

LIBRUM CULINARIUM MARCI



Abkürzungen, Zutaten etc.

Wieviel „Tier“ ist drin?

VEG	vegan	-	ganz ohne tierische Produkte
OLV	(ovo-lacto) vegetarisch		ohne totes Tier, aber evtl. mit Milch, Ei, Honig
PES	pescetarisch		ohne Fleisch/Geflügel, aber mit Fisch/Meeresfrüchten

Einige vegetarische/vegane Zutaten:

Agavendicksaft/Agavensirup	-	Ersatz für Honig
Hefeflocken (alternativ Frischhefe)	-	Für Käsecreme

Maßeinheiten:

TL – Teelöffel	-	3-5 ml
EL – Esslöffel	-	10-15 ml
tsp. – teaspoon	-	5 ml
tbsp./Tbsp. – tablespoon	-	15–20 ml
cup – Tasse		234 ml (≈110 g Mehl/Puderzucker, 225 g Butter/Zucker)
fl. oz. - fluid ounce		28,4 ml (UK, Imp.) / 29,6 ml (US)
oz - ounce		28,3 g
pt. - pint		568 ml (UK, Imp.) / 473 ml (US)
gal. - gallon		4546 ml (UK, Imp.) / 3785 ml (US)

Dichten:

Milch – 1,03 g/cm ³
Butter – 0,91-0,94 g/cm ³
Mehl – 0,57 g/cm ³ (je nach Füllichte)
Zucker – 1,6 g/cm ³

Inhalt

HAUPTGERICHTE	5	*	33
Apfelrotkohl	6	ASIATISCHES	33
Auberginen-Auflauf	6	Asia-Pfannkuchen	34
Avocadofrühstücksei	6	Dumplings.....	35
Broccolisuppe.....	7	Falafel, Hummus & Co.....	36
Broccoli-Tofu-Erdnuss-Pfanne	7	Kimchi Bokumbap (Kimchi Fried Rice)	37
Burritos.....	8	Kimchi chigae	38
Chili sin Carne.....	9	Kokosmilch-Curry	39
Crêpes.....	10	Nabe	40
Enchiladas	11	Okonomiyaki (Kanto-Art)	41
Empanadas mit Spinat & Manchego	12	Okonomiyaki (Dresden-Art).....	41
Fladenbrot überbacken	13	Onigiri.....	42
Flammkuchen mit Ziegenkäse & Birne	13	Sushi	43
GRILLGUT	14	Tempura	44
Grillfeta	14	Tempura-Sauce	44
Veggie-Grillspieße	14	Takoyaki	45
Kartoffelcurry.....	15	Thainudeln	46
Kartoffelspitzen Jested-Art.....	15	Zwiebelreis	46
Kartoffelomelett	16	*	47
Kartoffel-Zwiebel-Auflauf	16	KALTES	47
Käse-Kartoffeln in Folie.....	17	Bunter Salat	48
Möhren-Mango-Chili-Suppe	17	Eiersalat	48
Moussaka mit Kartoffeln.....	18	Kalte Paprikaschote	49
Nudel-Thunfisch-Auflauf.....	18	Nudelsalat mediterran	49
Paella	19	Nudelsalat (schnell)	50
Pasta mit Erbsencreme	19	*	51
Pfannkuchen (Eierkuchen)	20	KUCHEN/GEBÄCK	51
Soja-Spinat-Pfannkuchen	20	Afghanen.....	52
Pflaumenknödel.....	21	Apfelkuchen vom Blech	53
Pilzfrikadellen	22	Apfel-Pudding-Kuchen.....	53
Pizzateig	22	Apfel-Pudding-Kuchen 2.....	54
Pizzakäse vegan (schnell).....	23	Apfel-Streusel-Kuchen	54
Pizzakäse vegan.....	23	Apfel-Schmand-Kuchen	55
Pizzabeläge.....	23	Apfel-Zimt-Muffins	55
Polenta.....	24	Apple Crumble.....	56
Quarkkeulchen	24	Aussteckplätzchen	56
Rührei	25	Bananenbrot	57
Rührtofu	25	Bierbrot	58
Russische Sauerkraut-Maultaschen		Brot, schnell.....	58
(Wareniki)	26	Butterplätzchen mit Nuss-Nugat-Füllung.....	59
Spargel gebraten.....	27	Cookies	60
Süßbratkartoffeln.....	28	Dinkel-Vollkornbrot mit Walnüssen	60
Süßkartoffel-Galettes	28	Erdnussbutter-Schoko-Kuchen	61
Tarte Tatin	29	Gugelhupf	62
Tofu-Burger.....	30	Haferkekse	63
Tomaten-Zucchini-Auflauf	30	Hawaii-Kuchen	63
Zucchini, gefüllt	31	Johannisbeer-Quark-Kuchen	64
Zucchini, überbacken, mit Reis.....	31	Kirschkuchen	64
Zucchiniflanzen.....	32	Kirschkuchen m. Marzipan & Schoko....	65

Kokos-Buttermilch-Kuchen	65	Kräutermargarine	81
Kokoskuchen	66	Mett (vegan).....	81
Maulwurfkuchen	67	Obatzter.....	81
Mediterranes Brot.....	68	Sesambutter.....	82
Pfeffikuchen	69	Tapioka-Snack	82
Pflaumenkuchen „Eh du süße Pflaume“ ..	70	*	83
Quarkspitzen.....	71	COCKTAILS & CO	83
Rhabarberkuchen.....	71	After Eight	84
Tortenboden	72	Apfelstrudel	84
Waffeln.....	73	Feuerzangenbowle	84
Bananen-Waffeln	73	Caipi-Bowle.....	84
„Omas Waffelrezept“	73	Fruit Punch.....	84
Süße Waffeln.....	73	Grunaer Weihnachtskirschbier	84
Zitronen-Muffins	74	Irish Car Bomb	85
Zucchini-Himbeer-Muffins	74	Limetten-Schorle	85
Zucchinikuchen	75	Long Island Iced Tea	85
Zuckerstangen-Plätzchen	76	Planters Punch	85
Zwiebelkuchen (vegetarisch) nach		Rhabarberschnaps	85
badischer Art	77	Sahneprinz	85
*	78	Sangria à la Markus	85
BEILAGEN / SNACKS	78	Sangria à la Mama	85
Apfelmus I.....	79	Sechs Tropfen	86
Apfelmus II	79	Shirley Temple.....	86
Avocado-Feta-Creme	79	Tequila Sunrise	86
Dulce de Leche.....	80		
Feta-Tomaten-Aufstrich	80		
Grundsoße	80		

HAUPTGERICHTE

Apfelrotkohl

(Rezept von Mama)

Zutaten:

1 frischer Rotkohl
1 Zwiebel, 1-2 Äpfel
1-2 EL Zucker, Öl, Salz, Pfeffer
2-3 Prisen Nelken, Soßenbinder

Zubereitung:

Den Boden eines hohen Topfes gut mit Öl bedecken. Zwiebel in Ringe schneiden und im Öl anbraten, bis sie glasig (nicht braun) sind. Rotkohl in schmale Streifen schneiden und waschen. Rotkohl in den Topf schütten, mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 1-2 EL Zucker, etwas Salz und Pfeffer und 2-3 Prisen Nelken hinzufügen. Äpfel kleinschneiden und dazugeben. Bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1-2 Stunden kochen, bis der Rotkohl weich ist. Mit Soßenbinder abbinden.

Auberginen-Auflauf

(Rezept von Andrea aus Londrina, Brasilien)

Zutaten:

Aubergine, Oliven
Tomaten, grüne Paprika
Zwiebeln
viel Olivenöl
Essig, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, einen Schuss Essig und ordentlich Olivenöl drauf, dass alles zumindest befeuchtet ist. Ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze in den Ofen und regelmäßig umrühren, bis das Gemüse kleingekocht und weich ist. Schmeckt warm oder auch kalt super als Brotaufstrich (oder auch pur) und ist im Kühlschrank eine ganze Weile haltbar (falls man es nicht schon vorher verschlingt).

Avocadofrühstücksei

(im Netz gefunden von Markus U.)

Zutaten:

1 Avocado (sollte schon ein bißchen weich sein)
2 Eier
Salz, Cayennepfeffer, o.ä.; evtl. Reibekäse

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, Stein entfernen und das Loch noch ein ganzes Stück mit einem Löffel vergrößern. (Den Avocao-„Aushub“ kann man nachher schön auf's Brot schmieren.) Je ein Ei aufschlagen und in das Loch gießen (Achtung, kann überlaufen, wenn das Loch zu klein ist). Cayennepfeffer und nach Belieben Reibekäse drüberstreuen. Waagrecht (evtl. mit offenfester „Stütze“ auf ein Blech legen und bei ca. 180°C backen, bis das Ei die gewünschte Konsistenz (hart oder weich) hat.

Broccolisuppe

(Rezept von Matte & Steffi)

Zutaten:

1 Dose Kokosmilch
½ - 1 Kopf Broccoli
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Broccoli weich kochen, dann kleinhäckseln. Kokosmilch dazu und nochmal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Broccoli-Tofu-Erdnuss-Pfanne

(Rezept aus dem Internet)

Zutaten:

100 g Erdnüsse, grob zerkleinert
1 EL Erdnussbutter
1 TL brauner Zucker
1/2 TL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
100 ml Sahne
800 g Broccoli
4 Frühlingszwiebeln
400 g fester Tofu/Räuchertofu
100 ml Gemüsebrühe
Reis
Öl, Sojasauce

Zubereitung:

Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, dann erst die Currypaste und anschließend Erdnussbutter, Erdnüsse, Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser hinzufügen. Aufkochen, Sahne dazugeben und ca. 10 min einkochen. Dann mit Sojasauce würzen.

Frühlingszwiebeln in Scheiben, Tofu in Würfel schneiden und im Wok mit wenig Öl goldbraun braten.

Broccoli mit etwas Öl ca. 4 min bei starker Hitze anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, etwas garen. Tofu & Zwiebeln hinzugeben, mit Sojasauce abschmecken.

Gemüse und Erdnusssoße mit Reis servieren.

Burritos

(Rezept von Markus und vom Netto)

Zutaten:

fertige Tortilla Wraps oder Mehl, Salz, Wasser, evtl. etwas Öl
1-2 Schälchen Sojabällchen
1 Kopfsalat
4 Tomaten
125-200 g Reibekäse
1 Zwiebel
1 Paprika
Tomatenmark
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Chili, Zucker
Öl

Zubereitung:

Tortilla Wraps:

Etwa einen halben Messbecher/Rührbecher mit Mehl und 1 EL Salz füllen. Nach und nach Wasser hinzufügen und mit einer Gabel mixen, bis eine dünnflüssige Masse entsteht. Etwas Teig in eine heiße Pfanne (ohne Öl!) geben und dünn verstreichen. Sobald etwas Dampf aufsteigt wenden und von der anderen Seite braten/backen.

Füllung:

Sojabällchen in heißem Wasser einweichen.

Zwiebeln sehr kleinschneiden und mit Knoblauch anbraten.

Paprika und 2 Tomaten sehr kleinschneiden und hinzufügen.

Tomatenmark, etwas Wasser hinzugeben und kochen.

Mit viel Chili, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sojabällchen hinzufügen und etwas mitkochen.

Servieren:

Den Salat in Streifen und 2 Tomaten in Würfel schneiden und ebenso wie den Reibekäse in je einer Schale bereitstellen. Die Tortillas in der Mikrowelle noch mal aufwärmen.

Tortillas mit Füllung, Tomaten, Salat und Reibekäse füllen, zusammenrollen und reinbeißen.

Chili sin Carne

(von Markus frei nach einem veganen Rezept)

Zutaten:

2 Zwiebeln

Öl

etwa 2 Schale voll trockene Tofuschnetzel o.ä.

Öl

2 EL Tomatenmark

1-2 EL Senf

2 Knoblauchzehen

Zucker

1 Pkg./Dose passierte Tomaten/Pizzatomaten

Essig

Chili/Chilipulver, Paprikapulver

Salz, Pfeffer

3 Tomaten

1-2 Paprika

400 g Kidneybohnen

300 g Mais (aus der Dose)

Baguette (1 langes frisches oder 2 kürzere zum Aufbacken)

Zubereitung:

Tofuschnetzel in heißem Wasser einweichen.

Zwiebeln kleinschneiden und in Öl glasig anbraten. Tofuschnetzel etwas ausdrücken (damit nicht mehr soviel Wasser drin ist) und evtl. in kleinere Würfel schneiden, dann zu den Zwiebeln in die Pfanne und mitbraten. Derweil das Baguette zum Aufbacken in den Ofen.

Sobald Zwiebeln und Tofuschnetzel leicht angebraten sind, Tomatenmark, Senf, Knoblauch (gepresst oder ganz klein geschnitten), Zucker, Chili und Paprikapulver hinzufügen. Kurz darauf passierte Tomaten und Essig hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Weile kochen lassen. Derweil Tomaten und Paprika würfeln, dann in die Pfanne geben.

Kidneybohnen und Mais hinzugeben und etwas kochen, bis alle Zutaten warm sind. Mit Chili und anderen Gewürzen abschmecken.

Das fertige Chili mit Baguette servieren.

Crêpes

(von Frederic)

Zutaten (für 3 Personen):

Teig:

6 Eier oder NoEgg
300 g Mehl
90 g Margarine oder Butter
30 g Zucker
600 ml Milch oder Sojamilch
1 Prise Salz
Öl oder Margarine zum Braten

Belag (nach Belieben):

Nutella oder Marmelade
brauner Rohrzucker
Käse
Knoblauchgewürz

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verrühren, evtl. mit Milch oder Mehl verdünnen bzw. verdicken. Dann wenig Öl/Margarine in die Pfanne und eine Schöpfkelle Teig hineingießen. Die Crêpes müssen sehr dünn sein. Sobald der Rand braun wird oder sich leicht anhebt wenden und nochmal kurz von der anderen Seite backen. Bei Käsecrêpes vor dem Wenden noch Käsestücke auf die Crêpe legen.

Die Crêpe nach Geschmack belegen/bestreichen und vor dem Essen zusammenfalten oder rollen.

Enchiladas

(von Martine)

Zutaten (für 10 Stück / ca. 5 Personen):

Füllung: 500-600 g Süßkartoffeln Schwarze Bohnen (1 Dose (425 g abgegossen) oder 350 g gekochte) 100 g geriebener Monterey-Jack-Käse, alternativ Butterkäse 50 g zerbröselter Fetakäse 2 kleine Dosen (200 g) gehackte grüne Chilipaprika 1 mittelgroße Jalapeño/Peperoni, entkernt und gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt 2 EL Limettensaft 1/2 TL Kreuzkümmel (gerieben) 1/2 TL Chilipulver 1/4 TL Cayennepfeffer 1/4 TL Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	weitere Zutaten: 2 Tassen (400 g) milde Salsa Verde (selbstgemacht, s.u., oder aus dem Laden) 110 Maistortillas 100 g geriebener Monterey-Jack-Käse, alternativ Butterkäse 2 EL Sour Cream/Saure Sahne 1/4 Tasse gehackte rote Zwiebel 1/4 Tasse gehackter frischer Koriander Zutaten Salsa Verde: 6 kleine Tomaten 1/2 Zwiebel 1 Jalapeño/Peperoni 1/2 Bund Koriander 3-4 Knoblauchzehen 1 EL Olivenöl Saft einer Limette 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer
--	---

Zubereitung Salsa Verde:

Tomaten und Zwiebeln halbieren, das obere Ende der Peperoni abschneiden und zusammen im Ofen bei 200 °C für 25-35 min rösten. Anschließend mit den restlichen Zutaten in einem Mixer pürieren.

