

Rezeptesammlung

- **der Koch-AG »Ich kann kochen«**

(Eine Initiative der Barmer und der Sarah Wiener Stiftung)

1./2. Halbjahr 2018/2019

sowie

- **von Schülern und Eltern**

Europäisches Gynasium

BERTHA

VON

SUTTNER

Inhalt

Suppen und Salate

Tomatensuppe	3
Kürbissuppe mit Möhren	4
Feldsalat mit Orangen und Champignons	5
Karotten-Apfelsalat	6

Herzhafte Hauptgerichte

Gemüselasagne	7
Lasagne mit Hackfleisch	8
Gemüsebratlinge	9
Fleischnäpfchen in Tomatensoße	10
Nudeln mit Spinat und Mozzarella oder Feta	11
Kartoffelgratin	12
Kartoffelecken in der Pfanne	13
Apfel-Ketchup	14
Rosmarin-Kartoffelspalten	15
Gebratenes Lachsfilet in Tomaten-Zucchini-Paprikasoße	16
Gebratene Hähnchenbrust in Tomaten-Zucchini-Paprikasoße	16
Kürbis-Risotto mit Feigen	17
Mujaddara – Arabisches Reisgericht	18
Polenta in drei Varianten	19
Italienischer Pizzateig	20
Crêpes	21
Champignonfüllung für Crêpes	22
Herzhafte »Arme Ritter«	23

Süße Hauptgerichte

Wiener Kaiserschmarrn	24
Ofenschlupfer oder Scheiterhaufen	25

Nachtisch

Orangendessert	26
Pfirsich-Vanillequark	27
Mangojoghurt	28
Vanillepudding	29
Obstsalat	30
Himbeer-Sahne-Baiser-Dessert	31

Kuchen, Muffins und Kekse

Zitronenkuchen	32
Rosetten-Muffins	33
Ausstech- oder Knopfkekse	34
Vanillehörnchen	35
Gefüllte Bisquitroulade	36
Zimtschnecken	37
Türkische Brötchen	38
Schokokuchen	39

Tomatensuppe

Für 6 Portionen

Zutaten

3 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 Esslöffel Olivenöl
3 Teelöffel Tomatenmark
3 Teelöffel Zucker
3 Dosen geschälte Tomaten
600 ml fertige Gemüsebrühe (oder 600 ml Wasser und gekörnte Brühe)
Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel Oregano (frisch oder getrocknet)

Topping:

150 ml Schlagsahne und Kräuter, z. B. Schnittlauchröllchen oder frischer Basilikum

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig dünsten.
- 2** Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Dosentomaten und Brühe zugießen.
- 3** Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15 Min. köcheln lassen.
- 4** Für das Topping die Schlagsahne steif schlagen. Kräuter waschen und gegebenenfalls hacken.
- 5** Tomatensuppe mit dem Pürierstab fein pürieren und abschmecken.
- 6** Schlagsahne und Kräuter mit einem Löffel anrichten, damit sich jeder individuell die gewünschte Menge nehmen kann. Die Suppe servieren.

☞ Du kannst dazu Weißbrot reichen.

Kürbissuppe mit Möhren

Für 6 Portionen

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (etwa 2 kg)
6 mittelgroße Möhren (500 g)
3 Zwiebeln
4 Zweige frischer Thymian oder getrockneter Thymian
3 EL Olivenöl
1,5 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Für das Topping wahlweise:

geröstete Kürbiskerne und Kürbiskernöl
Schlagsahne und Thymian

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2 Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann in Würfel schneiden (der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden). Möhren schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Den Thymian waschen, abtrocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen oder getrockneten Thymian verwenden. Etwas vom frischen Thymian für das Topping beiseite stellen.
- 3 Alles in eine gefette ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen für etwa 40–45 Min. rösten. Etwas abkühlen lassen.
- 4 Wer als Topping einen Klecks Schlagsahne möchte, schlägt diese nun steif.
- 5 Während das Gemüse abkühlt, in einem großen Topf 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Gemüsebrühe hinzufügen. Das gebackene Gemüse dazugeben, kurz aufkochen und anschließend fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Suppe in Teller geben und servieren.
- 7 Das Topping, wahlweise Kürbiskerne und Kürbiskernöl oder Sahne und Thymian, ebenfalls servieren.

Feldsalat mit Orangen und Champignons

Für 10 Portionen

Zutaten

400 g Feldsalat

400 g Champignons

5 Orangen

6 EL Olivenöl

ca. 1 TL flüssiger Honig

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Den Feldsalat gründlich in stehendem Wasser waschen. Gegebenenfalls die Wurzeln entfernen, den Salat bei Bedarf nochmals waschen, um letzte Sandreste zu lösen. Den Salat in einem Sieb trocken schütteln. Große Röschen können, wenn nötig, in kleinere geteilt werden.
- 2** Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier gründlich putzen. Die Stiel-Enden dünn abschneiden. Die Champignons halbieren und auf die Schnittseiten legen. In möglichst feine Scheiben schneiden und in die große Schüssel geben.
- 3** **Dressing:** Eine Orange halbieren und beide Teile auspressen. Den Saft und das Olivenöl in einem Schraubglas mit Deckel schütteln. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die übrigen Orangen schälen. Die einzelnen Orangenspalten in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Champignons geben.
- 5** Den Feldsalat in die Schüssel zu den Champignons und Orangen geben und mit dem Dressing beträufeln. Alles miteinander vermischen, nochmals abschmecken und servieren.

☛ Tipp 1:

Gib die zarten Blätter erst kurz vorm Servieren zum Dressing, damit sie nicht im Öl zusammenfallen.

☛ Tipp 2:

Der Feldsalat kann im Sommer und Herbst durch Eichblatt-, Kopf- oder Eisbergsalat ausgetauscht werden. Die Orangen lassen sich im Frühjahr und Sommer durch frische Beeren ersetzen, im Herbst durch Äpfel, Birnen oder Pflaumen. Statt frisch gepresstem Orangensaft schmeckt Apfel- oder Himbeeressig. Die Champignons können im späten Frühling durch Mairübe, im Sommer durch Möhre oder Fenchel ausgewechselt werden.

Karotten-Apfelsalat

Für 6 Portionen

Zutaten

6 mittelgroße Karotten (500 g)
2 Äpfel
5 Esslöffel Olivenöl
30 g Sonnenblumenkerne
Saft von einer 1/2 Zitrone
1 Teelöffel Meersalz

Zubereitung

- 1** Die Karotten waschen und grob reiben. Die Äpfel schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und auch die Apfelstücke grob reiben.
- 2** Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Von Zeit zu Zeit umrühren, damit die Kerne rundum bräunen.
- 3** Die geriebenen Karotten und Äpfel in einer großen Schüssel mischen. Zitronensaft und Olivenöl verrühren, salzen und über den Salat geben.
- 4** Am Schluss die Sonnenblumenkerne untermischen.

