Annette Huck
Thomas Braun

Essen ist eine Kulthandlung

Rezepte zum Schlemmen

Version 1.2 (Niedrige Bildqualität)
Berlin, 1. August 2008

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Germany License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/ *or send a letter to Creative Commons, 543 Howard Street, 5th Floor, San Francisco, California, 94105, USA.*

www.hopfenwiesen.de

Rezepte und Texte: Annette Huck, Thomas Braun
Gestaltung und Design: Annette Huck, Abendbrot von Gudrun
Fotos und Bearbeitung: Annette Huck, Thomas Braun

Herausgegeben von: Annette Huck
Anschrift: Schwarzastraße 9, 12055 Berlin
E-Mail: annette at hopfenwiesen punkt de

Wird veröffentlicht auf: www.hopfenwiesen.de
Wird voraussichtlich veröffentlicht : 17. Juni 2008

Textsatzsystem: Pdflatex
Bildbearbeitung: Gimp 2.2

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Germany License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/ *or send a letter to Creative Commons, 543 Howard Street, 5th Floor, San Francisco, California, 94105, USA.*

Inhaltsverzeichnis

Frühstück **5**
- Rührei mit Speck . . . 6
- Kräuterquark . . . 6
- Dicke Bohnen mit Speck . . . 7
- Tropischer Obstsalat . . . 7
- Hefezopf . . . 8

Mittagessen **9**
- Kräuterreis mit Schinken . . . 10
- Borschtsch . . . 11
- Lauchkuchen mit Speck . . . 12
- Mit Tomate überbackene Aubergine . . . 13
- Zwiebelsuppe . . . 14
- Ratatouille . . . 15
- Zwiebelkuchen . . . 16
- Indischer Reis . . . 17
- Lammschulter . . . 18
- Semmelknödel mit Champignonpfanne . . . 19
- Kartoffelsuppe . . . 20
- Käsespätzle . . . 21
- Spargel und Schinken mit Sauce Hollandaise . . . 22
- Königsberger Klopse mit Kapern . . . 23
- Tomaten-Zucchini Hochkant . . . 24
- Spargelauflauf . . . 25
- Hirse-Auflauf mit Pastinaken . . . 26
- Chinapfanne . . . 27
- Heringssalat mit Kartoffeln . . . 28
- Herbstpfanne . . . 29
- Gurkensuppe mit Räucherlachs . . . 30
- Rosmarinkartoffeln . . . 31
- Kartoffel-Gratin . . . 32
- Thunfischpizza . . . 33
- Winterzeit ist Grünkohlzeit . . . 34
- Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce . . . 35
- Spaghetti mit Tomatensauce . . . 36
- Spaghetti alla Carbonara . . . 37
- Spaghetti mit Thunfischsauce . . . 38
- Béchamelsauce zur Weiterverarbeitung . . . 39
- Spinatlasagne . . . 40
- Hackfleischlasagne . . . 41
- Chili con Carne . . . 42
- Pannukakku (Eierkuchen auf finnisch) . . . 43
- Hirse-Apfel-Auflauf mit Vanillesauce . . . 44

Kaffeetrinken **45**
- Kaiserschmarrn . . . 46
- Kalter Hund . . . 47
- Rotweinkuchen . . . 48
- Schoko-Nusskuchen . . . 48
- Mohnkuchen . . . 49

Donauwelle . . . 50
Schmandkuchen . . . 51
Crème Brûlée . . . 52
Rhabarberkuchen . . . 53
Quark-Gries-Kuchen . . . 54
Bananenkuchen . . . 54

Abendessen **55**
Obatzda mit Radi und Bier . . . 56
Hummus mit frischem Gemüse . . . 57
Feta-Frischkäse à la Kräuter der Provence . . . 58
Legendäres Tzatziki . . . 58
Apfel-Rettich-Salat . . . 59
Sauce Vinaigrette . . . 59
Linsen-Salat mit Feta . . . 60
Mozarella- Tomaten . . . 61
Bayrischer Kartoffelsalat . . . 62
Sauerkrautsalat mit Speck . . . 63
Pizzabrötchen . . . 64

Index **65**

Rezepte zum

Frühstück

Rührei mit Speck

Zubereitungszeit:
Viertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Nach Art des Hauses.

Reicht für 2 Personen.

1.	**1 kleine Zwiebel**	hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2.	Etwas **Speck**	würfeln und mit den Zwiebeln anbraten.
3.	Währenddessen $\frac{1}{2}$ **Bund Petersilie**, $\frac{1}{2}$ **Bund Schnittlauch**	klein schneiden.
4.	**4 Eier**, Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, $\frac{1}{2}$ **TL Majoran**, $\frac{1}{2}$ **TL Schabziegerklee**	verquirrlen und in die Pfanne geben. Rühren bis das Ei gestockt ist und die gewünschte Konsistenz hat.
5.	Die frischen Kräuter	unter das fertige Rührei mischen, noch einmal abschmecken, servieren und schmecken lassen.

Kräuterquark

Zubereitungszeit:
10 Minuten.

Dazu ist zu sagen:
Lecker Brotaufstrich.

Reicht für 4 Personen.

1.	**1 Packung Quark** (20%) mit genausoviel **cremigem Joghurt** oder **Frischkäse**	verrühren.
2.	$\frac{1}{2}$ **Zwiebel**	hacken und zum Quark geben.
3.	Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, $\frac{1}{2}$ **TL Schabziegerklee**	pikant abschmecken.
4.	$\frac{1}{2}$ **Bund Petersilie**, $\frac{1}{2}$ **Bund Dill**	klein schneiden und dazu geben.
5.	Frühstücksquark	servieren und schmecken lassen.

Dicke Bohnen mit Speck

Zubereitungszeit:
Viertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Das einzig wahre Frühstück!

Reicht für 2 Personen.

1.	**1 Zwiebel**	hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2.	**1 Möhre**	in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln anbraten.
3.	Etwas **Speck**	würfeln und mit den Zwiebeln anbraten.
4.	**1 Dose (oder Glas) mit dicken weißen Bohnen**	dazugeben und warm werden lassen.
5.	Mit Pfeffer, Salz, Bohnenkraut und Paprika rosenscharf	pikant abschmecken.
6.	Mit **frischem Baguette** oder **warmem Toast**	servieren und schmecken lassen.

Tropischer Obstsalat

1.	**Frische Ananas**, **Weintrauben**, **Mango**, **Karambola**, **Honigmelone**, **Apfel**, **Banane**, **Orangen**, usw.	kleinschneiden und zu Obstsalat verarbeiten.
2.	Mit **Honig**, **Zitrone/Limette**, **Koriander**, **Ingwer** und **1 Glas Orangensaft**	abschmecken.

Hefezopf

Zubereitungszeit:
Zwei Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Hefeteig, aber: ohne Fett, mit Eiern!

Reicht für 4 Personen.

1.	**500 g Weizenmehl**	in eine Schüssel geben und eine Einsenkung darin formen.
2.	**250 g Sahne**	warm machen, aber nicht heiß, und in die Einsenkung im Mehl gießen.
3.	**10 g Hefe**, **80 g Zucker**, **1 Päckchen Vanillezucker**, **1 Prise Salz**	in die Milch streuen und 10 min ruhen lassen.
4.	Schale einer **unbehandelten Bio-Zitrone**	auf den Teig reiben.
5.	**2 Eier** und **1 Eiweiß** (das 1 Eigelb wird später gebraucht)	in den Teig geben und mit einem Knethaken lange und ausgiebig kneten, solange bis kein Teig mehr an der Schüsselwand klebt.
6.	Den Hefeteig	in der Schüssel, mit einem Handtuch abgedeckt in einem warmen Wasserbad im Spülbecken $30 - 45$ min gehen lassen.
7.	Ein Backblech mit **Backpapier**	auslegen.
8.	Danach den Hefeteig	mit Mehl bestäuben, kurz kneten und nach Belieben mit mehligen Händen zu einem Zopf flechten und auf das Backblech legen.
9.	**1 EL Milch**, **1 Eigelb**	verrühren und auf den Hefezopf streichen.
10.	Den Hefezopf	nocheinmal 20 min an einer warmen Stelle gehen lassen.
11.	Den Hefezopf	35 min bei $160 - 180\,^{\circ}\mathrm{C}$ backen.

Variationen:

- Rosinen in den Teig geben.

Rezepte zum

Mittagessen

Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Daß sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt.

Max und Moritz, Wilhelm Busch

Kräuterreis mit Schinken

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde schneiden und rühren.

Dazu ist zu sagen:
Man muss Reis und Sauce so timen, dass alles zur gleichen Zeit fertig ist. Wenn nicht, ist aber auch nicht schlimm.

Reicht für 2 Personen.

1.	**125 g losen Langkornreis oder Basmatireis** in $\frac{1}{4}$ l **Brühe** und $\frac{1}{8}$ l **trockenem Weißwein**	aufkochen und 20 min ziehen lassen (ggf. nach der Anleitung auf der Reispackung richten). Es muss am Ende keine Flüssigkeit abgegossen werden, da diese vollständig in den Reis geht oder verdampft. Gegen Ende nicht mehr umrühren, da sonst das Wasser in den Reis reingerührt wird, nicht mehr verdampfen kann und der Reis matschig wird. Vor dem Anbrennen lässt sich der Reis einfach mit einer kleineren Flamme schützen.
2.	Währenddessen **1 kleine Zwiebel**	hacken und glasig anbraten.
3.	**250 g frische Champignons**	putzen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben.
4.	**3 EL Mehl**, $\frac{1}{8}$ l **Milch** und $\frac{1}{4}$ l **Brühe**	in einem Gefäß klumpenfrei verrühren, zu den Pilzen geben und aufkochen lassen.
5.	$\frac{1}{8}$ l **Sahne**	zu der Pilzsauce geben.
6.	Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer, Muskat, **1 TL Zitronensaft**	nach Belieben die Pilzsauce abschmecken.
7.	**4 Scheiben gekochten Schinken**	würfeln und zur Pilzsauce geben.
8.	**1 Bund Petersilie** oder andere Kräuter	hacken und unter den fertigen Reis mischen.
9.	Den Reis mit der Sauce	servieren und schmecken lassen.

Borschtsch

Zubereitungszeit:
Zwei Stunden oder mehr, die meiste Zeit davon ist allerdings nichts zu tun.

Dazu ist zu sagen:
Es ist viel Gemüse zu schneiden, also viele Helfer engagieren!

Reicht für 6 Personen.

1.	2 l Wasser, **2 TL Brühe**, 1 TL Salz, **3 Lorbeerblätter**, **10 Pfefferkörner**, **10 Pimentkörner**	in **einem riesigen Kochtopf** zum Kochen bringen.
2.	**500 g Rinder-Beinscheibe** (Rinder-Hesse)	dazugeben und 30 min kochen lassen.
3.	**3 Möhren**, **1 Spalte Knollensellerie** und **1 Stange Porree**, (= 1 Bund Suppengrün)	würfeln.
4.	**$\frac{1}{4}$ Weißkohl** (Den Rest schneiden und fürs nächste Mal einfrieren, oder gleich einen kleineren Kohl, z.B. Spitzkohl, kaufen.)	in Streifen schneiden.
5.	Das Gemüse aus Schritt 3 und Schritt 4	in den Topf dazugeben und 30 min kochen.
6.	**2 große Kartoffeln**	würfeln, in den Topf dazugeben und 30 min weiterkochen lassen.
7.	Das Fleisch	aus dem Topf rausnehmen, Fett wegschneiden, würfeln und wieder in den Topf dazugeben.
8.	**1 Pkg. passierte Tomaten**	in den Topf dazugeben.
9.	**1 Pkg. rote Beete**	würfeln (oder mit einem Pürierstab pürieren) und in den Topf dazugeben.
10.	Mit Salz und Pfeffer, Saft von **$\frac{1}{2}$ – 1 Zitrone** (je nach Saftgehalt), **1 TL scharfem Paprikapulver** und 1 TL Zucker	den Borschtsch abschmecken und noch weitere 15 min köcheln oder ziehen lassen.
11.	**1 Bund Petersilie**	hacken.
12.	Den Borschtsch zusammen mit der Petersilie und **1 Becher Schmand**	servieren und schmecken lassen.

Lauchkuchen mit Speck

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden. Vor allem muss man am Ende geduldig warten bis alles fertig gebacken ist.

Dazu ist zu sagen:
Der Lauchkuchen ist sehr gehaltvoll! Alleine kann man sich davon auch mehrere Tage lang ernähren.

Reicht für 4 Personen.