Zubereitung:

Süßkartoffeln halbieren, die Schnittfläche dünn mit Olivenöl bestreichen und dann mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech (mit Backpapier) legen. 30-35 min bei 200 °C backen, bis sie weich und durchgekocht sind. Derweil den Boden einer Backform mit Salsa Verde bedecken, alle anderen Zutaten der Füllung in einer Schüssel mischen. Die fertigen Süßkartoffeln mit einem Löffel aushöhlen und (außer der Schale) etwas zerdrücken und mit der Füllung vermischen. Nach Geschmack würzen. Die Tortillas in der Mikrowelle erwärmen und in ein Trockentuch einwickeln, damit sie warm bleiben, anschließend einzeln mit je ca. 1/2 Tasse Füllung in der Mitte bestreichen. Von beiden Seiten zuklappen und in die Backform legen. Die restliche Salsa Verde und den Käse darübergeben und 25-35 min backen, bis die Soße blubbert und der Käse golden wird. Für 5 min abkühlen lassen. Derweil saure Sahne mit 1 EL Wasser zu einer Soße schlagen und über die Enchiladas gießen. Zum Schluss mit Koriander und roter Zwiebel dekorieren.

Empanadas mit Spinat & Manchego

(nach einem ALDI-Prospekt)

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
300 g frischer Blattspinat (ggf. auch gefroster)ter)
100 g Manchego-Käse o.ä.
1 Pizzateig (ca. 550 g)
1 Ei
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen & würfeln, Blattspinat waschen und grob schneiden. Zwiebel & Knoblauch mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig braten, dann den Spinat hinzugeben. Sobald er zusammenfällt, in einer Schüssel mit geriebenem Manchego, Salz & Pfeffer vermengen. Runde Stücke (ca. 10 cm) aus dem Pizzateig ausstechen, jeweils 1 EL Spinat-Käse-Füllung hinein, zuklappen und am Rand zusammendrücken. Ca. 10 min bei 200 °C im Ofen backen, dann mit einer Mischung aus Ei & 1 EL Wasser bepinseln und weitere 10 min backen, bis die Empanadas goldbraun sind.

Fladenbrot überbacken

(von Cat und Markus)

Zutaten (für 2 Personen):

1 Fladenbrot
1 Glas Oliven (in Öl)
1 Packung (ca. 200g) Reibekäse
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Packung Feta
eine Handvoll Cockailtomaten



Zubereitung:

Das Fladenbrot in zwei flache Hälften schneiden. Öl aus dem Olivenglas auf das Brot träufeln. Zwiebeln, Tomaten und Feta in Scheiben schneiden und drauflegen. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls aufs Brot. Oliven halbieren und drauf. Dann alles mit Reibekäse bedecken. Ab in den Ofen und warten bis der Käse schön zerlaufen ist bzw. das Brot anbräunt.

Flammkuchen mit Ziegenkäse & Birne

(nach einem ALDI-Prospekt)

Zutaten:

300 g (1 Pkg.) Flammkuchenteig
200 g Blauschimmelkäse, Ziegenrolle oder ähnlichen Käse
1 rote Zwiebel
nach Geschmack Räuchertofu
2 Birnen
1 Becher Schmand
3 EL Milch
Pfeffer, Salz
Honig

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Birnen waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Schmand mit Milch glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem Flammkuchenteig verteilen. Birnen, Zwiebeln und Käse in Scheiben, Tofu in kleinen Stücken darauf verteilen. Ca. 20 min bei 200°C backen, dann Honig draufträufeln und weitere 5 min backen.

GRILLGUT

Grillfeta

(von Henny)

Zutaten:

Feta-Käse

Curry

Honig (idealerweise flüssiger)

Zubereitung:

Den Feta mit Honig bestreichen, ordentlich Curry draufstreuen. Dann in Alufolie einwickeln und auf den Grill, bis der Käse schön weich ist.

Veggie-Grillspieße

(von Lisa K.)

Zutaten:

Semmelknödel

Paprika

Zucchini

Feta-Käse

Öl

Salz, Pfeffer, Gewürze

Schaschlikspieße

Zubereitung:

Die Semmelknödel nach Rezept zubereiten und abkühlen lassen.

Knödel, Paprika, Zucchini, Feta in Stücke schneiden und aufspießen.

Das Öl mit Salz, Pfeffer und weiteren Kräutern würzen.

Spieße mit dem Würzöl bestreichen, in Alufolie einwickeln und auf den Grill.

Wenn der Feta weich wird auspacken und servieren.

Kartoffelcurry

(aus'm Internet)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Kartoffeln
250 g Möhren (in Scheiben)
200 g Zucchini, gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
4 Eier, hart gekocht
1 EL/Würfel Gemüsebrühe (Instant)
50 g Butter
2 EL Mehl
3 EL Curry
Sojasauce, Salz oder Maggi



Zubereitung:

Die Eier hart kochen und in Scheiben schneiden.
Kartoffeln und Zucchini schälen und würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden.
500 ml Wasser mit Gemüsebrühe erhitzen. Kartoffeln, Zucchini, Zwiebeln und Möhren in die Brühe geben und zugedeckt ca. 10 min kochen.
Brühe abgießen und auf 400-500 ml mit Wasser auffüllen.
Butter in einem Topf schmelzen, Mehl unterrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Brühe zugießen. Curry einrühren und etwas köcheln lassen.
Currysauce und Eier unter das Gemüse heben und servieren.
Nach Geschmack mit etwas Sojasauce, Maggi oder Salz nachwürzen.

Kartoffelspitzen Jested-Art

(inspiriert vom Essen im Jested-UFO-Restaurant)

Zutaten:

Kartoffelknödelteig
Butter
Mohn
Puderzucker

Zubereitung:

Kartoffelknödelteig in Streifen formen und in Wasser kochen. Butter zerlassen und drübergießen. Mohn und Puderzucker draufstreuen.

Kartoffelomelett

(aus'm Internet)

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g Kartoffeln
50 g Mandeln, gehackt
4 Frühlingszwiebeln oder 2-3 Zwiebeln
8 Eier
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln kochen, danach in Scheiben schneiden und in heißem Fett anbraten.
Zwiebeln würfeln und ebenso wie die Mandeln in die Pfanne zu den Kartoffeln geben.
Eier verquirlen, salzen, pfeffern und in die Pfanne gießen.
Zugedeckt bei kleiner Pfanne ca. 10 min backen.
In acht Teile teilen und servieren.

Kartoffel-Zwiebel-Auflauf

(aus'm Internet, variiert von Markus)

Zutaten (für 2 hungrige Personen):

800 g Kartoffeln
4 große Zwiebeln
1 EL Mehl
1 Gemüsebrühwürfel
250 ml Milch
250 g Sauerrahm (Creme fraiche)
20 g Butter oder Margarine
Parmesan- oder Reibekäse zum Überbacken
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und kochen bis sie weich sind. Derweil die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Mit etwas Mehl bestäuben und kurz weiter dünsten. Mit der Milch ablöschen, den Gemüsebrühwürfel dazugeben und für ca. 10 min weiter köcheln lassen. Den Sauerrahm unterrühren. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Kartoffeln gar sind eine mit Butter/Margarine gefettete Gratinform mit den Kartoffelscheiben und der Zwiebelcreme abwechselnd schichtweise füllen. Die Kartoffeln müssen die letzte Schicht bilden. Mit Käse bestreuen und nun für ca. 20 Minuten bei ca. 220 Grad Ober- /Unterhitze backen.

Käse-Kartoffeln in Folie

(nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten (für 2 hungrige Personen):

4 große Kartoffeln
125 g Oliven
200 g Feta
Olivenöl
Italienische Gewürze (Oregano, Pastagewürz o.ä.)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in dickere Scheiben schnbeiden und weichkochen. Derweil die Oliven halbieren und 4-5 Stücke (ca. A4) Alufolie auf einem Backblech ausbreiten. Etwas Olivenöl daraufgeben, dann die gekochten Kartoffelscheiben, sowie Salz, Pfeffer und Gewürze. Die Olivenstücke obendrauf und zum Schluss den Feta draufbröseln. Alufolie zuklappen und im Ofen ca. 20-25 min backen, bis der Käse schön weich und leicht bräunlich ist.

Möhren-Mango-Chili-Suppe

(frei nach einem Rezept von chefkoch.de)

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Möhren
2 reife Mangos oder 1 Dose Mangos
2 Zwiebeln/Schalotten
½ Chilischote oder 1 TL Chili
1-2 TL Currypulver
¾ Liter Gemüsebrühe
1 Dose (~400 g) Kokosmilch
Limetten- oder Zitronensaft
Ingwer nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln. Ingwer ebenfalls zerkleinern und in einem Topf zusammen mit dem Curry mit Öl dünsten. Derweil die Gemüsebrühe anrühren und – sobald die Möhren etwas weich geworden sind – hinzugeben. Die Mango kleinschneiden und zusammen mit den Chilistücken ebenfalls hinzugeben. Das ganze bei schwacher Hitze ca. 15 min köcheln lassen.

Dann mit einem Stabmixer alles pürieren, Kokosmilch und etwas Zitronen-/Limettensaft hinzugeben. Noch etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Garnitur können Mangoscheibchen oder Chilistücke verwendet werden

Moussaka mit Kartoffeln

(nach einem Rezept aus der Schrot & Korn)

Zutaten:

1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, kleingeschnitten
1 Dose (800 g) geschälte Tomaten
2 kleine Auberginen
600 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin
Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl im Topf anschwitzen. Tomaten hinzugeben und ca. 25 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken. Derweil die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden (Gemüse- oder Käsehobel). Auberginen längs in dünne Scheiben (1 cm) schneiden, mit Salz & Pfeffer in Olivenöl beidseitig anbraten.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, die Hälfte der Kartoffelscheiben darauf stapeln. Dann die Hälfte der Tomaten, die Auberginen, restliche Tomaten und zum Schluss die übrigen Kartoffeln darauf schichten. Öl obendrauf tröpfeln und etwas Rosmarin drüberstreuen. Bei 180°C ca. 50 min backen, bis die Kartoffeln leicht knusprig sind.

Nudel-Thunfisch-Auflauf

Zutaten:

400 g Nudeln (z.B. Penne)
2 Dosen Thunfisch
1 Dose Champignons
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Eier
200 ml Milch
200 g Naturjoghurt
min. 150 g geriebenen Käse
Öl/Butter
Salz, Cayennepfeffer, Muskat (gerieben), Kräutermischung

Zubereitung:

Nudeln kochen. Derweil Zwiebeln und Knoblauch in feine Streifen schneiden und mit etwas Öl/Butter in der Pfanne glasig schwitzen. Champignons & Thunfisch abtropfen lassen, dann zusammen mit den Kräutern ebenfalls in die Pfanne und 2 min anbraten. Joghurt, Milch und Eier verrühren, mit Salz, Cayennepfeffer, Muskat würzen. Zusammen mit dem Reibekäse und den Nudeln auch in die Pfanne. Alles gut verrühren und in eine Auflaufform geben. Bei 180°C ca. 20 min in den Ofen.

Paella

(frei nach einem Aldi-Prospekt)

Zutaten (für 2-3 Portionen):

325 g Parboiled Reis (3 Kochbeutel)
1 Schale Tofu-Schnetzel (klein)
1 Pkg. Meeresfrüchte/Garnelen
1 Dose Thunfisch (in Öl oder im eigenen Saft)
200 g Erbsen
350 ml Gemüsebrühe
1 Dose geschälte Tomaten
1 EL Olivenöl
Paprikapulver
Curry, Kurkuma, Knoblauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst den Reis kochen und die Tomaten würfeln. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe mit heißem Wasser aufgießen und die Sojaschnetzel darin einlegen.

Sobald der Reis gar ist, den Reis mit Tomaten, Erbsen und Paprikapulver anbraten. Gemüsebrühe mit Schnetzeln hinzugeben und weiter köcheln lassen. Thunfisch und etwas später den Knoblauch und die Meeresfrüchte/Garnelen und weiterkochen, bis die Paella deutlich an Flüssigkeit verloren hat. Mit Kurkuma, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Pasta mit Erbsencreme

(Rezept aus einer Baby&Famile-Zeitschrift)

Zutaten (für 2-3 normal hungrige Personen):

600 g Fusili-Nudeln
1-2 Schalotten bzw. 1 Zwiebel
400 g TK-Erbsen
200 ml Gemüsebrühe
400 ml (Voll-)Milch (oder Sahne)
100 g geriebenen Parmesan
Rapsöl, Mehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen. Derweil Schalotte/Zwiebel kleinhacken und mit ca. 2-3 EL Öl kurz anschwitzen. Erbsen dazugeben und mit Brühe & Milch aufgießen. Ca. 4 EL Mehl mit ca. 8 EL heißer Soße glattrühren und dann langsam unter die Erbsensoße rühren. Kurz aufkochen, damit die Soße etwas andickt. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln mit Soße und geriebenem Parmesan servieren & genießen.

Pfannkuchen (Eierkuchen)

(Rezept aus'm Internet)

Zutaten (für 4 normal hungrige Personen):

500 ml Milch

250-300 g Mehl

2-3 EL Zucker

4 Eier

1 Prise Salz

Margarine oder Öl zum Braten

für die Beilage: Zucker, Apfelmus, Nutella & Banane oder Marmelade

Zubereitung:

Milch in einen hohen Topf/Rührschüssel geben. Eier hineinschlagen, Zucker und Salz dazu und verrühren.

Das Mehl nach und nach hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

Margarine/Öl in eine heiße Pfanne und Pfannkuchen darin schöpflöffelweise von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Mit Zucker, Apfelmus, Nutella & Banane oder Marmelade servieren

Soja-Spinat-Pfannkuchen

(Idee vom Momo-Restaurant in Krakau)

Zutaten (für 2 Personen):

250 ml Milch

150 g Mehl

wenig Zucker

2 Eier

Salz

Margarine oder Öl zum Braten

450 g Blattspinat

400-500 g Tofu (frisch oder Räuchertofu)

Pfeffer, Muskat

Erdnussauce, Chilisauce o.ä.



