieren.



PUTE MIT KOKOSMILCH

Eigenkreation

Zutaten

2 große Putenfilets
1 Zwiebel
2 Möhren
1 gelbe oder rote Paprika
TK Zuckerschoten
1 frische Chilischote
1 ½ TL Koriander
1 TL Curcuma
1 TL Zimt
100 ml Kokosmilch
Öl zum Braten



Beilage: Safranreis (Basmatireis mit Safran verfeinert)

Zubereitung

- Die Putenfilets schnetzeln. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken.
- Pute in einer Schmorpfanne in etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Koriander, Curcuma, Zimt und Chili zugeben und kurz mitbraten.
- Zwiebel zugeben und andünsten. Möhren und Paprika ebenfalls zugeben und unter ständigem Rühren bissfest garen. Das Gemüse kann variiert werden, das Gericht eignet sich auch als Resteverwertung.
- Zuletzt die Zuckerschoten zugeben und noch etwa 3-5 min weiterdünsten.
- Kurz vor dem Servieren die Kokosmilch zugießen und erhitzen, aber nicht mehr kochen.

KARTOFFEL-PAPRIKA-HASCHEE

Vegan

Zutaten

Ca. 5 Kartoffeln
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 Paprika
400 g Champignons
3 Tomaten
Tabascosoße
1 Bund frisches Basilikum
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln. Ca. 12 min vorkochen. Abgießen und abdampfen lassen.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika und Tomaten würfeln. Champignons putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin rundherum braun braten. Knoblauch und Paprika hinzufügen und weiter garen bis die Paprika bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gleichzeitig die Champignons in einer separaten Pfanne in etwas Öl weich dünsten. Salzen und pfeffern.
- Ggf. Flüssigkeit von den Champignons abgießen und die Pilze zu den Kartoffeln geben. Basilikum hacken (ein paar Blätter zum garnieren zurückhalten) und darüber streuen. Mit einigen Spritzern Tabascosauce abschmecken, mit restlichem Basilikum garnieren und heiß servieren.



LINSENFANNE MIT GEMÜSE

Vegetarisch

Zutaten

175 g Tellerlinsen
Butter
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL Heller Balsamicoessig
1 Zwiebel
2 Paprika
TK Zuckerschoten
2 EL Honig
Salz
Pfeffer

Beilage: Naturreis oder Baguette

Zubereitung

- Linsen mit 2 Teilen Wasser ohne Salzzugabe ca. 20-25 min garkochen.
- Knoblauch schälen und fein hacken, beiseitestellen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und längs achteln.
- 2 EL Öl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs darin kurz andünsten, dann Paprika und Zwiebel darin braten. Wenn sie langsam weich werden die Zuckerschoten hinzufügen und noch 5 min weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Linsen ggf. abgießen. Je 1 EL Olivenöl, Butter und Essig unterrühren und kurz durchziehen lassen.
- Honig unter die Gemüsemischung rühren. Zuletzt die Linsen untermischen und direkt servieren.



GEMÜSE-KORMA

Vegan

Zutaten

1 Süßkartoffel
2-3 Kartoffeln
Neutrales Öl
200 g TK Spinat
1 Dose Kichererbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 ml Kokosmilch
½ TL Koriander
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
½ EL Tomatenmark
2 EL gemahlene Mandeln
½ TL Garam Masala (Pfeffer, Nelken und Zimt zu gleichen Teilen)
Salz
Pfeffer



Beilage: Basmatireis

Zubereitung

- Kartoffeln und Süßkartoffel schälen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kichererbsen abgießen und abbrausen. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel in Salzwasser garen (ca. 12 min). Abgießen und abdampfen lassen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht bräunen. Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Chili, Knoblauch, Koriander und Garam Masala einrühren und kurz mitbraten. Spinat hinzufügen und unter Rühren auftauen.
- Tomatenmark unterrühren, Mandeln hinzufügen und die Kokosmilch angießen. Alles weitere 5 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

REISSALAT SÜDSTAATENART

Vegan

Zutaten

200 g Naturreis
2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
10-12 Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Chilischote
Olivenöl
1 Dose Olivenöl
Basilikum
Thymian
1 TL Koriander
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Reis garen. Zwiebel schälen und hacken. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten je nach Größe halbieren oder Vierteln. Kräuter hacken, falls frische Kräuter verwendet werden. Bohnen abgießen und kalt abspülen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Zwiebel und Chili darin andünsten, dann Paprika braten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Koriander würzen. Kidneybohnen zugeben und noch etwa 5 min mitbraten.
- Den Reis unterrühren. Zuletzt Tomaten und Basilikum untermischen.



RATATOUILLE

Vegetarisch

Zutaten

1 große Zwiebel
3 verschiedenfarbige Paprikaschoten
2-3 Zucchini
1 Dose stückige Tomaten
Kräuter der Provence
Olivenöl
Etwas Zucker
Salz, Pfeffer
Geriebener Parmesan

Beilage: Kartoffeln

Zubereitung

- Zwiebel schälen und würfeln. Paprika und Zucchini putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Zuerst Paprika, dann Zucchini zugeben und kurz mitbraten. Salzen und ordentlich pfeffern.
- Tomaten zugeben. Kräuter und etwas Zucker einrühren und alles zugedeckt ca. 10 min köcheln lassen.
- Ratatouille mit Kartoffeln als Beilage und Parmesan zum Bestreuen servieren.



CURRY MIT MISCHGEMÜSE

Vegetarisch

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
1 Zucchini
2-3 Möhren
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Dose stückige Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chili
1 ½ EL Koriander
Neutrales Öl
100 ml Kokosmilch
100 g Joghurt
1 EL Mangochutney (alternativ z.B. Aprikosenmarmelade)
Salz
Pfeffer

Beilage: Basmatireis

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili von Stiel und Kernen befreien. Alles fein hacken. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Kichererbsen abgießen und abbrausen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Chili und Koriander einrühren und kurz mitschwitzen.
- Tomaten und Kokosmilch einrühren. Gemüse, Kichererbsen und Kartoffeln zugeben und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 min garen.
- Zuletzt Joghurt und Mangochutney unterrühren und kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen.



PUTE MIT PAPRIKA

Zutaten

400 g Putenfleisch
2 EL Tomatenketchup
1 EL Honig
1 EL Sojasoße
Tabascosoße
1 Zwiebel
2-3 verschiedenfarbige Paprika
1-2 Möhren
Neutrales Öl
1 EL Paprikapulver rosenscharf
Salz
Pfeffer

Beilage: Basmatireis

Zubereitung

- Pute schnetzeln. Aus Tomatenketchup, Honig, Sojasoße und Tabascosoße und etwas Pfeffer eine Marinade anrühren. Pute darin ca. 15 min ziehen lassen.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und fein raspeln.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Pute mit der Marinade dazugeben und rundherum anbraten.
- Paprika und Möhren zugeben, kurz mitbraten und dann zugedeckt in ca. 10 min gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.



ZUCCHINILAMM

Zutaten

400 g Lammfleisch
2-3 Zucchini
Olivenöl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Biozitrone
¼ l Gemüsebrühe
Thymian
Salz
Pfeffer

Beilage: Couscous

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Lamm schnetzeln. Zucchini mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Lammfleisch von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch einrühren und kurz mitschwitzen. Zucchinischeiben zugeben und unter Wenden kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und viel Thymian würzen.
- Brühe angießen, Zitronenschale und -saft einrühren. Alles in ca. 10 min zugedeckt gar köcheln lassen.



VEGETARISCHES CURRY

Vegan

Zutaten

1 Zwiebel
1 TL Koriander
Neutrales Öl
4-5 Kartoffeln
200 g TK Erbsen
1 TL Curcuma
1-2 Chilischoten
300 g TK Blattspinat
Salz
Pfeffer
Garam Masala (gleiche Teile gemahlener Pfeffer, Nelkenpulver und Zimtpulver)

Beilage: Safranreis

Zubereitung

- *Zwiebel schälen, Chili von Stiel und Kernen befreien. Alles fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.*
- *Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Koriander und Chili einrühren und kurz mitschwitzen.*
- *Kartoffelwürfel zugeben und etwas anbraten. Salzen und mit Curcuma würzen. Ein paar EL Wasser zugeben damit nichts anbrennt (dies ggf. mehrfach während des Garprozesses wiederholen).*
- *TK Erbsen einrühren und alles zugedeckt ca. 10-15 min garen lassen.*
- *TK Spinat zugeben. Unter gelegentlichem Rühren auftauen lassen und unter das Curry mischen. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Garam Masala bestreut servieren.*



WARMER GEMÜSESALAT

Vegetarisch

Zutaten

225 g Couscous
3 Paprika in verschiedenen Farben
2-3 Zucchini
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Feta
1 Biozitrone
5 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamicoessig
TK Dill
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Zucchini und Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Feta zerbröckeln. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Paprika und Zucchini darin braten bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Saft und Schale der Zitrone sowie Essig einrühren.
- Den Couscous zusammen mit den Lauchzwiebeln mit kochendem Wasser übergießen und gar ziehen lassen.
- Dill unter den Couscous rühren und nach Belieben mit Feta bestreuen, oder diesen separat reichen. Alles zusammen servieren.



SCHMORGURKENPFANNE

Zutaten

2 Salatgurken
2 Zwiebeln
3-4 Möhren
400 g Hackfleisch halb und halb
Neutrales Öl
¼ l Gemüsebrühe
Dill
150 g saure Sahne
Salz
Pfeffer

Beilage: Kartoffeln

Zubereitung

- Zwiebel schälen und hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Gurken schälen, halbieren, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Möhren und Gurke zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuletzt saure Sahne und Dill unterrühren und kurz heiß werden lassen, dann servieren.



REISPFANNE MIT HONIG-PUTE

Zutaten

400 g Pute
2 EL Honig
1 Bund Frühlingszwiebeln
Neutrales Öl
4 EL geschälte ganze Mandeln
Chiliflocken
100 ml Gemüsebrühe
250 g Basmatireis
Getrocknete Cranberry nach Belieben
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Reis garen.
- Pute in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Honig mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Putenstücke darin rundherum anbraten. Frühlingszwiebeln und Mandeln zugeben und etwa 2 min mitbraten.
- Mit Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen.
- Reis unterheben und unter Rühren noch weitere 4 min gar ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Cranberry bestreuen und servieren.



KICHERERBSEN-MÖHREN-PFANNE

Vegetarisch

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
4 Möhren
300 g TK Blattspinat
Olivenöl
Kümmel (ganz)
1 Knoblauchzehe
1 Biozitrone
Dill
Salz
Pfeffer



Für den Dip:

Griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer

Beilage: Pitabrot oder Couscous

Zubereitung

- Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen und abbrausen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen und Möhren mit reichlich Kümmel darin anbraten. Kichererbsen hinzufügen und etwa 5 min mitbraten. TK Spinat zugeben und unter Rühren auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zitronenschale, ca. 1 EL Zitronensaft und Dill unterrühren.
- Auf Tellern anrichten und mit je einem Klecks mit Salz und Pfeffer abgeschmecktem griechischen Joghurt servieren.

Nudelgerichte und Risotto

Wir lieben die italienische Küche. Neben Nudelgerichten, die in der Regel besonders schnell und unkompliziert zuzubereiten sind, haben wir vor ein paar Jahren auch die Risottos für uns entdeckt. Diese erfordern etwas mehr Geduld, können aber auf Basis eines Grundrezepts nahezu beliebig variiert werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass man Risotto, wenn man als Gemüse Tiefkühlware verwendet, aus lang haltbaren Zutaten machen kann, was zum Beispiel sehr willkommen ist als Rezept nach der Rückkehr aus dem Urlaub, wenn der Kühlschrank gähnend leer ist.