1.	**250 g Mehl**, **125 g Butter**, **1 Prise Salz**, **2 Prisen Zucker**, **1 EL Wasser**	zu einem Mürbteig verkneten und 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.
2.	**300 g Speck**	würfeln und in Butter in einer **großen Pfanne** anbraten.
3.	**$1 - 1\frac{1}{2}$ kg Lauch**	in Ringe schneiden und zum Speck in die Pfanne geben und dünsten.
4.	**2 EL Mehl**	auf den Lauch streuen und verrühren.
5.	eine **Springform** mit Butter	ausfetten.
6.	Den Teig	ausrollen und in die Springform drücken.
7.	Den Teig in der Springform im Ofen	10 min bei 200 °C anbacken.
8.	Währenddessen $\frac{1}{4}$ l **Sahne**, **4 Eier**, Salz, Pfeffer, Muskat	zu einer Sauce verrühren. Bei viel Lauch etwas mehr Sauce ansetzen.
9.	Dann den Lauch	in die Kuchenform geben und die Sauce darüber gießen.
10.	Den Lauchkuchen	$30 - 40$ min bei 200 °C backen lassen.
11.	Den Lauchkuchen	heiß servieren und schmecken lassen.

Mit Tomate überbackene Aubergine

Zubereitungszeit:
Halbe bis dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Ein raffiniertes Gericht, das ohne viel Aufwand gelingt. Auch wenn es eher wie ein Snack klingt: Es ist eine volle Mahlzeit!

Reicht für 2 Personen.

1.	**$\frac{1}{4}$ kleine Zwiebel**	hacken.
2.	**1 Tomate**	kleinschneiden.
3.	**1 Knoblauchzehe**	zerdrücken.
4.	Die Zwiebel, die Tomate, den Knoblauch, **4 EL Wasser**, **1 EL Tomatenmark**, **$\frac{1}{2}$ TL Brühe-Pulver** und frisch gemahlenen Pfeffer	zu einer Paste verrühren.
5.	**1 Aubergine**	in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und etwas ruhen lassen, damit sie Saft ziehen.
6.	Die Auberginenscheiben	dann in Mehl wenden und in einer Pfanne in Öl auf beiden Seiten anbraten.
7.	Währenddessen **100 g Gouda** oder anderen Käse	reiben.
8.	Eine **große Auflaufform** mit Butter ausfetten	und die Auberginenscheiben nebeneinander reinlegen.
9.	Die Auberginenscheiben	mit der Tomatenpaste bestreichen und mit dem geriebenen Käse überstreuen.
10.	Die Auflaufform	20 min bei $180 - 200\,^{\circ}\mathrm{C}$ im Ofen lassen.
11.	Die Auberginenscheiben zusammen mit **frischem Baguette** oder **Ciabatta**	servieren und schmekcen lassen.

Zwiebelsuppe

Zubereitungszeit:
Halbe bis dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Etwas Geduld, damit man's lang genug köcheln lässt.

Reicht für 2 Personen.

1.	**2 große Zwiebeln**	in halbe Ringe schneiden
2.	Die Zwiebeln in **Butter**	in einer großen tiefen Pfanne rösten lassen.
3.	**2 geh. TL Mehl** (ausprobieren wieviel)	in die Pfanne über die gebratenen Zwiebeln streuen und mitrösten lassen.
4.	Währenddessen **$\frac{1}{2}$ l Brühe**	mit kochendem Wasser herstellen.
5.	Die Brühe	über die Zwiebeln gießen und 20 min zugedeckt köcheln lassen.
6.	Währenddessen **3 Scheiben Weißbrot**	grob würfeln und in Butter zu Croutons anbraten und vom Herd nehmen.
7.	Nach belieben die Croutons flambieren, d. h. **1 EL Cognac** (oder etwas ähnliches ab 40%)	leicht erwärmen, in einer Suppenkelle anzünden und brennend auf die Croutons in der Pfanne geben. Ausbrennen lassen.
8.	**70 – 100 g Emmentaler** oder anderen Käse	reiben.
9.	Nach den 20 min **$\frac{1}{8}$ l Weißwein**	zu der Zwiebelsuppe dazugeben.
10.	Mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer und Salz	die Suppe abschmecken und in zwei ofenfeste Suppentassen füllen.
11.	Die Croutons und den Käse	auf die Suppe streuen und 10 min bei 250 °C im Ofen überbacken.
12.	Die Suppe	sofort servieren und schmecken lassen.

Ratatouille

Zubereitungszeit:
Dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Alles Gemüse in einer Pfanne garen wird ungar oder matschig.

Reicht für 3-4 Personen.

1.	**2 Auberginen**	in Scheiben schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen.
2.	**2 – 3 Zucchini**	in Scheiben schneiden und in **Olivenöl** garen und schmoren lassen. Etwas **Salz** dazu.
3.	**2 große Paprika**	in Streifen schneiden und in **Olivenöl** garen und schmoren lassen, separat von den Zucchinis. Etwas **Salz** dazu.
4.	Die Auberginen	in reichlich **Olivenöl** garen und schmoren lassen, separat vom anderen Gemüse.
5.	Währenddessen **6 – 7 Tomaten**	in Scheiben schneiden.
6.	**1 – 2 Zwiebeln**	in Halbringe scheiden und in einer **großen tiefen Pfanne** in ein wenig Olivenöl dünsten.
7.	**5 Knoblauchzehen**	zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.
8.	Die Tomaten	in die Pfanne geben und erhitzen lassen.
9.	**2 EL Getrocknete Kräuter der Provence** (oder mehr), **1 TL Thymian**, **1 TL Oregano**, **$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin**	dazugeben.
10.	Mit **100 ml Rotwein**	ablöschen und köcheln lassen.
11.	Mit frisch gemahlenem Pfeffer, viel Salz, rosenscharfem Paprika, **1 Messerspitze Sambal Olek** und **1 TL Zucker**	abschmecken.
12.	Die Auberginen, Zucchini und Paprika	mit in die Pfanne geben, umrühren und noch einmal aufkochen lassen.
13.	**$\frac{1}{2}$ Bund frischen Basilikum**	klein hacken bzw. Blätter zupfen.
14.	Ratatouille auf dem Teller mit Basilikum bestreuen und zusammen mit **frischem Baguette**	servieren und schmecken lassen.

Zwiebelkuchen

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Dazu passt am besten Federweißer. Ein schönes Herbstessen!

Reicht für 4 Personen.

1.	**250 g Mehl**	in eine Schüssel geben und eine Einsenkung darin formen.
2.	$\frac{1}{8}$ l **Milch**	warm machen, aber nicht heiß, und in die Einsenkung im Mehl gießen.
3.	**10 g Hefe**, **1 EL Öl**, **1 Prise Zucker**, **1 kräftige Prise Salz**	in die Milch streuen, 10 min ruhen lassen und dann mit einem Knethaken lange und ausgiebig kneten, solange bis kein Teig mehr an der Schüsselwand klebt.
4.	Den Hefeteig	in der Schüssel, mit einem Handtuch abgedeckt in einem warmen Wasserbad im Spülbecken $30 - 45$ min gehen lassen.
5.	Währenddessen **500 g Zwiebeln** (oder mehr)	in halbe Ringe schneiden und in Öl anbraten und leicht salzen.
6.	**100 g Speck** (oder mehr)	würfeln und ebenfalls anbraten.
7.	**1 Becher Sahne**, **2 Eier** und reichlich Salz	zu einer Sauce verquirrlen. Die Sauce darf ruhig einen Tick zu salzig sein. Das Salz wird von den übrigens Zutaten beim Backen teilweise aufgenommen. Der Kuchen wird immer etwas fader als die Sauce.
8.	Ein Backblech	mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.
9.	Den Hefeteig	mit Mehl bestäuben, ausrollen und auf das Backblech legen, dabei einen Rand nach oben drücken.
10.	Die Zwiebeln und den Speck	auf den Teig geben.
11.	Die Sauce	darüberschütten.
12.	Mit frisch gemahlenem Pfeffer, **Muskat** und **Kümmel**	würzen.
13.	Den Zwiebelkuchen	bei 200 °C für eine halbe Stunde golgbraun backen lassen. Danach heiß servieren und schmecken lassen.

Indischer Reis

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Zusammenkippen, das war's. Fleisch und Gemüse können variieren. Man sollte allerdings wirklich alle Gewürze vorher besorgt haben.

Reicht für 3-4 Personen.

1.	**1½ Tassen Basmatireis**	waschen.
2.	3 Tassen Wasser und ½ TL Salz mit dem Reis und **1 kleinen Tüte gestiftete Mandeln**	aufkochen und 20 min köcheln bzw. ziehen lassen. (Wichtige Hinweise zum Kochen von Reis stehen im Rezept für Kräuterreis.)
3.	**500 g Hähnchenbrustfilet** oder anderes Fleisch	in Streifen schneiden.
4.	Das Fleisch mit **ein wenig Öl**	in einer kleinen Pfanne anbraten.
5.	Währenddessen **1 große Zwiebel** und **3 Knoblauchzehen**	hacken und in einer großen Pfanne in etwas Öl glasig anbraten.
6.	**3 Tomaten**	mit einem Messer kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Anschließend würfeln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
7.	**2 EL Tomatenmark**, **1 TL Kurkuma**, **½ TL Kreuzkümmel**, **½ TL Koriander**, **½ TL Cayenne-Pfeffer**, **½ TL Garam Masala**, **1 EL Balsamico-Essig**	in die Pfanne dazugeben und zu einer Pampe werden lassen.
8.	**1 Paprika**	würfeln und in die Pfanne geben.
9.	**1 Packung frische Sprossen** und **1 Dose dicke weiße Riesenbohnen**	in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die Paprika weich ist.
10.	Das Fleisch	in die Bohnenpfanne dazugeben.
11.	Den Basmatireis zusammen mit der Sauce und **frisch gehackten Korianderblättern** oder anderen frischen Kräutern	servieren und schmecken lassen.

Lammschulter

Zubereitungszeit:
Einen Tag vorher einlegen, dann zwei einhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Großes Essen!

Reicht für 6 Personen.

Einen Tag vorher vorbereiten:

1. **9 Knoblauchzehen**, **1 EL Thymian**, **1 Zweig Rosmarin**, **$\frac{1}{2}$ EL Salbei**, **1 EL Minzblätter** mit ***mehreren* EL Olivenöl** — kleinhacken und zu einer Paste vermischen.
2. **1,4 kg Lammschulter** — an einigen Stellen (zwischen den Sehnen) einschneiden und die Kräuterpaste hineindrücken, sowie damit von außen einreiben.
3. Die eingelegte Lammschulter — in einer großen Auflaufform kühl stellen.

Am großen Tag selbst:

4. **Öl** in **großer beschichteter Pfanne** — heiß werden lassen und die Lammschulter scharf anbraten. Danach Lammschulter in **eine große Auflaufform** legen.
5. Mit **200 ml Rotwein** (oder mehr) — Bratenrest in der Pfanne ablöschen und diesen Fond über das Fleisch geben.
6. **200 g Speck**, **1 große Zwiebel** — würfeln und anbraten, mit weiteren **200 ml Rotwein** ablöschen und zum Fleisch geben.
7. **2 – 3 Tomaten**, **2 Karotten** — in Scheiben schneiden und neben das Fleisch.
8. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Pimentkörnern, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren — reichlich würzen.
9. Die Lammschulter in der Auflaufform abgedeckt 2 Stunden bei 180 – 200 °C garen. — Zwischendurch 3-4 mal mit Sauce übergießen. Die letzten 5 – 10 min Abdeckung wegnehmen und knusprig werden lassen.
10. Thüringer Klöße und grüne Bohnen mit Speck — 45 Minuten vor Ende beginnen zuzubereiten.
11. Die Sauce (= alles ohne die Lammschulter und die Lorbeerblätter) mit **1 Becher Crème fraîche** — mit einem **Pürierstab** zu einer sämigen Sauce verrühren und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Semmelknödel
mit Champignonpfanne

Zubereitungszeit:
Halbe bis dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Man muss zwei Dinge parallel zubereiten.

Reicht für 2 Personen.