Zubereitung:

Milch in einen hohen Topf/Rührschüssel geben. Eier hineinschlagen, Zucker und eine Prise Salz dazu und verrühren. Das Mehl nach und nach hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Dünne Pfannkuchen in einer Pfanne braten. Tofu würfeln und zusammen mit dem Blattspinat in einer Pfanne zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Evtl. Erdnussauce aufwärmen. Pfannkuchen mit Spinat und Tofu füllen, zusammenklappen und Sauce darüber.

Pflaumenknödel

(Rezept von chefkoch.de)

Zutaten (für 4 Portionen):

700g Kartoffel(n)

250g Mehl

40g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

1 kg Pflaumen bzw. Zwetschgen (alternativ auch Birnen oder Klaräpfel)

Mohn (gemahlen) oder Zimt

Puderzucker oder normaler Zucker

Zuckerwürfel

Butter



Zubereitung:

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und abkühlen lassen. Dann schälen, pressen oder reiben und mit Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Teig verarbeiten. Je eine Pflaume (der Stein gibt den Halt, alternativ anstelle des Steins einen Zuckerwürfel hineindrücken) mit dem Teig umhüllen und Knödel formen.

Knödel in kochendes Wasser geben und vorsichtig umrühren, damit sie nicht kleben bleiben. Aufkochen lassen. Wenn sie hoch kommen, dann noch 5-7 Minuten bei schwacher Hitze sieden lassen.

Gemahlenen Mohn mit Puderzucker mischen und über die Knödel streuen. Dann noch mit etwas zerlassener Butter überträufeln und servieren.

Tipp: Zügig arbeiten, da der Teig, wenn er länger steht, Wasser abgibt. Rohe Knödel lassen sich prima einfrieren und bei Bedarf "hervorzaubern". Dazu die Knödel einzeln auf einem Tablett einfrieren und anschließend portionsweise in Gefrierbeutel geben. So können sie nicht zusammenkleben und lassen sich einzeln entnehmen. Gefrorene Knödel dann einfach in kochendes Wasser werfen.

Anstelle der Pflaumen lassen sich auch andere Früchte verwenden, z.B. zurecht geschnittene Birnen oder Äpfel (z.B. Klarapfel).

Pilzfrikadellen

(aus 'm Internet)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Packung Klopfpulver
1 Glas gemischte Pilze
2 Zwiebeln
3 EL Petersilie, gehackt
2 TL Gemüsebrühe, instant
2 Eier
Kräutersalz



Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit heißem Fett dünsten.
Pilze und Brühe zugeben und mit Kräutersalz abschmecken.
Eier in einen Messbecher geben und mit Wasser auf 500-750 ml auffüllen.
In eine Schüssel geben und das Klopfpulver einrühren.
Pilze und Petersilie unterrühren und ca. 10 min quellen lassen.
Mit angefeuchteten Händen etwa 16 Pilzfrikadellen formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

Pizzateig

(von Henny)

Zutaten (für 1 Blech):

300 g Gelbweizen- und/oder Dinkelmehl
200 ml Wasser
1 Tütchen Hefe
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence, Oregano
Tomatenmark
Käse
Belag nach Belieben (Pilze, Tomaten, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln, Mais, Oliven, ...)

Zubereitung:

Mehl, Hefe, ein paar Prisen Salz, Pfeffer & Kräuter vermischen. Dann das Wasser nach und nach hinzugeben und gut durchkneten. Den Teig in eine Kugel formen und ca. 45 min gehen lassen. Danach dünn ausrollen und nochmal ca. 15 min gehen lassen.
Mit reinem Tomatenmark bestreichen, Oregano und nach Geschmack weitere Kräuter drauf, dann den Belag. Nicht zu viel Käse, damit der Boden knusprig bleibt. Wer viel Käse mag, kann erst mit ein bisschen Käse belegen, eine Weile backen, bis etwas Wasser verdunstet ist, und dann nochmal Käse nachlegen.
Bei ca. 250°C etwa 15-20 min backen

Pizzakäse vegan (schnell)

(aus dem Internet)

Zutaten (für etwa 1 Blech):

2-4 EL Öl oder vegane Margarine
1 Packung Sojasahne

Zubereitung:

Öl und Sojasahne in einen geben erhitzen (aber nicht kochen!) und verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Diese über die belegte Pizza verteilen und wie gewohnt backen.

Pizzakäse vegan

(aus dem Internet)

Zutaten (für etwa 1 Blech):

2 TL Salz
2 TL Senf
8 EL Hefeflocken
6 TL Mehl
4 EL Margarine
300 ml Wasser

Zubereitung:

Margarine in einen Topf erwärmen, Mehl hinzugeben und wie bei einer Mehlschwitze mit einem Schneebesen einrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. Langsam etwa die Hälfte des Wasser hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Senf, Salz und zum Schluss die Hefeflocken einrühren. Das restliche Wasser hinzugeben und aufkochen, bis eine geschmolzene, käsige Konsistenz erreicht ist. Diese Masse über die belegte Pizza verteilen und wie gewohnt backen.

Pizzabeläge

verschiedene Belagideen:

- Zwiebeln, Pilze, Mais
- Schafs-/Ziegenkäse mit Honig
- diverse Käsesorten
- Spiegelei

Polenta

(aus dem Internet)

Zutaten (für 2 hungrige Personen):

250 g Maisgries
1000 ml Wasser
ggf. 500 ml Milch
50-100 g Käse (Parmesan oder anderer Hartkäse, Gouda oder Schimmelkäse tun's auch)
Salz, Gemüsebrühe
Gemüse, Tofu, Zwiebeln o.ä. zum Braten
diverse Soßen

Zubereitung:

Das Wasser mit Salz und etwas Gemüsebrühe (alternativ, für eine cremigere Polenta, kann statt 1000 ml Wasser auch 300 ml Wasser und 500 ml Milch verwendet werden) in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Auf schwache Hitze runterdrehen, Maisgries langsam mit einem Löffel einrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 10 min weiter köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, den Käse hineinreiben, unterrühren und eine weitere Viertelstunde ziehen lassen. Polenta warm und cremig servieren (ähnlich Kartoffelpüree) oder in einer flachen Auflaufform oder auf einem Backblech erkalten lassen. In Stücke schneiden und in Öl anbraten.

Dazu schmecken gebratenes Gemüse (z.B. Zucchini), Tofu sowie diverse Grillsoßen.

Quarkkeulchen

(aus dem Internet)

Zutaten (für 2 hungrige Personen):

500g Quark
2 Eier oder NoEgg
50g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Schuss Zitronensaft
1 Prise Salz
3 EL Grieß (Weichweizengrieß; Maisgrieß tut's auch)
140g Weizenmehl
50g Rosinen oder Cranberries
Apfelmus/Apfelmark

Zubereitung:

Cranberries/Rosinen ggf. eine Weile in Wasser einweichen. Quark, Eier, Zucker & Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mehl und Grieß drunterrühren, zum Schluss die Rosinen / Cranberries. Teig 10 min gehen lassen, dann in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl als flache Fladen braten und mehrmals wenden. Heiß servieren mit Apfelmus.

Rührei

(von Markus)

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
3 Eier
100 ml Milch
evtl. etwas Toastbrot
Paprikagewürz
Salz

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und anbraten. Die Eier hineinschlagen und verrühren, etw. Toast in Strücke krümeln und in das noch flüssige Ei rühren. Je nach Konsistenz kann die Menge mit Milch gestreckt werden. Mit Paprikagewürz und Salz würzen.
Schmeckt super auf Brot und mit Ketchup.

Rührtofu

(aus einem veganen Kochbuch)

Zutaten:

200-250 g weichen Tofu
1-2 Zwiebeln
1 Tomate oder rote Paprika
Kurkuma
Paprikagewürz (edelsüß)
Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Tomate würfeln. Den Tofu in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, bis er Rührei-Konsistenz hat. Zusammen mit den Zwiebeln und der Tomate braten, bis der Tofu leicht gelblich/bräunlich wird. Mit Kurkuma, Paprikagewürz und Salz würzen.
Wird wie Rührei serviert.

Russische Sauerkraut-Maultaschen (Wareniki)

(von chefkoch.de, variiert von Markus & Cat)

Zutaten:

500g Mehl plus etwas mehr zum Einmehlen
2 Eier
200ml Milch
500-600g Sauerkraut
alternativ Kartoffeln, Pilze, Frischkäse oder Mozzarella
3 Zwiebeln
1-2 Becher Saure Sahne oder Schmand (alternativ Remoulade)
Öl, Pfeffer, Salz, Petersilie
Nudelholz

Zubereitung:

Eier, eine Prise Salz und Milch mixen. Nach und nach das Mehl hinzugeben und gut durchkneten, bis es gleichmäßig ist. Es wird recht zäh. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 min in den Kühlschrank legen.

Zwiebeln kleinschneiden und in Öl anbraten. Das Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken, dann mit Öl und Pfeffer in einer Pfanne anbraten. Etwa ein Drittel der Zwiebeln hinzugeben und eine Weile garen, bis das Sauerkraut etwas weicher geworden ist. Etwas abkühlen lassen.

Inzwischen einen Topf mit Salzwasser auf den Herd stellen.

Den Teig auf einem bemehlten Brettchen (oder bemehltem Backpapier auf dem Küchentisch) 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas/Becher runde Teigstücke ausstechen. Jeweils einen Löffel Sauerkrautfüllung auf die Teigkreise legen, dann mit den Fingern zu „Halbmonden“ zusammendrücken. Taschen fest schließen, damit sie beim Kochen nicht aufgehen. Die Wareniki in das kochende Wasser werfen und ca. 10 min kochen. Sie werden dabei deutlich größer.

Sobald sie gar sind (Teig probieren), auf einem Teller servieren, mit Petersilie und den gebratenen Zwiebeln bestreuen. Dazu gibt es saure Sahne oder Schmand. Priyatnawa apitita. Statt mit Sauerkraut kann man die Maultaschen auch mit Kartoffeln, Pilzen, Mozzarella oder Frischkäse füllen.



Spargel gebraten

(aus dem Internet)

Zutaten:

200-250 g Spargel (frisch oder aus dem Glas)

1 Ei

Paniermehl/Semmelbrösel

Sesam

Kartoffeln

weiße Soße (z.B. Sauce Hollandaise)

Salz, Zucker, Öl, Petersilie

Zubereitung:

Den frischen Spargel schälen und mit etwas Salz, Zucker und 1 EL in einem großen Topf gar (weich) kochen. Spargel aus dem Glas ist schon gekocht, man spart sich den Schritt also. Die Kartoffeln schälen und kochen.

Derweil das Ei in einen tiefen Teller schlagen und verrühren, in einen zweiten das Paniermehl und nach Geschmack Sesamkörner mischen. Den Spargel abgießen und abtropfen lassen, dann im Ei und anschließend im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne mit Öl knusprig braten und mit den Kartoffeln, der Soße (Zubereitung nach Aufdruck) und drübergestreuter Petersilie servieren.

Süßbratkartoffeln

(von Jan P.)

Zutaten:

1 Süßkartoffel
Mehl
Salz, Öl
(veganer) Zaziki

Zubereitung:

Mehl und eine Prise Salz mit Wasser verrühren, bis eine dockflüssige Masse entsteht. Süßkartoffel schälen oder putzen und in dünne (ca. 5 mm) Scheiben schneiden. Diese in der Mehpanade wenden und in einer Pfanne von beiden Seiten braten (geht recht schnell). Dazu schmeckt sehr gut Zaziki und/oder ein Salat.

Süßkartoffel-Galettes

(von Maria U.)

Zutaten:

1 Pkg tiefgekühlter Blätterteig (6 Stück)
500 g Süßkartoffeln (ungeschält)
ca. 100 g Schmand
1 Ei, verquirlt
Kürbiskerne
50 g Ziegenfrischkäse
50 g zerbröselter Parmesan
Salz, Pfeffer
Knoblauch, Olivenöl
Thymian oder Petersilie



Zubereitung:

Die Süßkartoffeln ungeschält auf einem mit Papier ausgelegten Backblech ca. 35-45 min (je nach Dicke) bei 200° backen bis sie außen weich und in der Mitte noch ziemlich fest sind (nicht zu weich, sonst kann man sie nicht mehr in Scheiben schneiden!). Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann schälen.

Währenddessen den Blätterteig auf ein Backblech mit Papier legen und auftauen lassen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und dünn mit verquirltem Ei bestreichen. Mit einem Löffel oder einer Palette eine Schicht Schmand auf jedes Stück auftragen, dabei 0,5 cm Rand freilassen.

Die geschälten Süßkartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und diese leicht überlappend auf die Blätterteig-Vierecke legen, dann mit Kürbiskernen, Salz, Parmesan und Ziegenkäseflocken bestreuen.

Ca. 20 min bei 200°C backen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer Mischung aus ca. 3 EL Olivenöl, 1 kleinen Knoblauchzehe, etwas Thymian (oder Petersilie), Salz und Pfeffer bepinseln. ... Bon appetit!

Tarte Tatin

(frei nach einem Rezept von Maria & Markus)

Zutaten:

1 Packung Blätterteig aus der Kühlung (ca. 270 g)
500 g Kürbis oder Süßkartoffel(n)
2-3 Zwiebeln oder 4-5 Schalotten
100 g Frischkäse
Rosmarin oder Oregano
Margarine oder Butter
Sherry oder Portwein
Zucker
Salz, Pfeffer
Kürbiskerne, Petersilie

Zubereitung:

Den Kürbis bzw. die Süßkartoffeln schälen und in kurze, dünne Streifen schneiden. Den Blätterteig ausrollen und ca. 15 min ruhen lassen.

Etwas Margarine/Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln/Schalotten kleinschneiden und darin glasig dünsten. Einen Schuss Sherry/Portwein, 1 EL Zucker einrühren, dann Kürbis bzw. Kartoffeln dazu und mit Deckel unter gelegentlichem Umrühren ca. 5-10 min kochen. Derweil eine runde Springform (ca. 24 cm) einfetten. Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano in die Pfanne geben, dann das ganze in die Springform schütten.

Den Blätterteig oben drauflegen und überstehende Ränder andrücken bzw. abschneiden. Die Reststücke kann man z.B. mit Apfelstücken füllen, zuklappen und mitbacken (Nachtisch!). Den Blätterteig mehrfach einstechen, dann auf einer unteren Schiene im Ofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 25-30 min backen.

Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen, sofort auf einen flachen Teller stürzen. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen und servieren. Frischkäse draufgestrichen schmeckt sehr gut dazu.