NUDELN MIT ZUCCHINISOSSE

Vegetarisch

Zutaten

2-3 mittelgroße Zucchini
Olivenöl
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
3 EL Basilikum, gehackt
1 rote Chilischote, klein geschnitten
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Etwas Milch
Parmesan, gerieben
225 g Tagliatelle (oder andere Sorte)
Salz und Pfeffer



Zubereitung

- Die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 30 Sekunden dünsten. Die Zucchini dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren 5-7 Minuten schmoren
- Basilikum, Chillies, Zitronensaft, und Parmesan einrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Milch angießen bis der Pfannenboden gut bedeckt ist, gut umrühren und kurz durchziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Die Zucchini-Soße darüber geben und sofort servieren.

THUNFISCHNUDELN

Eigenkreation

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- Ca. 10-15 Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- Aceto Balsamico
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Ca. 300 g Fusilli (oder andere Nudeln)

Zubereitung

- Tomaten vom Stielansatz befreien und je nach Größe vierteln oder achteln.
- Die Schalotten sehr klein schneiden. Wem rohe Zwiebeln zu scharf sind, kann sie leicht andünsten.
- Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
- In der Zwischenzeit Thunfisch in einer großen Schüssel mit Tomaten, Schalotten und je ca. 3 EL Olivenöl und Aceto Balsamico mischen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Nudeln abgießen und unter die Thunfisch-Tomatenmischung rühren. Sofort servieren.



NUDELN BOLOGNESE

Eigenkreation (bei uns mit viel Gemüse)

Zutaten

275 g Nudeln
300 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 große Möhre
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark
Olivenöl
Pfeffer
Salz
Paprikapulver rosenscharf
Piment

Zubereitung

- Zwiebel schälen und klein hacken. In Olivenöl anbraten.
- Rinderhack zugeben und braun braten, dabei in kleine Stücke zerteilen. Salzen und pfeffern.
- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Möhre schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden. Beides zum Fleisch geben.
- Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Mit ca. 1 TL Paprikapulver und 1 Messerspitze Piment würzen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.



NUDELN MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

Vegetarisch, Eigenkreation

Zutaten

275 g Spiralnudeln
1 Zwiebel
Neutrales Öl
300 g TK Blattspinat
50 g Pinienkerne
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Milch
Ger. Parmesan nach Belieben

Zubereitung

- Nudeln in Salzwasser garen.
- Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne im Öl anbraten.
- Spinat zugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
- Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Dabei ständig rühren und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden.
- Nudeln abgießen und auf Teller verteilen.
- Ca. 100 ml Milch in die Spinatpfanne gießen, nochmals rühren und über die Nudeln geben.
- Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und direkt servieren.
- Nach Belieben geriebenen Parmesan darüber geben.



DAS ROBERT-GERICHT

Vegan

Zutaten

280 g Nudeln

4-5 Tomaten

2/3 Glas grünes Pesto

Pinienkerne

Zubereitung

- Nudeln in reichlich Salzwasser garen.
- Tomaten würfeln.
- Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten.
- Abgetropfte Nudeln mit Pesto und Tomaten mischen, Pinienkerne darüber streuen und sofort servieren.



PUTE UND GRÜNSPARGEL AUF NUDELBETT

Zutaten

400 g Putenfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
8-10 Stangen Grünspargel
Olivenöl
3-4 Knoblauchzehen
1 Biozitron
Thymian
280 g Nudeln
1 Glas eingelegte geröstete rote Paprika
1 EL Tomatenmark
1 Chilischote
Basilikum zum garnieren



Zubereitung

- Pute in halbgroße Stücke bzw. Scheiben teilen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Spargel von den holzigen Enden befreien und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zitronenschale abreiben und Zitrone in Spalten schneiden.
- Etwa 2 EL Olivenöl mit der Zitronenschale, 2/3 des Knoblauchs, Thymian, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Putenstücke damit einreiben und ziehen lassen.
- Paprika abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocknen. Mit Chili, Tomatenmark, dem restlichen Knoblauch und etwas Pfeffer mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten.
- Spargel und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe ca. 5 min rösten. Wenig Wasser angießen und unter Rühren verkochen lassen. Wiederholen, bis der Spargel anfängt weich zu werden, aber noch gut bissfest ist. Gemüse abgedeckt beiseitestellen.
- Fleisch mit der Marinade in einer zweiten Pfanne braten.
- Nudeln bissfest garen. Abgießen und mit der Paprikapaste vermischen.
- Gemüse nochmals erwärmen.
- Nudeln auf zwei Teller geben, Gemüse und Putenstücke darauf anrichten. Mit etwas Basilikum garnieren und mit Zitronenspalten zum Auspressen servieren.



NUDELN MIT THUNFISCH UND GURKE

Zutaten

1 Schalotte
1 Biozitrone
280 g Nudeln
1 Salatgurke
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 Chilischote
Dill
150 g Joghurt
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Schalotte schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben und durchziehen lassen.
- Chili von Stiel und Kernen befreien und sehr fein hacken. Zusammen mit dem Dill unter das Joghurt rühren, durchziehen lassen.
- Nudeln in reichlich Salzwasser garen.
- Salatgurke schälen, halbieren, von den Kernen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



FRÜHLINGSNUDELN

Vegetarisch

Zutaten

3-4 Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
250 g Champignons
275 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe
Butter
Olivenöl
Geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Möhren schälen und dann mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.
- Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Ca. 2 min vor Ende der Garzeit das Gemüse hinzufügen.
- Alles abgießen und in eine große Schüssel füllen. Knoblauch, etwa 1 EL Butter, etwas Olivenöl und reichlich Pfeffer zugeben und alles gut verrühren. Sofort servieren und mit Parmesan bestreuen.

ZUCCHINI-RISOTTO

Vegetarisch

Zutaten

2-3 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
Etwas Butter
Olivenöl
Ca. 800 ml Gemüsebrühe
Frisches Basilikum
Geriebener Parmesan
275 g Risottoreis
1 frische Chilischote
1 Mozzarella



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Zucchini mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln und diese vierteln.
- Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Stiele aufbewahren.
- Chili von den Kernen befreien und sehr fein hacken.
- Butter in einer Kasserole schmelzen, etwas Olivenöl dazugeben und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
- Brühe mit Basilikumstängeln aufkochen und bei niedriger Hitze warmhalten.
- Risottoreis in die Kasserole geben und kurz andünsten. Mit einer Kelle Brühe ablöschen und rühren, bis diese vollständig aufgenommen ist (die Basilikumstängel verbleiben im Topf mit der Brühe).
- Chilistückchen unterrühren.
- Nach und nach kellenweise Brühe zum Reis gießen und rühren, bis diese aufgenommen ist.
- Die Zucchini in den Topf mit der Brühe geben. Nach und nach die Zucchini mit der Brühe zusammen zum Risotto geben.
- Weiter Brühe unterrühren bis das Risotto eine cremige Konsistenz annimmt und der Reis gegart ist.
- Geriebenen Parmesan unter das Risotto ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mozzarella in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem gehackten Basilikum unter das Risotto rühren.

Alternativ kann auch anderes Gemüse verwendet werden, z.B. grüne Erbsen oder Champignons.

GRÜNES RISOTTO

Vegetarisch, Eigenkreation

Zutaten

275 g Risottoreis
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Ca. 900 ml Gemüsebrühe
Ca. 200 g TK Blattspinat
1 Mozzarella
Muskatnuss
Butter
Neutrales Öl zum Braten
Pfeffer
Salz



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken bzw. durchdrücken.
- Gemüsebrühe aufkochen und warmstellen.
- Etwas Butter in einem Bräter zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis unterrühren und kurz mitbraten.
- Mit einer Kelle Gemüsebrühe ablöschen und rühren bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Auf kleine Flamme herunterschalten. Nach und nach weiter kellenweise Brühe zugeben und unterrühren, bis der Reis eine cremige Konsistenz annimmt und gar ist (ca. 30 min).
- Währenddessen den TK Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen bis er vollständig aufgetaut ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.
- Mozzarella würfeln.
- Spinat unter das Risotto rühren. Mozzarellawürfel unterheben und mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

THYMIAN-FENCHEL-RISOTTO

Vegetarisch

Zutaten

275 g Risotto-Reis
2 Fenchelknollen
800 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Neutrales Öl
Thymian
2 TL Honig
Butter
Salz, Pfeffer
Weißweinessig
1 Biozitrone



Zubereitung

- Fenchelgrün beiseitelegen, Strunk und Stiele abschneiden und brauchbare Teile in kleine Stückchen schneiden.
- Brühe aufkochen und warmhalten.
- Fenchelknollen sechsteln und in einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 5 min vorgaren.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Öl in einer Kasserole erhitzen und die Zwiebel mit den Fenchelstückchen andünsten.
- Reis, Thymian und Honig zugeben und noch 2 min weiterdünsten.
- Mit einer Kelle Brühe ablöschen und rühren, bis diese vollständig aufgenommen ist.
- Nach und nach weitere Brühe zugeben und unterrühren, bis der Reis schön cremig und gar ist.
- In der Zwischenzeit die Fenchelknollen in Butter goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zusammen mit 1 EL Zitronensaft, einem Schuss Essig und etwas Butter unter das Risotto rühren.
- Risotto auf Tellern anrichten. Fenchelknollen darauflegen und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Kurzgebratenes

Die klassischen Kombinationen von gebratenem Fleisch bzw. Fisch und einer Gemüse- sowie einer Sättigungsbeilage sind bei uns eher die Ausnahme. Ein paar Rezepte dieser Art gehören aber trotzdem zu unseren Lieblingen.

PANGASIUS-FILET MIT ERBSEN-GURKENSALAT

Eigenkreation

Zutaten

3-4 Stück Pangasius-Filet
250 g TK Erbsen
1 Salatgurke
2 Schalotten
1 EL Milder Essig
Neutrales Öl
Senf
Chilligewürz
Dill
Salz
Pfeffer

Beilage: Couscous



Zubereitung

- Die Pangasius-Filets leicht salzen und pfeffern. Danach eine Soße aus Senf und scharfem Gewürz -nach Gusto- bereiten und die Pangasius-Filets damit von beiden Seiten einstreichen.
- Schalotten schälen und sehr fein hacken. Gurke schälen, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Erbsen in etwas leicht gesalzenem Wasser garen.
- Fisch in einer großen Pfanne mit ein wenig Öl von beiden Seiten knusprig braten.
- Währenddessen die Gurkenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schalotten, Dill, Essig und etwas Öl vermengen.
- Erbsen abgießen und unter den Salat rühren. Mit dem gebratenen Fisch und Couscous als Beilage servieren.

PUTE MIT PITA-KRUSTE UND AVOCADO-CREME

Zutaten

400 g Putenfleisch
6 Pitabrote
Basilikum
1 Ei
2 Knoblauchzehen
1 Biozitron
Geriebener Parmesan
150 g griechischer Joghurt
1 Avocado
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Beilage: Pitabrot, Salat



Zubereitung

- Pute in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Avocado schälen und vom Stein befreien. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Eine Handvoll Basilikum hacken, mit Zitronenschale und -saft, Knoblauch, etwas Parmesan, Salz, Pfeffer und dem Ei vermischen. Putenstreifen damit einreiben und durchziehen lassen.
- 2 Pitabrote zerbröckeln und mit dem Pürierstab in feine Brösel zerkleinern. Putenstreifen darin wenden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 200°C für ca. 18 min bräunen lassen.
- Avocado-Frucht, Joghurt und eine weitere Handvoll gehacktes Basilikum im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten.
- Putenstreifen mit der Avocado-Creme, Pitabrot und Salat servieren.