1.	**3 Semmeln vom Vortag** (ca. 200 g)	in sehr dünne Scheiben schneiden.
2.	**150 ml warme Milch**, **2 Eier** und **1 Prise Muskat**	verquirrlen, über die Brötchen gießen und 15 min ruhen lassen.
3.	Währenddessen **1 große Zwiebel**	hacken und in Öl anbrauten.
4.	**1 Bund Petersilie**	hacken.
5.	Die Hälfte der Petersile mit der Hälfte der angebratenen Zwiebeln	zurückstellen, um sie später (in Arbeitsschritt 9) nach dem Ziehen zu dem Brötchenteig zu geben.
6.	Die andere Hälfte der Zwiebeln	in der Pfanne behalten, für die Champignons in Arbeitsschritt 8.
7.	Salzwasser	in einem großen Topf zum Kochen bringen.
8.	**500 g frische Champignons**	putzen und in der Pfanne mit der übrigen Hälfte der Zwiebeln dünsten und schmoren.
9.	Den Brötchenteig	mit den zurückgestellten Zwiebeln und der Petersilie kneten.
10.	Aus dem Brötchenteig 6-8 feste Knödel	mit sauberen, nassen Händen formen. Gegebenenfalls etwas Mehl für eine bessere Konsistenz zugeben, aber nicht zu viel, sonst werden die Ködel hart. Knödel in Mehl wälzen und im Salzwasser ohne Deckel 15 min garköcheln bzw. ziehen lassen.
11.	Gegen Ende, d. h. kurz bevor die Klößchen fertig sind, **1 Becher Crème fraîche**, die andere Hälfte der Petersile und **1 TL Zitronensaft**	in die Pilzpfanne geben.
12.	Die Pilzpfanne mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer und Salz	abschmecken.
13.	Die Semmelknödel und die Pilzpfanne	sofort servieren und schmecken lassen.

Kartoffelsuppe

Zubereitungszeit:
Eine Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Majoran und Speck sind der Schlüssel zum Erfolg.

Reicht für 4 Personen.

1.	**12 mittelgroße Kartoffeln**	schälen und in gar nicht oder wenig gesalzenem Wasser kochen.
2.	Währenddessen **Speck**	würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Das Fett wegschütten.
3.	**1 Bund Suppengrün** (Lauch, Möhre, Sellerie)	putzen und würfeln.
4.	Die Kartoffeln kurz vorm Pürree	abgießen, das Wasser dabei auffangen (wegen der Stärke).
5.	Die Kartoffeln	ohne Wasser stampfen und in einen **großen Suppentopf** geben.
6.	Das aufgefangene Wasser	wieder zum Kartoffelstampf geben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.
7.	Das Suppengemüse, den Speck und **$\frac{1}{2}$ kleine Dose mit Erbsen**	in die Kartoffelsuppe geben.
8.	Mit **1 EL Majoran**, Salz und Pfeffer	abschmecken.
9.	**1 Glas Bockwürste** oder frische Wiener	dazugeben.
10.	Solange weiterkochen bis	die Würstchen warm und die Möhren gar sind. Vorsicht, die Suppe spritzt und blubbert bösartig. Entweder ständig rühren, oder Deckel drauf!
11.	**3 Scheiben Weißbrot**	würfeln und in Butter zu knusprigen Croutons braten.
12.	**1 Bund Petersilie**	hacken.
13.	Die heiße Kartoffelsuppe mit der Petersilie und den Croutons	servieren und schmecken lassen.

Käsespätzle

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Sehr gehaltvoll und lecker! Am besten Helfer engagieren, um die Spätzle, die Zwiebeln und den Käse parallel vorbereiten zu können.

Reicht für 4 Personen.

1.	**500 g Mehl**, **3 Eier**, **2 TL Salz**, $\frac{1}{4}$ **l Wasser**	zu einem zähen glatten Teig mit dem Knethaken verrühren. Lieber etwas länger kneten.
2.	Einen großen Topf mit Salzwasser	aufsetzen und zum Kochen bringen.
3.	In mehreren Schritten den Teig	durch eine **Spätzlepresse** in das kochende Wasser drücken, oder von einen Brett aus direkt in das kochende Wasser schaben.
4.	Dabei das Wasser	immer wieder sprudelnd aufkochen lassen und die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel immer wieder abschöpfen.
5.	**100 g Greyerzer**, **50 g Emmentaler**, **50 g Appenzeller** (oder mehr)	reiben.
6.	**4 Zwiebeln** (oder mehr)	in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten und salzen.
7.	Eine **große Auflaufform** mit Butter	ausfetten.
8.	In die Auflaufform	eine Schicht Spätzle, eine Schicht Zwiebeln, darauf Pfeffer und Muskat, eine Schicht Käse, und wieder von vorn eine Schicht Spätzle usw. schichten. Oben mit Käse abschließen.
9.	Die Spätzle	30 min bei 180 – 200 °C knusprig braun backen.
10.	Währenddessen **1 grünen Salat**, **4 Tomaten**, **1 Gurke**, **1 Paprika** und **weiteres Gemüse und Kräuter nach Belieben**	zu einem gemischten Salat verarbeiten. Eine leichte Salatsauce mit Essig und ganz wenig Öl wählen.
11.	Spätzle und Salat mit **kühlem Weißwein**	servieren und schmecken lassen.

Spargel und Schinken mit Sauce Hollandaise

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde, eigentlich solange wie die Kartoffeln brauchen.

Dazu ist zu sagen:
Volle Aufmerksamkeit für die Sauce. Nichts anderes nebenher machen. Nicht aufhören zu rühren. Nicht mal kurz noch auf dem Herd stehen lassen …

Reicht für 4 Personen.

1.	**Kartoffeln** für 4 Personen	schälen und in Salzwasser kochen.
2.	**1 kg Spargel** (oder mehr)	waschen und schälen.
3.	Wasser mit Salz, 1 kräftige Prise Zucker, **1 TL Butter**	in einem Spargel-Topf aufkochen lassen.
4.	Den Spargel	in das Wasser geben und $10-25$ min köcheln oder im Dampf garen lassen. Wenig Wasser ist besser für eine schonende Zubereitung.
5.	Währenddessen **100 – 150 g Butter**	gerade so zum Schmelzen bringen. Mehr nicht: Nicht braten und nicht braun werden lassen.
6.	**4 Eigelbe**, 2 EL Wasser, **2 EL Weißwein**, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Peffer,	in einen anderen Kochtopf geben.
7.	Mit einem **elektrischen Schneebesen**	auf dem Herd das Eigelb schlagen und dabei langsam erhitzen lassen.
8.	Wenn die Sauce warm ist und dicklich wird	**sofort vom Herd nehmen!** Sonst flockt das Eigelb aus und gibt hässliche Klümpchen. Nicht kochen!
9.	Mit dem Schneebesen weiterrühren	und tröpfchenweise die Butter dazugeben.
10.	Mit **1 TL Zitronensaft** und ggf. frisch gemahlenem Pfeffer und Salz	die Sauce abschmecken.
11.	Den Spargel, die Kartoffeln und die Sauce hollandaise zusammen mit **200 g rohem oder gekochtem Schinken** (oder mehr)	servieren und schmecken lassen.

Königsberger

Klopse mit Kapern

Zubereitungszeit:
Dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Wie bei Oma.

Reicht für 3-4 Personen.

1.	**Kartoffeln** für 4 Personen	schälen und in Salzwasser kochen.
2.	Währenddessen **2 kleine Zwiebel**	nehmen. Eine davon hacken, die andere nur schälen.
3.	**1 l Brühe**	mit kochendem Wasser aufsetzen und in einen Suppentopf geben.
4.	**500 g gemischtes Hackfleisch** (oder mehr), mit **1 Ei**, den gehackten Zwiebeln, Pfeffer und Salz, und ggf. **Semmelmehl**	anmachen und zu Klößen formen.
5.	Die Hackfleischklößchen zusammen mit der ganzen Zwiebel, $\frac{1}{8}$ **l Weißwein**, **1 Prise Zucker**, **Lorbeerblättern** und **Pfefferkörnern** in der Brühe	15 – 20 min köcheln oder ziehen lassen.
6.	**1 Becher Sahne** mit **3 EL Mehl**	glatt rühren. Notfalls mit einem **elektrischen Schneebesen**.
7.	Nach dem Garen und Ziehen lassen	die Zwiebel, die Lorbeerblätter und nach Geschmack die Pfefferkörner rausfischen und wegschmeißen.
8.	Diese Sahne	in die Klößchensuppe gießen und noch einmal aufkochen lassen, damit das Mehl zu einer Sauce abbindet. Notfalls mit mehr Mehl oder mehr Brühe Konsistenz einstellen.
9.	Mit Pfeffer, Salz, **Kapern** und **Zitronensaft**	leicht sauer und würzig abschmecken.
10.	Die Klopse mit den Kartoffeln	servieren und schmecken lassen.

Tomaten-Zucchini Hochkant

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Solange man genug Öl nimmt, wird das ganze auch durch.

Reicht für 3 Personen.

1.	Eine gleiche Menge an **Zucchini** und **Tomaten** (z.B. jeweils ein halbes Kilo)	in Scheiben schneiden und breitlegen.
2.	Jede Scheibe einzeln reichlich mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und **Kräutern der Provence**	bestreuen. Nicht sparen, denn Zucchini und Tomaten schlucken eine Menge Gewürze. Sonst wird es am Schluss zu fad.
3.	Die Zucchinischeiben und die Tomatenscheiben	abwechselnd hochkant in eine hohe Auflaufform eng aneinander stapeln.
4.	Reichlich **Olivenöl** (bis zu einer Tasse)	darüberkippen.
5.	**1 Packung Frischkäse** und **1 Packung Feta** (oder in gleichen Anteilen mehr, je nach Gemüsemenge)	mit einem **Pürierstab** zu einer Käsemasse verrühren.
6.	Die Käsemasse	auf das Gemüse draufkleistern und fast abdichten.
7.	Den Auflauf	bei 200 °C für $45 - 60$ min im Ofen lassen.
8.	Von $\frac{1}{2}$ **Bund Basilikum**	die Blätter abzupfen.
9.	Den Auflauf, dekoriert mit Basilikumblättern, zusammen mit **frischem Baguette** oder **frischem Ciabatta** und einer **Flasche Rotwein**	servieren und schmecken lassen.

Das Rezept funktioniert so:

Man kann die Zucchini auch zur Hälfte mit angebratenen und fast garen Auberginenscheiben ersetzen. Bei Variationen aufpassen, dass genug saftige Tomaten stehen bleiben. Zucchini neben Aubergine ist nicht saftig genug. Dieser Auflauf funktioniert nämlich so, dass die Zucchinischeiben im Saft der Tomaten garen. Deshalb keinesfalls an den Tomaten sparen. Der Käse verhindert außerdem, dass der Saft verdunstet, und die Zucchini trocken stehen, und dann nicht gar werden.

Spargelauflauf

Zubereitungszeit:
Eine Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Auf dem Foto ist ein Zwischenstadium beim Zubereiten zu sehen.

Reicht für 3-4 Personen.

1.	**6 große Kartoffeln**	schälen, halbieren und in Salzwasser kochen.
2.	**1,5 kg Spargel** (oder mehr)	waschen und schälen.
3.	Wasser mit Salz, 1 kräftige Prise Zucker, **1 TL Butter**, 1 Spritzer Zitrone	in einem Spargel-Topf aufkochen lassen.
4.	Den Spargel	in das Wasser geben und 10 – 25 min köcheln oder im Dampf garen lassen. Wenig Wasser ist besser für eine schonende Zubereitung.
5.	Währenddessen **300 g gekochter Schinken**	würfeln.
6.	**400 g Emmentaler**	reiben.
7.	**3 Eigelb**, **2 EL Semmelmehl**, **1 EL Paprika edelsüß**, Salz	schaumig rühren.
8.	**3 Eiweiß**, **1 TL Zitronensaft**	in einer Schüssel schlagen und unter das Eigelb unterheben.
9.	Eine **flache große Auflaufform** mit Butter	einfetten.
10.	In die Auflaufform	eine Schicht Kartoffeln, eine Schicht Schinken, eine Schicht Käse, und oben eine Schicht Spargel legen. Die Eischneemasse darüber streichen.
11.	Den Spargelauflauf	bei 200 °C für 15 – 20 min knusprig goldbraun überbacken.

Hirse-Auflauf mit Pastinaken

Zubereitungszeit:
Eine Stunde oder etwas länger.

Dazu ist zu sagen:
Schmeckt auch kalt. Das perfekte Studentenessen: Einmal kochen und tagelang davon satt essen.

Reicht für 4 Personen.