Tofu-Burger

(von Henny)

Zutaten:

300-400g Tofu natur
1-2 große Zwiebeln
Paniermehl/Semmelbrösel
Senf
Salz, Pfeffer, Petersilie, Gewürze nach Belieben
Öl

Zubereitung:

Zwiebeln und Petersilie möglichst klein häckseln. Den Tofu in der Hand richtig zerdrücken. Dann alles in einer Schüssel zusammenmatschen und anschließend in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tomaten-Zucchini-Auflauf

(von Cat)

Zutaten:

Zucchini
Tomaten
Zwiebeln
Lasagneplatten
Crème fraîche
Mozzarella
Knoblauch
½ Tube Tomatenmark
Öl
Gewürze

Zubereitung:

Zucchini und Tomaten schneiden, in einer großen Pfanne anbraten und würzen.
Tomaten kleinschneiden und dazugeben.
Knoblauch kleinschneiden und hinzufügen.
Tomatenmark hinzugeben und evtl. etwas Wasser, falls es zu dickflüssig ist.
Alles gut durchkochen
Eine Auflaufform evtl. etwas mit Öl ausstreichen.
Gemüse und Lasagneplatten abwechseln hinein, oberste und unterste Schicht Gemüse
Crème fraîche obendrauf, dann Reibekäse und zum Schluss Mozzarellascheiben.
Bei 170°C - 200°C in den Ofen bis die Käsekruste braun wird.

Zucchini, gefüllt

(von Markus)

Zutaten:

2 Zucchini
1-2 Tomaten
1-2 Zwiebeln
1 Feta-Käse
½ Glas Oliven
1 Ciabattabrot oder Baguette
Öl, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das „Zucchini-Innere“ und die Zwiebel kleinschneiden und in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Feta, die Tomaten, Oliven und die gebratenen Zucchini und Paprika in die ausgehöhlten Zucchini füllen, den restlichen Feta obendrauf. Etwas Olivenöl drauftropfen, Salz und Pfeffer drauf. Das ganze dann in den Backofen bei 170-200°C bis der Feta oben anbräunt. Gleichzeitig das Ciabatta bzw. Baguette aufbacken. Guten Hunger!

Zucchini, überbacken, mit Reis

(aus dem Internet, frei interpretiert von Markus)

Zutaten (für 2 Personen):

800-1000g Zucchini
1 Dose geschälte oder Pizza-Tomaten
etwas Butter oder Margarine
ca. 65ml Milch
ca. 65ml Weißwein
1 Ei
2-4 Zehen Knoblauch
200g Reibekäse
150-250g Reis
Paniermehl
Öl, Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie

Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge Salzwasser kochen. Derweil die Zucchini schälen und in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Scheiben in einer Pfanne in Öl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer gefetteten und mit Paniermehl bestreuten Auflaufform stapeln. Die zurückgebliebene Bratenbrühe der Zucchini in der Pfanne belassen. Milch, Wein, das Ei, etwa 10g Käse, Oregano, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren kurz aufkochen und dann über die Zucchini gießen. Knoblauch kleinschneiden oder zerdrücken, in der Pfanne anbraten. Tomaten und Gewürze hinzugeben kurz aufkochen und ebenfalls in die Auflaufform gießen. Den restlichen Käse und etwas Paniermehl auf den Auflauf streuen. Bei 170°C - 200°C in den Ofen bis die Käsekruste braun wird. Mit Reis und der angebrochenen Flasche Weißwein :-)) servieren.

Zucchinifladen

(frei nach einem Rezept aus einer Bio-Zeitung)

Zutaten:

200 g Mehl
100 g Speisestärke (Mais oder Reis)
1 Pkg. (14 g) Backpulver
150 g Magerquark
100 ml Milch
50 ml Olivenöl
50 ml Speiseöl
200-300 g Creme Fraiche
100 g Zucchini
2 Zwiebeln
2-3 Tomaten oder entsprechend mehr Kirschtomaten
Schnittlauch, Salz



Zubereitung:

Mehl, Stärke, Backpulver und eine Prise Salz vermischen. Quark, Milch und Öl dazugeben und mit Knethaken zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf einem Backblech verteilen und glattstreichen, die Creme Fraiche gleichmäßig darauf verstreichen. Zucchini in Scheiben hobeln, Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden, Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. Das Gemüse auf den Teig verteilen und alles bei ca. 200°C (Umluft) bzw. 220°C (Ober-/Unterhitze) 20-25 min backen, bis der Teig braun wird. Zum Schluss Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

ASIATISCHES

Asia-Pfannkuchen

(von kochfeuer.de)

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

200 g Mehl

2 Eier

1 TL Salz

1 EL Öl

1 EL Weinbrand oder Rum

Sauce:

40 g Butter

40 g Mehl

300 ml Milch

1 EL Curry

Salz, Pfeffer

Füllung:

200 g Zwiebeln

1 kl. Glas Champignons

1 Glas Mungobohnenkeimlinge

1 EL milder Curry

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig mit 400 ml Wasser gut verrühren und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in einem Kochtopf schmelzen.

Mehl mit einem Schneebesen einrühren.

Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch zugießen.

Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Kochen, bis die Sauce dickflüssig wird.

Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Champignons und den Keimlingen in die Sauce geben.

Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und gut umrühren.

Auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen 4 dünne Pfannkuchen in einer Pfanne mit heißem Fett ausbacken.

Füllung und Sauce gleichmäßig darauf verteilen und dann die Eierkuchen in der Hälfte zusammenklappen.

Dumplings

(frei nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten:

3-4 Tassen Mehl
1 Tasse Sojaschnetzel
300 g Sauerkraut und Chili oder 1 Tasse Kimchi
1 Ei oder NoEgg
2-3 Knoblauchzehen
Salz, Öl, Gemüsebrühe
je ½ Tasse Sojasoße, Reisessig
1 EL Sesamöl, 1 EL Chili-Knoblauchsoße

Zubereitung:

Die Sojaschnetzel in heißem Wasser mit Gemüsebrühe einweichen.

2½ Tassen Mehl in einer Schüssel langsam mit 1 Tasse Wasser mischen und verkneten, bis ein weicher Teig entsteht. Diesen auf einem gut gemehlten Brett ausrollen und etwas ruhen lassen.

Derweil die Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und mit dem Sauerkraut und einem geschlagenen Ei in eine Schüssel geben. Wasser von den Sojaschnetzeln abgießen, etwas auspressen und mit dem Sauerkraut gut vermischen.

Den Teig in 4 Stücke teilen, diese jeweils in lange Würste rollen und in 6 Teile schneiden. Diese mit gut gemehlten Händen zu Kugeln rollen und dann zu ca. 9 cm große Scheiben drücken. Dort portionsweise das Soja-Sauerkraut-Gemisch hinein und den Teig dann darum zuklappen und oben zusammendrücken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Dumplings darin ca. 2 min anbraten, bis sie unten leicht braun werden. Eine halbe Tasse Wasser hinzugeben, sofort einen Deckel auf die Pfanne und etwa 5 min dünsten, bis das Wasser verkocht ist. Danach noch ca. 1 min mit offenem Deckel braten, bis die Dumplings unten schön braun sind.

Dazu passt ein Dumpling-Dip aus Sojasoße, Reisessig, Sesamöl und Chili-Knoblauchsoße.

Falafel, Hummus & Co

(Rezept von Cat, zusammengestellt aus dem Internet)

Falafel

Zutaten:

400 g Kichererbsen (am besten schon eingelegt im Glas oder in der Dose)
2 Zwiebeln
1 Zehen Knoblauch
1 rote Peperoni, gehackt
1 Bund Petersilie, 1 Bund Koriander
1 EL Kreuzkümmel, 1 TL Backpulver
Salz, etwas Öl

Zubereitung:

Alles mit einem Stabmixer kleinhäckseln, zu Kugeln pressen und mit fast gar keinem Öl in einer Pfanne braten

Chapatis

Zutaten:

300 g Mehl (wenn mögl. Dinkelmehl)
2 EL Olivenöl
100 ml Wasser
1 TL Salz

Zubereitung:

Zutaten vermischen und mit etwas Öl in einer Pfanne braten

Joghurt-Kräuter-Soße

Zutaten:

300 g Joghurt, 1 TL Milch
¼ Salatgurke
2 Knoblauchzehen
8-Kräuter-Mischung (Tiefkühl)
½ TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehen und Gurke klein würfeln. Zutaten vermengen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Wenn man die Soße für Falafel macht, noch 1 Prise Kreuzkümmel hinzugeben.

Hummus

Zutaten:

2 Dosen eingelegte Kichererbsen
4 EL Tahini (Sesampaste)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone oder Zitronensaft
2 EL Cumin (Kreuzkümmelpulver)
2 TL Chilipulver oder Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren. Knoblauchzehen pressen, Saft aus der Zitrone drücken. Alle Zutaten hinzugeben und mit dem Mixer zu einer feinen Creme pürieren.

Kimchi Bokumbap (Kimchi Fried Rice)

(frei nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Tasse Kimchi
½ Zwiebel
1 EL fein gehackter Knoblauch
1-2 EL Sojasoße
1 EL Butter oder Öl
1-2 Tassen Sojaschnetzel (“Fleisch”)
etwas Gemüsebrühe
2-3 Tassen Reis
4 Eier
Salz nach Geschmack



Zubereitungsdauer:

ca. 20 min

Zubereitung:

Sojaschnetzel in heißem Wasser mit Gemüsebrühe einlegen und quellen lassen. Gleichzeitig schon mal den Reis kochen.

Zwieben und Kimchi kleinschneiden und in einer großen Pfanne einige Minuten anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig werden, Butter, Knoblauch, Sojasoße und die Sojaschnetzel hinzugeben. Sobald alles gut durchgebraten ist, den Herd ausschalten, aber die Pfanne auf der heißen Platte lassen. Den Reis unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Öl und Salz hinzugeben. Derweil pro Portion ein Spiegelei braten. Das Kimchi Bokumbap auf einem Teller, garniert mit einem Spiegelei servieren.

Kimchi chigae

(von Heather bzw. <http://www.maangchi.com/recipe/kimchi-chigae-kongnamool>)

Zutaten:

1-2 Dosen Thunfisch
4-5 Tassen gehacktes Kimchi
1 EL (15 ml) Zucker
evtl. 1 EL Hot Pepper Flakes,
1 EL Hot Pepper Paste (go'-chu-jahng)
Zwiebeln, Frühlingszwiebeln
1/2 Packung Tofu
Sesamöl
Reis



Zubereitung:

Das gehackte Kimchi mit etwas Saft in einen flachen Topf geben. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, mit dem Thunfisch, der Hot Pepper Paste und den Hot Pepper Flakes sowie dem Zucker hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, bis alles damit bedeckt ist. Mit Deckel auf dem Topf 25-30 min kochen (10 min bei starker Hitze, dann auf mittlere Hitze herunterdrehen). Tofu hinzugeben und weitere 5 min kochen.

Vor dem Servieren etwas Sesamöl hinzugeben.

Das Kimchi jigae kann als Suppe gegessen werden oder mit Reis.

Beilage: Zwiebeln mit Sojasoße:

Zwiebeln in Sojasoße einlegen (?), so als Beilage servieren.

Beilage: Sojasprossen (kongnamul muchim)

Zutaten:

500g Sojasprossen
Sojasoße
Salz, Zucker, Hot Pepper Flakes
Sesamöl, Sesamkörner
Frühlingszwiebeln, Knoblauch

Zubereitung:

Sojasprossen abgießen und abwaschen, dann in einen Topf geben. 2 TL Salz und eine Tasse Wasser hinzugeben. Mit geschlossenem Topfdeckel bei großer Hitze 15 min kochen.

Die Sojasprossen abgießen und abkühlen lassen, dann in eine große Schüssel geben.

2 Zehen zerpressten Knoblauch, zwei gehackte Frühlingszwiebeln, 1 EL Sojasoße, 1 TL Salz, 1/2 TL Zucker, 1 EL Sesamöl, 1/2-1 TL Hot Pepper Flakes hinzugeben und vermischen.

Auf einen Teller geben und einige geröstete Sesamkörner daraufstreuen.

Kokosmilch-Curry

(aus'm Internet)

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Flusskrebse oder
eine entsprechende Menge Sojabällchen
1 Dose Tomate(n) (Pizzatomen)
1 große Zwiebel
1 Dose Kokosmilch
½ Dose Ananas, in Stücken
viel Currypulver
Salz und Pfeffer
Piri-Piri oder Chili nach Geschmack
Öl
Reis je nach Geschmack (bzw. Hunger)

Zubereitungszeit:

15 min

Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Currypulver und die Tomaten dazu geben, kurz aufkochen lassen und die Kokosmilch dazu gießen. Chili nicht vergessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas köcheln lassen.
Inzwischen das Fleisch in kleine Stücke schneiden bzw. die Sojabällchen in Wasser aufquellen lassen, sowie den Reis kochen.
Jetzt kommen die Ananasstücke in die Soße, nach Geschmack auch etwas Ananassaft. Das Fleisch/Soja einlegen und gar ziehen lassen.
Mit Reis servieren.



Nabe

(frei interpretiert nach Violas Rezept)

Zutaten:

1 Chinakohl
100-200g Tofu
1/2-1 Packung frische Champignons
Mungobohnenkeimlinge, Fisch, Krabben, Fleisch nach Belieben
1 Würfel Instant-Brühe
Sojasoße
Shochu oder Sake
Salz, Gewürze
1-2 Eier
Reis

Zubereitung:

Tofu würfeln, Chinakohl, Champignons, Fleisch/Fisch kleinschneiden und in einen Topf mit etwa 500 ml Wasser geben.

Brühwürfel, ordentlich Salz und einen Schuss Sojasoße sowie Shochu/Sake hinzugeben.

Aufkochen, mit Gewürzen abschmecken, dann auf halber Flamme zugedeckt köcheln lassen, bis alles schön weich ist.

Man kann das Nabe wie eine Suppe essen oder wie eine Art Fondue, wobei man die Brühe auf dem Tisch köcheln lässt und jeder seine gewünschten Zutaten hineinwirft und mit Essstäbchen rausfischt, wenn sie gar sind.

Ist die Suppe zum Schluss „leergefischt“, kann man noch gekochten Reis und ein Ei hineingeben, umrühren, ein bisschen kochen und hat zum Abschluss noch eine gute Portion leckeren Nabe-Reis.

Okonomiyaki (Kanto-Art)

(von Joanna & Tsuyoshi)

Zutaten:

1/4 Kohl

1 Ei

Mehl

Salz

Mayonnaise

Okonomiyaki-Sauce (alternativ Worcestersauce oder einfach Ketchup und Sojasoße mischen)

Katsuobushi (getrockneter und zerriebener Thunfisch)

Zugaben nach Geschmack: Shrimps, Fisch, Fleisch, Tintenfisch



Zubereitung:

Mehl und Wasser mischen, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht (ähnlich Crêpes-Teig)

Etwas Salz und ein Ei hinzugeben und in einer Schüssel gut verrühren.

Den Kohl in schmale Streifen schneiden und mit dem Teig vermischen.

Beilagen kleinschneiden und ebenfalls gut mischen.

In einer Pfanne von einer Seite anbraten, wenden, auf die Oberseite Okonomiyakisauce geben.

Noch ein- oder zweimal wenden, bis der Okonomiyaki gut durch ist.

Auf einem großem Teller mit Okonomiyakisauce bestreichen, Katsuobushi draufstreuen.

Mit Mayo ein Gitter darauf "zeichnen"

In Stücke schneiden und genießen.