BULETTEN MIT KARTOFFELN, SALAT UND QUARK

Eigenkreation

Zutaten

400 g Rinderhack
1 Ei
1 Zwiebel
Semmelbrösel
6-7 mittelgroße Kartoffeln
Gemischter Salat
250 g Magerquark
Milch
(TK-) Dill
Senf, scharfe Soße
Olivenöl
Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
Etwas Zucker



Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und garen.
- Rinderhack mit 2 geh. EL Semmelbrösel, 1 Ei, 1 gehackte kleine Zwiebel, Pfeffer/Salz, Senf nach Gusto und je nach Wunsch ein scharfes Gewürz, zusammen mengen.
- Das Ganze in Bällchen -Größe je nach Vorliebe- formen und in der Pfanne braten.
- Den Quark mit etwas Milch anrühren bis er eine cremige Konsistenz hat. Mit etwas Salz, Pfeffer und ca. 1 halben TL Zucker würzen. Etwa 1 EL gehackten Dill unterrühren und abschmecken.
- Salat mit Essig und Öl nach Belieben anmachen.



SCHWEINEFILET MIT SCHINKENWÜRFELN UND RAHMGEMÜSE

Eigenkreation

Zutaten

Schweinefilet

1 Packung Schinkenwürfel (ca. 200 g)

Frühlingszwiebel (alternativ 2 Schalotten)

2 Stangen Lauch

3-4 Möhren

2 TL Gemüsebrühe (Pulver)

Neutrales Öl zum Braten

Butter

Mehl

Etwas Milch

Muskatnuss

Salz, Pfeffer

Beilage: Kartoffeln



Zubereitung

- Schweinefilet in Filetstücke (Scheiben) schneiden. Gemüse putzen und alles in dünne Scheiben schneiden.
- Fleisch in neutralem Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen bis es durchgebraten ist.
- Möhren und Lauch in der Gemüsebrühe ca. 12 Minuten garkochen. Brühe abgießen und auffangen.
- 1 EL Butter auslassen und 1 geh. EL Mehl einrühren. Soviel Gemüsebrühe in die Mehlschwitze einrühren, dass eine sämige Soße entsteht. Mit etwas Muskatnusspulver und Pfeffer abschmecken. Zuletzt einen Schuss Milch einrühren.
- Das Gemüse zur Soße geben und unterrühren.
- Frühlingszwiebeln bzw. Schalotten und Schinkenwürfel in etwas Butter andünsten und über das Fleisch geben.
- Alles zusammen mit Salzkartoffeln als Beilage servieren.

SCHWEINEFILET MIT BASILIKUM

Zutaten

1 Schweinefilet
2-3 Zwiebeln
1 Packung Kräuterfrischkäse
1 Bund Basilikum
1 Biozitrone
Neutrales Öl
Salz
Pfeffer

Beilage: Basmatireis



Zubereitung

- Schweinefilet in Filetstücke schneiden. Diese seitlich einschneiden, aber nicht durchschneiden. Filets aufklappen, mit etwas Frischkäse bestreichen und ein Blatt Basilikum auflegen. Zuklappen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Restliches Basilikum hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zwiebeln beiseiteschieben und Fleisch von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz weiterbraten bis das Fleisch durchgebraten aber noch saftig ist.
- Restlichen Frischkäse einrühren. Zitronenschale und Basilikum unterrühren und die Soße mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
- Mit dem Reis servieren.



LAMMFILETS MIT SÜSSKARTOFFELN

Zutaten

4 Lammfilets
3 Knoblauchzehen
1-2 Süßkartoffeln
4-6 Zwiebeln
Rosmarin
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für den Dip:

150 g Naturjoghurt
Salz
Pfeffer
Gemischte TK Kräuter



Zubereitung

- Eine Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer geben und die Lammfilets darin marinieren.
- Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Süßkartoffel(n) schälen und in längliche Spalten schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Ofen auf 180 °C vorheizen. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin verrühren. Auf einem Backblech verteilen und in 20-25 min im Ofen garen.
- Zutaten für den Dip verrühren.
- Ca. 10 min vor Ende der Ofengarzeit die Lammfilets in einer Pfanne von allen Seiten gut anbraten, dann zugedeckt kurz ruhen lassen.
- Alles zusammen servieren.



PUTE MIT MANDELDIP

Zutaten

400 g Putenfleisch
10 grüne Spargelstangen
200 g TK Erbsen
180 g Couscous
1 Biozitrone
Dill
100 g Mandelblättchen
Olivenöl
100 g Joghurt
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Pute in halbgroße Stücke teilen. Spargel von holzigen Enden befreien. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Den Spargel in einer Pfanne ohne Fettzugabe ca. 5 min anrösten. Wenig Wasser zugeben und verkochen lassen. Wiederholen, bis der Spargel anfängt weich zu werden aber noch gut bissfest ist.
- Erbsen in wenig Salzwasser oder Brühe aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Putenstücke in Olivenöl rundherum braun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Couscous mit etwas Salz und der Zitronenschale mischen und mit kochendem Wasser übergießen, etwa 5-8 min gar ziehen lassen.
- Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe braun rösten.
- Joghurt mit der Hälfte des Zitronensaftes und dem Tomatenmark mischen.
- Couscous mit Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken, ggf. noch nachsalzen. Erbsen und Dill unterrühren.
- Pute mit dem Spargel, dem Erbsencouscous, dem Joghurtdip und den Mandeln servieren. Man soll jedes Stück Fleisch in den Joghurt dippen und dann in den Mandelblättchen wenden, um eine Mandelkruste zu erzeugen.

FENCHEL MIT TOMATEN-SCHINKENSOSSE

Zutaten

4 Knollen Fenchel
Olivenöl
¼ l Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
Majoran
200 g italienischer Schinken
Etwas Zucker
Geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Beilage: Basmatireis



Zubereitung

- Fenchelknollen putzen und halbieren. Das Grün fein hacken und beiseitestellen. Schinken würfeln.
- Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Knollen von beiden Seiten hellbraun anbraten.
- Mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt ca. 20 min garen.
- Fenchelknollen herausnehmen und warm stellen.
- Tomatenmark einrühren. Mehl unter ständigem Rühren einstreuen, dabei aufpassen, dass nichts klumpt. Unter Rühren kurz köcheln lassen. Majoran und Schinkenwürfel unterrühren und Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Fenchel auf Tellern anrichten, mit der Tomaten-Schinkensoße übergießen und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

PUTENSTREIFEN MIT MELONENSALAT

Zutaten

Putenfleisch
1 Honigmelone
2 Spitzpaprika
1 große rote Chilischote
2 Biozitrone
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Rosmarin
Salz
Pfeffer

Beilage: Couscous oder Pitabrot

Zubereitung

- Putenfleisch in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durchdrücken. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Chili entkernen und sehr fein hacken. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Fruchtfleisch aus der Honigmelone lösen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
- Etwas Olivenöl mit der Hälfte von Zitronenschale und -saft sowie dem Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und die Putenstreifen darin marinieren.
- Restliche Zitronenschale und -saft, Paprika und Chili mit Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Melonenwürfel unterrühren.
- Putenstreifen von allen Seiten braun braten und mit Melonensalat und Couscous oder Pitabrot servieren.



SCHWEINEFILET MIT MEERRETTICH

Zutaten

Schweinefilet
2 Zwiebeln
2 säuerliche Äpfel
Neutrales Öl
Sahnemeerrettich aus der Tube (ca. 1-2 TL)
Ca. 100 ml Milch
Salz, Pfeffer

Beilage: Semmelknödel

Zubereitung

- Schweinefilet in Scheiben schneiden (Filetstücke). Zwiebeln schälen und würfeln.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Schweinefilets von beiden Seiten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebel zugeben und mitdünsten.
- Äpfel vom Kerngehäuse befreien und würfeln. In die Pfanne geben und alles dünsten, bis die Äpfel weich sind.
- Meerrettich unterrühren, Milch angießen und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Semmelknödeln Servieren.



RINDFLEISCH-CRANBERRY KÜCHLEIN

Zutaten

500 g Rinderhack

1 Ei

50 g getrocknete Cranberry

50 g ungesalzene geröstete Pistazien

1 TL Garam Masala (Pfeffer, Nelke, Zimt zu gleichen Teilen)

Salz

Pfeffer

Beilage: Pitabrot, Salat

Zubereitung

- Cranberry und Pistazien hacken. Mit dem Hackfleisch, Garam Masala und etwas Salz sowie reichlich Pfeffer zu einem Teig verarbeiten.
- Etwa walnussgroße Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech etwas flach drücken, so dass kleine Küchlein entstehen.
- Im Ofen bei 200° C mit eingeschaltetem Grill für etwa 10-12 min garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- Mit Salat und Pitabrot servieren.



KNOBLAUCHPORREE

Vegetarisch

Zutaten

3-4 Stangen Porree
2-3 Knoblauchzehen
1 Biozitrone
Neutrales Öl
Salz
Pfeffer
Kürbiskerne
250 g Joghurt
5-6 Kirschtomaten
Basilikum

Beilage: Kartoffeln



Zubereitung

- Porree in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Tomaten und Basilikum hacken.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen. Porree kurz anbraten. Zitronenschale und Saft zugeben und zugedeckt ca. 5 min gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne darüber geben.
- Tomaten und Basilikum unter das Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Knoblauchporree servieren.



TOMATEN-HACKBÄLLCHEN MIT AVOCADOSALAT

Zutaten

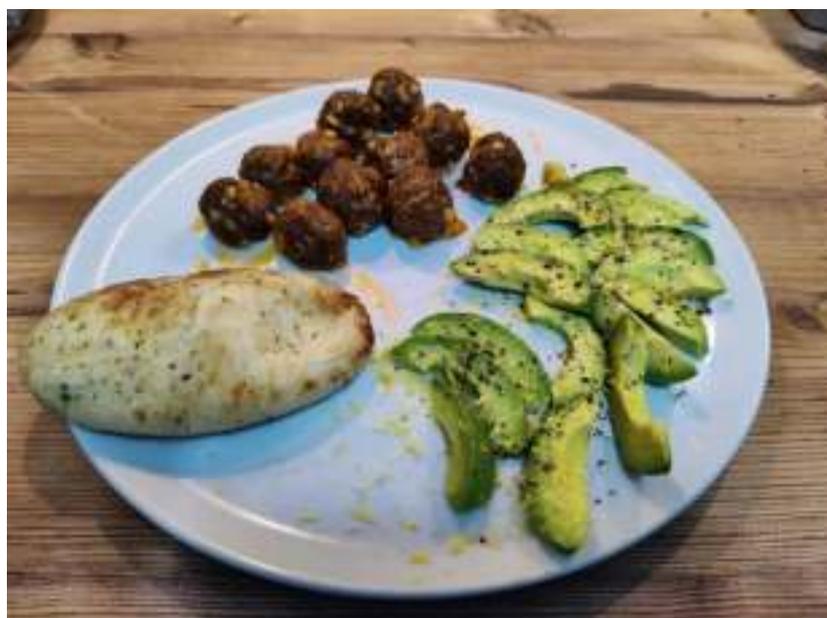
400 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Tomatenmark
Kräuter der Provence
3 EL Paniermehl
3 Avocados
1 Biozitrone
Neutrales Öl
Salz
Pfeffer

Beilage: Pitabrot



Zubereitung

- Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Tomatenmark, Kräutern der Provence und Paniermehl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse kleine Bällchen formen (ca. 4 cm Durchmesser). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 160 °C in ca. 18 min garen.
- Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Avocados schälen und vom Kern befreien. In Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und die geriebene Zitronenschale darüberstreuen.
- Die fertigen Hackbällchen auf die Teller verteilen und mit Pitabrot servieren.