1.	**200 g Hirse**	waschen, abtropfen und in einem Topf in Öl andünsten.
2.	**$\frac{1}{2}$ l Brühe**	mit kochendem Wasser zubereiten.
3.	Die Brühe	zu der Hirse geben, 10 min köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 20 min weiter quellen lassen.
4.	**2 Zwiebeln**	würfeln und in einer Pfanne in Öl dünsten.
5.	**400 g Pastinaken**, **300 g Möhren**	grob raspeln und zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.
6.	**100 g Parmesan**	reiben.
7.	**250 g Quark**, **4 Eier**	in die Hirse rühren
8.	Mit Salz, Pfeffer, **Muskat**	die Hirse pikant abschmecken.
9.	Eine **große Auflaufform** mit Butter	einfetten.
10.	Hirsemasse und Möhren-Pastinaken-Masse	abwechselnd in die Auflaufform schichten.
11.	Den Parmesan	ganz oben drüber streuen.
12.	Den Auflauf	20 min oder länger, je nach Höhe des Auflaufs, bei $180 - 200\,^{\circ}\mathrm{C}$ backen.
13.	**$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie**	klein schneiden.
14.	Den Auflauf mit frischer Petersilie	servieren und schmecken lassen.

Chinapfanne

Zubereitungszeit:
Eine Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Wenn man zu viel gekocht hat: Lässt sich auch gut einfrieren.

Reicht für 4 Personen.

1.	**1½ Tassen Basmatireis**	waschen.
2.	3 Tassen Wasser und ½ TL Salz mit dem Reis und **1 kleinen Tüte gestiftete Mandeln**	aufkochen und 20 min köcheln bzw. ziehen lassen. (Wichtige Hinweise zum Kochen von Reis stehen im Rezept für Kräuterreis.)
3.	**1 große Möhre**	würfeln.
4.	**1 große Zwiebel**	hacken.
5.	**100 g Chinakohl** und **100 g Manggoldblätter**	klein schneiden.
6.	**200 g Tofu oder Hühnchenfleisch oder Putenbrust**	würfeln.
7.	**1 nussgroßes Stück Ingwer**	schälen und fein würfeln.
8.	**2 EL Soja- oder Sesamöl**	in einer **großen Pfanne** heiß werden lassen.
9.	Den Ingwer und den Tofu bzw. das Fleisch nach Bedarf mit weiterem Sonnenblumenöl und **1 EL Sojasauce**	in das Öl geben und anbraten.
10.	Die Möhren, Zwiebeln, den Kohl und **100 g Sojasprossen**	in die Pfanne geben und 5 min zusammenfallen lassen.
11.	Den Mangold	in die Pfanne dazugeben und alles köchelnd garen lassen.
12.	**⅛ l Apfelsaft**, **1 EL Speisestärke**, **1 TL Paprikapulver edelsüß**, **½ TL Korianderpulver**, **1 Prise Muskatnuss**, **1 TL Salz**	in einer Schüssel zu einer Sauce glatt rühren.
13.	Die Sauce	in die Chinapfanne gießen und gut aufkochen lassen.
14.	Mit **Sojasauce** oder Salz, und **Cayenne-Pfeffer**	abschmecken.
15.	Den Reis mit der Chinapfanne	servieren und schmecken lassen.

Heringssalat mit Kartoffeln

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde, solange wie die Kartoffeln brauchen.

Dazu ist zu sagen:
Zeug kleinschneiden und Kartoffeln kochen.

Reicht für 4 Personen.

1.	**Kartoffeln** für 4 Personen	schälen und in Salzwasser kochen.
2.	**250 g Bismarck-Hering** aus dem Glas	in Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
3.	**1 große Zwiebel**	hacken und in die Schüssel geben.
4.	**1 großen Apfel**	in kleine Würfel schneiden dazugeben.
5.	**5 saure Gurken**	würfeln oder in Scheiben schneiden, und dazugeben.
6.	**1 Bund Dill**	hacken und dazugeben.
7.	$\frac{3}{4}$**l cremig gerührter Joghurt** (3,7%) z.B. aus der Flasche oder aus dem Glas	dazugeben und alles gut verrühren.
8.	Mit reichlich Pfeffer und Salz	abschmecken.
9.	Die Kartoffeln und den Heringssalat	servieren und schmecken lassen.

Herbstpfanne

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Lässt sich mit Gemüse der Saison beliebig variieren.

Reicht für 2 Personen.

1.	**Kartoffeln** für 2 Personen	als Pellkartoffeln mit ein wenig **Kümmel** kochen.
2.	**3 Pastinaken**, **1 Kohlrabi**, **2 Paprika**, **1 Zucchini**, **1 Zwiebel**, **4 Knoblauchzehen**, **2 Möhren**	würfeln.
3.	Das Gemüse	in einer **großen Pfanne** in Öl, dünsten und schmoren.
4.	Nach Belieben mit etwas **Brühe** oder **Weißwein**	für etwas Saft zum Garen sorgen. Sollte am Ende aber eingedampft ohne Sauce sein.
5.	$\frac{1}{2}$ **Bund Petersilie**	hacken.
6.	$\frac{1}{4}$ **l Brühe**	mit kochendem Wasser herstellen.
7.	Die Brühe mit $\frac{1}{2}$ **Becher Schmand** und $\frac{1}{2}$ **Packung Frischkäse** (oder mehr),	zu einer dicken Sauce verrühren.
8.	Die Sauce	in die Gemüsepfanne einrühren.
9.	Mit Salz, Pfeffer, **Muskat**, **Paprikapulver**, **Koriander**	abschmecken.
10.	Die Gemüsepfanne dekorativ mit **Schwarzkümmel** und der Petersilie bestreuen	und mit den Pellkartoffeln servieren.

Frühlinspfanne/Variationen:

- Zuckerschoten, Broccoli und Lauch statt Pastinaken nehmen.
- Weitere frische Kräuter, wie z.B. Schnittlauch, Basilikum oder Kresse, verwenden.
- Mit Zitronensaft abschmecken.
- Mit gebratenen Speckwürfeln abschmecken.
- Mit Meerrettich würzen.

Gurkensuppe mit Räucherlachs

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Außergewöhnlich aber einfach! Und wirklich den leckersten Räucherlachs besorgen!

Reicht für 2-3 Personen.

1.	**2 Gurken**	schälen und in Stücke schneiden.
2.	**2 große Zwiebeln**	würfeln.
3.	Die Zwiebeln und die Gurken	in etwas Öl in einer **großen tiefen Pfanne** dünsten.
4.	Währenddessen **$\frac{3}{4}$ l Brühe**	mit kochendem Wasser herstellen.
5.	Mit der Brühe	die Gurken und Zwiebeln ablöschen und 10 min köcheln lassen.
6.	Währenddessen **100 ml Schlagsahne**	schlagen.
7.	**200 g Räucherlachs**	in Streifen schneiden.
8.	**1 Bund Dill**	hacken.
9.	Die Gurkensuppe mit **einem Pürierstab**	pürieren.
10.	Den Dill	in die Gurkensuppe geben.
11.	Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz	die Suppe abschmecken.
12.	Die Suppe auf den Tellern mit einem Klecks Sahne und den Lachsstreifen obendrauf zusammen mit **frischem Baguette**	servieren und schmecken lassen.

Rosmarinkartoffeln

Zubereitungszeit:

Eine reichliche Stunde. Je nach dem, wie schnell man Kartoffeln schälen und pinseln kann.

Dazu ist zu sagen:

Eine super Alternative zu Tiefkühlpommes. Kann man aber auch als Beilage statt Kartoffeln verwenden. Rechtzeitig anfangen!

Reicht für 2 Personen.

1.	Ein **Backblech** mit **Backpapier**	auslegen.
2.	**6 – 8 mittelgroße dünnschalige Kartoffeln** (oder mehr)	gründlich waschen, d. h. mit einer Bürste schrubben, bis alle Erde weg ist.
3.	Die Kartoffeln	in Spalten schneiden, d. h. größere Kartoffeln achteln, kleinere Kartoffeln sechsteln.
4.	Mit einem **Backpinsel** und **Sonnenblumenöl**,	jede Spalte auf den beiden angeschnittenen Seite bepinseln und auf das Backblech stellen.
5.	**1 Handvoll Rosmarin** (frisch gehackt oder getrocknet) und frisch gemahlenen Pfeffer	über die Kartoffelspalten streuen.
6.	Die Rosmarinkartoffeln	45 min bei 180 °C garen und knusprig backen.
7.	Währenddessen **1 grünen Salat**, **4 Tomaten**, **1 Gurke**, **1 Paprika** und **weiteres Gemüse und Kräuter nach Belieben**	zu einem gemischten Salat verarbeiten. Eine leichte Salatsauce mit Essig und ganz wenig Öl wählen, oder eine Vinaigrette.
8.	Die Rosmarinkartoffeln	nach Belieben salzen und mit dem Salat servieren.

Kartoffel-Gratin

Zubereitungszeit:
Eineinviertel Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Volle Mahlzeit! Lässt sich aber auch weniger gehaltvoll, mit weniger Sahne, mehr Milch und weniger Käse zubereiten und dann als Beilage verwenden.

Reicht für 2 Personen.

1.	**250 g mehlige Kartoffeln**	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2.	Eine **flache große Auflaufform** mit Butter	einfetten.
3.	Die Kartoffeln	fächerförmig in die Auflaufform schichten.
4.	$\frac{1}{8}$ l **Milch**, **1 Becher Sahne**, reichlich Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, **Muskatnuss**, **Paprika**, **1 Messerspitze Kardamom**	zu einer Sauce verrühren und über die Kartoffel gießen.
5.	Von **1 Zweig Rosmarin**	die Nadeln abzupfen, kleinhacken und auf das Gratin streuen.
6.	**50 g Emmentaler**, **50 g Appenzeller**	reiben und darüber streuen.
7.	Das Gratin	45 min bei 180 °C garen und goldbraun backen.
8.	Währenddessen **1 grünen Salat**, **4 Tomaten**, **1 Gurke**, **1 Paprika** und **weiteres Gemüse und Kräuter nach Belieben**	zu einem gemischten Salat verarbeiten. Eine leichte Salatsauce mit Essig und ganz wenig Öl wählen.
9.	Das Gratin mit dem Salat	servieren und schmecken lassen.

Variationen:

- Statt normalen Kartoffeln eine Hälfte Pastinaken und eine Hälfte Süßkartoffeln nehmen.
- Das Gratin mit Lauch ergänzen.
- Das Gratin ausgebratenen Speckwürfeln ergänzen.
- Mit Thymian oder anderen Kräutern der Provence würzen.
- Mozarella zum Überbackkäse dazumischen.

Thunfischpizza

Zubereitungszeit:
Ein einhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Nach Belieben belegen.

Reicht für 4 Personen.

1. **300 g Mehl** — in eine Schüssel geben und eine Einsenkung darin formen.
2. **$\frac{1}{8}$ l Wasser** — warm machen, aber nicht heiß, und in die Einsenkung im Mehl gießen.
3. **20 g Hefe**, **3 EL Öl**, **3 kräftige Prisen Salz** — in das Wasser streuen, 10 min ruhen lassen und dann mit einem Knethaken lange und ausgiebig kneten, solange bis kein Teig mehr an der Schüsselwand klebt.
4. Den Hefeteig — in der Schüssel, mit einem Handtuch abgedeckt in einem warmen Wasserbad im Spülbecken $30 - 45$ min gehen lassen.
5. **2 zerdrückte Knoblauchzehen**, **Tomatenmark** und **passierte Tomaten** im Verhältnis 1 : 2, viel **getrockneten Basilikum**, **Oregano**, Salz, **1 Messerspitze Zucker**, Pfeffer, **Cayennepfeffer** — zu einer zähflüssigen Tomatensauce vermischen und pikant abschmecken.
6. **2 Zwiebeln** — in Ringe schneiden.
7. **250 g Emmentaler** (oder anderen Käse) — reiben.
8. Ein **Backblech** mit Backpapier — auslegen.
9. Den Hefeteig — ausrollen und auf das Backpapier legen. Ggf. zwei Pizzen machen, wenn das besser passt.
10. Die Tomatensauce — auf die Pizza verteilen.
11. Die Pizza mit **1 Dose Thunfisch**, den Zwiebelringen, **Peperoni aus dem Glas**, **Kapern** und **schwarzen Oliven** — nach Belieben belegen.
12. Den Käse — über die Pizza streuen und bei 200 °C etwa 20–30 min backen.

Andere Varianten für Pizzabeläge:

Natürlich kann man die Pizza statt mit Thunfisch auch anders belegen, z. B. mit Schinken, Salami, Paprika, Mozarella, Ziegenkäse, frischen Pilzen, Mais aus der Dose, frischem Basilikum, frischen Tomaten, Garnelen, Sardellen, Meeresfrüchten, ...