Okonomiyaki (Dresden-Art)

(von Akiko&Mitsuhiro)

Zutaten:

1/2 Kohl/Chinakohl

4 Eier

ca. 200 g Mehl

1-2 Päckchen Fischsoßenpulver (aus dem Asialaden)

Salz, Mayonnaise

Okonomiyaki-Sauce (alternativ Tonkatsusoße)

Katsuobushi (getrockneter und zerriebener Thunfisch)

Zugaben nach Geschmack: Shrimps, Fisch, Fleisch, Tintenfisch

Zubereitung:

Fischsoßenpulver in einer Tasse heißem Wasser auflösen, mit Eiern, etwas Salz, Mehl und evtl. etwas Wasser mischen, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht (ähnlich Crêpes-Teig).

Den Kohl in schmale Streifen schneiden und mit dem Teig vermischen.

Shrimps u.ä. kleinschneiden und ebenfalls gut untermischen.

In einer Pfanne von beiden Seiten anbraten bis der Okonomiyaki gut durch ist.

Mit Mayo und Okonomiyakisauce ein Gitter darauf "zeichnen", Katsuobushi draufstreuen.

In Stücke schneiden und genießen.

Onigiri

(vom Kombini in Japan)

Zutaten:

Klebreis

Nori-Blätter

Thunfisch, Krabben, Algen oder anderen Fisch

Mayonnaise

Zubereitung:

Klebreis kochen, in Dreiecke formen und in der Mitte mit Fisch, Krabben etc. sowie Mayo füllen. Mit Nori-Papier einwickeln und unterwegs lecker schlemmen.

Sushi

(von Joanna & Tsuyoshi u.a.)

Zutaten:

(Japanischer) Klebreis (sticky rice)
alternativ geht auch Milchreis (ohne Milch) oder Rundkornreis
Große Seetangblätter (Nori)
Alternativ: Sesamkerne als "Hülle"
Reisessig, Zucker, Salz

Als Füllung z.B.:

Salatgurke, Avocado
Shrimps, Surimi, Garnelen
Fisch (Thunfisch, Räucherlachs, geräucherte Makrelen oder Forellen...)
Roter Kaviar, Kaviarcreme
Frühlingszwiebeln, Radieschen, Merrattich, Karotten
Mayonnaise
Erdnüsse, evtl. Erdnussbutter
Erdbeeren & Dulce de Leche
Mango, Pfirsich aus der Dose

Dazu:

4 Eier (für Tamago)
Wasabi
Sojasauce (hell)

Zubereitung:

Reis kochen bis er weich und klebrig ist. Pro Tasse (ungekochten) Reis ca. 3 EL Reisessig erwärmen, 2-3 EL Zucker und 1-2 TL Salz darin lösen und das ganze unter den Reis mischen.
Eier zerschlagen und verrühren, portionsweise in einer Pfanne zu sehr dünnen Omelettes braten, diese dann zu einer großen Rolle zusammenrollen und in Quader schneiden.
Gurke, Avocado, Surimi, Fisch in dünne Streifen schneiden.
Avocado mit einer Reibe zu einem Mus verarbeiten oder in Streifen schneiden.
Ein Blatt Nori dünn mit Reis bedecken.
Streifen von Fisch/Gurke/... drauflegen und einrollen.
Die Rolle in Scheiben schneiden.
Gebratenes Ei (Tamago) oder Shrimp-Streifen (mit Schwanz) darauf mit schmalen Nori-Streifen „festbinden“
Einige Reisklumpen mit breiterem Nori umwickeln, so dass eine Art „Becher“ entsteht, in den man den Kaviar gibt.
Einigen Fisch auch ohne Reis als Sashimi servieren.
Sojasauce in eine kleine Schale geben, mit etwas Wasabi mischen. Sushi darin dippen und genießen.



Tempura

(von Joanna & Tsuyoshi)

Zutaten:

300-500 ml Öl

___ g Mehl

Wasser

Salz

Sojasauce

Sake (Nihonshu)

Nach Geschmack: Shrimps, Kürbis, Paprika, Salatgurke, Aubergine



Zubereitung:

Mehl und Wasser mischen, bis ein flüssiger Teig entsteht, kann ruhig etwas klumpig sein.

Etwas Salz hinzugeben und in einer Schüssel gut verrühren.

Derweil in einem kleinen Topf oder einer Friteuse das Öl erhitzen (Stufe 4 oder 5). Achtung, es wird sehr heiß, auch wenn es nicht sprudelt. Zum Test der richtigen Temperatur etwas Tempurateig hineintropfen. Wenn er hinabsinkt, ist das Öl zu kalt. Wenn er schwimmt und brutzelt, ist es OK.

Das Gemüse in dünne Stücke/Streifen schneiden. Die Krabben können so verwendet werden. Alles im Teig wenden und ins heiße Öl werfen.

Achtung: Nach sehr kurzer Zeit ist es goldbraun, dann herausnehmen und auf einem Teller, der mit Küchenrollenpapier bedeckt ist, abtropfen lassen.

Tempura-Sauce

(von Joanna & Tsuyoshi)

Zutaten:

2 Portionen Wasser

1 Portion Soysauce

1 Portion Mirin (Sweet Sake)(oder Nihonshu wenn man keinen Mirin hat)

Dashi (Fischboullion) nach Geschmack

Zubereitung:

Erhitzen und alles mischen, kurz aufkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend in kleine Schalen füllen. Und Tempura hineindippen.

Takoyaki

(frei nach einem Rezept aus dem Internet)



Zutaten für den Teig:

130g Weizenmehl oder Takoyaki-Mehl
1 Päckchen Dashi
360 ml Wasser
1/2 TL Backpulver
2 Eier
ggf. etwas Sesamöl
Tempuraflocken (Tenkasu)

Zutaten für die Füllung und Garnierung:

ca. 200 g Tintenfischarme (alternativ Tofu, Würstchen o.ä.)
Katsuobushi
Mayonnaise
Takoyakisauce (alternativ Gewürzketchup)
Frühlingszwiebeln
Aonori (Noripulver)

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Tintenfischarme in kleine Würfel schneiden. Wasser kochen und Dashi darin auflösen. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter die Dashi-Brühe rühren. Eier und Sesamöl hinzugeben und auch unterrühren, bis es ein glatter, dünner Teig wird. Tenkasu hinzugeben, und verrühren, bis der Teig etwas dickflüssiger wird.

Takoyaki-Form auf dem Kocher oder einem Raclettegrill aufheizen. Teig in die runden Formen hineinfüllen, bis sie mehr als gut gefüllt sind. Nach Belieben Tintenfischstücke in die gefüllten Teigkuhlen füllen. Sobald der Teig am Rand fest ist, mit einem Takoyakispieß abkratzen und den Inhalt immer wieder wenden, bis eine gebräunte Kugel entstanden ist. Takoyakikugeln auf einem Teller servieren, Takoyakisauce & Mayonnaise darraufgeben und mit Katsuobushi, Aonori und Frühlingszwiebeln garnieren.

Thainudeln

(von Markus, frei nach einer Maggi-Mischung)

Zutaten (für 1-2 Portionen):

150 g Spaghetti
1 Tomate oder Paprika
1-2 Möhren
1-2 Zwiebeln
1-3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
1 Glas/Packung festen Tofu (z.B. Räuchertofu)
geraspelte Erdnüsse
Sojasauce, Öl
Paprikapulver, Chili oder Chilipulver, Curry
Salz, Zucker
Zitronensaft



Zubereitung:

Die Spaghetti in der Mitte durchbrechen und kochen. Derweil die Zwiebeln würfeln und die Möhren in kleine Stückchen schneiden oder reiben und in Öl anbraten. Knoblauchzehen kleinschneiden und mitbraten. Tomate/Paprika würfeln und ebenfalls hinzugeben. Dann die gekochten Spaghetti hinzugeben, gut mischen und weiterbraten. In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden, nach Geschmack würzen und anbraten, dann ebenfalls in die Nudelpfanne geben. Großzügig Paprikapulver und Curry hinzugeben, außerdem Sojasoße, Salz, Zucker, Chili und Zitronensaft nach Geschmack, bei Bedarf noch ein wenig Öl. Wenn alles gut durchgebraten ist, mit geraspelten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Zwiebelreis

(von Mika)

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Tasse (Kleb)reis
2 Zwiebeln
1 Ei
Öl
Sojasauce

Zubereitung:

Klebreis kochen, derweil Zwiebeln kleinschneiden und in Öl anbraten. Reis zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, Sojasauce dazu, nach Geschmack nachwürzen und noch etwas braten. Ei dazumischen, anbraten und servieren. Dazu schmeckt auch süß-saure Sauce.

KALTES

Bunter Salat

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Eisbergsalat (alternativ auch 1 Kopfsalat)
3-4 Tomaten
1 Paprika
1 Dose Mais
1/2 Salatgurke
1 Feta-Käse (alternativ ein paar Scheiben Schnittkäse oder 1 Banane)
1-2 Päckchen Salatfix
Öl, Wasser

Zubereitung:

Salat, Tomaten, Paprika, Gurke waschen und kleinschneiden. Käse in Würfel bzw. Banane in Scheiben schneiden. Alles in einen großen Topf, Salatfix und 3-5 Löffel Öl und 3-5 Löffel Wasser drüber und umrühren.

Eiersalat

(von Markus)

Zutaten:

ca. 5 Eier
ca. 200-250g Mayonnaise
1 TL Senf
½ Dose Mais
Salz
Pfeffer
Gewürzsalz
Kräutersalz

Zubereitung:

Eier hartkochen, in Scheiben/Stücke schneiden
Mayo, Senf, Mais hinzugeben, umrühren.
Mit Gewürzen abschmecken.

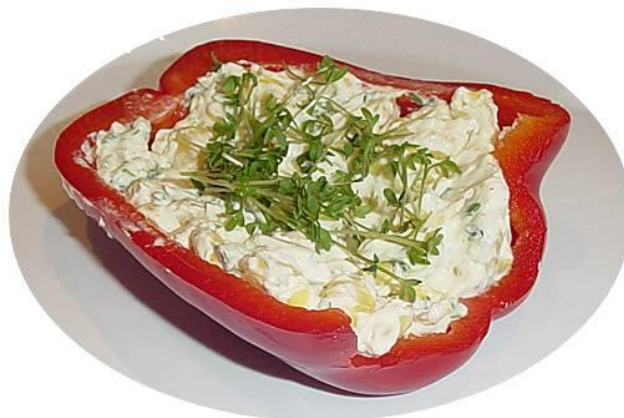


Kalte Paprikaschote

(aus'm Internet)

Zutaten:

4 rote Paprikaschoten
1 Salatgurke
1 Dose Mais
200 g Frischkäse
½ Beet Kresse
Kräutersalz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen und halbieren...
Salatgurke würfeln. Frischkäse, Salatgurke und Mais vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das ganze in die Paprikahälften füllen und mit Kresse bestreuen.

Nudelsalat mediterran

(von Steffi)

Zutaten:

Nudeln
getrocknete Tomaten
Kirschtomaten
Champignons
Mozzarella oder Feta
Sonnenblumenkerne
Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln kochen. Champignons kurz anbraten. nach Geschmack Sonnenblumenkerne anrösten.
Mozzarella/Feta sowie die Tomaten kleinschneiden und mit Olivenöl unter die Nudeln rühren.

Nudelsalat (schnell)

(von Petra)

Zutaten (für eine ziemlich große Schüssel):

500 g Spaghetti
500 g Paprika (rot-gelb-grün), alternativ Tomaten
2-3 Packungen Salatfix (Gartenkräuter o.ä.)
100-200 g Fetakäse
1 Dose Mais
nach Geschmack 1-2 Knoblauchzehen
Öl, Salz

Zubereitung:

Die Spaghetti in der Mitte durchbrechen und in Salzwasser kochen und abgießen. Salatfix, 10 EL Öl und 10 EL Wasser auf die Spaghetti geben und gut durchrühren. Knoblauch pressen, Paprika/Tomaten und den Feta in Würfel schneiden und zusammen mit dem Mais unter die Nudeln heben.

KUCHEN/GEBÄCK

Afghanen

(von Simone)

Zutaten (für 25 Kekse):

150g Butter

60g Zucker

1 Ei

1 TL Vanillinzucker

125g Mehl

2 EL Kakaopulver

30g Kokosraspel

45g gehackte Cornflakes

Zubereitung:

Butter und Zucker in eine Rührschüssel und cremig rühren.

Ei und Vanillinzucker hinzugeben und mixen.

Mehl und Kakaopulver mischen und zum Teig geben.

Kokosraspeln und Cornflakes dazu.

Mit einem Esslöffel den Teig auf einem Backblech platzieren und bei 180°C 20 min backen.

Apfelkuchen vom Blech

(aus dem Internet)

Zutaten:

3 Eier
1 Tasse Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
250g weiche Margarine
1 Tasse Joghurt oder Vanillepudding
3 Tassen Mehl
1 Pk Backpulver
4-5 Äpfel
Zimt



Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zimt mischen. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Margarine hinzufügen, alles gut verrühren. Joghurt, Mehl und Backpulver zufügen und gut mischen. Teig auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Apfelstücke auf den Teig legen und etwas eindrücken. Bei 175 Grad ca. 30 bis 45 Minuten backen, bis der Teig fest ist (Stäbchenprobe).

Apfel-Pudding-Kuchen

Boden (für eine 26cm-Springform):

450 Gramm Mehl
250 Gramm Butter/Margarine
6 Esslöffel Puderzucker
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
abgeriebene Zitronenschale oder Zitronensaft
1 Prise Salz

Füllung:

4-5 Äpfel
ca. 700-900 ml Vanillepudding
150 Milliliter Sahne
3-5 Esslöffel Zucker
1-2 Eigelb
50 g Mandelplättchen



Zubereitung:

Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Füllung Äpfel schälen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft marinieren. Pudding nach Packungsanweisung kochen, mit Sahne mischen (oder ca. 3 Becher Vanillepudding mit Sahne aus dem Kühlregal kaufen), Eigelb und Zucker unterrühren. Springform mit Backpapier auslegen, Boden und Seitenränder mit Teig auskleiden. Apfelstücke darauf verteilen, Puddingmasse darüber gießen und gleichmäßig mit Mandelplättchen bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 45-50 Minuten backen bis die Mandelplättchen braun werden.

Apfel-Pudding-Kuchen 2

(Rezept von Cat)

Zutaten Teig:

250 g Mehl
½ Pck. Backpulver
2 Eier
2 EL Zucker
150 g Butter
1 EL Milch

Zutaten Füllung:

2 Pck. Vanille-Puddingpulver
60 g Zucker, am besten Rohrohrzucker
500 ml Milch
6 säuerliche Äpfel
Zimt

Zutaten Streusel:

120g Mehl
80g Zucker
100g Butter/Margarine

Zubereitung für eine Springform (28 cm):

Vanillepudding nach Anleitung mit Milch, Zucker aber der doppelten Menge Puddingpulver kochen (damit er schön fest wird) und abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig vermengen und in einer gefetteten und bemehlten Springform verteilen. Am Rand etwas hochziehen.