Carrys

Die Idee der Carrys (auch Caris, mit offenem „a“ aussprechen) haben wir aus La Réunion mitgebracht. Sie entstammt der kreolischen Küche. Carrys bestehen aus vier Komponenten:

1. Einem klassischen indischen Currygericht. Wir bevorzugen Lammcurrys, aber man kann natürlich auch andere Varianten wählen.
2. Dem Rougaille. Dies ist die charakteristische Komponente. Das Rougaille soll sehr scharf ausfallen.
3. Zum „ablöschen“ der beiden scharfen Komponenten werden als Gemüse entweder Linsen (in der Regel Tellerlinsen) oder weiße Bohnen gereicht. Falls Bohnen verwendet werden sollen, müssen diese über Nacht eingeweicht werden.
4. Basmatireis als zweite eher neutrale Komponente.

Die Idee dabei ist, alle vier Komponenten zusammen auf die Gabel zu nehmen und die Geschmacksintensität zu genießen. Wir beschreiben zunächst unser Rougaille-Rezept und stellen dann verschiedene Currys vor, die man als Fleischkomponente verwenden kann.

ROUGAILLE

Zutaten

2-3 Tomaten (oder besser noch ca. 10 Kirschtomaten)
1 kleine Schalotte
1 Chilischote
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Tomaten vom Stielansatz befreien und in sehr kleine Stücke schneiden oder hacken.
- Schalotte schälen und fein hacken.
- Chili von Stiel und Kernen befreien und sehr fein schneiden.
- Alles vermischen und mit Salz und viel Pfeffer sehr scharf abschmecken. Eventuell noch etwas Tabascoße o.ä. hinzufügen falls die Chili nicht genügend Schärfe hat.

LAMM IN KNOBLAUCH-JOGHURT-SOSSE

Zutaten

400 g Lammfleisch
2 Knoblauchzehen
Salz
1 TL Chiliflocken (je nach Schärfe eventuell weniger)
½ Becher Joghurt (ca. 80 ml)
Neutrales Öl
2 Schalotten
2 Nelken
½ EL Kardamompulver
1 Lorbeerblatt
Muskat
½ TL Koriander
¼ TL Curcuma

Zubereitung

- Lammfleisch in mundgerechte Stücke teilen. Mit ½ l Wasser, dem gehackten Knoblauch und etwas Salz ca. 20 min kochen. Fleisch aus der Brühe nehmen und beiseitestellen. Brühe aufbewahren.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Schalotten goldbraun anschwitzen. Gewürze unterrühren und 1-2 min mitschwitzen. Fleisch zugeben und in etwa 5 min rundum anbraten.
- Hitze reduzieren, Joghurt einrühren und etwas schmoren lassen. Vorsichtig etwas Brühe zugeben (nicht zuviel, nur etwa 100-200 ml), aufkochen und das Fleisch weitere 10 min gar ziehen lassen.



LAMM MIT GEBRATENEN GEWÜRZEN

Zutaten

400 g Lammfleisch
125 g pürierte Tomaten
2 Zwiebeln
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
Neutrales Öl
Salz
1 Lorbeerblatt
½ TL Kardamom
1 Zimtstange
Pfeffer
3 Nelken
½ TL Curcuma
1 TL Koriander
½ TL Chilipulver
1 TL Garam Masala*
2-3 EL Joghurt



** Anstatt einer Fertigmischung verwenden wir die Grundbestandteile, nämlich gemahlene Pfeffer, Zimt und Nelkenpulver zu gleichen Teilen, ggf. kann man auch noch etwas Kardamom dazugeben*

Zubereitung

- Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote von Stiel und Kernen befreien und klein hacken.
- Öl in einem Schmortopf mit Lorbeerblatt und Zimtstange erhitzen. Nelken zufügen und alles kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und anschwitzen, bis sie Farbe annehmen.
- Pfeffer, Kardamom, Knoblauch, gehackte Chili einrühren, dann Lammfleisch zugeben, salzen und unter ständigem Rühren ca. 8 min braten. Ggf. etwas Wasser zugeben damit nichts anbrennt.
- Curcuma, Koriander, Chilipulver und Garam Masala zugeben und noch ein paar Minuten mitbraten. Pürierte Tomaten zugeben und weitere 5 min köcheln lassen. Dabei weiter rühren.
- Vorsichtig etwas Wasser zugießen (etwa 100 ml) – die Soße soll nicht zu dünn werden. Noch etwa 15 min durchgaren lassen.
- Hitze reduzieren und den Joghurt unterrühren.

LAMM MIT SPINAT

Zutaten

400 g Lammfleisch
1 Knoblauchzehe
Salz
1 Chilischote
70 ml Joghurt
150 g TK Blattspinat
Neutrales Öl
1 Lorbeerblatt
¼ TL Kardamom
1 Nelke
1 große Zwiebel
1 TL Koriander
1 große Tomate
½ EL Tomatenmark
Muskatnuss



Zubereitung

- Lammfleisch in mundgerechte Stücke teilen.
- Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chilischote von Stiel und Kernen befreien, ebenfalls sehr fein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch und Chili mit Joghurt und etwas Korianderpulver vermengen. Lammfleisch darin mind. 1 Stunde marinieren.
- Spinat in einem Topf auftauen, dann pürieren.
- Öl in einem Schmortopf erhitzen. Lorbeerblatt, Nelke und Kardamompulver kurz anbraten. Zwiebel zugeben und glasig schwitzen.
- Restlichen Koriander einrühren und kurz mitbraten. Wenig Wasser zugeben und alles nochmals durchrühren.
- Lammfleisch mit der Marinade in den Topf geben und etwa 10-12 min schmoren. Dabei rühren, damit nichts anbrennt.
- Tomaten und Tomatenmark zugeben und durchschwitzen lassen. Etwas Wasser angießen (ca. 200 ml), salzen und bei niedriger Temperatur weitere 15 min schmoren lassen.
- Pürierten Spinat unterrühren, nochmals mit Salz abschmecken, kurz durchziehen lassen und dann mit etwas Muskat bestreut servieren.

LAMM MIT KARDAMOM

Zutaten

400 g Lammfleisch
3 EL Joghurt
3 TL Kardamompulver
Neutrales Öl
Pfeffer
½ TL Curcuma
½ TL Chiliflocken
1 TL Koriander
2 Tomaten
Salz



Zubereitung

- Tomaten hacken. Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kardamompulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren. In einer Pfanne in etwas Öl zusammen mit etwa 1 TL frisch gemahlenem Pfeffer ca. 2 min anschwitzen.
- Lammstücke, Curcuma, Chiliflocken und Koriander zugeben und unter ständigem Rühren rundum anbraten. Dieser Arbeitsschritt soll ca. 10 min dauern damit sich der Geschmack der Gewürze voll entfaltet. Es darf natürlich nichts anbrennen.
- Temperatur herunterstellen. Joghurt und gehackte Tomaten sowie etwas Salz zugeben und unter Rühren weitere 5 min schmoren.
- Etwas Wasser angießen (100-200 ml, die Soße soll nicht zu flüssig werden) und zugedeckt in etwa 30 min garen lassen.

LAMM MIT HÜLSENFRÜCHTEN

Zutaten

400 g Lammfleisch
2 Lorbeerblätter
1½ Knoblauchzehen
125 g Kichererbsen
125 g rote Linsen
Saft von ½ Zitrone
½ TL Curcuma
1-2 grüne Chilischoten
¼ TL Koriander
Neutrales Öl
2 Zwiebeln
3 Nelken
1 TL Kardamom
1 Zimtstange
2 Tomaten



Zum Bestreuen:

2-3 kleine rote Chilischoten
½ Knoblauchzehe
½ TL Koriander
½ TL Garam masala (Pfeffer, Zimt, Nelkenpulver zu gleichen Teilen)

Zubereitung

- Die Kichererbsen **mindestens 4 Stunden** in kaltem Wasser einweichen.
- Lammfleisch in mundgerechte Stücke teilen.
- Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten von Stiel und Kernen befreien. Grüne Chile fein hacken, rote Chili in gröbere Stückchen schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Kichererbsen abgießen und abspülen, in 1 l Wasser mit etwas Salz, der Hälfte der grünen Chili, Curcuma, Koriander und 1 Lorbeerblatt 1 h kochen. Dann die roten Linsen zugeben und weitere 30 min kochen.
- Zwiebel in einem Schmortopf in etwas Öl glasig dünsten. Knoblauch, Nelken, Kardamom, Zimtstange, restliche grüne Chili und zweites Lorbeerblatt zugeben und unter ständigem Rühren die Gewürze für ein paar Minuten anbraten.
- Lammfleisch zugeben und etwa 5 min von allen Seiten anbraten.
- Tomaten hinzufügen und weitere 5 min unter Rühren schmoren.
- Lorbeerblatt aus dem Kichererbsentopf entfernen und die Hülsenfrüchte pürieren. Zu dem Lamm geben etwas Brühe hinzufügen (100-200 ml) und alles zusammen zugedeckt ca. 30 min garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die Gewürze zum Bestreuen in etwas Öl anbraten und über das Curry geben.

PUTE MIT CASHEWNÜSSEN

Zutaten

500 g Putenfleisch (alternativ Huhn)
60 g Kokosraspeln (möglichst von frischer Kokosnuss)
3 Knoblauchzehen
1½ EL Koriander
1-2 rote Chili
½ TL Nelkenpulver
½ EL gemahlener Zimt
150 g Cashewnüsse
1 Zwiebel
Neutrales Öl
Salz

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pute in mundgerechte Stücke teilen. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken.
- Kokosraspeln, Knoblauch, Chili, Nelken und Zimtstange ohne Fettzugabe anrösten. 25 g Cashewnüsse und Zwiebeln zugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 min weiterrösten.
- Gewürzmischung abkühlen lassen und mit 90 ml Wasser zu einer glatten Paste pürieren.
- 5 weitere Cashewnüsse separat mit wenig Wasser pürieren und beiseitestellen.
- Etwas Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und die Gemüsemischung bei niedriger Temperatur nochmal 8-10 min braten. Cashewpaste dazugeben und weitere 2 min mitbraten.
- Putenfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, dann salzen. Etwa 100-200 ml Wasser angießen und bei niedriger Temperatur 10 min köcheln lassen.
- Restliche Cashewnüsse ganz zugeben und noch etwas mitköcheln lassen.



SCHWEINEFLEISCH VINDALOO

Zutaten

400 g Schweinefleisch
2-3 rote Chilischoten
½ TL Koriander
½ TL Nelkenpulver
1 TL Zimt
Pfeffer
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
40 ml neutrales Öl
2 Zwiebeln
Salz
½ TL Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

- Chili von Stiel und Kernen befreien, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Zusammen mit Koriander, Nelken, Zimt, Pfeffer, Zitronensaft und Essig zu einer Paste verrühren/pürieren.
- Schweinefleisch würfeln und mit einem Teil der Paste einreiben, 15 min marinieren lassen.
- Zwiebeln abziehen und fein hacken. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebel darin ca. 10 min anschwitzen. Verbliebene Gewürzmischung zugeben und weitere 5 min unter ständigem Rühren mitschwitzen.
- Fleischwürfel zugeben und rundherum anschmoren. Leicht salzen. Ca. 250 ml Wasser angießen und bei niedriger Temperatur in ca. 15 min gar köcheln. Palmzucker und Lorbeerblätter zugeben und weitere 5 min köcheln.



Pfannkuchen und Fritters

Verschiedene Pfannkuchenvarianten oder Fritters aus Teig auf einer anderen Basis mögen wir als Alternative zu den klassischen Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln oder Reis. Pfannkuchen macht immer Gro: Er beherrscht es, diese mit gekonntem Pfannenschwung im Salto zu wenden.