Winterzeit ist Grünkohlzeit

Zubereitungszeit:
Zwei Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Rechtzeitg anfangen!
Ist aufgewärmt am nächsten Tag am besten.

Reicht für 4 Personen.

1.	**1 kg Grünkohl**	waschen und von den Stielen zupfen.
2.	Salzwasser in einem **großen Topf**	zum Kochen bringen.
3.	Den Grünkohl	5 min im Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
4.	**10 g Griebenschmalz** in einem **großen Topf**	auslassen
5.	**1 große Zwiebel**	hacken und im Schmalz dünsten.
6.	Den Kohl	zum Schmalz geben und kurz schmoren lassen.
7.	Währenddessen $\frac{1}{8}$ **l Brühe**	mit kochendem Wasser herstellen.
8.	**2 TL Senf** und noch etwas Salz	in die Brühe verrühren.
9.	Die Brühe	über den Kohl gießen und 60 min auf kleinster Flamme abgedeckt köcheln lassen.
10.	**Kartoffeln** für 4 Personen	als Pellkartoffeln mit ein wenig **Kümmel** aufsetzen und kochen lassen.
11.	**400 g Kassler** und/oder **geräucherte Mettwurst/Knacker**	unter den Kohl legen und weitere 20 min köcheln lassen.
12.	Den Grünkohl, das Fleisch und die Pellkartoffeln	heiß servieren und mit einem **kühlen Pils** schmecken lassen.

Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce

Zubereitungszeit:
Circa 20 Minuten. Solange wie die Spaghetti brauchen.

Dazu ist zu sagen:
Wenig Aufwand. Lässt man Kräuter und Cashewkerne weg, muss man fast nichts besonderes einkaufen, wenn man sich Tiefkühlspinat und H-Sahne als Dauervorrat zulegt.

Reicht für 2 Personen.

1.	**Spaghetti** oder andere Pasta für 2 Personen	in kochendes Salzwasser geben.
2.	**1 Packung Tiefkühl-Blattspinat** (500 g)	in einem Topf mit ein wenig Wasser auf kleiner Flamme auftauen. Alternativ dazu kann man natürlich auch frischen Spinat nehmen.
3.	**$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum**, **$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie** und **1 kleine Zwiebel**	klein schneiden oder hacken.
4.	**1 EL Butter** und **2 EL Olivenöl**	in einer Pfanne schmelzen.
5.	**2 Handvoll Cashewkerne**	in die Pfanne geben und kurz rösten.
6.	Die Kräuter und Zwiebel	in die Pfanne geben und kurz anbraten.
7.	Den Spinat	in die Pfanne mit den Kräutern geben.
8.	**$\frac{1}{2}$ – 1 Becher Schmand** und **40 g geriebenen Parmesan** oder anderen würzigen Käse	zum Spinat geben.
9.	Mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer und Salz, und ein wenig **Muskatnuss**	abschmecken.
10.	Die Pasta mit der Spinatsauce	servieren und schmecken lassen.

Spaghetti mit Tomatensauce

Zubereitungszeit:
Circa 20 Minuten.

Dazu ist zu sagen:
Sehr variabel.

Reicht für 2 Personen.

1.	**Spaghetti** oder andere Pasta für 2 Personen	in kochendes Salzwasser geben.
2.	**1 große Zwiebel**	hacken und in einer **großen Pfanne** in **Olivenöl** anbraten.
3.	**5 Knoblauchzehen**	zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.
4.	Mit **1 Glas Rotwein**	ablöschen.
5.	**1 passierte Tomaten** und **3 – 5 EL Tomatenmark** (oder mehr)	dazugeben, köcheln und eindicken lassen. Und Extrazutaten nach Wahl dazugeben.
6.	Mit reichlich Salz, Pfeffer, **Paprika rosenscharf**, **Kreuzkümmelpulver**, **Koriander**, **Lorbeerblättern**, **Kardamom**, **Cayenne-Pfeffer**, $\frac{1}{2}$ **TL Zucker**, **Kräutern der Provence**, **Basilikum**, ...	würzig abschmecken. Etwas köcheln lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.
7.	Die Pasta mit der Tomatensauce	servieren und schmecken lassen.

Mögliche Extrazutaten:

- Plus ein Becher Schmand, oder eine Packung Frischkäse, oder einen zerdrückten Feta.
- Plus schwarze Oliven und Peperoni aus dem Glas (kleingeschnitten).
- Die Sauce mit Tomatensuppenpulver andicken.
- Mit Tofu oder Hackfleisch ergänzen: Gleich am Anfang zu den Zwiebeln geben.
- Statt mit Hackfleisch kann man die Sauce auch mit grüne Linsen herzhafter machen. Dazu die Linsen wie auf der Packung eine dreiviertel Stunde kochen und ganz am Schluss in die Tomatensauce geben.
- Mit frisch gehackter Petersilie, frisch gehacktem Basilikum oder anderen Kräuter bestreuen.
- **50 g Parmesan** oder anderen Käse reiben und über die Spaghetti und die Sauce streuen.
- Mais aus der Dose, Pilze oder frische Paprika dazutun. Oder: Eine Möhre kleingeschnitten mit den Zwiebeln anbraten.

Spaghetti alla Carbonara

Zubereitungszeit:
Circa 20 Minuten. Solange wie die Pasta dauert.

Dazu ist zu sagen:
Original mit Ei, muss aber nicht sein!

Reicht für 2 Personen.

1.	**Spaghetti** oder andere Pasta für 2 Personen	in kochendes Salzwasser geben.
2.	**150 g durchwachsener Speck** oder Frühstücksspeck	würfen und in einer **Pfanne** ausbraten. Ausgelassenes Fett gegebenenfalls abgießen.
3.	**1 große Zwiebel**	hacken, zum Speck geben und mit anbraten.
4.	**2 Knoblauchzehen**	zerdrücken und in die Pfanne geben.
5.	**50 g Parmesan**	reiben.
6.	**50 ml Sahne**, **50 ml Milch**, den Parmesan, **2 Eier**, frisch gemahlenen Pfeffer und Salz	zu einer Sauce verrühren.
7.	Die Sauce	unter ständigem Rühren leicht erwärmen, eindicken lassen, aber nicht kochen, sonst flockt das Ei aus.
8.	Die Nudeln mit der Carbonara	heiß servieren.

Variationen zu einer Käsesauce:

- Das Ei weglassen, dann kann man die Sauce auch kochen und muss weniger aufpassen.
- Frischkäse oder zerdrückten Feta dazugeben. Mehr und anderen Käse dazugeben.
- Die Zwiebeln mit Weißwein ablöschen.
- Die Sauce falls nötig etwas mit Mehl andicken (siehe auch Béchamelsauce).
- Frisch gehackte Petersilie darüberstreuen.
- Mit gedünstetem Broccoli oder Pilzen ergänzen.

Spaghetti mit Thunfischsauce

Zubereitungszeit:
Circa 20 Minuten. Solange wie die Pasta dauert.

Dazu ist zu sagen:
Diese Sauce ist das Feinste vom Feinsten.

Reicht für 2 Personen.

1.	**Spaghetti** oder andere Pasta für 2 Personen	in kochendes Salzwasser geben.
2.	Von **1 Dose Thunfisch** (130 g Abtr.gew.)	das Wasser abschütten.
3.	Den Thunfisch, **3 Knoblauchzehen**, **1 EL Kapern in Salz**, **2 EL Zitronensaft**, **2 EL Weißwein**, **2 EL Olivenöl**, $\frac{1}{2}$ **Packung Frischkäse** (100 g), **2 EL Sahne**	mit einem **Pürierstab** pürieren.
4.	Mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer	die Thunfischsauce abschmecken.
5.	**1 große Zwiebel**	hacken oder in Halbringe schneiden, in einer **Pfanne** in Öl anbraten und die Sauce dazugeben und erwärmen lassen.
6.	Die Thunfischsauce	unter die abgetropften heißen Spaghetti rühren und schmecken lassen.

Andere Verwendung:

Die Thunfischsauce lässt sich auch als Dip für frisches Gemüse verwenden ...
... oder als Aufstrich auf frisches Baguette.

Dazu Crème fraîche oder Schmand, anstatt Sahne, verwenden. Außerdem den Frischkäse mit der Crème fraîche (oder dem Schmand) erst nach dem Pürieren unterheben.

Béchamelsauce
zur Weiterverarbeitung

Zubereitungszeit:

Je nach Gedamtmenge und Temperatur der Milch.

Dazu ist zu sagen:

Grundlage für jede Lasagne, aber auch für andere Saucen. Permanent Rühren!

1. $\frac{1}{4}$ l **Milch** und $\frac{1}{4}$ l **Sahne** (oder mehr zu gleichen Teilen) — mischen und in ein Schüttgefäß bereitstellen.

2. **50 g Butter** (oder mehr) — in einem Topf bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen.

3. Solange **Mehl** in die Butter — geben, bis die Mischung gerade noch zähflüssig/breiig und noch nicht trocken/klumpig ist. Bei zuviel Mehl, wieder mit etwas Butter die optimale Konsistenz einstellen. Die optimale Masse läuft im Topf breit und hat Bodenkontakt zum Blubbern, wird aber nicht braun, während zu trockene Masse braun wird, nicht blubbern kann und anbrennt. Kurz gesagt: das Mehl in der Butter *schwitzen* lassen, im wahrsten Sinne des Wortes.

4. Die Milchsahnesauce — schluckweise unter ständigem Rühren in die Mehlschwitze zugeben. Nach jedem Schluck wieder aufkochen lassen, weil dann erst die endgültige Zähigkeit der Sauce entsteht. Meist wird es dann schlagartig ein dick abgebundener Brei, den man dann mit einem Schluck Milchsahnesauce schnell wieder verflüssigt, und unter Rühren wieder aufkochen lässt usw. ... bis eine saucig-dick-schleimige Konsistenz erreicht ist. Die gewünschte Menge notfalls mit mehr Mehl, Milch, Aufkochen und Rühren einstellen.

5. Mit Pfeffer, Salz und **Muskatnuss** — die Sauce abschmecken. Zum Weiterverarbeiten kann die Sauce ruhig einen Tick zu salzig sein; das Salz wird dann von den Lasagneplatte z.B. wieder aufgenommen und abgeschwächt.

Spinatlasagne

Zubereitungszeit:
Eineinviertel Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Die Béchamelsauce mit voller Aufmerksamkeit machen, nicht nebenher.

Reicht für 4 Personen.

1.	**1 – 2 Packungen Tiefkühl-Blattspinat**	in einem warmen Wasserbad auftauen lassen.
2.	**1 kleine Zwiebel**	hacken und in ein wenig Öl anbraten.
3.	**3 Knoblauchzehen**	zerdrücken und zu den Zwiebel geben.
4.	Den Spinat	zu den Zwiebeln geben.
5.	Einen mittelgroßen Topf voll kräftig gewürzter **Béchamelsauce**,	wie im vorangegangenen Rezept beschrieben, zubereiten. Hauptsache genug!
6.	**50 g Parmesan**, **50 g Bergkäse** und **100 g Emmentaler** (oder anderen Käse)	reiben.
7.	Eine **Auflaufform**	einfetten.
8.	**Lasagneblätter**, den Spinat und die Sauce	in die Auflaufform schichten: Unten die Lasagneblätter nahtlos verlegen, mit Spinat bedecken, Béchamelsauce drauf, usw. ... Die Lasagneblätter verwendet man ungekocht. Sie sollten jedoch nie überlappen und immer Kontakt zu irgendeiner Sauce haben: Nach einer Schichtung sieht man die Platte nicht mehr.
9.	Oben mit einer Lasagneplatte	die Schichtung abschließen. Ist eine Glaubensfrage, ob man mit Béchamelsauce oder Lasageplatte abschließt. Mit einer Platte gibt es aber eine knusprigere Käsekruste.
10.	Den Käse	auf die letzte Schicht streuen.
11.	Die Lasagne	bei 180 °C für etwa 35 min überbacken.

Variationen:

- Noch eine Packung Frischkäse oder Quark in die Béchamelsauce einrühren.
- Eine Packung Feta zerdrücken und entweder in die Béchamelsauce rühren oder auf die Käseschicht oben ergänzen. Oder geriebenen Parmesan auch in die Béchamelsauce rühren.

Hackfleischlasagne

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Tomatensauce und Béchamelsauce zu zweit parallel zubereiten.

Reicht für 4 Personen.