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden, auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken. Den noch lauwarmen Pudding gleichmäßig über die Äpfel verteilen und glatt streichen. Mit etwas Zimt bestäuben. Die Zutaten für die Streusel verkneten und auf den Kuchen streuseln. und bei 180°C etwa eine Stunde backen.



Apfel-Streusel-Kuchen

Zutaten für eine Springform (26 cm)

(frei nach dem Rezept von einer Mehlpäckung)

Zutaten Teig:

225g Mehl
4 Eier oder NoEgg
175g Zucker
175g Butter oder Margarine
1 Packung Backpulver
4 EL Milch
3-4 Äpfel
Salz

Zutaten Streusel:

60g Mehl
40g Zucker
50g Butter oder Margarine

Zubereitung:

NoEgg oder das Eiweiß der Eier mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb bzw. 1-2 EL des NoEgg-Schnees mit Zucker, Butter/Margarine und der Milch schaumig schlagen. Backpulver und Mehl hinzugeben und daruntermixen. Zum Schluss noch den Eischnee unterheben.

Eine Springform fetten und einmehlen, dann mit dem Teig füllen und verstreichen, so dass er noch am Rand hochragt. Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und leicht in den Teig eindrücken.

Die Streuselzutaten Mehl, Zucker und Butter/Margarine gut mischen und verkneten, dann als Streusel über die Äpfel verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 50-60 min backen (E-Herd 175°C, Umluft 160°C).

Vor dem Servieren noch mit Puderzucker bestreuen.

Apfel-Schmand-Kuchen

Zutaten für eine Springform (26 cm)
(frei nach dem Rezept auf einer Backmischung)

Zutaten Teig:

250g Mehl
70g Zucker
1 EL Speisestärke
1 Packung Backpulver
1 Ei
130g Butter oder Margarine
Salz

Zutaten Füllung:

400g Schmand
350ml Milch
90g Zucker
1 EL Speisestärke
1 Packung Schnellpudding (ohne Kochen)
Salz
5-6 mittelgroße Äpfel (ca. 500g)

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel mit Knethaken oder mit der Hand zu einem Streuselteig verkneten. Etwa $\frac{1}{4}$ davon zur Seite legen, den Rest in einer gefetteten und gemehlten Springform zu einem Boden mit ca. 3 cm hohem Rand drücken.

Für die Füllung zunächst Schmand und Milch in einer Schüssel verrühren. Dann Zucker, Speisestärke, Puddingpulver und eine Prise Salz hinzugeben und mit dem Mixer zu einer cremigen Masse verrühren. Die Äpfel schälen, würfeln und in die Creme mischen.

Die Apfelcreme in die Springform geben, glattstreichen und zum Schluss den restlichen Teig als Streusel darauf verteilen.

Bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 60 min backen.

Apfel-Zimt-Muffins

(aus einem veganen Kochbuch)

Zutaten (für 12 Muffins):

250 g Zucker
400 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillezucker
1 Prise Salz
250 ml (Soja)Milch
250 ml Öl
3-4 Äpfel
Zimt

Zubereitung:

Zuerst Zucker, Mehl, Backpulver, Vanillezucker und Salz vermischen. Milch und Öl hinzugeben, zu einem glatten Teig verrühren und auf 12 Muffinformen verteilen. Die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Zimt bestreuen. Apfelstücke in den Muffinteig drücken, dann ca. 20 min bei 200 Grad backen.

Apple Crumble

(frei nach einer Backmischung)

Zutaten:

200-250 g Mehl
75-125 g Zucker
1 Pkg. Backpulver
100 g Margarine
1 Ei oder entsprechende Menge NoEgg
500 g Äpfel
Zimt, Salz
Vanillesoße oder Vanilleeis

Zubereitung:

Zucker, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen. Ei und Margarine hinzugeben und mit Knethaken (bei Bedarf, wenn es zu trocken ist auch mal per Hand) zu Streuseln verarbeiten. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Auflaufform einfetten, Äpfel hinein und Streusel obendrauf. Ca. 40 min bei 160 Grad (Umluft) bzw. 180 Grad (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene backen. Schmeckt am besten warm mit Vanillesoße oder Vanilleeis.

Aussteckplätzchen

(aus einer Zeitschrift)

Zutaten (für ca. 4 Bleche):

500 g Mehl
250 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
250 g Butter (weich)
2 Ei(er)

Zubereitung:

Erst die trockenen Zutaten mischen, dann Butter & Eier hinzufügen und gut verkneten. Zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und ausstechen. Im vorgeheizten Backofen auf 300 °C für 8-12 min backen, bis die Plätzchen leicht braun werden. Pur naschen oder nach dem Abkühlen mit Zuckerguss, Schokoglasur u.ä. verzieren.

Bananenbrot

(chefkoch.de)

Zutaten:

250 g Butter (weich)
175 g Zucker
2 Ei(er)
3 Bananen (gut reif)
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Hefe (Trockenhefe) oder Backpulver
100 ml Milch
400 g Mehl

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine Kastenform sorgfältig buttern. Die Butter mit dem Zucker gut verrühren, die Eier zugeben und weiterrühren.

Die Bananen in Stücke brechen und ebenfalls einrühren. Den Vanillezucker, die Hefe und die Milch dazugeben und unterheben. Dann das Mehl einkneten.

Den Teig in die Kastenform geben und etwa 60 Minuten backen (Teig muss nicht vorher gehen, das passiert direkt im Ofen).

Das Brot schmeckt pur, mit Butter oder Schokoaufstrich.

Bierbrot

(frei nach einem Rezept aus em Internet)

Zutaten:

400 g Mehl
1 Pkg. / 15 g Backpulver
1 TL Salz
3 EL / 45 g Zucker
1-3 Zehen Knoblauch (nach Geschmack gerne mehr)
4 EL Öl
340 ml Bier

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten mischen, dann den Knoblauch hineinreiben. Öl und Bier hinzugeben (restliches Bier genießen), alles gut verrühren und in einer gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Kastenform ca. 45 min bei 190 °C backen.

Brot, schnell

(frei nach einem veganen Kochbuch)

Zutaten:

500 g Mehl (am besten Vollkorn)
1-2 Päckchen Trockenhefe oder 1 Päckchen Frischhefe
2 TL Salz
2 EL Essig oder Balsamicoessig
als Zugabe wahlweise:
1) 50 g Sonnenblumenkerne & 50 g Sesamkerne
2) getrocknete Tomaten & schwarze Oliven
3) Walnüsse & Cranberries

Zubereitung:

Die Hefe in 500 ml warmem Wasser auflösen, alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Hefewasser langsam hinzugeben, mit dem Mixer samt Knethaken zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten und eine Weile an einem warmen Ort gehen lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Teig hinein und nochmal eine ganze Weile (kann auch über Nacht sein) gehen lassen. Bei 175-200 °C ca. eine Stunde backen. Dabei ein Schälchen mit Wasser in den Ofen stellen, damit die Kruste nicht zu hart wird.

Butterplätzchen mit Nuss-Nugat-Füllung

(von Cat in einem Aldi-Prospekt gefunden)

Zutaten (für ca. 40 Stück):

120 g Butter
250 g Mehl
40 g Zucker
1 Pkg. Vanillinzucker
1 Ei
1 Prise Salz
Nuss-Nugat-Creme
Marmelade

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Vanillinzucker, Salz mischen, dann mit der Butter und dem Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel rollen und in Folie eingewickelt 30 min kaltstellen. Anschließend den Teig 4-5 mm dick ausrollen und mit kleinen Gläsern oder Plätzchenformen ausstechen. Plätzchen für 20 min bei 200 °C (180 °C Umluft) backen und anschließend auskühlen lassen. Jeweils zwei Plätzchen mit Nuss-Nugat-Creme oder Marmelade zusammenkleben.

Etwas Nuss-Nugat-Creme in einen Gefrierbeutel füllen, im Wasserbad erwärmen und dann eine Ecke des Beutels abschneiden. Mit dieser Spritze können dann die Plätzchen verziert und danach 30 min in den Kühlschrank gestellt werden, um die Deko erhärten zu lassen.

Cookies

(von Paul M.)

Zutaten:

300 g kleingebröselte Schokolade
200 g Butter
150 g Haferflocken
2 Eier
300 g Zucker
200 g Mehl
1 EL Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Alles zusammenhauen und durchkneten. Es ist normal, dass der Teig tierisch klebt. Dann einfach den Teig auf eine Backform packen. Dabei in nicht zu großen Klecksen (ca. 2 cm hoch) portionieren, sonst gibt es nur einen Riesencookie. Bei 180°C 10-12 min backen. Es ist normal wenn die Cookies noch ein bisschen feucht in der Mitte sind, dann werden sie schön cookie-weich. Ein bisschen auskühlen lassen und am besten die Hälfte noch warm essen. :D

Dinkel-Vollkornbrot mit Walnüssen

(von Cat gefunden)

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Dinkelvollkornmehl
500 ml Wasser
1 Pkg./Stk. Hefe
50 g Leinsamen
50 g Walnusskerne
2 TL Salz
1 TL Essig

Zubereitung:

Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren, dann das Mehl unter Rühren dazumischen. Zum Schluss Leinsamen, Walnüsse, Essig & Salz reinrühren. Ggf. eine Zeitlang gehen lassen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform geben und auf mittlerer Schiene bei 200 °C für eine Stunde backen. Ein feuerfestes Schälchen mit Wasser im Ofen macht das Ergebnis noch besser.

Erdnussbutter-Schoko-Kuchen

(von Basti G.)

Zutaten:

für die drei Biscuitböden (also jeweils 3x)

2 Eier

90 g Zucker

½ Pkg. Vanillezucker

50 g Mehl

50 g Speisestärke

1/2 Pkg. Backpulver

für die Schokocremefüllung:

100 g weiche Margarine

225 g Puderzucker

4 EL Kakaopulver (kein Instant!)

etwas (Soja-)Milch

für die Erdnussbuttercremefüllung:

125 g Erdnussbutter (zimmerwarm!)

250 g Puderzucker

etwas (Soja-)Milch

für die Glasur:

150-200 g Kakaoglasur

200 g geröstete Erdnüsse (mit oder ohne Salz)



Zubereitung:

Die Eier trennen und die Eigelbe mit 2 EL heißem Wasser gut schaumig rühren. Dann den Zucker mit dem Vanillezucker zugeben und alles zu einer dicken Creme aufschlagen. Die getrennt zu Eischnee geschlagenen Eiweiße über die Creme geben und mit dem Mehl/Speisestärke/Backpulvergemisch, das vorher gesiebt wurde, bedecken. Dann vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. Auf 180 Grad, mittlere Schiene, ca. 35 Minuten backen.

Für die Schokocreme die Margarine mit Puderzucker und Kakaopulver vermengen. Milch nach und nach esslöffelweise zugeben und zwischendurch verrühren bis sich eine streichbare, aber nicht zu dünnflüssige Masse ergibt (falls die Creme zu dünnflüssig ist, rutscht die drauf liegende Biskuitschicht ab!).

Die Erdnussbutter mit dem Puderzucker vermengen und glatt rühren. Nach und nach esslöffelweise Milch hinzugeben und immer wieder verrühren bis o.g. gut streichbare Cremekonsistenz erreicht ist. Ca. 6 EL der Creme abfüllen und beiseite stellen.

Den unteren Biskuitboden in eine Springform legen und darauf die Schokocreme gleichmäßig dick verstreichen. Den zweiten Biskuitboden auf die Cremeschicht legen und vorsichtig andrücken. Die Erdnussbuttercreme auf den Boden streichen, den dritten Biskuit auflegen und wieder vorsichtig andrücken.

Den Rand der Springform lösen und eventuell herausgequollene Creme vorsichtig abnehmen. Mit einem Konditorspachtel (oder einem normalen Frühstücksmesser) die beiseite gestellte restliche Erdnusscreme gleichmäßig auf die Teigschichten und über den beiden Cremeschichten auftragen um so den Tortenrand zu verkleiden.

Die Kakaoglasur im Wasserbad schmelzen und schneckenförmig von der Tortenmitte beginnend auftragen. Soviel Glasur verwenden, dass sie am Rand herunterfließt und so ein schönes Muster ergibt. Zügig solange die Glasur noch feucht ist, die Erdnüsse auf die Torte streuen und alles gut aushärten lassen.

Gugelhupf

(von Henry)

Zutaten:

250 g Butter

250 g Zucker

4 Eier

250 g Mehl

1 Pkg. Backpulver

1 Schwapp Eierlikör

Puderzucker oder Schokoglasur

Zubereitung:

Butter und Zucker verrühren, Eier hinzugeben und weiter rühren. Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach hinzugeben. Zum Schluss den Eierlikör untermischen. Das ganze in einer gefetteten Gugelhupf-Form bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30-45 min backen. Zwischendurch Stäbchenprobe machen. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokoglasur übergießen.

Haferkekse

(von Henry)

Zutaten:

300 g Mehl
100 g Zucker
175 g Butter
120 ml Milch
1 Ei
50 g Haferflocken
100 g Schokotropfen (oder geraspelte Blockschokolade)
¼ TL Salz
¼ TL Bourbonvanille
½ TL Backpulver
2 EL Kakao

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen, in walnussgroße Kugeln formen und flach auf ein gemehltes Backblech legen. Ca. 15-18 min bei 160°C (140°C bei Umluft) backen

Hawaii-Kuchen

(aus einem veganen Kochbuch)

Zutaten Teig:

200 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
150 g Rohrohrzucker
1 TL Zimt
150 g Möhren
50 g gehackte Walnüsse
200 g Ananas-Stücke
5 EL Öl
100 ml Wasser

Zutaten Belag:

100 g weiche Margarine
100 g Puderzucker oder Zucker
1 EL Milch/Kokosmilch/Sojamilch
1 Pkg. Vanillezucker
etwas Zitronensaft
50 g Kokosraspeln

Zubereitung:

Zunächst die trockenen Teigzutaten vermischen, dann den Rest hinzugeben und verrühren. Teig in einer gefetteten Springform ca. 35-40 min bei 180°C backen und etwas abkühlen lassen. Derweil die Zutaten für den Belag (außer den Kokosraspeln) mit einem Schneebesen oder Mixer verrühren. Auf den gebackenen Teig streichen und Kokosraspeln obendrauf streuen.

Johannisbeer-Quark-Kuchen

(von Cat und Markus)

Zutaten:

500 g rote Johannisbeeren (oder anderes Beerenobst)
1 Tortenboden
1 Pkg Quarkfein für Quarkspeise (oder Zucker, Stärke, Vanillezucker, Salz)
250 g Naturjoghurt
250 g Quark
100 g Frischkäse

Zubereitung:

Das Quarkfix-Pulver mit einem Schneebesen in den Joghurt einrühren. Quark und Frischkäse ebenfalls einrühren. Falls die Masse noch zu flüssig ist, mehr Frischkäse einrühren. Johannisbeeren waschen, entstielen und unter die Quarkmasse heben. Das ganze auf einem Tortenboden verteilen und dann für eine Weile in den Kühlschrank. Ohne backen ruckzuck fertig.