PFANNKUCHEN MIT ERBSEN-MÖHRENGEMÜSE UND SCHINKEN

Zutaten

250 g Mehl
3 Eier
Ca. 200 ml Milch
Salz
½ TL Zucker
Pfeffer
Butter
450 g TK Erbsen-Möhrengemüse
150 g Schinken (je nach Geschmack Koch- oder Rohschinken)

Zubereitung

- Mehl mit einem Schneebesen mit der Milch verrühren.
- Eier, Salz, Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles zu einem ziemlich flüssigen Teig verrühren. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, damit der Teig die richtige Konsistenz bekommt.
- Butter in einer Pfanne auslassen und Teig portionsweise zu Pfannkuchen ausbacken. Auf einer Wärmplatte warmhalten.
- Gemüse mit etwas Butter, Salz und Pfeffer erhitzen.
- Pfannkuchen mit Schinken belegen und je eine Kelle Gemüse darübergerben.



KICHERERBSENPFANNKUCHEN

Vegetarisch

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (400g)
3 Eier
Etwas Curcuma
Majoran
3 EL Mehl
3-4 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
Neutrales Öl



Gemüse nach Wahl, z.B. Erbsen/Möhren (im Bild: Zucchini mit Schwarzwurzeln)
Gemüsebrühe
Butter, Mehl

Zubereitung

- Kichererbsen abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und die Hälfte wieder zu den Kichererbsen geben. Mit dem Pürierstab pürieren.
- Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb, Curcuma, Majoran, Mehl, etwas Salz und Pfeffer zu den Kichererbsen geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Eiweiß vorsichtig unter den Pfannkuchenteig heben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und je einen Löffel Teig hineingeben und als kleine, fluffigen Pfannkuchen braten. Fertige Pfannkuchen auf einer Wärmplatte warmhalten.
- Gemüse in der Brühe garkochen und abgießen. Brühe dabei auffangen.
- Etwa 1 EL Butter schmelzen, einen gehäuften EL Mehl unterrühren. Soviel Brühe einrühren, dass eine sämige Soße entsteht. Nach Geschmack mit etwas Muskatnuss und Pfeffer würzen und das gegarte Gemüse wieder einrühren.
- Pfannkuchen mit dem Rahmgemüse servieren.

PFANNKUCHEN MIT PAPRIKA

Vegetarisch

Zutaten

Ca. 150 ml Milch
100 g Mehl
100 g Dinkelvollkornmehl
3 Eier
Salz
Gemischte Kräuter
1 Zwiebel
5 Paprika
Dill
Pfeffer
100 g Feta
Neutrales Öl



Zubereitung

- Mehl und Milch verrühren. Eier dazugeben und alles zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, wenn er zu dick ist. Leicht salzen, nach Geschmack pfeffern und Kräuter unterrühren.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Pfannkuchenteig in wenig Öl zu nicht zu großen Pfannkuchen ausbacken, auf einer Wärmeplatte warm halten bis alle fertig sind.
- Zwiebel in einer zweiten Pfanne anbraten, Paprika zugeben und weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill unterrühren.
- Feta zerbröckeln.
- Kräuterpfannkuchen mit Paprika servieren und Feta darüber streuen.



MAISPUFFER

Vegetarisch

Zutaten

1 ½ Dosen Mais (ca. 500 g)
1 Zwiebel
1 TL Curry
1 Knoblauchzehe
1 TL Koriander
5 EL Mehl
½ TL Backpulver
2 kleine Eier
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
Neutrales Öl



Für die Soße:

3-4 Tomaten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 Chilischote
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten klein würfeln. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken.
- Maiskörner in einer Rührschüssel grob zerstampfen oder grob pürieren. Zwiebel, Knoblauch, Mehl, Backpulver, Ei und Gewürze zugeben und zu einem Teig verrühren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus je einem Esslöffel Teig etwa handteller-große Puffer austreichen und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einer Wärmeplatte warmhalten, bis der Teig vollständig ausgebacken ist.
- Zuletzt die Frühlingszwiebeln in der Pfanne garen und über die Maispuffer geben.
- Tomaten mit Zwiebel, Chili, Salz und Pfeffer zu einer scharfen Soße verrühren und zu den Maispuffern servieren.

LAUCHPUFFER

Vegetarisch

Zutaten

3 Stangen Lauch
4 Schalotten
Olivenöl
1 Chilischote
1 TL Koriander
½ TL Curcuma
½ TL Zimt
1 TL brauner Zucker
½ TL Salz
2 Eier
120 g Mehl
1 EL Backpulver
150 ml Milch
Petersilie
50 g ausgelassene Butter

Für den Dip:

200 g griechischer Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Biozitrone
3 EL Olivenöl
Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Lauch in dünne Ringe schneiden. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Lauch und Schalotten in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen.
- Ein Ei trennen und Eiweiß steif schlagen.
- Lauch und Schalotten in einer Schüssel mit Chili, Petersilie, Gewürzen, Zucker und Salz vermengen. Eiweiß vorsichtig unterziehen.
- Mehl mit Backpulver, Eigelb und dem zweiten Ei, Milch und Butter verrühren. Diesen Teig unter die Gemüsemischung heben.
- In einer großen Pfanne die Puffer in Olivenöl ausbacken.
- Für den Dip den Joghurt mit Knoblauch, abgeriebener Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Petersilie und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Puffern servieren.



Salate als Hauptgericht

Es gibt erstaunlich viele, in der Regel warme, Salatvariationen, die man als Hauptgericht servieren kann. Viele davon sind insbesondere bei sommerlichen Temperaturen eine passende Alternative.

KARTOFFELSALAT MIT ÄPFELN UND GURKE

Vegetarisch

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
½ Löffel Instant-Gemüsebrühe
1 Teel. Senf
3 Essl. Apfelessig
5 Essl. Olivenöl
2 Äpfel (eher säuerlich)
1 große Salatgurke
Dill
Salz und Pfeffer
Optional: 100 g geriebener Parmesan

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in wenig Wasser weichkochen.
- Die Zwiebel häuten und fein hacken.
- 1/8 Liter Wasser mit Instant-Gemüsebrühe aufkochen. Senf, Essig und Öl in die Brühe rühren.
- Die gegarten Kartoffeln mit der Zwiebel und der Brühe mischen und zugedeckt ziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.
- Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.
- Die geschälte Gurke der Länge nach halbieren. Die Kerne der Gurke mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke in kleine Sichel schneiden und den Dill hacken.
- Gurke und Äpfel mit dem Dill mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln ebenfalls pfeffern und unterrühren. Ggf. mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.



SALAT MIT PUTE UND CHAMPIGNONS

Eigenkreation

Zutaten

1 großer Beutel gemischter Salat

400 g Pute

8-10 Champignons

Öl

Essig

Salz

Pfeffer

Koriander

Beilage: Baguette

Zubereitung

- Salat waschen und trockenschleudern.
- Pute und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Beides getrennt in einer Pfanne mit Öl gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zusätzlich mit etwas Koriander (oder nach Belieben z.B. mit Curry oder Paprika) würzen.
- Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten und über den Salat geben. Fleisch und Champignons unterrühren und sofort servieren. Als Beilage frisch aufgeschnittenes Baguette reichen.



KARTOFFEL-RUCOLA-SALAT

Vegetarisch

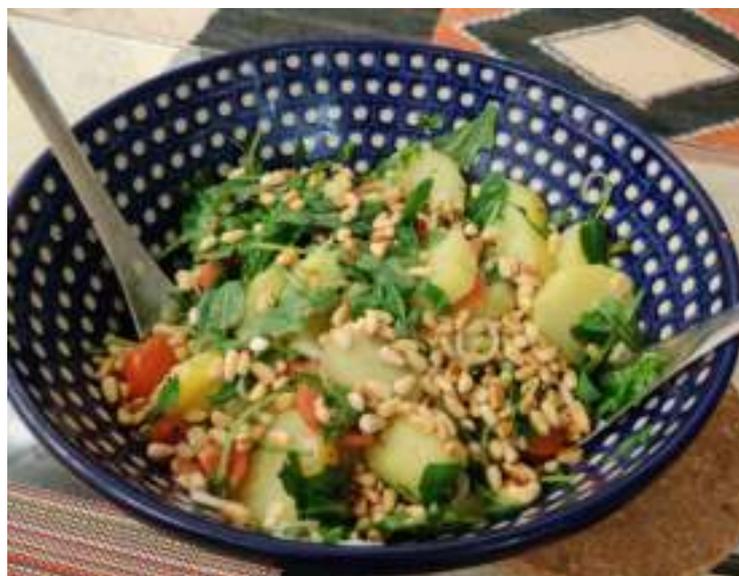
Zutaten

8-10 Kartoffeln
1 Bund Rucola
4 Frühlingszwiebeln
10-12 Kirschtomaten
1 Mozzarella
1 Knoblauchzehe
Pinienkerne
50 ml Gemüsebrühe
5 EL heller Balsamicoessig
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, in salatgerechte Scheiben schneiden und garen.
- Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Rucola waschen, trockenschleudern und in etwas kleinere Stücke zupfen. Tomaten je nach Größe vierteln oder in Hälften schneiden. Mozzarella würfeln.
- Essig, Öl, Brühe und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten.
- Alle Salatzutaten mit dem Dressing verrühren und mit Pinienkernen bestreuen.



COUSCOUS MIT RUCOLA

Vegan

Zutaten

225 g Couscous
Salz
1 Zwiebel
Olivenöl
½ TL Koriander
100 g ganze Haselnüsse
2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
150 g Rucola
1 Bund Petersilie
2 EL Dill
90 ml Olivenöl
Pfeffer



Zubereitung

- Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls in Ringe schneiden. Haselnüsse klein mahlen und Petersilie hacken. Chilischote von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Rucola waschen, trockenschleudern und ebenfalls hacken.
- Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich ist. Mit Koriander und etwas Salz würzen. Frühlingszwiebel und Chili zugeben und kurz mitbraten.
- Couscous leicht salzen und mit kochendem Wasser übergießen, etwa 5 min gar ziehen lassen.
- Petersilie, Dill und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Diese Paste unter den Couscous rühren.
- Haselnüsse, Zwiebelmischung und Rucola unterrühren und mit Pfeffer übermahlen servieren.



Eintöpfe und Deftiges

Diese Rezepte sind vor allem für die kalte Jahreszeit wunderbar. Sie haben teilweise etwas längere Garzeiten und kommen daher bei uns bevorzugt am Wochenende auf den Tisch.

LETSCHO

Erfrischende Version mit Gurke

Zutaten

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
2 rote Paprika
1 kg Tomaten
1 Salatgurke
Salz, Pfeffer
Majoran oder Oregano



400 g Hackfleisch halb & halb
Paprikapulver
Curcuma
Majoran
1 Ei
Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

Beilage: Kartoffeln

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Paprika putzen und in Stücke schneiden. Tomaten achteln. Gurke längs halbieren, die Kerne herauskratzen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Paprika zugeben und etwas salzen. Tomaten und Gurke zugeben und etwas Wasser (etwa 100 ml) angießen. Majoran und Pfeffer unterrühren.
- Gemüse bei mittlerer Hitze in ca. 30 min weichkochen.
- Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, etwas Paprikapulver, Curcuma und Majoran sowie Salz und Pfeffer durchkneten. Daraus etwa walnussgroße Bällchen formen.
- Hackbällchen auf das Gemüse legen und bei geschlossenem Deckel weitere 15 min mit dämpfen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- Letscho mit Salzkartoffeln servieren.