Gemüselasagne

Für 6 Portionen

Zutaten

ca. 400 g Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

100 g Parmesan

150 g geriebener Mozzarella (oder Gouda) zum Gratinieren

Für die Füllung:

300 g TK-Blattspinat, 400 g Zucchini, 300 g Möhren (insgesamt 1 kg Gemüse, je nach Geschmack variabel) und 1 Bund Frühlingszwiebeln

Für die Béchamelsoße:

50 g Butter, 80 g Mehl, 1 Liter Milch, Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebene Muskatnuss,

ca. 150 g Basilikum-Pesto (aus dem Glas), alternativ zu Pesto: ein Bund frisches Basilikum

Zubereitung

- 1 Die Zutaten abwiegen und bereitstellen. Den TK-Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Backofen auf 190–200 °C vorheizen.
- 2 Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Bei geringer Hitze 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Unter Rühren die kalte Milch dazugeben und zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 2–3 Min. kochen lassen, vom Herd nehmen und mit Pesto oder dem klein geschnittenen (frischen) Basilikum verrühren.
- 3 Die Zucchini waschen, Stielansätze entfernen, die Früchte der Länge nach in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je ca. 3 Min. braten. Salzen und pfeffern.
- 4 Möhren schälen, in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser in 5 Min. bissfest kochen. Aus dem Topf heben, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 5 Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Parmesan reiben.
- 6 Etwas Soße in einer großen Auflaufform verteilen, mit einer Schicht Lasagneplatten belegen. Bei Bedarf die Nudelplatten in Form brechen. Darauf Zucchini, Möhren, Spinat, Frühlingszwiebeln, Béchamelsoße, Mozzarella und etwas Parmesan verteilen.
- 7 Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind, den Abschluss bilden Nudeln, Béchamelsoße, Parmesan und Mozzarella. Die Lasagne 30–40 Min. im Ofen (Mitte) backen.
- 8 Die Lasagne vor dem Anschneiden 5–10 Min. ruhen lassen.

Lasagne mit Hackfleisch

Für 6 Portionen

Zutaten

Für die Füllung:

1 große oder zwei kleinere Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren,
1–2 Stangen Staudensellerie, 5–6 Esslöffel Olivenöl, 600 g Hackfleisch,
2 Esslöffel Tomatenmark, 1 Dose stückige Tomaten (400 g),
500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 1–2 Teelöffel Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano

Für die Béchamelsoße:

100 g Butter, 50 g Mehl, 500 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und ca. 100 g Parmesan

ca. 350–400 g Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

150 g geriebener Mozzarella (oder Gouda) zum Gratinieren

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Möhren schälen und grob raspeln. Selleriestange waschen und fein würfeln.
- 2 In einem Schmortopf 4 Esslöffel Öl heiß werden lassen, dann das Hackfleisch hineingeben und 3–4 Min. anbraten. Dann Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark ca. 2 Min. mitbraten. Möhrenraspel und Selleriescheiben unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten. Dosentomaten, Zucker und Fleisch- oder Gemüsebrühe unterrühren, aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf erhitzen, bis sie geschmolzen ist. Das Mehl löffelweise hinzufügen und mit einem Rührbesen glattrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Milch hinzufügen, die Soße ca. 3–5 Min. unter Rühren sämig einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den geriebenen Parmesan unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Die Form mit dem übrigen Öl ausstreichen. Darauf eine Schicht Lasagneplatten auslegen. Die Teigplatten sollten sich nicht überlappen. Ein Drittel der Hackfleischsoße und ein Viertel der Béchamelsoße darauf verteilen. Darauf wieder Lasagneplatten, Hackfleischsoße und Béchamelsoße einschichten, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht besteht aus Teigplatten, die sorgfältig mit Béchamelsoße bedeckt sein müssen, damit sie beim Backen nicht austrocknen. Den Mozzarella darüberstreuen.
- 5 Die Lasagne im heißen Ofen ca. 30–40 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Vor dem Servieren noch ca. 5–10 Min. ruhen lassen.

Gemüsebratlinge

Für 6 Portionen

Zutaten

2 Karotten
1 Zucchini
1 Zwiebel
150 g zarte Haferflocken
100 g Grünkern (als ganzes Korn)
50 Sonnenblumenkerne
2 Eier
Olivenöl
1 TL Salz, etwas Pfeffer, 1/2 TL Oregano

Zubereitung

- 1 Den Grünkern mit 100 ml (entspricht 0,1 Liter) Wasser in einen Topf geben und ohne Deckel köcheln lassen bis die Kerne weich werden.
- 2 Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Zucchini und Karotten waschen und mit einer groben Reibe raspeln.
- 4 Haferflocken und Sonnenblumenkerne in eine große Schüssel geben. Eier, Zwiebelwürfel, geraspelte Karotten und Zucchini und dazugeben und gut vermischen.
- 5 Nun den Grünkern unterrühren. Salz, Pfeffer und Oregano dazugeben und nochmals gut umrühren. Mit den (feuchten Händen) Bratlinge formen und auf Tellern bereit legen.
- 6 Öl in einer oder zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Bratlinge von beiden Seiten je etwa 5 Min. braten. Erst dann wenden, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist.

Fleischbällchen in Tomatensoße

Für 6 Portionen

Zutaten

Für die Tomatensoße:

3 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebel(n), in feine Röllchen oder eine große Zwiebel
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
850 g Tomate(n), passiert (2 kleine Dosen)
250 ml Gemüsebrühe (1/4 Liter Wasser und 1 glatt gestrichener Esslöffel Gemüsebrühe)
3 Esslöffel Balsamico-Essig, weiß
1 flachen Esslöffel Zucker
1 Handvoll Basilikum, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

400 g Hackfleisch vom Rind
2 Eier
6 Esslöffel Käse, fein geraspelt (Parmesan oder anderen Käse)
1 Teelöffel Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Tomatensoße:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin braten, bis sie glasig sind. Dosentomaten, 1/4 Liter Wasser und ein glatt gestrichener Esslöffel Gemüsebrühe dazugeben und alles aufkochen.

2 Salz, Pfeffer, Essig und Zucker dazugeben. Alles ca. 15 Min. auf kleiner Flamme kochen (kann auch länger kochen, dann wird der Geschmack noch intensiver).
Dann frischen Basilikum zugeben.

3 Nach Belieben noch einmal mit Pfeffer, Salz, Zucker und Balsamico-Essig nachwürzen (das muss man ausprobieren, da es jeder etwas anders mag).

4 Fleischbällchen:

Für die Fleischbällchen das Rinderhack mit den Eiern, dem geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Senf verkneten. Dann kleine Bällchen mit etwa 2–3 cm Durchmesser formen.

5 Die Bällchen in die fertige Tomatensoße legen und bei kleiner Hitze ca. 20–30 Min. gar ziehen lassen. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren.

Nudeln mit Spinat und Mozzarella oder Feta

Für 6 Portionen

Zutaten

ca. 600–700 g Spirelli-Nudeln

ca. 900 g tiefgekühlter Spinat

2 Zwiebel(n)

2 Zehen Knoblauch

150 g Schlagsahne (entfällt, wenn man Rahmspinat nimmt)

ca. 400 g Feta **oder** 375 g Mozzarella

Salz

Pfeffer

knapp 1/2 gestrichener Teelöffel Muskat

Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Tiefkühl-Spinat am besten schon ein paar Stunden vorher auftauen lassen oder aber in der Mikrowelle langsam auftauen lassen. Dann das Wasser ausdrücken.
- 2 Nudelwasser aufsetzen, salzen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hineinschütten.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Den ausgedrückten Spinat dazugeben und kurz mit andünsten. Dann den Mozzarella oder Feta darüber bröseln, umrühren. Wenn man Mozzarella nimmt, kann man etwas mehr salzen.
- 4 Wenn der Käse cremig wird, Schlagsahne dazugeben. Den Spinat kurz köcheln lassen, aufpassen, dass es nicht anbrennt, also immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4 Die abgeschütteten Nudeln zum Spinat in die Pfanne geben, alles mischen und servieren.