Kirschkuchen

(frei nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten:

300 g Mehl
130 g Zucker
130 g Butter
2 Eier
2 TL Backpulver
2 EL Milch
2 Gläser Sauerkirschen
2 Päckchen Puddingpulver (Vanille)

Zubereitung:

Mehl und Backpulver vermischen. Zucker, Butter, Eigelb und Milch dazugeben und von Hand kneten. Etwas Teig zur Seite legen, den Rest in eine gefettete Springform geben, dabei einen Rand hochziehen. Kirschen abtropfen lassen und 500 ml Kirschsafte mit dem Vanillepuddingpulver zu einer Masse aufkochen. Zum Schluss die Kirschen zufügen und kurz aufwallen lassen. Etwas abgekühlt auf den Teig geben. Den zurückgelegten Teig ausrollen und Streifen schneiden. Die Torte damit gitterartig belegen und bei 200° C circa 30 bis 40 Minuten backen.

Kirschkuchen m. Marzipan & Schoko

(von Jan P)

Zutaten:

350 g Butter/Margarine
300 g Zucker
4 Eier
450 g Mehl
50 g Speisestärke
1 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillinzucker
3 EL Milch
1 TL Kakaopulver
½ TL Zimt
100 g Marzipan
1-2 Gläser Sauerkirschen

Zubereitung:

250 g weiche Butter/Margarine mit dem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren und 200 g Zucker nach und nach dazugeben, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier unterrühren. 300 g Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen und etappenweise abwechselnd mit der Milch dazumischen. Das ganze dann auf einem Blech oder in einer Springform verstreichen.

Die Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Das Marzipan sehr klein schneiden und darüberstreuen. Zum Schluss die Streusel: 150 g Mehl, 100 g Zucker, 100 g Butter, Vanillinzucker, Kakaopulver, Zimt in einer Schüssel zu Streuseln verkneten und über den Kuchen verteilen.

25-30 min bei 160-180°C (Umluft) backen.

Kokos-Buttermilch-Kuchen

(frei nach einem Rezept von Petra)

Zutaten:

2 Eier
4 Tassen Mehl
3 Tassen Zucker
2 Tassen (ca. 350 ml) Buttermilch
1 Pkg. Backpulver
2 Tassen (ca. 150 g) Kokosraspeln
1 Becher süße Sahne



Zubereitung:

Die Eier mit 2 Tassen Zucker schaumig schlagen, dann Mehl, Backpulver und Buttermilch unterrühren. Den Teig auf einem Backblech verteilen.

Die dritte Tasse Zucker mit den Kokosraspeln vermischen und auf dem Teig verteilen. Bei ca. 175°C ca. 20 min backen (biss die Kokosraspeln braun werden). Den Kuchen herausnehmen und – solange er noch warm ist – den Becher Sahne darauf verteilen.

Geht superschnell und ist lecker.

Kokoskuchen

(nach einem veganen Backrezept)

Zutaten:

400 g Mehl

200 g Zucker

1 Pkg. Backpulver

1 Pkg. Vanillinzucker

8 EL Kokosraspeln

400 ml Kokosmilch

Margarine zum Einfetten

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut vermischen. Die Kokosmilch hinzugeben und alles gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Ca. 45 min bei 175°C backen. Nach dem Abkühlen aus der Form nehmen.

Maulwurfkuchen

(frei nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten für den Boden:

100 g Margarine
120 g Zucker
150 g Mehl
30 g Kakaopulver
1 Pkg. Backpulver
2 Eier oder NoEgg
75 ml Milch

Zutaten für die Füllung:

2 Becher/Päckchen Sahne (gekühlt)
2 Päckchen Sahnesteif
1 Pkg. Vanillinzucker
2 Bananen
1 kleine Dose Mandarinen
50 g Raspelschokolade oder Schokoflocken
60 g Marzipan

Zubereitung:

Margarine & Zucker und anschließend die Eier in einer Rührschüssel mixen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und dann unter den Teig mixen. Zum Schluss die Milch reinmixen und den Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Springform flach verstreichen. Bei 170°C für 30 min backen und abkühlen lassen.

Die feste Oberfläche des Bodens (ca. ½ cm dick) bis auf einen Rand von etwa 1 cm einschneiden, mit einem Löffel abkratzen und in eine Schale zerbröseln. Bananen längs schneiden und zusammen mit einigen Mandarinen auf den Boden legen. Sahne, Sahnesteif und Vanillinzucker steif schlagen. Schokoflocken und weitere Mandarinen unterheben. Die Sahne auf den erkalteten Boden häufen und komplett mit dem Teigbröseln bestreuen.

Aus Marzipan einen Maulwurf formen und in Kakao rollen. Schnauze und Pfoten mit hellem Marzipan drinkleben.

Im Kühlschrank aufbewahren, bis der Kuchen serviert wird.



Mediterranes Brot

(nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten:

250 g Mehl
1 Pkg. Trockenhefe
50 ml Olivenöl
50 ml Weißwein (trocken) oder Brühe
4 Eier oder 4 TL NoEgg mit einer halben Tasse Wasser
100 g Parmesan oder Feta
200 g Oliven ohne Stein und/oder getrocknete Tomaten
Margarine und evtl. Paniermehl zum Einfetten

Zubereitung:

Die Oliven halbieren, getrocknete Tomaten in Stückchen schneiden. Mehl und Hefe vermischen. Dann nach und nach Wein/Brühe, Öl und Eier/NoEgg hinzugeben und mit dem Mixer verrühren. Anschließend Käse, Oliven, Tomaten unterheben.

Eine Kastenform mit Margarine einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Den Teig hineingeben und sofort bei ca. 180°C 55-60 min backen. Stäbchenprobe machen, ob es durch ist.

Das Brot in Scheiben oder Würfel schneiden und snacken.

Pfeffikuchen

(von kochbar.de)

Zutaten für den Teig:

4 Eier
200 g Mehl
200 g Zucker
1 gehäuften TL Backpulver
75 g Speisestärke
50 g Margarine
200 g Bitterschokolade
1 EL Öl

Zutaten für die Creme:

400 ml Milch
1½ Päckchen Vanillepuddingpulver
3 EL Zucker
250 ml Pfefferminzlikör
1 Päckchen grüne Götterspeise
50 g Hartfett (alternativ Butter)
100 g Butter
100 g feste Würfelmargarine (Sonja, Marina)
2 EL Schokoraspeln



Zubereitung:

Eier mit Zucker dickcremig schlagen. Speisestärke, Mehl und Backpulver vorsichtig unterschlagen und die zerlassene abgekühlte Margarine tropfenweise unterheben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech backen.

Die abgekühlte Unterseite des Bodens mit in Öl zerlassener und gut verrührter Schokolade bestreichen und festwerden lassen.

Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen ganz straffen Pudding kochen und sofort mit in 100 ml heißem Likör aufgelöster Götterspeise verrühren. Auch das Hartfett einrühren. Den übrigen Likör in den noch warmen Pudding rühren. Butter und Margarine cremig schlagen und den handwarmen Pudding löffelweise unterschlagen. Creme auf die fest gewordene Schokolade streichen. Mit Kamm oder Gabel garnieren und mit Schokoraspeln bestreuen. Für die Kindervariante wird der Pfefferminzlikör durch Waldmeistersaft ersetzt.

Backzeit: 10 - 15 Minuten bei 180 - 200°C

Pflaumenkuchen „Eh du süße Pflaume“

Pflaumenkuchen mit Butterstreuseln

Zutaten (für ein Blech):

Hefeteig:

500 g Mehl

1 Tasse Milch (ca. 200 ml)

100 g Butter

1 Ei

1 Stück Frischbackhefe (ca. 42 g)

1 Prise Salz

1 EL Zucker

Belag:

ca. 2 kg Pflaumen

125 g Butter

125 g Zucker

1 Tütchen Vanillinzucker

200 g Mehl

Zubereitung:

Als erstes bereitet man den Hefeteig für diesen Pflaumenkuchen zu. Wenn dieser seine Zeit zum Ruhen braucht, dann kann man schon mal die Pfläumchen halbieren und entkernen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter vorsichtig in der Milch auflösen (Achtung! Die Milch darf nur lauwarm sein, sonst würde die Hefe absterben. Durch die lauwarmer Temperatur kann sie später gut aufgehen.)

Bevor die Milch vorsichtig in die Mulde gegeben wird, muss man noch die frische Hefe hineinbröseln, sowie den Zucker und das Salz dazugeben. Wenn die Milch dazugegeben wurde muss alles mit einem Küchentuch zugedeckt und für 15 Minuten an einen warmen Ort (z.B. in den Backofen bei 30 °C) gestellt werden.

Ist die Zeit um, nachgucken inwieweit sich die Hefe entwickelt hat. Sie soll an der Oberfläche leicht schaumig sein. Jetzt wird das Ei dazugegeben. Nun den Teig mit einem Holzlöffel vorsichtig verrühren, bis die Masse ein glatter Teig ist. Der Teig sollte einen leichten Fettfilm haben. Wenn er zu trocken ist, noch etwas Milch, wenn er zu nass ist, noch etwas Mehl dazugeben. Alles mit den Händen nochmals gut durchkneten. Den Teig weitere 20 Minuten gehen lassen.

Nun den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten, ausrollen und auf ein gefettetes Blech legen. Jetzt ist er bereit zum Belegen. Die Pflaumen sollten, wie schon erwähnt, halbiert und entkernt werden und dann auf den Teig hochkant gelegt werden (je enger man sie stellt, umso mehr passen drauf. Er wird auch viel saftiger, wenn mehr drauf sind.). Den belegten Kuchen nochmal eine viertel Stunde gehen lassen. In der Zeit kann man die Butterstreusel vorbereiten, die dann über den Kuchen gegeben werden.

Für die Butterstreusel ca. ein halbes Stück Butter, 100-200 g Zucker (je nach Geschmack), ca. 200 g Mehl und eine Tüte Vanillinzucker. Erst die Butter mit dem Zucker und dem Vanillinzucker verkneten, dann nach und nach das Mehl dazugeben bis die Krümel immer trockener werden. Alles in gleichmäßige Krümel kneten und über dem Kuchen verteilen. Jetzt kann unser Meisterwerk in den Ofen. Er muss ca. 45 Minuten bei ca. 180 °C backen. Danach noch ca. 10 Minuten bei 150 °C zu Ende backen lassen. Im Anschluss muss der Pflaumenkuchen nur noch abkühlen (das kann ne Weile dauern) und dann Guten Appetit

Quarkspitzen

(Rezept von der Blümchenoma)

Zutaten:

80 g Zucker
200 g Mehl
200-250 g Quark
2 Eier
1 Pkg. Vanillinzucker
1 Pkg. Backpulver
30 g Rosinen
30 g Butter
viel Öl

Zubereitung:

Zutaten zu einem Teig vermengen. Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Teig klecksweise hineingeben und frittieren.

Rhabarberkuchen

(aus dem Internet)

Zutaten:

160 g Zucker
220 g Mehl
1 Pkg. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
1 Pkg. Backpulver
125 g Margarine
100 ml Milch oder Sojamilch
2 Eier
500 g Rhabarber

Zubereitung:

Zucker, Mehl, Pudding- und Backpulver vermischen. Margarine, Milch und Eier hinzugeben und mit dem Mixer verrühren und den Teig in eine gefettete Springform geben. Rhabarber putzen und in Würfel schneiden (bei Tiefkühlrhabarber spart man sich diese Arbeit), auf dem Rührteig verteilen und leicht eindrücken. Noch etwas Zucker drüberstreuen und bei 175°C 40-50 min in den Ofen. Warm oder kalt genießen!

Tortenboden

(von Petra)

Zutaten:

6 EL Mehl

6 EL Zucker

2 Eier (oder entsprechend NoEgg)

2 EL Öl

1 Pkg. Backpulver

Zubereitung:

Die Zutaten gut verrühren und auf einem Backblech (oder einer Tortenbodenform) bei mittlerer Hitze ca. 15 min backen.

Waffeln

Bananen-Waffeln

(aus dem Internet)

Zutaten: 100 g Mehl 30 g Zucker 1 Packung Vanillinzucker 25 g Butter 4 Eier wenig Milch 1-2 Bananen	Zubereitung: Butter, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Eier verrühren und hinzugeben. Dann das Mehl unterrühren. Die Bananen und ein wenig Milch mit dem Passierstab breiig rühren, danach dem Teig unterrühren. Im gefetteten Waffeleisen backen bis die Lampe erlischt.
---	---

„Omas Waffelrezept“

(aus dem Internet)

Zutaten (für 9-10 Waffeln): 250 g Mehl 125 g Zucker 1 Packung Vanillinzucker 125 g Butter (oder Margarine) 3 Eier 250 ml Milch 1 Packung Backpulver 1 Schuss Rum	Zubereitung: Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen und im gefetteten Waffeleisen (auf Stufe 4) backen bis die Lampe erlischt.
---	---

Süße Waffeln

Zutaten (für 8-9 dünne Waffeln): 125 g Mehl 100 g Zucker 1 Packung Vanillinzucker 1 Packung Backpulver 1 Spur Salz 250 ml Milch 2 Eier 50 g Butter (oder Margarine)	Zubereitung: Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen, dann die Butter zerlassen und hinzugeben. Im gefetteten Waffeleisen (auf Stufe 4) backen bis die Lampe erlischt.
--	--

Zitronen-Muffins

(nach einem Rezept aus dem Internet)

Zutaten (für 12 Muffins):

250 g Mehl
120 g Zucker
150 g weiche Butter
2 Eier
2 Zitronen
Salz
1 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillinzucker

Zubereitung:

Weiche Butter, Zucker, Vanillinzucker, eine Prise Salz mit den Eiern verrühren. Zitronen hineinpressen. Mehl & Backpulver vermischen und nach und nach zum Rest rühren. In die Muffinformen geben und ca. 25 min bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) bzw. 160 Grad (Umluft) backen. Nach Belieben noch mit Zuckerguss (Puderzucker mit Zitronensaft) verzieren.

Zucchini-Himbeer-Muffins

(nach einem Rezept aus einer Bio-Zeitung)

Zutaten (für 12 Muffins):

250 g Mehl
2 EL Kakaopulver
1 TL Zimt
Salz
1 Pkg. Backpulver
150 g Zucchini
190 g (Rohrohr)Zucker
250 ml (Soja)Milch
2 EL Zitronensaft
80 ml Sonnenblumenöl
100 g Himbeeren (oder anderes Beerenobst)

Zubereitung:

Zunächst die trockenen Zutaten vermischen. Zucchini fein raspeln. Milch, Öl und Zitronensaft hinzugeben und verrühren. Zum Schluss die Himbeeren dazugeben, alles gut vermischen. In die Muffinformen geben und ca. 25 min bei 190 Grad (Ober-/Unterhitze) bzw. 170 Grad (Umluft) backen.