PAPRIKAGULASCH

Klassiker

Zutaten

500 g Rindergulasch
2 Zwiebeln
Neutrales Öl
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
Ca. 500 ml Brühe
4 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1 Biozitrone
1 frische Chilischote
Gemahlener Kümmel
2 EL Paprikapulver edelsüß
Majoran
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer



Beilage: Kartoffeln

Zubereitung

- Fleisch abbrausen, trockentupfen und ggf. zurechtschneiden.
- Zwiebeln schälen und klein schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Fleisch zugeben und rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenmark unterrühren und kurz mitschwitzen. Tomaten zugeben und so viel Brühe angießen, dass alles gerade bedeckt ist.
- Ca. 2 ½ Stunden unter gelegentlichem Rühren knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.
- Paprika putzen und in Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Chilischote von Kernen befreien und sehr fein hacken. Alles mit der Paprika, etwas Kümmel, dem Paprikapulver, etwas Majoran und den Lorbeerblättern zum Gulasch geben und weitere 30 min garen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Salzkartoffeln servieren.

CHILI CON CARNE

Zutaten

400 g Rinderhack
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose stückige Tomaten
1 Zwiebel
Je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 Chilischote
Paprika edelsüß und rosenscharf
Neutrales Öl
Salz, Pfeffer

Beilage: Kartoffeln



Zubereitung

- Zwiebel schälen und würfeln. Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.
- Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika zugeben und kurz mitbraten.
- Kidneybohnen abbrausen und in die Pfanne geben, Tomaten und Chili ebenfalls zugeben. Mit zweierlei Paprikapulver würzen.
- Alles zugedeckt ca. 10 min garen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffeln servieren.



PUTENGESCHNETZELTES IN SAHNESOSSE

Eigenkreation

Zutaten

400 g Pute
1 Zwiebel
2-3 Möhren
Butter
Neutrales Öl
Salz
Pfeffer
1 Chilischote
1 EL Paprikapulver edelsüß
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
100 ml Sahne



Beilage: Kartoffeln, Reis oder Nudeln und Salat

Zubereitung

- Putenfleisch schnetzeln.
- Zwiebeln schälen und klein schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili von Stiel und Kernen befreien und sehr fein hacken.
- Etwas Butter und etwa 1 EL Öl in einem nicht zu großen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Putenstückchen darin rundherum anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili und Paprikapulver zugeben, noch kurz mitbraten und dann mit der Brühe ablöschen. Alles soll knapp bedeckt sein.
- Ca. 12 min köcheln lassen bis alles gar ist. Tomatenmark unterrühren. Zuletzt die Sahne einrühren und nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

CHILITOPF MIT SCHWEINEFLEISCH

Zutaten

450 g Hack vom Schwein
1 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln
2 rote Paprika
2 Chilischoten
2-3 Knoblauchzehen
Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
½ TL Koriander
½ TL Majoran
Saure Sahne
Salz
Pfeffer

Beilage: Pitabrot



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili von Stiel und Kernen befreien. Alles fein hacken. Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Chili und Koriander einrühren, dann Paprika zugeben und kurz mitschwitzen.
- Tomatenmark, Tomaten und Brühe unterrühren. Majoran zugeben und alles geschlossen für ca. 20 min köcheln lassen bis die Paprika weich ist.
- Nochmals abschmecken und mit je einem Klecks saurer Sahne servieren.

FRÜHLINGSSÜPPCHEN

Vegan

Zutaten

1 Zwiebel
300 g Drillinge
Ca. 3 Möhren
(TK) Zuckerschoten
1 Kohlrabi
250 g Spargel
1 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
Gartenkresse
Neutrales Öl
Rosmarin
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Zwiebel schälen und hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kresse abzupfen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffel, Möhren und Rosmarin darin andünsten. 800 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aufkochen und ca. 5 min köcheln lassen. Kohlrabi und Zuckerschoten zugeben und weitere 5 min kochen. Dann Spargel und Zucchini zugeben und nochmals 5 min kochen.
- Zuletzt die Frühlingszwiebeln einrühren und noch kurz mitkochen.
- Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.

BOHNENTOPF MIT ERDNÜSSEN

Vegan

Zutaten

150 g ungesalzene Erdnüsse
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose stückige Tomaten
4-5 Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
Erdnussöl
Ca. 150 ml Gemüsebrühe
Bohnenkraut
Thymian
Tabascosauce
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Die Hälfte der Erdnüsse fein mahlen. Restliche Nüsse ohne Fettzugabe in der Pfanne anrösten.
- Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen.
- Erdnussöl in einer Schmorpfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Kartoffelwürfel darin anbraten. Gemahlene Erdnüsse zugeben und kurz mitrösten.
- Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Kräuter einrühren und alles zugedeckt ca. 18 min köcheln lassen.
- Bohnen zugeben und weitere 3-4 min köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce abschmecken. Mit Erdnüssen bestreut servieren.

PERUANISCHER SÜSSKARTOFFELTOPF

Zutaten

400 g Putenfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten
3-4 Möhren
1 Süßkartoffel
2-3 Kartoffeln
1 Chilischote
Olivenöl
1 TL Koriander
½ TL Nelkenpulver
1 l Gemüsebrühe
1 Biolimette
100 g Quinoa
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Pute in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffel und Süßkartoffel schälen und würfeln. Paprika putzen und ebenfalls würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Chili von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Limette achteln.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Pute darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Nelkenpulver zugeben und kurz mitbraten.
- Zwiebel, Knoblauch, Chili, Paprika, Kartoffel und Süßkartoffel zugeben und unter Rühren ca. 5 min mitbraten.
- Gemüsebrühe angießen und alles 30 min köcheln lassen.
- Möhren und Quinoa sowie 6 der 8 Limettenspalten zugeben und weitere 15 min garen.
- Mit den verbliebenen Limettenspalten zum Auspressen servieren.

Suppen als Mahlzeit

Die hier vorgestellten Suppen sind gehaltvoll und eignen sich daher gut als Hauptmahlzeit. Die Mengenangaben sind entsprechend ausgelegt.

KARTOFFEL-THYMIAN-SUPPE

Vegetarisch, Eigenkreation

Zutaten

5-6 (große) Kartoffeln
2-4 (große) Möhren
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Butter
Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Thymian (getrocknet)
Ggf. etwas Salz



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden bzw. durchpressen.
- Etwas Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
- Kartoffeln und Möhren zugeben und kurz mitschwitzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
- Etwa 2 EL Thymian unterrühren und kräftig pfeffern.
- Gemüse in ca. 12 Minuten weichkochen.
- Alles mit dem Pürierstab pürieren (je nach Geschmack kann man teils kleine Stücke belassen) und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FRISCHE ERBSENSUPPE

Vegetarisch

Zutaten

450 g TK Erbsen

1 Zwiebel

Butter

600 ml Gemüsebrühe

Etw. Zucker

Salz, Pfeffer

Dill

Joghurt zum Garnieren

Beilage: Pitabrot

Zubereitung

- Zwiebel schälen und hacken. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel darin andünsten.
- Erbsen zugeben kurz mit dünsten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und in ca. 6-8 min garen.
- Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- Auf Teller verteilen, je einen Klecks Joghurt daraufsetzen und spiralförmig einrühren und mit gehacktem Dill garnieren. Mit getoastetem Pitabrot servieren.



INDISCHE LINSENSUPPE (DAL-SUPPE)

Vegetarisch

Zutaten

Butter

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

½ TL Curcuma

1 TL Garam Masala (gleiche Teile Zimt, Nelke und schwarzer Pfeffer)

1 rote Chilischote

1 TL Koriander

1 Dose stückige Tomaten

225 g rote Linsen

600 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

Beilage: indisches Naan oder Pitabrot

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und beides darin andünsten. Chili von Stiel und Kernen befreien und sehr fein hacken. Zusammen mit den Gewürzen hinzufügen und weitere 30 Sekunden unter Rühren braten.
- Tomaten, Linsen, Brühe und Kokosmilch zugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 15 min gar ziehen lassen. Ggf. nochmals mit Pfeffer abschmecken.



KÜRBISCREMESUPPE

Vegetarisch

Zutaten

Ca. 1 kg Kürbis
Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
850 ml Gemüsebrühe
1 Biozitrone
½ TL Koriander
1 Lorbeerblatt
300 ml Milch
Salz
Pfeffer
4-6 EL Joghurt

Beilage: Pitabrot



Zubereitung

- Kürbis schälen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Von der Zitrone spiralförmig ein Stück Schale abschälen und Saft auspressen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem Topf zerlassen und beides darin andünsten.
- Kürbis zugeben und 1-2 min mitdünsten.
- Brühe angießen und aufkochen lassen. Koriander, 1 EL Zitronensaft und Schale sowie das Lorbeerblatt einrühren und alles etwa 20 min köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Lorbeerblatt Zitronenschale entfernen, etwas abkühlen lassen und Suppe pürieren.
- Milch zugeben und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Servieren jeweils einen Klecks Joghurt einrühren.

KARTOFFEL-BACKPFLAUMEN-SUPPE

Vegetarisch

Zutaten

1 Zwiebel
750 g Kartoffeln
Butter
Rosmarin
800 ml Gemüsebrühe
200 g entsteinte Backpflaumen

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel schälen und hacken. Backpflaumen je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Butter in einem großen Topf zerlassen. Zwiebel und Rosmarin darin andünsten. Kartoffelwürfel zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und 10 min köcheln lassen.
- Backpflaumen zugeben und weitere 8 min kochen.
- Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren noch weitere 5 min ziehen lassen, damit das Backpflaumenaroma schön zur Geltung kommt.



KNOBLAUCHSUPPE

Vegan

Zutaten

10 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 Bund Petersilie
750 ml Gemüsebrühe
200 g Hörnchen- oder Sternchennudeln
Salz
Pfeffer



Zubereitung

- Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten.
- Paprikapulver zugeben, kurz mitschwitzen und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Petersilie fein hacken und zusammen mit den Nudeln in den Topf geben.
- Aufkochen und weiter köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LINSENSUPPE MIT LAUCH

Vegetarisch

Zutaten

1 Stange Lauch
80 g Schinkenwürfel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
175 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
1 Biozitron
Chiliflocken
Crème fraîche
Salz
Pfeffer



Beilage: Pitabrot

Zubereitung

- Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch in Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Lauch mit Knoblauch und Schinkenwürfeln darin andünsten. Linsen zugeben und kurz mitbraten.
- Brühe angießen. Chiliflocken einstreuen und alles 8-10 min köcheln lassen.
- Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.

GRÜNE SUPPE MIT SCHINKENWÜRFELN

Zutaten

300 g TK Erbsen
300 g TK Blattspinat
4 Frühlingszwiebeln
1 l Gemüsebrühe
280 g Nudeln
150 g Schinkenwürfel
Butter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Gemüsebrühe aufkochen. Erbsen, Spinat und Frühlingszwiebeln hineingeben, wieder zum kochen bringen und etwa 5 min garen. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
- Nudeln zugeben und weiterköcheln lassen, bis diese gar sind. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schinkenwürfel in etwas Butter anbraten und vor dem Servieren auf die Suppe geben.



Vorspeisen und Beilagen

In der Regel begnügen wir uns mit den Standardbeilagen – aber diese Rezepte gefallen uns gut, wenn es mal etwas Besonderes sein soll.

ZWIEBELN AUF GRIECHISCHE ART

Vorspeise oder Beilage, *Vegetarisch*

Zutaten

450 g Schalotten
Olivenöl
3 EL flüssiger Honig
1 Knoblauchzehe
3 EL Weinessig
1 EL Tomatenmark
2-3 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Tomaten vom Stielansatz befreien und klein würfeln. Frühlingszwiebeln fein hacken.
- Schalotten schälen und im Ganzen in Olivenöl anbraten, bis sie leicht bräunen.
- Honig zugeben und bei starker Hitze kurz weiterbraten. Essig und ggf. wenig Wasser zugeben und gut umrühren.
- Tomatenmark, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben und weitere 6 min kochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm oder kalt servieren.