☛ Tipp: Wer mag, kann 3–4 Tomaten in Achtel schneiden. Diese zusammen mit dem Feta/ Mozzarella zum Spinat in die Pfanne geben.

Kartoffelgratin

Für 8–10 Portionen

Zutaten

1600 g Kartoffeln, festkochend
2 Knoblauchzehen
500 ml Sahne
500 ml Vollmilch
eine Prise Muskat, frisch gerieben
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant
Butter für die Form
nach Belieben Butterflöckchen

Zubereitung

- 1** Eine flache Gratinform mit Butter einfetten. Den Knoblauch schälen. Entweder fein würfeln und in der Form verteilen oder die Form damit ausreiben.
- 2** Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden, mit dem Gurkenhobel geht es am schnellsten.
- 3** Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten. Mit Salz und frisch geriebenem Muskat leicht würzen, anschließend die restlichen Kartoffelscheiben darauf verteilen.
- 4** Sahne und Milch in einer Schüssel mischen. Den Esslöffel Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zugeben. Diese Mischung über die Kartoffeln geben.
- 5** Zum Schluss Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. eine Stunde backen. Heiß servieren.

Kartoffelecken in der Pfanne

Für 3 Portionen

Zutaten

3 Esslöffel Olivenöl

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln entweder mit der Gemüsebürste abbürsten oder schälen. Bei starker Verschmutzung erneut abspülen. Kartoffeln halbieren, die Hälften in 4–8 Stücke schneiden (je nach Größe der einzelnen Kartoffeln).
- 2 Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, dann die Kartoffeln ca. 10 Min. rundum anbraten, bis sie eine schöne Farbe haben. Mit geschlossenem Deckel noch einmal ca. 10 Min. weiterbraten. Vor dem Servieren salzen. Schmeckt sehr lecker!

☛ Tipp: Halbierte Kartoffeln auf die Schnittfläche legen, so lassen sie sich sicher schneiden.

Apfel-Ketchup

Für 6 Portionen

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 125 g Tomatenmark
- 1–2 Teelöffel flüssiger Honig
- Salz
- je 1 Prise Zimt und Curry

Zubereitung

- 1** Apfel schälen und in 4 Stücke schneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke grob würfeln. Die Zwiebel schälen, etwas feiner würfeln und zusammen mit den Apfelwürfel in einen Topf geben.
 - 2** Die Apfel- und Zwiebelwürfel mit 3–4 Esslöffeln Wasser aufkochen lassen. Dann ohne Deckel weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
 - 3** Die Mischung in eine hohe Rührschüssel geben. Das Tomatenmark und den flüssigen Honig dazugeben und alles pürieren.
 - 4** Mit Zimt, Curry und Salz abschmecken.
- ☛ Tipp: Am besten gleich die doppelte Menge machen, dann lässt sich die Menge leichter pürieren. Das Ketchup hält sich im Kühlschrank ein paar Tage.

Rosmarin-Kartoffelspalten

Für 6 Portionen

Zutaten

2 kg festkochende Kartoffeln

1 Bund Rosmarin

2 Knoblauchzehen

8 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Rosmarin waschen, trockenschütteln, dann die Nadeln abzupfen und zerkleinern. Knoblauch schälen und vierteln.
- 3 Olivenöl, Knoblauch und den Rosmarin in eine große Schüssel geben und einen 1/2 Teelöffel Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen.
- 4 Die Kartoffeln entweder mit der Gemüsebürste abbürsten oder schälen. Bei starker Verschmutzung erneut abspülen. Kartoffeln halbieren, in Spalten schneiden (je nach Größe der einzelnen Kartoffeln in 4–6 Stücke). Dann die Kartoffeln in die Schüssel zur Marinade geben und alles gut vermengen.
- 5 Die marinierten Kartoffelspalten auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und für 10–15 Min. bei leicht geöffneter Ofentür backen. Die Kartoffelspalten wenden und für 20–30 Min. bei geschlossener Ofentür goldgelb backen. Vor dem Servieren mit einem Teelöffel Salz und etwas Pfeffer würzen.

☛ Tipp: Halbierte Kartoffeln auf die Schnittfläche legen, so lassen sie sich sicher schneiden.

Gebratenes Lachsfilet oder gebratene Hähnchenbrust in Tomaten-Zucchini-Paprikasoße

Für 5 Portionen

Zutaten

5 Lachsfilets à ca. 125 g **ODER** 5 Hähnchenbrüste à ca. 150 g
3 Esslöffel Öl
2 Zwiebeln
650 g Tomaten, frisch oder stückige Tomaten aus der Dose
2 mittlere Zucchini
2 große Paprikaschoten, rot
5 Esslöffel Tomatenmark
2 Prisen Zucker
5 Esslöffel Kräuter, frisch (Oregano, Thymian, Basilikum, Majoran)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Die Kräuter waschen und hacken.
- 2** Die Zwiebeln glasig dünsten, die Zucchini und die Paprikaschoten dazugeben und kurz mit andünsten. Dann die in Stücke geschnittenen Tomaten zum Gemüse geben. Das Tomatenmark sowie Zucker und Kräuter hinzufügen und die Soße 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Das Lachsfilet ODER die Hähnchenbrust in Öl braten, mit Salu und Pfeffer würzen und mit der Gemüsesoße auf Teller geben und servieren.

Kürbis-Risotto mit Feigen

Für 6 Portionen

Zutaten

1 große oder 2 kleinere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2–3 Esslöffel Olivenöl
1 kg Kürbis
6 frische Feigen oder getrocknete Feigen
500 g Risotto-Reis (Rundkornreis)
1 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe
100 g frisch geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1 Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken.
- 2 Den Kürbis waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse herausnehmen, danach das Fruchtfleisch in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Feigen in mehrere kleine Stücke schneiden.
- 3 Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben, die Zwiebeln zufügen und etwas anschwitzen lassen. Danach den Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen, bis der Reis glasig ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4 Zum Ablöschen etwas Gemüsebrühe dazugeben. Nach etwa 15 Min. den Knoblauch und Kürbis dazugeben, weiterhin umrühren damit der Reis nicht ansetzt. Während des Kochens nach und nach die Gemüsebrühe zum Reis geben: Der Reis sollte stets von etwas Flüssigkeit bedeckt sein. Nach weiteren 10 Min. die Feigen dazugeben. Den Reis insgesamt etwa 30–40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
- 5 Gegen Ende sollte man die Brühe ganz verbraucht haben. Kurz bevor das Risotto fertig ist, den Parmesan unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Mujaddara – Arabisches Reisgericht

Für 4 Portionen

Zutaten

400 g Basmati- oder Jasminreis
50 g grüne, ersatzweise braune Linsen
1 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
Salz
nach Belieben Cumin (Kreuzkümmel)