1.	**1 große Zwiebel**	hacken und in einer **großen Pfanne** in Öl anbraten.
2.	**500 g Hackfleisch** und Salz	zu den Zwiebeln geben, zerkleinern und gar werden lassen.
3.	**5 Knoblauchzehen**	zerdrücken und ins Hackfleisch geben.
4.	Mit **1 Glas Rotwein**	ablöschen.
5.	**1 Dose Tomaten** (oder passierte Tomaten) und **3 EL Tomatenmark** (oder mehr)	dazugeben.
6.	Mit Salz, Pfeffer, Zucker, **Paprika rosenscharf**, **1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver**, **Cayenne-Pfeffer**, **1 EL Rosmarin**, **1 EL Oregano**, **Basilikum** und anderen **Kräutern der Provence**	scharf und würzig abschmecken. Etwas köcheln lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten. Nach Belieben **schwarze Oliven** ergänzen.
7.	Einen mittelgroßen Topf voll kräftig gewürzter **Béchamelsauce**,	wie im vorangegangenen Rezept beschrieben, zubereiten. Hauptsache genug!
8.	**50 g Parmesan**, **50 g Bergkäse** und **100 g Emmentaler** (oder anderen Käse)	reiben.
9.	Eine **Auflaufform**	einfetten.
10.	**Lasagneblätter**, die Tomatensauce und die Béchamelsauce	in die Auflaufform schichten: Unten die Lasagneblätter nahtlos verlegen, mit Tomatensauce bedecken, Béchamelsauce drauf, usw. ... *Beschreibung: siehe Spinatlasagne 8. Schritt*
11.	Oben mit einer Lasagneplatte	die Schichtung abschließen. Ist eine Glaubensfrage, ob man mit Béchamelsauce oder Lasageplatte abschließt. Mit einer Platte gibt es aber eine knusprigere Käsekruste.
12.	Den Käse	auf die letzte Schicht streuen.
13.	Die Lasagne	bei 180 °C für etwa 45 min überbacken.

Chili con Carne

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Schmeckt aufgewärmt noch besser!

Reicht für 4 Personen.

1.	**1 große Zwiebel**	hacken und in einer **großen Pfanne** in Öl anbraten.
2.	**500 g Hackfleisch** und Salz	zu den Zwiebeln geben, zerkleinern und gar werden lassen.
3.	**5 Knoblauchzehen**	zerdrücken und ins Hackfleisch geben.
4.	Mit **1 Glas Rotwein**	ablöschen.
5.	**1 Dose Tomaten** (oder passierte Tomaten) und **5 EL Tomatenmark** (oder mehr)	dazugeben.
6.	Mit reichlich Salz, Pfeffer, **Paprika rosenscharf**, **1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver**, **Korianderpulver**, **Lorbeerblättern**, **Cayenne-Pfeffer**, **Chilies**, **Tabasco-Sauce**, **Sambal Olek**, **$\frac{1}{2}$ TL Zucker**, **1 EL Thymian**, **1 EL Oregano**, **Basilikum** und anderen **Kräutern der Provence**	scharf und würzig abschmecken. 30 min köcheln lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.
7.	**1 Dose Kidneybohnen**	dazugeben. Die Sauce aus der Bohnendose dabei schluckweise einrühren, damit das Chili schön sämig wird. Gegebenenfall mit **Maismehl**/**Kartoffelstärke** weiter andicken. Und nocheinmal 30 min köcheln lassen.
8.	Das Chile mit frischen **Fladenbrot**	servieren und schmecken lassen.

Variationen:

- Plus eine Dose Mais.
- Plus eine Karotte (kleinschneiden und mit den Zwiebeln anbraten).
- Plus schwarze Oliven und Peperoni aus dem Glas (kleingeschnitten).
- Die Sauce mit Tomatensuppenpulver andicken.
- Zu scharfes Chili mit einem Schlag Joghurt oben drauf essen, das mildert die Schärfe.

Pannukakku

(Eierkuchen auf finnisch)

Zubereitungszeit:
Dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Eine gute Alternative zu Eierkuchen (Pfannkuchen): weniger fettig, weil man statt Anbraten den Teig einfach im Ofen bäckt.

Reicht für 2-4 Personen.

1.	**100 g Zucker**, **150 g Mehl**, **1 TL Salz**	in einer Schüssel vermischen.
2.	**30 g Butter**	bei leichter Hitze schmelzen lassen.
3.	**3 Eier**, $\frac{1}{2}$ **l Milch** und die warme Butter	in die Schüssel geben und mit einem **elektrischen Schneebesen** zu einem glatten Teig rühren.
4.	Ein **Backblech mit Rand**	mit **Backpapier** auslegen.
5.	Den Eierkuchenteig	auf das Backblech gießen und bei 30 min bei 180 °C backen.
6.	Den Pannukakku nach Belieben mit **Marmelade**, **Schokocreme**, **Früchten** oder **Kompott**	warm oder kalt essen.

Hirse-Apfel-Auflauf mit Vanillesauce

Zubereitungszeit:
Zwei Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Die Hirse ist so mehlig, dass der Auflauf schon fast ein Kuchen ist.

Reicht für 4 Personen.

1.	**250 g Hirse**, $\frac{3}{4}$ **l Milch**, **1 Prise Salz**	in einen Topf geben, aufkochen, auf kleiner Flamme 20 min ziehen lassen. Aufpassen, dass nichts einbrennt!
2.	Währenddessen $\frac{1}{2}$ **kg Äpfel**	in dünne Scheiben schneiden.
3.	**3 EL Rohrzucker**	auf die Äpfel geben und ziehen lassen.
4.	**2 Eigelb**, **50 g Rohrzucker** und **abgeriebene Schale von einer unbehandelten Bio-Zitrone**	mit dem **elektrischen Schneebesen** schaumig rühren.
5.	Die Hirse	abkühlen lassen.
6.	Die Eigelbmasse	unter die Hirse rühren.
7.	**2 Eiweiß**	mit dem **elektrischen Schneebesen** schlagen und unter die Hirsemasse heben.
8.	Eine **große Auflaufform** mit Butter	einfetten.
9.	Die Hälfte der Hirsemasse	in die Auflaufform füllen.
10.	Die Äpfel und **3 – 4 EL Rosinen**	auf die Hirseschicht legen.
11.	Den Rest der Hirsemasse	auf die Apfelschicht geben.
12.	Etwas **Butter**	in Flöckchen auf die Oberfläche setzen.
13.	Den Hirsebreiauflauf	60 min bei 200 °C backen.
14.	Währenddessen **Vanillesauce**	zubereiten.
15.	Hirsebreiauflaufs mit Vanillesauce	servieren und schmecken lassen.

Rezepte zum

Kaffeetrinken

Kaiserschmarrn

Zubereitungszeit:
Zwanzig Minuten.

Dazu ist zu sagen:
Ein kaputter Eierkuchen aus Österreich.

Reicht für 2 Personen.

1.	**2 Eigelb**, mit **1 Prise Salz**, **2 EL Zucker**, **1 Päckchen Vanillezucker**	schaumig rühren.
2.	Schale einer **unbehandelten Bio-Zitrone**	zu dem Ei reiben.
3.	**2 EL Milch**, **100 g Frischkäse** ($=\frac{1}{2}$ Packung), **2 EL Sahne**, **50 g Mehl**	zu den Eiern rühren. Die Sahne kann man auch weglassen, wenn's nicht so mächtig werden soll.
4.	**2 Eiweiß**	schlagen und unter die Masse heben. Dabei Eiweißflocken übrig lassen.
5.	In einer **unbeschichteten Pfanne** etwas **Butter**	schmelzen und warm werden lassen.
6.	Den Teig	in die Pfanne gießen und stocken lassen. Dann in grobe Stückchen kaputt machen (z.B. mit der Gabel ein grobes Gitter einfurchen) und von beiden Seiten knusprig braten.
7.	Den Kaiserschmarrn mit **Puderzucker**	bestreuen und heiß servieren.

Ergänzen mit:

- Rosinen und Mandeln in den Teig.
- Mit Apfelkompott oder Vanille-Eis servieren.
- Mit Preiselbeeren oder anderen Beeren servieren.

Kalter Hund

Zubereitungszeit:

Halbe Stunde. Plus mehrere Stunden kaltstellen.

Dazu ist zu sagen:

In keiner anderen Form schmeckt Kokosfett so lecker! Beim Zubereiten wirklich mal nicht viel naschen, sonst kann man's, wenn's fertig ist, dann nicht mehr sehen.

Reicht für viele Personen.

1.	**5 EL Kakao**, **6 EL Zucker**, **2 frische Eier**, **1 Prise Salz**, **6 EL Milch**	in einer Schüssel zusammenrühren.
2.	**250 g Kokosfett**	bei geringer Hitze schmelzen lassen und tröpfchenweise unter die Schokomasse rühren.
3.	Eine **kleine Kastenkuchenform**	mit Backpapier auskleiden.
4.	**1 Packung Butterkekse** im Wechsel mit der Schokomasse	in die Kuchenform schichten. Falls die Kekse zu viel Auftrieb haben, weil die Schokomasse zu flüssig ist, ein paar Trinkgläser mit der offenen Seite nach unten draufstellen, so dass die Kekse runtergedrückt werden.
5.	Die Kuchenform	so wie sie ist (mit den Gläsern) mindestens zwei Stunden kaltstellen. Wenn die Masse festgeworden ist, auf eine Servierplatte stürzen.
6.	Bein Stürzen verunglückte Oberfläche ggf. mit **Kakaopulver**	bestreuen und verschönern.

Variationen:

- Amaretto oder Rum dazugeben.
- Vanillezucker dazu.
- Puderzucker statt Zucker verwenden.
- Mit Kaffeepulver bestreuen.
- Mit Schokoglasur bepinseln.

Rotweinkuchen

Zubereitungszeit:
Eineinviertel Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Zuzammenrühren, das war's.

Reicht für 4-6 Personen.

1.	**250 g Margarine**, **180 g Zucker**, **4 Eier**	in einer Schüssel schaumig schlagen.
2.	**250 g Mehl**, **2 TL Backpulver**, **1 TL Vanillezucker**, **100 g Schokostreusel**, $\frac{1}{2}$ **TL Zimt**, **2 geh.TL Kakao**, $\frac{1}{8}$ **l Rotwein**	dazugeben und alle Zutaten vermengen.
3.	Eine **Rührkuchenform**	einfetten.
4.	Die Form mit **1 Handvoll Sesam**	ausstreuen.
5.	Den Teig	in die Form geben, 60 min bei 180 °C backen.

Schoko-Nusskuchen

Zubereitungszeit:
Eineinviertel Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Bittermandelaroma besorgen!

Reicht für 4-6 Personen.

1.	**250 g Margarine**, **180 g Zucker**, **4 Eier**	in einer Schüssel schaumig schlagen.
2.	**1 Tafel Schokolade**	ganz klein hacken und in die Schüssel dazugeben.
3.	**250 g Mehl**, **2 geh.TL Backpulver**, **200 g gemahlene Haselnüsse**, **1 Spritzer Bittermandelaroma**, **1 Becher Milch**	in die Schüssel dazugeben und alle Zutaten vermengen.
4.	Eine **Springform**	einfetten, Teig rein, 60 min bei 180 °C backen.

Mohnkuchen

Zubereitungszeit:
Eine Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Der Klassiker.

Reicht für 6-8 Personen.

1.	**150 g Butter**, **3 Eigelb**, **1 Tasse trockenen Mohn** oder **1 Päckchen Backmohn**, **125 g Mehl** (1 Tasse), **160 g Zucker** (1 Tasse), $\frac{1}{2}$ **Päckchen Backpulver**	in einer Schüssel verrühren.
2.	**3 Eiweiß**	schlagen und unter den Teig unterheben.
3.	Eine **Springform** mit **Butter**	einfetten und den Teig reingeben.
4.	Den Kuchenboden	35 min bei 180 °C backen.
5.	Währenddessen $\frac{3}{8}$ **l Milch**, **1 Päckchen Vanillepudding**, **2 EL Zucker**	zu einem Pudding kochen und abkühlen lassen.
6.	Währenddessen **100 – 150 g Mandelscheiben oder gehackte Mandeln** in zerlassener **Butter**	rösten und dabei Zucker drüber streuen.
7.	Einen kleinen Streifen **Hartfett** und $\frac{1}{2}$ **Stück Butter**	zimmerwarm werden lassen, oder besser noch: leicht schmelzen aber nicht heiß werden lassen. Zusammen mit dem Pudding cremig schlagen.
8.	Den fertig gebackenen Kuchenboden	einmal quer durchschneiden.
9.	Die Pudding-Creme	zwischen die beiden Bodenplatten und oben drauf verteilen.
10.	Die gerösteten Mandeln	auf der Creme auf dem Kuchen verteilen.
11.	Den Mohnkuchen so wie er ist	sofort servieren und aufessen.