LACHS MIT HONIG-SENF-SAUCE

Vorspeise, *Eigenkreation*

Zutaten

Geräucherter Lachs in Scheiben

Gemischter Blattsalat

Neutrales Öl

3 EL flüssiger Honig

2 TL Senf

Dill

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- Salat waschen und trockenschleudern. Mit dem Lachs auf Tellern drapieren.
- Öl, Honig, Senf und Dill sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über Lachs und Salat verteilen.



GRATINIERTE SCHWARZWURZELN

Beilage

Zutaten

500 g TK Schwarzwurzeln
2 EL Zitronensaft
Petersilie
200 g Kräuterfrischkäse
100 ml Sahne
1 EL Senf
2 Knoblauchzehen
50 g geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Salzwasser aufkochen, Zitronensaft zugeben und die Schwarzwurzeln darin in ca. 8 min garen.
- Kräuterfrischkäse, Sahne und Senf verrühren. Petersilie hacken und unterrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Hälfte des Parmesans unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in eine Auflaufform füllen. Frischkäsecreme darüber verstreichen, restlichen Parmesan darüber streuen und alles bei 200 °C ca. 20 min überbacken.



BRATKARTOFFELN

Beilage

Zutaten

1 kg Kartoffeln
40 g Butter
Salz
1 Biozitrone
1 Zwiebel
Thymian
Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In Salzwasser ca. 5 min vorkochen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen.
- Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
- Butter in einer großen Pfanne auslassen. Kartoffelscheiben zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln.
- Ca. 5 min braten, dabei möglichst nicht rühren. Dann umschwenken (wenden) und erneut 5 min goldbraun braten ohne zu rühren.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Zitronenabrieb in die Pfanne geben und umschwenken.
- Weitere 5-10 min bräunen lassen, zwischendurch einmal umschwenken (wenden).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreuen.



SÜSSKARTOFFEL-CHIPS

Beilage

Zutaten

800 g Süßkartoffel

100 ml Rapsöl

Salz

Piment

Chilipulver

Zubereitung

- Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Beidseitig mit Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Großzügige Abstände einhalten.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 15 min knusprig backen.
- Mit Salz und je nach Geschmack Piment und/oder Chilipulver würzen.



KARTOFFELGRATIN MIT KOKOSMILCH UND LIMETTE

Beilage

Zutaten

6-8 Kartoffeln
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
100 ml Kokosmilch
2 Biolimetten
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

2 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
Olivenöl



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die anderen beiden Zehen in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. Chilis von Stiel und Kernen befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Limettenschale abreiben und Saft auspressen.
- Schalotten und den gehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten. In einer Schüssel mit Kartoffeln, Kokosmilch und Limettensaft vermengen, salzen und kräftig pfeffern.
- Alles in eine Auflaufform schichten, mit der Brühe übergießen, mit Alufolie abdecken und bei 180°C für 40 min im Ofen backen.
- In einer kleinen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen. Chiliringe und Knoblauchscheiben darin frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls im Öl frittieren, herausnehmen, zu den anderen Toppingzutaten geben und alles leicht salzen.
- Alufolie vom Gratin entfernen und dieses mit dem aromatisierten Öl beträufeln. Unbedeckt weitere 50 min garen. In den letzten 5 min die Temperatur auf 200°C erhöhen damit das Gratin schön bräunt.
- Gratin mit den Toppingzutaten und der Limettenschale bestreut servieren.

Desserts

Die Mousse au Chocolat, deren Rezept in unserer Schulzeit kursierte, ist legendär gut. Daher machen wir, da man ja doch eher selten ein ganzes Menu kocht, fast nie ein anderes Dessert. Das Bananeneis gefällt uns aber als Erfrischung für den Sommer sehr gut. Den French Toast essen wir gerne als Sonntagsfrühstück, aber man kann ihn natürlich auch als Dessert servieren – dann sollte man allerdings nur eine Scheibe pro Person planen, weil er ziemlich sättigend ist.

EIS AUF BANANENBASIS

Nachspeise, *vegan*

Zutaten

4 Bananen
75 ml Kokosmilch
Ca. 100 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

- Bananen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und 4 Stunden im Tiefkühlfach vorfrieren. Die Zeitspanne sollte möglichst genau eingehalten werden, sonst werden die Bananen zu hart bzw. sind noch nicht fest genug.
- Die angefrorenen Bananen mit der Kokosmilch und der Hälfte der Walnüsse pürieren.
- Mit übrigen Walnüssen garniert sofort servieren.



MOUSSE AU CHOCOLAT

Nachspeise

Zutaten

400 g Zartbitterschokolade (50-55% Kakaogehalt – das ist sehr wichtig für die Konsistenz)

10 Eier

1 Packung Vanillinzucker

500-600g Schlagsahne

Borkenschokolade o.ä. zum Garnieren

Zubereitung

- Schokolade in 1/8 l Wasser bei milder Hitze schmelzen (direkt im Wasser!), abkühlen lassen.
- Eier trennen. Eiweiß sehr steif schlagen und kaltstellen.
- Sahne steif schlagen und kaltstellen.
- Eigelb mit Vanillinzucker aufschlagen. Geschmolzene Schokolade vorsichtig unterheben.
- Die Hälfte der Schlagsahne in die Mousse einrühren. Eiweiß nach und nach unterheben.
- Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Restliche Sahne auf der Mousse verteilen und mit Borkenschokolade verzieren.



FRENCH TOAST

Frühstück

Zutaten

6 Scheiben Toastbrot
3 Eier
100 ml Milch
2 EL Zucker
Zimt
Salz
Butter

Dazu: frische Beeren, Bananen, Ahornsirup nach Belieben



Zubereitung

- Eier mit der Milch verquirlen und Zucker, etwas Zimt und eine Prise Salz zugeben.
- Die Mischung in eine kleine eckige Auflaufform geben.
- Butter in einer Pfanne zerlassen. Toastbrotsscheiben jeweils von beiden Seiten in der Mischung baden und in der Butter schön braun braten, dabei Butter nach geben wenn diese aufgesogen ist.
- Fertige Toastscheiben auf einer Wärmplatte warmhalten und dann mit dem Obst servieren.



Kuchen und Kekse

Natürlich backen wir auch gerne, schließlich sind wir ja Naschkatzen. Aber auch dabei sind diejenigen Rezepte unsere Favoriten, die nicht allzu aufwändig und zeitraubend sind.

GROSSMUTTERS NUSSKUCHEN

Zutaten

10 Eier
250 g Zucker
300 g geriebene Haselnüsse
Dunkle Couvertüre

Zubereitung

- Eine Springform (24 cm) einfetten und mit Semmelbröseln überziehen. Ofen auf 200°C vorheizen (wichtig!).
- Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen und kaltstellen.
- Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Haselnüsse unterrühren.
- Eischnee vorsichtig unterziehen.
- Teig in die vorbereitete Form füllen und ½ Stunde backen. Dann Temperatur auf 175°C herunterstellen und weitere 15 min backen.
- Kuchen erkalten lassen und mit der Couvertüre überziehen.



BLUEBERRY CHEESECAKE

Zutaten

Für den Boden

- 250 g Vollkornkekse (z.B. Hobbits v. Brandt)
- 100 g Butter
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g gehackte Mandeln

Für die Füllung

- 600 g Frischkäse
- 250 g Ricotta
- 90 g Zucker
- 4 EL Grieß
- 1 TL Vanillinzucker
- Abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
- 3 Eier
- 100g Schlagsahne
- 200 g weiße Schokolade
- 300 g Blaubeeren

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

- Eine Springform (24 cm) mit Backpapier auskleiden.
- Kekse mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit der geschmolzenen Butter und den gehackten Mandeln vermischen und die Masse in der Form verteilen. Für 15 min kaltstellen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175°C 10-15 min vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Frischkäse und Ricotta mit dem Handrührgerät aufschlagen. Zucker, Grieß, Vanillinzucker und Zitronenschale unterrühren. Eier aufschlagen und unterrühren.
- Sahne aufkochen. Schokolade einrühren und schmelzen lassen. Unter die Käsemasse rühren. Etwa die Hälfte der Blaubeeren unterrühren.
- Füllung auf den Kuchenboden geben und ca. 40 min bei 200°C backen.
- Restliche Blaubeeren auf dem Kuchen verteilen und weitere 20 min backen.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



MANDEL-BISCUITKUCHEN MIT KIRSCHEN

Zutaten

325 g Sauerkirschen aus dem Glas
5 Eier
180 g Zucker
90 g Butter
130 g Mehl
80 g geriebene Mandeln
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
1 Messerspitze Nelkenpulver
½ TL Zimt

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

- Eine Springform (24 cm) einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
- Kirschen abtropfen lassen.
- Eier trennen. Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers sehr steif schlagen und kaltstellen.
- Eigelb mit restlichem Zucker und Butter schaumig rühren. Mehl, Mandeln, Backpulver und Gewürze mischen und nach und nach unterrühren.
- Eiweiß unter den Teig heben, alles in die Form füllen.
- Kirschen gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und einsinken lassen.
- Bei 180°C ca. 50 min backen.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



KOKOSBLECHKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

200 g Zucker

2 Päckchen Vanillinzucker

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

2 Eier

¼ l Buttermilch

1 EL Öl

Für den Guss

100 g Zucker

150 g Butter

50 g Kokosraspeln

Zubereitung

- Teigzutaten gut verrühren, auf ein gefettetes Backblech geben und bei 175°C für ca. 10-15 min anbacken (Teig soll fest sein).
- Butter und Zucker in einem Kochtopf schmelzen, Kokosraspeln unterrühren.
- Masse auf dem angebackenen Kuchen verteilen und in weiteren 10-15 min goldgelb backen.

JOHANNISBEER-QUARK-KUCHEN

Zutaten

Für den Teig

300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
150 g Magerquark
6 EL Milch
6 EL Öl
60 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker

Für den Belag

750 g Johannisbeeren (frisch oder TK)
750 g Magerquark
175 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
3 Eier
2 Eigelb
50 g zerlassene Butter
50 g Speisestärke

Für die Baisermasse

2 Eiweiß
80 g Zucker
80 g Mandelblättchen



Zubereitung

- Johannisbeeren waschen und entstielen, gut abtropfen lassen (alternativ TK Beeren auftauen und gut abtropfen lassen).
- Teigzutaten in eine Rührschüssel füllen und mit Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Das kann mehrere Minuten dauern.
- Tiefes Blech (Fettpfanne) einfetten und Teig darauf knapp ½ cm dick ausrollen. Auf der Seite mit dem schiefen Rand mit mehrfach geknickter Alufolie einen Rand bauen (leicht unter den Teig schieben, damit es hält) – siehe Foto.
- Alle Zutaten für den Belag außer den Beeren zu einer Quarkcreme verrühren. Zuletzt die Johannisbeeren unterheben. Alles auf dem Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 175°C backen, bis die Quarkmasse auch in der Mitte fest wird. Das dauert etwa 40-45 Minuten.
- Eiweiß sehr steif schlagen und Zucker unterrühren. Auf dem Kuchen verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bei 200°C weitere 5-8 Minuten backen, bis sowohl der Baiser als auch die Mandeln leicht angebräunt sind.

BIRNENKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

- 3-4 Eier
- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 70 g dunkle Schokolade
- Wenig Milch
- 1 TL Backpulver
- 150 g geriebene Haselnüsse (wahlweise Mandeln)

Für den Belag

- 1 Glas Preiselbeeren
- 6 reife Birnen (alternativ aus dem Glas)
- 250 g Schlagsahne
- Borkenschokolade

Zubereitung

- Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen.
- Schokolade in ganz wenig Milch schmelzen.
- Eigelb mit Butter und Zucker schaumig rühren, Nüsse, Backpulver und Schokolade unterrühren.
- Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.
- In eine gefettete Springform füllen und bei 190°C 25 min lang backen.
- Birnen in Hälften schneiden, schälen und entkernen. Sahne steif schlagen.
- Abgekühlten Teigboden mit Preiselbeeren bestreichen. Eine dünne Schicht Sahne darauf verteilen, mit den Birnen belegen und mit der restlichen Sahne überziehen. Mit Borkenschokolade verzieren.



SOMMERKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

200 g Mehl
125 g Butter
50 g Puderzucker
30 g geriebene Mandeln
1 Ei

Für den Belag

125 g Butter
80 g Zucker
1 TL Vanillinzucker
Abgeriebene Schale einer Biozitrone
125 g geriebene Mandeln
2 Eier
1 geh. EL Stärke
3 große bzw. 4 kleinere Nektarinen



Zubereitung

- Teigzutaten zu einem glatten Mürbteig verkneten und kaltstellen.
- 26 cm Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig übergroß ausrollen und in die Form legen, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel einstechen und bei 180°C etwa 20 min vorbacken.
- Für die Mandelcreme Butter, Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale schaumig rühren. Mandeln und dann die Eier unterschlagen und zuletzt die Stärke unterrühren.
- Nektarinen in mundgerechte Stücke schneiden.
- Mandelcreme auf den Mürbteigboden geben und die Nektarinstücke darauf verteilen.
- Bei 180°C ca. 35 min backen.

CHOCOLATE BROWNIES

Zutaten

Für den Teig

400 g Zucker
100 g Kakao
200 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Salz
4 Eier
4 EL Milch
250 g geschmolzene Butter
200 g Walnüsse

Für den Guss

400 g Puderzucker
60 g Kakao
120 g Butter
Etwas heißes Wasser

Zubereitung

- Eier mit Milch verschlagen.
- Zucker, Kakao, Mehl, Backpulver, Salz und Butter unterrühren. Zuletzt die Walnüsse einrühren.
- Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen und bei 180°C ca. 30 min lang backen.
- Zutaten für den Guss zu einer glatten Masse verrühren, dabei möglichst wenig Wasser verwenden. Auf den erkalteten Kuchen streichen.

RUSSISCHER ZUPFKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

400 g Mehl
200 g Butter
180 g Zucker
40 g Kakao
1 Ei
1 Päckchen Backpulver

Für die Füllung

500 g Magerquark
250 g Butter
175 g Zucker
3 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver



Zubereitung

- Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten. $\frac{3}{4}$ des Teiges in eine gefettete Springform (28 cm) geben und so andrücken, dass ein Boden mit Rand entsteht.
- Alle Zutaten für die Füllung gut verrühren und auf den Teig geben.
- Restlichen Teig auf die Quarkmasse „zupfen“.
- Bei 175°C (Umluft) ca. 1 h lang backen.



HIMBEERTORTE

Zutaten

Für den Teig

200 g Mehl
2 EL Speisestärke
100 g Butter
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
3 TL Backpulver
4 Eier

Für die Füllung

200 g Frischkäse
40 g Zucker
400 g Schlagsahne
2 Päckchen Sahnesteif

Für den Belag

500 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
1 Päckchen roter Tortenguss
¼ l Kirschsaff



Zubereitung

- Butter schaumig rühren, Zucker und Eier unterrühren, dann Mehl, Stärke und Backpulver einrühren.
- In gefetteter Springform bei 180°C für 25 min backen.
- Frischkäse mit Zucker und ein wenig ungeschlagener Sahne weich rühren.
- Schlagsahne mit je einem Päckchen Sahnesteif aufschlagen und vorsichtig unter die Käsecreme heben.
- Tortenrand (oder auch den Springformrand) um den Teigboden legen und die Käsecreme einfüllen.
- Mit Himbeeren belegen (können ruhig gefroren sein).
- Tortenguss nach Packungsvorschrift zubereiten und darüber verteilen.
- 24 h im Kühlschrank durchkühlen lassen bevor der Rand gelöst wird.

AFTER-EIGHT-TORTE

Zutaten

Für den Teig

80 g Butter

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

5 Eier

200 g gemahlene Mandeln

1 TL Backpulver

100 g gemahlene dunkle Schokolade (alternativ Schokolade in etwas Milch schmelzen)

Für den Belag

200 g After Eight

600 ml Schlagsahne

2 Päckchen Sahnesteif

Weitere After Eight Tüfelchen zum dekorieren

Zubereitung

- Sahne mit After Eight aufkochen, **über Nacht** in den Kühlschrank stellen.
- Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen.
- Butter schaumig rühren, Zucker und Eigelb unterrühren.
- Mandeln, Backpulver und Schokolade einrühren. Zuletzt das Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 30 min backen.
- After-Eight-Sahne mit Sahnesteif aufschlagen – das ergibt eine feste Creme. Diese auf dem erkalteten Boden verteilen und mit restlichen After Eight Tüfelchen dekorieren.



MANDARINENKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

200 g Zucker
400 g Mehl
250 g Butter
1 Päckchen Backpulver
2-3 EL Milch
4-5 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
Saft von ½ Zitrone



Für den Belag

3 Dosen Mandarinen
400 g Schlagsahne
150 g Schmand
Zimt

Zubereitung

- Teigzutaten zu einem Rührteig verarbeiten und auf ein gefettetes Backblech geben.
- Mandarinen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen.
- Bei 200°C ca. 40 min backen.
- Sahne steif schlagen, Schmand unterrühren.
- Auf dem erkalteten Kuchen verteilen und mit etwas Zimt bestreuen.
- Dieser aufgrund des säuerlichen Schmands sehr erfrischende Kuchen lässt sich beliebig mit anderem Obst variieren. Im Foto z.B. mit 60 g Kakao im Teig und Pfirsichen.



MARMORKUCHEN

Zutaten

200 g Butter
180 g Zucker
Salz
2 Päckchen Vanillinzucker
4 Eier
225 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
30 g Kakao
3 EL heiße Milch oder Wasser

Zubereitung

- 27 cm Kastenform einfetten und mit Mehl bestäuben.
- Butter, Zucker, Vanillinzucker und Salz cremig rühren. Eier zugeben und unterrühren. Mehl und Backpulver nach und nach unterrühren.
- Kakao mit heißer Milch bzw. Wasser glattrühren.
- Teig in zwei Teile aufteilen und die Kakaomasse mit einem davon verrühren.
- Die Form abwechselnd mit hellem und dunklem Teig füllen. Mit einer Gabel einmal spiralförmig durchziehen um das Marmormuster zu erzeugen.
- Bei 160°C im vorgeheizten Ofen für ca. 75 min backen.

ZWETSCHGENKUCHEN

Zutaten

Für den Teig

200 g Magerquark
6 EL Milch
8 EL Öl
1 Ei
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
Salz
400 g Mehl
1 Päckchen und 2 TL Backpulver

Für den Belag

1 kg entsteinte Zwetschgen

Zubereitung

- Den Quark mit Milch, Öl, Ei, Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver nach und nach unterrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
- Dicht an dicht mit Zwetschgen belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20-25 min backen.
- Zum Servieren nach Belieben mit Zucker oder Hagelzucker bestreuen.



SCHOKOLADENBROT

Zutaten

Für den Teig

250 g Butter

6 Eier

200 g Zucker

100 g Mehl

250 g geriebene Haselnüsse (alternativ Mandeln)

250 g geriebene dunkle Schokolade

1 Päckchen Backpulver

Für den Guss

1 Packung Schokokuvertüre

Bunte Zuckerstreusel

Zubereitung

- Weiche Butter mit Eiern und Zucker aufschlagen. Mehl mit Backpulver, Nüsse und Schokolade unterrühren.
- Auf einem gefetteten Backblech geben und bei 190°C etwa 20 min backen.
- Nach dem Erkalten mit Schokokuvertüre überziehen und mit Zuckerstreuseln bestreuen.
- Wenn alles erstarrt ist in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden und gut verstecken falls Anne im Haus ist.



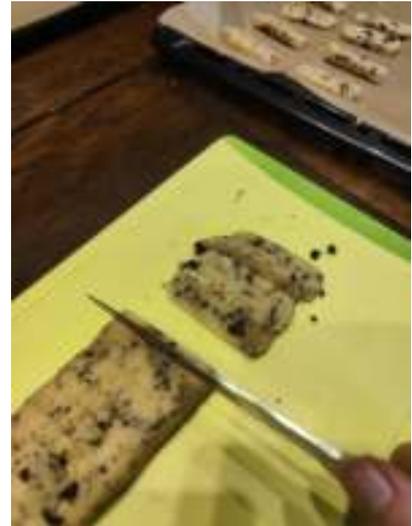
APFELSINEN-SCHOKOLADENPLÄTZCHEN

Zutaten

200 g Mehl
60 g Speisestärke
1 TL Backpulver
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Orangenaroma
1 Ei
125 g Butter
100 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

- Schokolade in kleine Stückchen schneiden.
- Mehl, Stärke, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker, Orangenaroma und Ei vermischen und mit der in Stücke geschnittenen kalten Butter nach und nach zu einem glatten Teig verkneten. Schokoladenstückchen einarbeiten.
- Teig zu einer ca. 3 cm breiten Rolle formen und diese mit einem Messer plattdrücken (ca. 5 breit x 1 cm hoch). Mindestens 30 min kaltstellen.
- Teigstreifen in ca. 3 mm breite Scheiben schneiden und auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen.
- Ca. 10 min bei 175-200°C backen. Wichtig: Die Kekse herausholen, wenn sie sich noch weich eindrücken lassen, sie dürfen nicht ganz durchgebacken werden.



NUSS-STANGEN

Zutaten

Für den Teig

200 g Mehl
25 g Zucker
Salz (eine ordentliche Prise)
2 Eigelb
100 g weiche Butter



Für den Belag

125 ml Wasser
70 g Zucker
400 g gemahlene Haselnüsse

Für den Guss

Ca. 1 ½ Eiweiß
200 g Puderzucker



Zubereitung

- Teigzutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten, zum Schluss noch von Hand glatt kneten. Eventuell kaltstellen, falls er klebt.
- Auf der bemehlten Tischplatte dünn ausrollen.
- Für den Belag Wasser mit Zucker aufkochen, bis dieser gelöst ist. Haselnüsse unterrühren und die Masse auf dem Teig verstreichen.
- Den Puderzucker mit dem Eiweiß zu einer dickflüssigen Masse verrühren und auf die Nussmasse streichen. Etwa 10 min antrocknen lassen.
- Mit einem langen Messer in nicht zu große Rauten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 175°C für ca. 12-15 min backen, so dass sie nicht zu kross werden.
- **Achtung: Diese Kekse sind wunderbar saftig, dadurch aber auch nur ungefähr 10 Tage lang haltbar!**

SCHOKO-HUPPEL

Zutaten

2 Eiweiß
200 g Zucker
200 g geriebene dunkle Schokolade
200 g geriebene Mandeln
200 g Butter
240 g Mehl



Zubereitung

- Eiweiß steif schlagen. Butter schaumig rühren, restliche Teigzutaten bis auf das Eiweiß dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt den Eischnee unterziehen.
- Ca. walnussgroße Kugeln formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Ausreichend Platz lassen, da die Schokohuppel etwas zerfließen.
- Bei 175°C ca. 20 min backen. Die Schokohuppel sollen innen noch weich sein, deshalb herausnehmen, wenn sie sich noch sanft eindrücken lassen.