Zubereitung

- 1** Linsen nach Packungsangabe kochen. Abschrecken und beim Abgießen das Kochwasser auffangen.
 - 2** Reis in einem feinen Sieb waschen, damit die überschüssige Stärke und Verunreinigungen entfernt werden. Beachte den Tipp, siehe unten.
 - 3** Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und darin die Zwiebel glasig dünsten. Den gewaschenen Reis hinzufügen und kurz mitanbraten.
 - 3** Dann die 1,5-fache Menge vom Reis an Flüssigkeit hinzufügen – dazu das aufgefangene Wasser der Linsen verwenden. Sollte das Linsenwasser nicht ausreichen, mit Wasser auffüllen. Salzen und die gekochten Linsen zum Reis in den Topf geben.
 - 4** Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. kochen, dann herunterschalten und mit einem Stäbchen oder einer Gabel prüfen, ob der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat, denn zu viel Wasser im Topf lässt den Reis matschig werden. Ist zu wenig Wasser im Topf, wird der Reis nicht gar und kann anbrennen. In diesem Fall noch ein halbe Tasse Wasser zugeben.
 - 5** Den Herd ausschalten und das Gericht anschließend mit geschlossenem Deckel noch ca. 10 Min. nachgaren lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls mit Cumin (Kreuzkümmel) abschmecken.
- ☛ Tipp: Um Reis zu kochen, benötigt man die 1,5-fache Menge an Flüssigkeit. Das misst man am besten in einem Glas oder einer Tasse ab: auf ein Glas Reis nimmt man die 1,5-fache Menge an Wasser.
- ☛ Tipp: Dazu kann man Joghurt und saure Gurken servieren.

Polenta in drei Varianten

Zu Fleisch, Gemüse oder zu Salaten

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g feiner Maisgrieß, grobe Körnung

800 ml Gemüsebrühe

400 ml Milch

100 g geriebener Parmesan

2 Esslöffel Butter

Salz, Pfeffer

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Gemüsebrühe und Milch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Die Kochplatte auf eine kleine Stufe herunterschalten und ca. 15 Min. rühren. Die richtige Garzeit steht auf der Packung.
- 2 Petersilie fein hacken. Geriebenen Parmesan, Petersilie, Butter, Salz und Pfeffer dazugeben.

Variante 1: Wer die **Polenta cremig** mag, serviert sie so zu Fleischgerichten.

Variante 2: Wenn man **Polenta lieber krosser und fester** mag, streicht man den cremigen Maisgrieß auf ein Backblech und bäckt ihn ca. 15 Min. bei 180 °C, Ober-/Unterhitze. Dann aus dem Backofen herausnehmen und in Rauten oder Ecken schneiden.

Variante 3: Lässt man die **Polenta** erkalten, wird sie **schnittfest**. In jede beliebige Form geschnitten, kann man die Stücke in Butter drei Min. von jeder Seite anbraten. So sind die Polentaschnitten herrlich knusprig.

- ☛ Tipp: Ein Teil feiner Maisgrieß wird ungefähr in 4 Teile Flüssigkeit eingerührt. Bei grobkörnigem Maisgrieß darf es auch ein bisschen mehr Flüssigkeit sein. Wer's schlicht und unkompliziert mag, verwendet einfach Wasser. Etwas würziger wird es mit Brühe als Basis. Schön mild und sämig schmeckt Polenta, wenn du sie mit Milch zubereitest.
- ☛ Tipp zu Variante 2: als Polenta-Pizza, herzhaft belegt mit Tomatensoße – köstlich!

Italienischer Pizzateig

Für 6 runde Pizzen oder 3 eckige Backbleche

Zutaten

500 ml (ein halber Liter) lauwarmes Wasser
925 g glattes Mehl (Typ 405 oder italienisches Pizzamehl)
42 g Frischhefe (ein Würfel)
20 g Salz
25 ml Olivenöl
1 Prise Zucker
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

- 1 Die Hefe mit der Prise Zucker und etwas lauwarmem Wasser in eine Tasse geben und umrühren, bis sich die Zutaten komplett im Wasser aufgelöst haben.
- 2 Nun gibst du das Mehl in eine (wirklich) große Schüssel, fügst die Hefe-Mischung, das Öl, das Salz und einen halben Liter lauwarmes Wasser hinzu.
- 3 Vermenge die Masse zu einem festen Teig. Wenn der Teig an den Fingern kleben bleibt, ist er zu nass, dann füge noch etwas Mehl hinzu. Den Teig knetest du von Hand oder mit der Küchenmaschine für einige Minuten gut durch.
- 4 Danach deckst du die Schüssel mit dem Handtuch ab und lässt den Teig an einem warmen Ort, z. B. auf der Heizung oder auf einem Stuhl neben der Heizung, 45 Min. »gehen«.
- 5 Nach dem »Gehen« knetest du den Teig noch einmal gründlich durch und lässt ihn noch einmal für 30 Min. »gehen«.
- 6 Jetzt ist er fertig zum Ausrollen und Belegen.

☞ Tipp 1:

Du kannst den Teig auch zunächst eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, zusammenkneten und dann abgedeckt im Kühlschrank 2 Tage ruhen lassen. Oder einen Teil des Teigs wie oben zubereiten und den Rest für 1–2 Tage in den Kühlschrank stellen.

☞ Tipp 2:

Wenn man die Menge entsprechend reduzieren möchte, ist das kein Problem. Die Menge der Hefe kann bei einem Würfel bleiben.

☞ Tipp 3:

Am besten gelingt die Pizza, wenn man den Ofen auf der höchstmöglichen Temperatur vorheizt!

Crêpes

Für 8 Portionen

Zutaten

400 g Mehl

4 Eier

300 ml Milch

300 ml Mineralwasser

1 Prise Salz

Etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung

- 1** Die Zutaten abwiegen und zwei Pfannen bereitstellen. Den Backofen auf 50 °C vorheizen.
- 2** Mehl, Eier, Milch, Salz und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren und 15 Min. ruhen lassen.
- 3** Das Öl in der Pfanne gut verteilen und erhitzen. (Das klappt gut mit einer auf einer Gabel aufgespießten halben Kartoffel.) Bei mittlerer Hitze die Crêpes nacheinander ausbacken.
- 4** Die fertigen Crêpes auf einen Teller stapeln und im Ofen warmhalten.

Champignonfüllung für Crêpes

Für 8 Portionen

Zutaten

Für die Füllung:

1 Stange Lauch

800 g Champignons

2 Orangen

300 g Feta

200 g Sahne

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- 1** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier gründlich putzen. Die Stiel-Enden dünn abschneiden. Die Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Die Orangen schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Feta klein schneiden.
- 2** 1 Esslöffel Öl erhitzen und den Lauch anschwitzen. Nach etwa einer Minute die Pilze hinzugeben. Nach etwa fünf Minuten Sahne beifügen und alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- 3** Dann Feta und Orangen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Etwa drei Esslöffel Füllung auf die Mitte eines Crêpes geben, etwas verstreichen, dann den Crêpe zusammenrollen oder -falten. Alle weiteren Crêpes füllen und servieren.