Donauwelle

Zubereitungszeit:
Das ganze dauert ca. eine Stunde, mit drei Stunden warten zwischendurch.

Dazu ist zu sagen:
Nicht so schwer wie man glaubt.

Reicht für 6-8 Personen.

1.	**2 Gläser Sauerkirschen**	in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2.	**250 g Butter**	mit einem Mixer geschmeidig rühren.
3.	**200 g Zucker**, **1 Pck. Vanille-Zucker** und **1 Prise Salz**	nach und nach hinzufügen, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
4.	**5 Eier**	eins nach dem anderen dazugeben und unterrühren.
5.	**375 g Mehl** und **1 gestr.TL Backpulver**	vermengen und langsam in den Teig rühren.
6.	**20 g Kakaopulver** und **1 EL Milch**	mit einem $\frac{1}{3}$ des Teiges verrühren.
7.	Ein Backblech mit **Butter**	einfetten.
8.	Den hellen Teig	auf das Backbleck streichen.
9.	Den dunklen Teig	darüber.
10.	Die Kirschen	darauf verteilen.
11.	Den Kuchen	bei 180 °C ca. 40 min backen.
12.	**1 Pck. Pudding-Pulver**, **500 ml Milch** und **100 g Zucker**	zu einem Pudding verarbeiten, danach abkühlen lassen.
13.	**250 g Butter**	geschmeidig rühren und esslöffelweise den bei Zimmertemperatur gehaltenen Pudding dazugeben. Diesen Belag auf den erkalteten Kuchen streichen und eine Stunde kalt stellen.
14.	**200 g Zartbitter-Schokolade**	im Wasserbad schmelzen lassen und damit den Kuchen besteichen. Nach Lust und Laune kann man noch Muster in die warme Schokolade malen.

Schmandkuchen

Zubereitungszeit:
Eine reichliche Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Wirklich Schmand nehmen und nicht irgendwas anderes!

Reicht für 6-8 Personen.

1.	**125 g Butter**, **125 g Zucker**, **3 Eigelb**	in einer Schüssel schaumig rühren.
2.	**250 g Mehl**, **2 TL Backpulver**, **125 g Milch**	dazugeben und zu einen Teig verrühren.
3.	Ein **Backblech** mit Butter	einfetten.
4.	Den Teig	auf das Backblech streichen.
5.	**4 Becher Schmand**, **3 EL Öl**, **175 g Zucker**, **1 Päckchen Vanillepudding**	verrühren.
6.	**3 Eiweiß**	schlagen und unter die Schmandmasse heben.
7.	Die Schmandmasse	auf dem Kuchenboden verteilen.
8.	**2 Dosen Mandarinen**	auf der Schmandmasse verteilen.
9.	**200 g Kokosraspeln**, **1 Ei**, **1 EL Milch**, **50 g Zucker**	verkneten und auf den Kuchen verteilen.
10.	Den Kuchen	30 – 40 min bei 200 °C backen. Falls zuviel Oberhitze, die sich nicht abstellen lässt, mit Alufolie abdecken.

Crème Brûlée

Zubereitungszeit:
Am besten einen Tag vorher vorbereiten. Haben wir aber das letzte Mal auch abgekürzt, und ging auch!

Dazu ist zu sagen:
Die Investition in richtige Vanilleschoten lohnt sich in jedem Fall!

Reicht für 4 Personen.

1.	**500 ml Sahne**	aufkochen und etwas abkühlen lassen.
2.	**5 Eigelb**, **100 g Zucker**	in einer Schüssel mit einem **elektrischen Schneebesen** schaumig schlagen.
3.	**1 Vanilleschote**	öffenen und das Mark zu dem Eigelb geben.
4.	Die Sahne	tröpfchenweise mit dem **Schneebesen** in die Eigelbmasse reinrühren.
5.	Die Crème-Brûlée-Masse	in 4 **flache feuerfeste Schälchen** füllen.
6.	Ein **tiefes Backblech**	in den Ofen schieben und dort mit Wasser füllen. Die Schälchen in dieses Wasserbad stellen und bei 160 °C eine dreiviertel Stunde lang fest werden lassen. Die Crème sollte dabei keine Blasen schlagen, sonst ist die Temperatur zu hoch.
7.	Die fertige Crème	einen Tag lang kaltstellen.
8.	**Rohrzucker**	auf die Crème streuen und in einem Backofen mit Oberhitze (oder in einem großen Toaster) karamellisieren lassen.
9.	Die Crème	kalt servieren und schmecken lassen.

Rhabarberkuchen

Zubereitungszeit:
Zwei Stunden. Plus Zeit zum Ziehen.

Dazu ist zu sagen:
Die einzig wahre Verwendung für Rhabarber.

Reicht für 6-8 Personen.

Mehrere Stunden vorher vorbereiten:

1.	Währenddessen **1 kg Rhabarber**	schälen, in 3 cm lange Stücke schräg schneiden (damit eine möglichst große Fläche aufgeschnitten ist), in eine Schüssel geben.
2.	**4 EL Zucker**	auf den Rhabarber streuen und mehrere Stunden Saft ziehen lassen.

Die eigentliche Arbeit ist dann:

3.	**250 g Mehl**, **125 g Margarine**, **2 TL Backpulver**, **60 g Zucker**, **1 Ei**, 1 Prise Salz	zu einem Teig verkneten.
4.	Den Teig	30 min im Kühlschrank ruhen lassen.
5.	Währenddessen den Rhabarbersaft	in einen Topf abgießen.
6.	Den Rhabarbersaft mit $\frac{1}{4}$ l **Wasser**, $\frac{1}{2}$ **Päckchen Vanillepudding**	zu einem Pudding kochen und abkühlen lassen.
7.	Währenddessen **2 Eiweiß**	schlagen.
8.	Währenddessen außerdem eine **Springform**	mit **Butter** einfetten.
9.	Den Teig	ausrollen und in die Springform drücken. Dabei den Rand bis nach oben hochziehen.
10.	**Semmelmehl**	auf den Teig streuen.
11.	Den kalten Pudding mit **2 Eigelb**, **1 Becher Schmand** und **1 EL Mondamin**	schaumig rühren.
12.	Den Eischnee	unter die Puddingmasse heben.
13.	Mit **Zucker**	die Puddingmasse abschmecken.
14.	Den Rhabarber und **1 Handvoll Rosinen**	in den Kuchen geben.
15.	Die Puddingmasse	auf den Rhabarber geben und glattstreichen.
16.	Den Kuchen	bei 180 °C für etwas 75 min backen.

Quark-Gries-Kuchen

Zubereitungszeit:
Eineinviertel Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Zusammenrühren.

Reicht für 4-6 Personen.

1.	**250 g Margarine**, **180 g Zucker**, **4 Eier**	in einer Schüssel schaumig schlagen.
2.	**1 kg Magerquark**, **1 Tasse Gries**, **1 TL Vanillezucker**, **2 geh.TL Backpulver**, Saft von **1 Zitrone**	dazugeben und alle Zutaten vermengen.
3.	Eine **Springform**	einfetten.
4.	Den Teig	in die Form geben.
5.	Den Kuchen	60 min bei 180 °C backen.

Bananenkuchen

Zubereitungszeit:
Eineinhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:
Zusammenrühren.

Reicht für 4-6 Personen.

1.	**250 g Margarine**, **180 g Zucker**, **4 Eier**	in einer Schüssel schaumig schlagen.
2.	**2 – 3 Bananen**	in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel dazugeben. Einige Bananenscheiben zur Dekoration zurückhalten.
3.	**300 g Mehl**, **2 geh.TL Backpulver**, **100 g gemahlene Haselnüsse**, **100 g Rosinen**, **$\frac{1}{2}$ TL Zimt**, **$\frac{1}{2}$ TL Kakao**	in die Schüssel dazugeben und alle Zutaten vermengen.
4.	Eine **Springform**	einfetten, den Teig rein und mit Banenscheiben dekorieren.
5.	Den Kuchen	80 min bei 180 °C backen.

Rezepte zum

Abendessen

Obatzda

mit Radi und Bier

Zubereitungszeit:
Viertel Stunde. Plus warten und ziehen lassen.

Dazu ist zu sagen:
Leckerer deftiger Brotaufstrich. Die beste Möglichkeit überreifen Camembert zu verarbeiten.

Reicht für 4 Personen.

1.	Zimmerwarmen **200 g überreifen Camembert** (so überreif, dass man ihn so nicht mehr gerne essen will)	mit einer Gabel zerdrücken.
2.	**2 – 3 EL weiche Butter**	dazudrücken.
3.	**1 Zwiebel**	fein hacken. Ein paar Zwiebelringe zum Garnieren übriglassen.
4.	Die Zwiebel, Pfeffer, Salz, **edelsüßes und scharfes Paprikapulver** und **Kümmel**	dazugeben und pikant abschmecken.
5.	**3 EL Bier**	darunterrühren.
6.	Den Obatzda	mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. (Später dann kühl lagern, dann wird er auch noch fester.)
7.	Den Obatzda mit Zwiebelringen und etwas Kümmel	garnieren.
8.	Als Brotaufstrich	servieren. Als Beilage empfehlen sich **Rettich** oder **Radieschen** und ein **kühles Bier**.

Hummus
mit frischem Gemüse

Zubereitungszeit:
Viertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Als Dip oder mit Brot, als Vorspeise oder als dicke Sauce zu Hühnchen oder Gegrilltem.

Reicht für 4 Personen.

1.	Die Flüssigkeit aus **1 Dose Kichererbsen**	in ein Schälchen zurückstellen.
2.	Die Kichererbsen	mit einem **Pürierstab** pürieren.
3.	**1 Knoblauchzehe**, **1 EL helle Sesampaste (Tahina)**, **3 EL Olivenöl**, **2 EL Zitronensaft**, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer	zu den Kicherebsen geben und pürieren und vermischen.
4.	Die zurückgestellte Flüssigkeit	gegebenenfalls ergänzen, solange bis man eine weiche cremige Masse hat.
5.	Nach Belieben mit ein wenig **Kreuzkümmel**	abschmecken. Kann man aber auch weglassen.
6.	Den Hummus	auf eine Servier-Platte geben und mit einem Löffel Furchen nebeneinander setzen.
7.	Nach Belieben Olivenöl	in die Furchen geben.
8.	Nach Belieben mit scharfem Paprikapulver, **schwarzen Oliven**, **gehackter Petersilie**, Zitronenscheiben. frischer Minze oder Kreuzkümmel	garnieren.
9.	**Frisches Gemüse** z.B. Paprika, Kohlrabi, Möhren	in Streifen schneiden.
10.	Den Hummus als Dip für das Gemüse	servieren und schmecken lassen.

Feta-Frischkäse

à la Kräuter der Provence

Zubereitungszeit:
Zehn Minuten.

Dazu ist zu sagen:
Einfacher Brotaufstrich.

1.	**1 Packung Frischkäse** und **1 Packung Feta**	zukleinern und vermischen (mit der Gabel oder mit Pürierstab).
2.	**3 Knoblauchzehen**	zerdrücken und dazugeben.
3.	Mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und **2 EL Kräutern der Provence**	verrühren, abschmecken und in eine Schale geben.
4.	Mit **4 EL Olivenöl**	übergießen und servieren.

Legendäres Tzatziki

Zubereitungszeit:
Solange wie's zieht.

Dazu ist zu sagen:
Einfache Grillsauce.

1.	**1 Gurke**	schälen, würfeln, salzen, stehen lassen damit es Wasser zieht. Wasser abgießen.
2.	Die Gurke mit **500 g griechischem Joghurt** (oder Quark + Joghurt + Crème fraîche)	in eine Schüsseln geben.
3.	**7 Knoblauchzehen** (oder mehr)	zerdrücken und dazugeben.
4.	Mit Olivenöl, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken und mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
5.	Nach Belieben mit frischem Dill oder mit frischer Minze	variieren.

Apfel-Rettich-Salat

Zubereitungszeit:

Viertel Stunde. Plus Zeit zum Ziehen lassen.

Dazu ist zu sagen:

Ein erfrischender und gleichzeitig herzhafter Salat.

Reicht für 4 Personen.