Zucchinikuchen

(von einer Backpulverpackung)

Zutaten:

350g Mehl
200g Zucker
1 Packung Backpulver
1 Packung Vanillinzucker
4 Eier
1 TL Zimt
150 ml Öl
250g Zucchini
100g geraspelte Mandeln
etwas Margarine zum Einfetten



Zubereitung:

Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillinzucker, Eier, Zimt und Öl in einer Rührschüssel mit dem Mixer zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Die Zucchini raspeln und zusammen mit etwa 3/4 der Mandeln mit einem Löffel unter den Teig heben. Eine Kasten- oder Springform einfetten und einmehlen, dann den Teig darin gleichmäßig verteilen. Die restlichen Mandeln oben draufstreuen. Bei ca. 175°C (Umluft) etwa 45-60 min backen, bis der Kuchen gut aufgegangen ist und die Mandeln braun werden.

Zuckerstangen-Plätzchen

(aus einer Wartezimmer-Zeitschrift)

Zutaten (für 2-3 Bleche):

150 g Puderzucker
1 Pkg. Vanillezucker
450 g helles Mehl
1 Pkg. Backpulver
rote Lebensmittelfarbe
250 g Butter oder Margarine
1 Ei

Zubereitung:

Zunächst die trockenen Zutaten vermischen, dann Butter und Ei zufügen und gut zu einem Teig verkneten. Teig halbieren und eine Hälfte mit Lebensmittelfarbe rot einfärben (oder mit einer anderen Farbe nach Geschmack). Teig in Folie wickeln und 30 min kühlen. Danach den Teig stückweise in dünne Schlangen rollen. Je eine rote und weiße Schlange miteinander verrollen und verdrehen, bis sie sich zu einer verbinden. Daraus ca. 10 cm lange Stücke zu Zuckerstangen formen. Das ganze dann bei 180 °C Umluft ca. 10 min hell backen und anschließend auskühlen lassen.

Zwiebelkuchen (vegetarisch) nach badischer Art

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Mehl

15 g Hefe (1 Würfel oder 1 Päckchen)

½ Tl. Zucker

100 ccm lauwarme Milch

½ Tl. Salz

40 g Butter

Butter zum Einfetten

Für den Belag:

1000 g Zwiebeln

geriebener Parmesan nach Belieben (ca. 100 g)

2 El Butter

2 Scheiben in Milch eingeweichtes Toastbrot

2 Eier

1/2 Tl Kümmel

1 Tl Salz

1/8 l saure Sahne

Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit Zucker und einem Teil der Milch und etwas Mehl verrühren. An einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Restliche Milch und Fett in Flöckchen auf dem Mehl verteilen, alles gut verkneten und den Teig schlagen bis er Blasen wirft. Backblech einfetten, Teig darauf dünn ausrollen, noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln, Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Brötchen (Toast) gut ausdrücken und in den letzten 5 Minuten mitgaren.

Eier, Salz, Kümmel, Parmesan und saure Sahne verrühren, ich würze meist noch etwas mit Cayennepfeffer und Salz nach, zu den Zwiebeln geben, gut durchmischen.

Die Masse auf den Hefeteig streichen. Blech im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen.

Backzeit: 40 Minuten, E-Herd 240 Grad, Heißluft: 200 Grad

BEILAGEN / SNACKS

Apfelmus I

(aus dem Internet)

Zutaten:

Äpfel
Apfelsaft
Vanillezucker

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Pro kg Äpfel 100 ml Apfelsaft hinzugeben und in einen zugedeckten Kopf kochen, bis die Äpfel weich sind (regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.). Äpfel durch ein Passiersieb drücken oder zerstampfen, Vanillezucker nach Geschmack hinzugeben (ca. 1 Päckchen pro kg) und nochmal kurz aufkochen. Schraubgläser in kochend heißem Wasser sterilisieren, danach das Apfelmus hineinfüllen und sofort fest zudrehen. Alternativ für längere Haltbarkeit einfrieren.

Apfelmus II

(aus dem Internet)

Zutaten:

2 kg Äpfel
2 EL Zucker
250 ml Apfelsaft
etwas Zitronensaft
Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen, achteln. Den Zucker ca. 2 min im Topf karamelisieren. Bei leichter Hitze Äpfel hinzugeben und umrühren, bis sich der Zucker vom Boden löst. Saft hinzugeben, umrühren und mit Deckel kochen, bis die Äpfel weich sind. Dann Äpfel mit dem Stampfer oder einer Passiermühle pürieren, mit etwas Zucker, Zitrone und Zimt abschmecken.

Avocado-Feta-Creme

(von Cat)

Zutaten:

1 weiche Avocado
1 Packung Feta-Käse
2 Zehen Knoblauch
1/2 Zitrone (oder Zitronensaft)
Salz, Pfeffer
Chili oder Cajun-Gewürz
Olivenöl

Zubereitung:

Avocado, Feta und Knoblauch kleinschneiden, Zitronensaft hineinpressen (ohne Kerne!). Dann alles incl. Gewürzen und Öl mit einem Stabmixer zu einer leckeren Creme zerhäckseln.

Dulce de Leche

(aus Brasilien & Argentinien)

Zutaten:

1 Dose Kondensmilch, gezuckert

Zubereitung:

Einen Topf zu 3/4 mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die ungeöffnete Dose (Etikett vorher entfernen) im Topf für ca. 2 bis 3 Stunden langsam kochen (je länger man kocht, desto dunkler und zäher wird die Konfitüre) lassen. Nach dem Kochen gut auskühlen lassen. Dulce de Leche kann man als Brotaufstrich, Füllung in Rouladen und in vielen anderen Speisen nutzen. Achtung: Sehr süß!



Feta-Tomaten-Aufstrich

(aus einer Zeitung, etwas abgewandelt)

Zutaten:

100 g Feta
200 g Frischkäse
40-50 g in Öl eingelegte Tomaten
Salz, Pfeffer
evtl. Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

In einer Schüssel den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomaten aus dem Öl holen, in kleine Würfel schneiden und zum Feta geben. Das ganze mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben gehackte Petersilie und/oder Schnittlauch dazustreuen. Ein äußerst leckerer Brotaufstrich.

Grundsoße

(von Cat & frei entwickelt)

Zutaten:

25 g Margarine/Butter
Mehl oder Soßenbinder
375 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel, Knoblauch
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
evtl. Tomatenmark

Zubereitung:

Die Zwiebel in sehr kleine Stücke schneiden und mit der Margarine in einem Topf anbraten. Knoblauch kleinhacken und dazugeben. Derweil die Gemüsebrühe ansetzen. Sobald die Zwiebeln leicht angebraten sind, ca. 25 g Mehl nach und nach unterrühren und braten, bis die Soße den gewünschten Bräunungsgrad hat. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, weiterkochen und – während man fleißig mit dem Schneebesen rührt – weiter Mehl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit etwas Tomatenmark wird es auch dunkler.

Kräutermargarine

(von Moe)

Zutaten:

Margarine (vegan) oder Butter (vegetarisch)
Knoblauch nach Belieben
Tiefkühlkräuter (z.B. 6-Kräuter-Mischung) oder Kräutersalz, Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Zubereitung:

Knoblauch pressen und alles gut zusammenmatschen.

Mett (vegan)

(von Moe)

Zutaten:

1 Packung Reiswaffeln
1-2 Zwiebeln
Tomatenmark, Öl
Pfeffer, Salz, Paprikagewürz, evtl. Hackepetergewürz

Zubereitung:

Die Reiswaffeln kleinbröseln, dann nach und nach kochendes Wasser daraufgeben und vermengen, bis es matschig (mettig), aber nicht flüssig ist. Zwiebeln kleinhacken und ebenso wie das Tomatenmark (Menge ja nach gewünschter roter Farbe) und einen Schuss Öl hinzugeben und zusammenmatschen. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, Paprika würzen. Schmeckt noch besser, wenn es 1-2 Tage durchgezogen ist.

Obatzter

(Rezept von Karin & Henny aus Bayern mitgebracht)

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
600-800 g Camembert und/oder Brie (der günstige weiche aus dem Supermarkt)
400 g Frischkäse
Olivenöl oder weiche Butter
Salz, Pfeffer
Paprikagewürz (rosenscharf)
Basilikum
Cajun-Gewürz
evtl. etwas (Weiß)Bier

Zubereitung:

Zwiebeln ganz klein hacken dann mit den anderen Zutaten zusammenmatschen.
Schmeckt besonders gut zu Brezn und Bier.

Sesambutter

(von Anke K.)

Zutaten:

1 Stück weiche Butter
Sesamkörner

Zubereitung:

Sesamkörner in einer Pfanne (ohne Öl!) anbraten, bis sie herumhüpfen
Mit der Butter vermengen.
Auf's Brot schmieren. Mmhmm.

Tapioka-Snack

(von Piotr P.)

Zutaten:

300-400 g kleine Tapiokaperlen
500 ml Milch oder Sojamilch
1 Dose Kokosmilch
Zucker

Zubereitung:

Tapiokaperlen etwa 15 min in der Milch kochen, bis sie weich werden. Kokosmilch und nach Geschmack relativ großzügig Zucker hinzugeben. Weiterkochen, bis die Masse dickflüssig wird. Warm genießen oder auf einen Teller gießen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

COCKTAILS & CO

After Eight

(von Juliane)

Zutaten (für 1 Gläschen):

2 cl Pfeffi Pfefferminzlikör
2 cl Schokoladenlikör

Apfelstrudel

(aus'm SAX in Berlin-Neukölln)

Zutaten (für 1 Pinnchen):

2 cl Wodka (Zubrovka/Grasovka)
2 cl naturtrüber Apfelsaft

Feuerzangenbowle

Zutaten:

1 Zuckerhut
400-700 mL Rum (min. 54% alc.)
2 l trockener Rotwein
0,5 l Orangensaft
ggf. Printenlikör
Zimt/Zimstangen
Gewürznelken
Sternanis
Zitronen/Orangen (bio)

Wein, Saft, Likör und die Gewürze nach Geschmack in einen großen Topf geben. Schale der Zitronen/Orangen reiben oder ganze Früchte in Scheiben hineinwerfen. Die Bowle auf dem Herd erwärmen (nicht kochen!). Zuckerhut auf einer Feuerzange auf den Topf legen und mit Rum tränken und anzünden. Beim Rum-Nachgießen (natürlich nur, nachdem die Flamme erloschen ist!) eine Metallkelle verwenden, nie direkt aus der Flasche!

Caipi-Bowle

(von Caro)

Zutaten (für 1 große Schüssel):

7 Limetten
1 Liter Wasser
½ Honigmelone
120 g Rohrzucker
120 ml Cachaça
1,5 Liter Sekt
Eiswürfel

Honigmelone und Limetten in Würfel schneiden, alles in einem großen Topf mischen und ziehen lassen.

Fruit Punch

Zutaten (für 1 Glas):

8 cl Orangensaft
8 cl Ananassaft
2 cl Zitronensaft
2 cl Grenadinensirup
Eis
Cocktailkirsche und Ananas als Deko

Die drei Säfte mit Eis in einem Shaker mixen. In ein mit Eis gefülltes Glas geben, Grenadinensirup floaten und mit Kirsche und Ananas dekorieren.

Grunaer

Weihnachtskirschbier

(von Daniel im Grunaer Keller erfunden)

Zutaten (für 1 Glas):

1 Glas bitteres / leicht saures Bier
1-3 EL Sauerkirschen mit Saft
1 Schuss Jägermeister

Schmeckt ein bisschen nach Kirsch-Lebkuchen.

Irish Car Bomb

(von einem Amerikaner in einer japanischen Kneipe gelernt)

Zutaten (für 1 Glas):

1 Glas (500 ml) Guinness (oder ein ähnliches Bier)
1 Pinnchen (20 cl) Bailey's

Das Pinnchen mit dem Bailey's im Guinness-Glas versenken und das Glas in einem Zug leeren, um den Geschmacksübergang zu erleben.

Limetten-Schorle

(an einem Sommertag spontan gemischt)

Zutaten (für 1 Glas):

Eiswürfel
Rohrohrzucker
Limettensirup oder gepresste Limetten
Sprudelwasser
1 Blatt Pfefferminze

Long Island Iced Tea

Zutaten (für 1 Glas):

2 cl Wodka
2 cl Gin
2 cl Weißer Rum
2 cl Curaçao Triple Sec
2 cl Zitronensaft
2 cl Orangensaft
Cola zum Auffüllen
1 Zitronenscheibe zum Garnieren
Eiswürfel

Planters Punch

Zutaten (für 1 Glas):

1 cl Grenadinensirup
6 cl Rum
4 cl Ananassaft
4 cl Orangensaft
Eis
Zitronenscheibe als Deko

Zutaten mit Eis im Shaker mixen, dann in ein Glas mit Eis geben.

Rhabarberschnaps

(von Frau Stremplowski)

Zutaten (für 2 Flaschen):

1 Flasche Rhabarbersaft
1 Flasche Korn
1 Tüte Vanillezucker

Mischen und genießen (schmeckt gefährlich lecker).

Sahneprinz

(aus einer Dortmunder Kneipe)

Zutaten:

Eiswürfel
Cuarenta y Tres
Goldener Tequila
Sahne
Kokosmilch

Sangria à la Markus

Zutaten (für 1 Eimer):

1,5 l Sangria aus dem Supermarkt
2 Flaschen Rotwein
1 l Orangensaft
2 große Dosen gemischtes Obst
3 Bananen (in Stücke schneiden)
weiteres Obst nach Belieben
eine ordentliche Portion Rum
viele Eiswürfel

Alles in einem Eimer mischen und ein paar Stunden ziehen lassen.

Sangria à la Mama

Zutaten (für 1 Krug):

½ Dose gemischtes Obst
1 Flasche Sekt
1 Glas Pfirsichsaft
1 Banane (in Stücke schneiden)
1 Schuss Apfelkorn
1 Schuss Weinbrand
1 Schuss Bananenlikör
viele Eiswürfel

Alles in einem Krug mischen und ein paar Stunden ziehen lassen.

Sechs Tropfen

(der lettische Long Island Iced Tea)

Zutaten (für 1 Glas):

25 g Tequila
25 g Wodka
25 g Martini
25 g Kaffee-Likör
50 g Champagner
50 g Wein

Mischen und genießen (schmeckt nicht so stark wie es klingt).

Shirley Temple

Zutaten (für 1 Glas):

Eiswürfel
2 cl Genadinensirup
Ginger Ale
1 Spritzer Zitrone
1 Cocktailkirsche zum Garnieren

Zutaten in dieser Reihenfolge in ein Glas geben und mixen.

Tequila Sunrise

Zutaten (für 1 Glas):

Eiswürfel
2 cl Grenadinensirup
6 cl Orangensaft
3 cl Zitronensaft
6 cl Tequila
Cocktailkirsche und Orangenscheibe als Deko

Zutaten in dieser Reihengfolge in ein Glas geben (nicht mixen).