Herzhafte »Arme Ritter«

Für 3 Portionen

Zutaten

Einen halben Bund Schnittlauch oder ein Kistchen Kresse

3 große Eier

150 ml Vollmilch

1 große Prise Salz und Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

6 Scheiben Vollkornbrot, Mischbrot oder Weißbrot vom Vortag

1–2 Esslöffel Bratöl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

- 1 Den Schnittlauch oder die Kresse abspülen und trockenschütteln. Mit einer Küchenschere fein schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 2 Die Eier nacheinander aufschlagen und zum Schnittlauch geben.
- 3 Die Milch zur Eier-Schnittlauch-Mischung geben und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 Eine Auflaufform oder einen tiefen Teller mit etwas Eiermilch füllen. Brotscheiben hineinlegen und warten, bis sie sich voll Flüssigkeit gesogen haben. Mit einer Gabel wenden und erneut kurz einweichen lassen.
- 5 Das Öl oder Butterschmalz in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die vollgesogenen Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken und heiß servieren.

Wiener Kaiserschmarrn

Für 3 Portionen

Zutaten

200 g Mehl
30 g Zucker
1 Prise Salz
4 ganze Eier
300 ml Milch
40 g Butter

Variante mit Rosinen:

30 g Rosinen
Wasser, Apfel- oder Orangensaft (zum Einweichen – so viel, dass die Rosinen bedeckt sind)

Zum Bestreuen:

Puderzucker, Zimt

Beilage:

Fruchtkompott, Apfelmus

Zubereitung

- 1 Wer Rosinen im Kaiserschmarrn mag, weicht diese zuerst ein. Sie saugen sich beim Einweichen mit der Flüssigkeit voll, die man selbst gewählt hat. Hierfür eignet sich neben warmen Wasser auch Saft (z. B. Apfel- oder Orangensaft).
- 2 Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen, die Eiweiße in einer großen, hohen Schüssel auffangen. In einer zweiten Schüssel die Eigelbe, Mehl, Zucker, Salz mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Die Eiweiße zu einem steifen Schnee schlagen und danach behutsam unter den dickflüssigen Teig heben.
- 4 Die Hälfte der Butter in einer großen, flachen Pfanne heiß werden lassen. Den Teig langsam eingießen. Zuerst auf einer Seite anbacken, dann die Masse vierteln und wenden. Dann den Teig mit einem Pfannenwender oder zwei Gabeln in grobe Stücke teilen.
- 5 Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen und noch etwas Butter in die Pfanne geben. Wenn alle Stücke gut durchgebacken sind, die Pfanne vom Herd nehmen, mit dem restlichem Puderzucker bestreuen und servieren.
- 6 Wer Rosinen mag, kann nun diese nun darüberstreuen und alles noch einmal wenden.
- 7 Den Kaiserschmarrn auf Tellern anrichten. Man kann Zimt, Fruchtkompott oder Apfelmus dazu reichen.

Ofenschlupfer oder Scheiterhaufen

Für 6 Portionen

Zutaten

600–800 ml Milch (je nach Größe der Brötchen und Äpfel)
2 Päckchen Vanillezucker
6 Brötchen oder entsprechende Menge Weißbrot vom Vortag
6–8 Äpfel
6 Eier
4 Esslöffel Zucker
Zimt nach Belieben
Butter für die Auflaufform

Zubereitung

- 1 Etwa die Hälfte der Milch in einem Topf leicht erwärmen und den Vanillezucker einrühren.
- 2 Die Brötchen/das Weißbrot in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einen großen, tiefen Teller oder eine flache Schüssel legen. Die warme Vanillemilch darüber gießen, damit die Brotscheiben einweichen.
- 3 Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mindestens 8 Spalten schneiden.
- 4 Nun die eingeweichten Brotscheiben abwechselnd mit den Apfelspalten in eine gebutterte Auflaufform schichten. Die Eier in einer Rührschüssel mit der restlichen Milch, Zucker und Zimt verquirlen und über die Brötchen-Apfel-Mischung geben.
- 5 Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) eine gute halbe Stunde backen, bis die Eiermasse gestockt und die Oberfläche goldgelb gebräunt ist.
- 6 Warm servieren.

☛ Tipp: Wer mag, kann auch Rosinen und Mandelblättchen in die Milch-Eier-Mischung geben.

Orangendessert

Für 6 Portionen

Zutaten

750 g Naturjoghurt

Frisch gepresster Saft von 2 großen oder 3 kleinen Orangen

2 Esslöffel Zucker

200 ml Schlagsahne

1 Teelöffel Zucker für die Sahne

Für die Deko: Orangenscheiben/-stückchen

Zubereitung

- 1 Jogurt, Orangensaft und Zucker in eine Schüssel geben und gut mischen.
- 2 Schlagsahne steif schlagen, 1,5 Teelöffel Zucker einstreuen und darunterziehen.
- 3 In Dessertschüsseln verteilen und mit je zwei Orangenscheiben/-stückchen verzieren.

☛ Tipp: das Rezept funktioniert auch mit Zitronen, man nimmt den Saft von 2 Zitronen und eventuell etwas mehr Zucker.

Pfirsich-Vanillequark

Für 6 Portionen

Zutaten

1 kg Quark
1,5 kg Pfirsiche aus der Dose
1 Teelöffel Vanillepaste oder eine Vanilleschote
ca. 3 Esslöffel flüssiger Honig

Zubereitung

- 1 Den Quark in eine Schüssel geben und glatt rühren.
- 2 Die Vanillepaste bzw. das herausgekratzte Mark der Vanilleschote zum Quark dazugeben und unterrühren.
- 3 Die Hälfte der Pfirsiche mit Saft in den Mixer geben und glatt pürieren. Das Fruchtpüree mit dem Quark vermischen und mit Honig abschmecken.
- 4 Die restlichen Pfirsiche in kleine Stücke schneiden und unter den Quark heben.

Mangojoghurt

Für 3–4 Portionen

Zutaten

500 g Joghurt, z. B. türkischer

2 reife Mangos

1 Esslöffel Puderzucker

2 Esslöffel Pistazien

Zubereitung

- 1 Mangos schälen und den Kern entfernen, dann das Fruchtfleisch pürieren, nach Geschmack auch ein paar Stücke zum Garnieren übrig lassen.
- 2 Pistazien trocken in der Pfanne anrösten und grob zerkleinern.
- 3 Den Joghurt zu dem Mangopüree geben und mit dem Puderzucker verrühren.
- 4 Das Dessert in Schälchen anrichten und mit den gerösteten Pistazienkernen bestreuen.

☛ Tipp: Man kann einige Kardamomkapseln knacken, die schwarzen Samen im Mörser zermahlen und unter das Dessert rühren.

Vanillepudding

Für 6 Portionen

Zutaten

2 Vanilleschote, alternativ: 2 Teelöffel Vanillepaste
ca. 100 g Kartoffel- oder Maisstärke
1 Liter Vollmilch
ca. 2 Esslöffel Honig
1 Prise Salz

Zubereitung

- 1** Die Vanilleschoten längs aufschneiden. Das Vanillemark (mit der Messerrückseite) herauskratzen und in eine Schüssel geben. Alternativ zwei Teelöffel Vanillepaste nehmen.
- 2** Die Stärke dazugeben. Nach und nach knapp die Hälfte von der Milch zufügen, und alles mit einem Schneebesen glattrühren.
- 3** Die restliche Milch in einem Topf ohne Deckel langsam aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4** Sobald die Milch kocht, den Topf kurz vom Herd nehmen. Die angerührte Vanillestärke mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Für weitere 2–3 Min. unter Rühren köcheln lassen.
- 5** Den Vanillepudding noch heiß mit Honig und einer Prise Salz abschmecken. Auf Schälchen verteilen und abkühlen lassen.

☞ Tipp: Milch kocht schnell über! Bleibe immer am Topf.

Obstsalat

Für 4–6 Portionen

Zutaten

3 Orangen
1 große Zitrone
70 g Zucker
1 kleine Melone
1 Apfel
1 Birne
1 Ananas
2 Kiwis
1 Banane
200 g Erdbeeren
frische Minzblätter

Zubereitung

- 1 Von zwei Orangen und einer Zitrone den Saft auspressen. Den Saft in einem großen Glas mit dem Zucker vermischen.
- 2 Eine große Schüssel bereitstellen. Orange schälen, die Schitze in 2 cm große Stücke schneiden. Melone vierteln, Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Beide Obstsorten in die Schüssel geben.
- 3 Dann Apfel und Birne längs vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Ananas schälen, die braunen Augen entfernen, Ananas längs vierteln, Strunk entfernen. In etwa 1–2 cm große Würfel schneiden. Alle drei Obstsorten in die Schüssel geben.
- 4 Kiwis schälen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Banane in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren (oder vierteln, je nach Größe). Alle drei Obstsorten in die Schüssel geben.
- 5 Die Saftmischung über das Obst in die Schüssel geben und vorsichtig mischen. Minzblätter von den Stielen zupfen und den Obstsalat damit garnieren.

- ☛ Tipp 1: Durch den Saft wird der Obstsalat aromatischer, er bleibt gekühlt länger frisch.
- ☛ Tipp 2: Anstelle von Kiwis kann man auch Pfirsiche oder Blaubeeren nehmen.

Himbeer-Sahne-Baiser-Dessert

Für 6 Portionen

Zutaten

400 g TK-Himbeeren

250 g Baiser

1/2 Liter Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

einige Zweige frische Minze

Zubereitung

- 1** Die Schlagsahne auf niedrigster Stufe mit dem Rührgerät schlagen, bis sie fest ist. Zum Schluss ein Päckchen Vanillezucker hinzufügen.
- 2** Das Baiser in kleine Stücke zerbröseln und auf die Dessertschalen aufteilen. Je Schale einen Esslöffel gefrorene Himbeeren und darauf zwei Esslöffel geschlagene Sahne schichten. Das Dessert im Kühlschrank etwa 30 Min. ziehen lassen.
- 3** Minzblätter von den Stielen zupfen und das Dessert mit einigen Blättchen Minze garnieren.

☛ **Tipp:** Um das Baiser zu zerbröseln, Baiser in eine Plastiktüte füllen und diese fest verschließen. Dann mit dem Nudelholz das Baiser zerkleinern.

Zitronenkuchen

Für ein Backblech

Zutaten

Rührteig:

350 g weiche Butter oder Margarine

350 g Zucker

abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone oder

2 Päckchen Dr. Oetker Finesse geriebene Zitronenschale

5 Eier (Größe M)

275 g Weizenmehl

120 g Speisestärke

1/2–1 Päckchen Backpulver

Guss:

250 g Puderzucker und 5–7 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung

Rührteig:

- 1 Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Rührgerät geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und geriebene Zitronenschale unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht.
- 2 Jedes Ei etwa eine Minute auf mittlerer Stufe unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und auf langsamer Stufe nach und nach unterrühren.
- 3 Backblech mit Backpapier auslegen. Teig darauf geben und glatt streichen. Bei 180 °C, Ober-/Unterhitze, 25–30 Min. backen.

Guss:

- 4 Puderzucker mit so viel Zitronensaft glatt rühren, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen und den Kuchen noch heiß mit dem Guss bepinseln (je heißer der Kuchen, desto stärker zieht der Guss ein).
- 5 Den Kuchen erkalten lassen.

Rosetten-Muffins

Für 12 Muffins

Zutaten für den Teig

225 g Weizenmehl
1 gestrichener Teelöffel Backpulver
75 g Zucker
125 g weiche Butter oder Margarine
1 Ei

Zutaten für die Streusel

125 g Weizenmehl
1 gestrichener Esslöffel Kakaopulver
1/2 gestrichener Teelöffel Zimt
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 g weiche Butter oder Margarine
etwas Wasser zum Bepinseln

Zubereitung

- 1 Die Zutaten abwiegen und die Muffinform mit Papierförmchen bereitstellen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- 2 **Für den Teig** Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Dann Zucker, Butter und das Ei hinzufügen und alles mit dem Rührgerät (Knethaken) verrühren. Zum Schluss mit den Händen eine Kugel formen und diese etwa 30 Min. in einer abgedeckten Schüssel im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit **für die Streusel** Mehl, Kakaopulver, Zimt, Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel mischen. Butter oder Margarine hinzugeben. Alle Zutaten mit dem Rührgerät zu Streuseln kneten.
- 4 Den Teig halbieren. Jede Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Zunächst etwas Wasser auf den ausgerollten Teig mit einem Backpinsel auftragen. Dann jeweils die Hälfte der Streusel auftragen. Die Teigrechtecke von der längeren Seite aus aufrollen und in etwa 5 cm breite Stücke schneiden.
- 5 Die Rollen in die Muffinförmchen legen und vorsichtig etwas in Form drücken. Die Muffins auf der mittlerer Schiene im Ofen etwa 25 Min. backen.
- 6 Die Muffins etwa 10 Min. auskühlen lassen.

Ausstech- oder Knopfkekse

Für 4–5 Backbleche

Zutaten

Für das Backblech:

Backpapier

Knetteig:

500 g Weizenmehl

1 Prise Salz

200 g Zucker

250 g weiche Butter oder Margarine

2 große oder 3 kleine Eier oder 6 Eigelb

etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale

Zum Verzieren:

100 g Puderzucker, etwa 4 Teelöffel Wasser, Orangen- oder Zitronensaft

evtl. Speisefarbe, Gebäckschmuck, Zuckerperlen, Geschenkband

Zubereitung

1 Knetteig:

Mehl mit Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter/Margarine, Eier und Zitronenschale hinzufügen und alles mit einem Mixer zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten, anschließend zu einer Kugel formen.

2 Der Teig sollte zugedeckt im Kühlschrank mindestens ½–1 Stunde ruhen.

3 Den Teig nicht zu dünn, etwa ½ cm dick, auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Mit einer runden Form (z. B. ein Glas) »Knöpfe« ausstechen, diese dann auf das Backblech legen. Dort Vertiefungen mit einem kleineren runden Gegenstand in die »Knöpfe« drücken, und schließlich mit einem Strohhalm zwei oder vier »Faden-Löcher« ausstechen.

4 Backzeit etwa 12 Min., wenn die Kekse gelb bis leicht hellbraun sind, sind sie fertig. Kekse mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Nach Belieben verzieren.

5 Verzieren:

Puderzucker nach und nach nur mit soviel Flüssigkeit verrühren, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. Einen Teil des Gusses nach Belieben mit Speisefarbe einfärben. Die Knöpfe mit dem Guss bestreichen, evtl. mit Gebäckschmuck und Zuckerperlen verzieren. Sobald alles trocken ist, kann man ein Geschenkband durch die Knopflöcher ziehen.

☛ **Tip:** Wenn Du auch braune Kekse haben möchtest, färbe die Hälfte des Teigs mit einem Esslöffel Backkakao ein.

Vanillehörnchen

Für ca. 60–80 Stück

Zutaten

Für das Backblech:

Backpapier

Knetteig:

250 g Mehl

125 g Mandeln, abgezogen (wichtig!) und gemahlen

200 g weiche Butter

10 Päckchen Vanillezucker oder 5 Päckchen Vanillezucker und etwas normalen Zucker

1 gestrichenen Teelöffel Backpulver

Zubereitung

- 1 Aus allen Zutaten einen Teig kneten. In Portionen teilen und, während der Verarbeitung einer Portion, den restlichen Teig kühl stellen.
- 2 Hörnchen oder Bällchen formen und bei 200 °C hellbraun backen.
- 3 Vanillehörnchen schmecken so richtig nach Vanille, wenn anstelle von Zucker ausschließlich Vanillezucker verwendet wird.

- ☛ Tipp: Es gibt nicht überall abgezogene, gemahlene Mandeln zu kaufen. Die Hörnchen werden damit aber viel feiner, als mit ungeschälten Mandeln.
- ☛ Das Abziehen kann man ganz einfach selbst machen: Mandeln mit heißem Wasser brühen. Danach lassen sie sich ganz leicht aus der Schale drücken. In ein Küchentuch einschlagen und auf einer warmen Heizung o. ä. durchtrocknen lassen. Anschließend mahlen.

Gefüllte Bisquitroulade

Für ein Backblech

Zutaten

Bisquitteig:

150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier (Größe M)
75 g Weizenmehl
75 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung:

150 g Tk-Beeren ODER 200 g frische Beeren ODER Schale und Saft von einer Bio-Zitrone
2–3 Esslöffel Zucker
200 g Sahne und 200 g Joghurt/Quark ODER 400 g Sahne

Zubereitung

Rührteig:

- 1 Backofen bei 180 °C voheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Eier trennen: dafür zwei Rührschüsseln bereitstellen. Die Eiweiße in die schlanke, höhere Schüssel geben. Die Eigelbe in der zweiten Rührschüssel mit der Hälfte des Zuckers (75 g) und dem Vanillezucker so lange rühren bis die Masse schaumig und hellgelb ist.
- 2 Die Eigelbmischung von den Rührhaken sauber abwaschen. Dann die Eiweiße mit einer Prise Salz und der zweiten Hälfte des Zuckers (75 g) sehr steif schlagen.
- 3 Mehl und Speisestärke (am besten durch einem Sieb, damit es keine Klümpchen gibt) in die Eigelbschüssel geben. Die Eiweißmasse dazugeben und alles mit einem Schneebesen vorsichtig vermengen.
- 3 Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt streichen. Bei ca. 180 °C 8–10 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und das Bisquit auf ein mit Zucker bestreutes feuchtes Küchenhandtuch stürzen. Das Papier abziehen und die Kuchenplatte im Küchenhandtuch vorsichtig zu einer Rolle formen.

Füllung:

- 4 Sahne mit 2–3 Esslöffel Zucker steif schlagen, die klein geschnittenen Beeren zum Schluss unterheben. Alternativ die Zitronenschale und 3–4 Teelöffel Zitronensaft unterheben.
- 5 Erst wenn die Rolle nicht mehr warm ist, das Tuch mit dem Bisquit vorsichtig aufrollen, mit der Sahne bestreichen und wieder zusammenrollen. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Zimtschnecken

Für ein großes rundes Backblech

Zutaten

Hefeteig:

1/2 Würfel frische Hefe, ODER ein Päckchen Trockenhefe für 500 g Mehl

270 ml Milch

60 g Butter

500 g Weizenmehl

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

Füllung:

100 g weiche Butter, 70 g Zucker, 2 bis 3 Teelöffel Zimt

Glasur optional, muss nicht sein:

70 g Frischkäse natur, 1 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung

Rührteig:

- 1** Die Butter in einem Topf mit der Milch zusammen leicht erwärmen, damit die Butter weich wird. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Hefe hineinbröckeln oder Trockenhefe hineinstreuen und die lauwarmer Milch-Butter-Mischung zugeben. Fünf Minuten mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Ein frisches Küchentuch über die Schüssel legen, damit der Teig abgedeckt ist, mindestens 45 Minuten ruhen lassen.
- 2** Während der Teig ruht, die Füllung vorbereiten: Weiche Butter mit den Rührbesen des Rührgeräts mit Zucker und Zimt aufschlagen. Beiseite stellen.
- 3** Nach dem Gehen des Hefeteigs diesen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal von Hand durchkneten, dann zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, dabei etwa einen Zentimeter Rand freilassen. Von der längeren Seite aus aufrollen.
- 4** Mit einem scharfen Messer die Rolle in 10–12 Scheiben schneiden. Die Schnecken nebeneinander in eine gebutterte runde Kuchenform legen. Abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Dann bei etwa 160–180 °C 20–30 Minuten backen.
- 5** Wenn ihr mögt, könnt ihr die Schnecken nach dem Backen mit Glasur bestreichen. Dazu die Zutaten vermischen und auf die noch warmen Schnecken pinseln.

Açma – türkische süße Brötchen

Zutaten

FÜR DEN TEIG

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 20 g frische Hefe
- 2 Eiweiß
- 1–3 Esslöffel Zucker (nach Geschmack)
- 10 g Salz

ZUM FORMEN

- 50-70 g weiche Butter

ZUM BESTREICHEN

- 2 Eigelb

ZUM BESTREUEN

- Sesam
- Schwarzkümmel

Zubereitung

1. Hefe und Zucker in eine Schüssel zusammen mit der lauwarmen Milch und dem Wasser in die Backschüssel geben. Dann Eiweiß, Öl und Salz zugeben, die Mischung mit einem Schneebesen kurz verrühren. Dann das Mehl hinzufügen und alles mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät kneten. Der Teig sollte danach geschmeidig und nicht mehr klebrig sein (evtl. noch etwas Mehl zugeben, da jedes Mehl die Flüssigkeit anders aufnimmt).
2. Den Teig abgedeckt 45–60 Minuten gehen lassen.
3. Nach der Gehzeit den Teig noch einmal mit der Hand zunächst zu einer Kugel kneten, dann daraus eine Rolle formen, die ihr in 8 Stücke schneidet. Die Stücke rund formen und abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen.
4. Auf jede Teigkugel einen gut gehäuften TL Butter streichen. Abhängig davon, welche Formen ihr backen wollt, könnt ihr nun die Teigstücke zu Brötchen, Kringeln oder Zöpfen formen. Die geformten Açmas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Açmas weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Die Açmas mit Eigelb einstreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
7. Die Açmas in den vorgeheizten Backofen geben und 20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen auf einem Gitter abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Schokokuchen

Zutaten

Trockene Zutaten:

175 g Mehl

75 g Kakao

1 TL Backnatron

250 g Zucker

Feuchte Zutaten:

250 ml Buttermilch

125 g Butter

2 Eier

Für die Backform

Etwas Öl oder Butter

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. In der ersten Schüssel vermischt ihr die trockenen Zutaten.
3. In einer zweiten Schüssel die feuchten Zutaten mit dem Rührgerät (Schneebeesen) drei Minuten aufschlagen.
4. Diese Mischung dann in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen und alles zusammen noch einmal mit dem Rührgerät auf hoher Stufe schlagen, bis der Teig glatt ist.
5. Den Teig in eine gefettete runde Backform füllen und ca. 40–50 Minuten backen. Den Kuchen 15 Minuten abkühlen lassen.

☛ Tipp: Ihr könnt den Kuchen auch horizontal aufschneiden und mit Sahne oder mit Himbeer- oder Erdbeersahne füllen.

Flammkuchen

Für ein Backblech

Zutaten

Teig:

2 Esslöffel Olivenöl
220 g Mehl, helles oder Vollkorn oder auch gemischt
1 Teelöffel Salz
100 ml Wasser
1 Eigelb

Grundbelag:

100 g Schmand und 100 g Saure Sahne **oder** 200 g Saure Sahne **oder** 200 g griechisches Joghurt, Salz, Pfeffer

Topping Variante 1: Tomaten, Feta oder Ziegenfrischkäse, frisches Basilikum oder Oregano

Topping Variante 2: Apfel oder Birne, rote Zwiebel, Gorgonzola, gehackte Walnusskerne oder Pinienkerne, (Pilze)

Topping Variante 3: Champignons, rote Paprika oder Babyspinat, Thymian, Salz & Pfeffer, gehobelter Parmesan

Zubereitung

- 1 Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl, 1 Eigelb, ca. 1/2 TL Salz und 100 ml Wasser verrühren. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 **Grundbelag:** Saure Sahne und Schmand in einer kleinen Schüssel glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.
- 4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf etwas Mehl – oder direkt auf dem Backblech – ganz dünn ausrollen und mit dem Grundbelag bestreichen.
- 5 Den Flammkuchen nach Belieben oder mit einer der unten genannten Varianten belegen. 10–15 Minuten backen, bis der Boden knusprig ist.

Topping Variante 1: Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Grundbelag legen. Tomaten salzen und pfeffern nach Belieben. Feta oder Ziegenfrischkäse und zerpflücktes Basilikum oder Oregano darauf verteilen. Backen.

Topping Variante 2: Mitteltrocker Apfel oder Birne und rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden, ca. 100 g Gorgonzola, einige gehackte Walnusskerne oder Pinienkerne (gegebenenfalls auch in feine Scheiben geschnittene Pilze) auf den Grundbelag legen, backen.

Topping Variante 3: In Scheiben geschnittene Champignons und rote Paprika oder Babyspinat, in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben. Topping auf den Grundbelag verteilen, dann backen. Nach dem Backen den gehobelter Parmesan auf dem Flammkuchen verteilen.

Rührkuchen mit Guss oder mit Obst

Für ein Backblech

Zutaten

Rührteig:

200 g weiche Butter oder Margarine
150 g Zucker
1 Prise Salz
1 Vanillezucker
3 Eier (Größe M)
250 g Weizenmehl
2 Teelöffel Backpulver
Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Guss:

200 g Puderzucker
Saft einer ausgepressten Orange oder etwas Orangensaft aus der Tüte

ODER siehe Tipp

Nach Geschmack: Johannisbeeren, Heidelbeeren, Aprikosenstücke, Apfelscheiben ...

Zubereitung

Rührteig:

- 1 Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Rührgerät (Schneebeesen) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht.
- 2 Jedes Ei etwa eine Minute auf mittlerer Stufe unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und auf langsamer Stufe nach und nach unterrühren. Zum Schluss abgeriebene Zitronenschale und den Saft der Zitrone unterheben.
- 3 Backblech mit Backpapier auslegen. Teig darauf geben und glatt streichen. Wenn ihr die **Variante mit Obst** backen möchtet, verteilt das gewaschene und gegebenenfalls kleingeschnittene Obst auf dem glattgestrichenen Teig, bevor ihr den Kuchen in den Backofen stellt.
Bei 180 °C, Ober-/Unterhitze, 25–30 Min. backen.

Variante mit Guss:

- 4 Puderzucker mit so viel Orangensaft glatt rühren, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen und den Kuchen noch heiß mit dem Guss bepinseln (je heißer der Kuchen, desto stärker zieht der Guss ein).
- 5 Den Kuchen erkalten lassen.

Kürbisquiche

Für ein rundes Backblech

Zutaten

Teig:

110 g Butter
225 g Mehl, helles oder Vollkorn oder auch gemischt
1 Teelöffel Salz
ca. 50 ml Wasser

Belag:

ca. 300 g Kürbis
2 Zwiebeln
125 g Frühstücksspeck (kann durch Räuchertofu ersetzt oder auch weggelassen werden)
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
125 g Emmentaler, gerieben
250 g Schmand
3 Eier
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit Butter, Salz und ca. 50 ml Wasser verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa 60 Minuten ruhen lassen.
- 2 **Grundbelag:** Den Kürbis schälen und grob raspeln; die Zwiebeln schälen und würfeln, den Frühstücksspeck oder Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und dann fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Etwas Schnittlauch beiseite legen.
- 3 Den geriebenen Emmentaler mit dem Schmand und den Eier in einer Schüssel glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Zwiebeln mit dem Frühstücksspeck oder Räuchertofu mit etwas Öl in der Pfanne knapp 10 Minuten anbraten. Den Pfanneninhalt zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und vermischen. Gegebenenfalls nachwürzen.
- 5 Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.
- 6 Ein rundes Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf etwas Mehl dünn ausrollen. Anschließend den Belag einfüllen. Die zur Seite gelegten Schnittlauchröllchen darüberstreuen.
- 5 Die Quiche etwa 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Register

A

Açma – türkische süße Brötchen 38
Arabisches Reisgericht 18
Arme Ritter, herzhaft 23
Ausstechkekse 34

B

Bisquitroulade 36

C

Champignonfüllung für Crêpes 22
Crêpes 21

F

Flammkuchen 40
Fleischnäpfe in Tomatensoße 10

G

Gefüllte Bisquitroulade 36
Gemüsebratlinge 9
Gemüselasagne 7

H

Hähnchenbrust, gebraten 16
Himbeer-Sahne-Baiser-Dessert 31

K

Kaiserschmarrn, Wiener 24
Karotten-Apfelsalat 6
Kartoffelecken in der Pfanne 13
Kartoffelgratin 12
Kartoffelspalten, Rosmarin- 15
Ketchup, Apfel-Ketchup 14
Knopfkekse 34
Kürbisquiche 42
Kürbissuppe mit Möhren 4

L

Lachsfilet, gebraten 16
Lasagne mit Hackfleisch 8

M

Mangojoghurt 28
Muffins, Rosetten- 33
Mujaddara – Arabisches Reisgericht 18

N

Nudeln mit Spinat und Mozzarella oder Feta 11

O

Obstsalat 30
Ofenschlupfer 25
Orangendessert 26

P

Pfirsich-Vanillequark 27
Polenta 19

R

Reisgericht, arabisches 18
Risotto mit Kürbis und Feigen 17
Rührkuchen mit Guss oder mit Obst 41

S

Scheiterhaufen 25
Schokokuchen 39

T

Tomatensuppe 3
Tomaten-Zucchini-Paprikasoße 16

V

Vanillehörnchen 35
Vanillepudding 29

Z

Zimtschnecken 37
Zitronenkuchen 32