1.	**2 süßsäuerliche Äpfel**	in Stücke schneiden.
2.	**Zitronensaft**	sofort auf die Äpfel geben, damit diese nicht braun werden.
3.	**1 weißer Rettich**	in Stücke schneiden und zu den Äpfeln geben.
4.	$\frac{1}{8}$ **l Sahne**, **1 TL Senf**, **2 TL Meerrettich**, **50 g Walnusskerne**, **1 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer	zu einer Salatsauce rühren und mit dem Salat vermischen. Kühl stellen und etwas ziehen lassen.

Sauce Vinaigrette

1.	**Balsamico-Essig** und **Olivenöl**	in einem Mixer zu einer Emulsion schlagen.
2.	Mit Pfeffer, Salz, $\frac{1}{2}$ **– 1 TL Zucker**, Senf, Knoblauch, Zwiebel, frischen Kräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill) oder getrockneten Kräutern (z. B. Kräuter der Provence)	abschmecken.

Variationen:

- Zitronensaft oder Limettensaft statt Essig.
- Mit etwas Brühe lässt sich auch die Säure vom Essig mildern.
- Mit einem Löffel Mayonnaise verhindern, dass sich die Emulsion entmischt (Emulgator Lecithin).
- Mit Joghurt zu einem Joghurt-Dressing machen.
- Mit Nussöl ergänzen.

Linsen-Salat mit Feta

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Durch die Linsen und den Feta ist dieser Salat auch als volle Mahlzeit geeignet.

Reicht für 4 Personen.

1.	$\frac{1}{2}$ l **Brühe**	mit kochendem Wasser herstellen.
2.	**200 g trockene Linsen** (rote oder grüne)	in der Brühe wie auf der Packung beschrieben köcheln und quellen lassen. Unbedingt an die Zeitangaben halten, da die Linsen sonst Mus werden. Rote Linsen brauchen $5-10$ min. Danach die Linsen abkühlen lassen und in eine Salatschüssel geben.
3.	$\frac{1}{2}$ **Stange Lauch**	kleinschneiden und zu den Linsen geben.
4.	**1 kleine Zwiebel**	hacken und in den Salat geben.
5.	**1 Paprika**	fein würfeln und in den Salat geben.
6.	$\frac{1}{2}$ **Dose Mais**	zu den Linsen geben.
7.	**1 Stück Fetakäse**	würfeln und dazugeben.
8.	Mit **Cayenne-Pfeffer**, **Balsamico-Essig**, **Olivenöl**, Pfeffer und Salz	abschmecken.
9.	$\frac{1}{2}$ **Bund Petersilie**	hacken und in den Salat mischen, bzw. den Salat damit dekorieren.
10.	Den Linsen-Feta-Salat zusammen mit **frischem Brot** oder **frischem Baguette**	servieren und schmecken lassen.

Mozarella-Tomaten

Zubereitungszeit:
Dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Auf die frischen Basilikumblätter sollte auf keinen Fall verzichtet werden.

Reicht für 4 Personen.

1.	**10 große Tomaten**	köpfen und aushölen. Das Fruchtfleich aufheben und zurückstellen.
2.	Eine **große Auflaufform** mit **2 EL Olivenöl**	einfetten.
3.	Die Tomaten	in die Auflaufform stellen.
4.	Salz und frisch gemahlener Pfeffer	auf die Tomaten streuen.
5.	**250 g Mozarella**	kleinschneiden.
6.	Den Mozarella mit **3 EL Crème fraîche**, **2 TL Kräuter der Provence**, Salz, Pfeffer	mit einem **Pürierstab** pürieren.
7.	Die Mozarellamischung	in die Tomaten füllen.
8.	Die Tomaten	15 min bei 220 °C überbacken.
9.	Von einem $\frac{1}{2}$ **Bund Basiklikum**	die Blätter abzupfen und diese nach dem Backen auf die Tomaten setzen.
10.	Die Mozarellatomaten	sofort heiß servieren und schmecken lassen.

Bayrischer Kartoffelsalat

Zubereitungszeit:
Halbe Stunde. Plus Zeit für die Kartoffeln und das Ziehen lassen.

Dazu ist zu sagen:
Kalte Kartoffeln weiterverarbeiten!

Reicht für 4 Personen.

Einen Tag vorher vorbereiten:

1. **1 kg festkochende Kartoffeln** — schälen und in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln müssen vor der Weiterverarbeitung ausgekühlt sein, dann zerfallen sie nicht und saugen nicht soviel Sauce auf.

Am großen Tag selbst:

2. **$\frac{1}{4}$ l Brühe** — mit kochendem Wasser herstellen. Und auf lauwarm abkühlen lassen.
3. Die Kartoffeln — in Scheiben schneiden. In eine Salatschüssel.
4. **1 Zwiebel** — fein hacken und dazugeben.
5. **Essig-Gürkchen** — in feine Scheiben schneiden und dazugeben.
6. Die lauwarme Brühe, **4 EL Obstessig/Weißweinessig**, **1 TL Senf**, **$\frac{1}{2}$ TL Zucker**, frisch gemahlenen Pfeffer, Salz und 4 EL Gurkenwasser — zu einer kräftigen Sauce mischen und über den Kartoffelsalat gießen. Ziehen lassen. Abschmecken und ggf. nachwürzen.
7. **1 Bund Schnittlauch** — kleinschneiden und dazugeben.
8. **4 – 6 EL Sonnenblumenöl** — untermischen.
9. Den Kartoffelsalat — mehrere Stunden ziehen lassen.
10. Den Kartoffelsalat noch einmal mit Salz und Essig — nachwürzen, denn diese Gewürze ziehen ein, zersetzen sich, verschwinden mit der Zeit und müssen spätestens nach einem Tag neu abgeschmeckt werden. Der Essig wird durch Zugabe von etwas Zucker milder.

Kann man vorher noch vorbereiten:

- Die gehackten Zwiebeln kann man auch vorher in Öl einlegen, dann sind sie weicher.

Sauerkrautsalat mit Speck

Zubereitungszeit:
Eine viertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Herzhaft und
überhaupt nicht sauer!

Reicht für 3 Personen.

1.	**1 Päckchen Sauerkraut** (500 g)	abtropfen lassen und die Flüssigkeit fest ausdrücken. Dann mit einem scharfen Messer in grobe Würfel kleinschneiden und mit den Händen zerpflücken. In eine Salatschüssel geben.
2.	**1 Handvoll Speckwürfel**	anbraten und zu dem Sauerkraut geben.
3.	**1 kleine Zwiebel**	hacken und zum Salat geben.
4.	**1 große Karotte**	raspeln und zum Salat geben.
5.	**1 Paprika**	klein würfeln und zum Salat geben.
6.	**1 Handvoll Petersilie**	hacken und zum Salat geben.
7.	**100 g Sahne**, **1 – 2 EL Obstessig**, **2 EL Sonnenblumenöl**, Pfeffer, Salz, **1 TL (gestrichen) Zucker**	zu einer Sauce verquirrlen und unter den Salat rühren.
8.	Mit reichlich **Kümmel**	abschmecken und verrühren.

Pizzabrötchen

Zubereitungszeit:
Halbe bis dreiviertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Lecker für Partys!

1.	**200 g Schinken**, **200 g Salami**, **200 g Paprika**, **200 g Pilze**	kleinschneiden.
2.	**200 g Emmentaler**	reiben.
3.	Den Schinken, die Salami, die Paprika, die Pilz, den Käse mit **200 g Sahne**	zu einer Masse verrühren.
4.	Mit Pfeffer, Salz, **Knoblauch**, **Paprika** und **Kräuter der Provence**	nach Belieben die Masse abschmecken.
5.	Ein **Backblech** mit **Backpapier**	auslegen.
6.	**10 kleine Brötchen**	halbieren und mit der Masse bestreichen und aufs Backblech setzen. Ggf. mehrere Bleche backen.
7.	Die Brötchen	$15 - 20$ min bei $180 - 200$ °C knusprig backen.

Index

A

Apfel-Rettich-Salat . . . 59
Aubergine
  Mit Tomate überbackene Aubergine . . . 13
Auflauf
  Hirse-Apfel-Auflauf mit Vanillesauce . . . 44
  Hirse-Auflauf mit Pastinaken . . . 26
  Kartoffel-Gratin . . . 32
  Spargelauflauf . . . 25
  Tomaten-Zucchini Hochkant . . . 24

B

Béchamelsauce zur Weiterverarbeitung . . . 39
Bananenkuchen . . . 54
Bayrischer Kartoffelsalat . . . 62
Bohnen
  Dicke Bohnen mit Speck . . . 7
Borschtsch . . . 11
Brötchen
  Pizzabrötchen . . . 64

C

Carbonara
  Spaghetti alla Carbonara . . . 37
Champignon
  Semmelknödel mit Champignonpfanne . . . 19
Chili con Carne . . . 42
Chinapfanne . . . 27
Crème Brûlée . . . 52

D

Dessert
  Crème Brûlée . . . 52
  Kaiserschmarrn . . . 46
Dicke Bohnen mit Speck . . . 7
Dip
  Hummus . . . 57
  Thunfischsauce . . . 38
Donauwelle . . . 50

E

Eierkuchen
  Pannukakku . . . 43

F

Feta-Frischkäse à la Kräuter der Provence . . . 58
Frischkäse à la Kräuter der Provence . . . 58

G

Grünkohl . . . 34
Gratin
  Kartoffel-Gratin . . . 32
Gurkensuppe mit Räucherlachs . . . 30

H

Hackfleischlasagne . . . 41
Hefezopf . . . 8
Herbstpfanne . . . 29
Heringssalat mit Kartoffeln . . . 28
Hirse-Apfel-Auflauf mit Vanillesauce . . . 44
Hirse-Auflauf mit Pastinaken . . . 26
Hirsebreiauflauf . . . 44
Hummus mit frischem Gemüse . . . 57

I

Indischer Reis . . . 17

K

Käsespätzle . . . 21
Königsberger Klopse mit Kapern . . . 23
Kaiserschmarrn . . . 46
Kalter Hund . . . 47
Kapern
  Königsberger Klopse mit Kapern . . . 23
  Spaghetti mit Thunfischsauce . . . 38
  Thunfischpizza . . . 33
Kartoffel-Gratin . . . 32
Kartoffeln
  Bayrischer Kartoffelsalat . . . 62
  Grünkohl . . . 34
  Heringssalat mit Kartoffeln . . . 28
  Rosmarinkartoffeln . . . 31
Kartoffelsalat
  Bayrischer Kartoffelsalat . . . 62
Kartoffelsuppe . . . 20
Klopse
  Königsberger Klopse mit Kapern . . . 23
Knödel
  Semmelknödel mit Champignonpfanne . . . 19
Kräuterquark . . . 6
Kräuterreis mit Schinken . . . 10
Kuchen
  Bananenkuchen . . . 54
  Donauwelle . . . 50
  Kalter Hund . . . 47
  Lauchkuchen mit Speck . . . 12
  Mohnkuchen . . . 49
  Quark-Gries-Kuchen . . . 54
  Rhabarberkuchen . . . 53
  Rotweinkuchen . . . 48
  Schmandkuchen . . . 51
  Schoko-Nusskuchen . . . 48

Zwiebelkuchen 16
Kuno 58

L

Lachs
Gurkensuppe mit Räucherlachs 30
Lammschulter 18
Lasagne
Hackfleischlasagne 41
Spinatlasagne 40
Lauchkuchen mit Speck 12
Legendäres Tzatziki 58
Linsen-Salat mit Feta 60

M

Mit Tomate überbackene Aubergine 13
Mohnkuchen 49
Mozarella- Tomaten 61

O

Obatzda mit Radi und Bier 56
Obstsalat
Tropischer Obstsalat 7

P

Pannukakku (Eierkuchen auf finnisch) 43
Pasta
Hackfleischlasagne 41
Spaghetti alla Carbonara 37
Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce 35
Spaghetti mit Thunfischsauce 38
Spaghetti mit Tomatensauce 36
Spinatlasagne 40
Pastinaken
Hirse-Auflauf mit Pastinaken 26
Pfanne
Chili con Carne 42
Chinapfanne 27
Herbstpfanne 29
Ratatouille 15
Semmelknödel mit Champignonpfanne . . . 19
Pilze
Semmelknödel mit Champignonpfanne . . . 19
Pizza
Thunfischpizza 33
Pizzabrötchen 64

Q

Quark
Käuterquark 6
Quark-Gries-Kuchen 54

R

Räucherlachs
Gurkensuppe mit Räucherlachs 30
Rührei mit Speck 6
Ratatouille 15
Reis
Indischer Reis 17
Kräuterreis mit Schinken 10
Rhabarberkuchen 53
Rosmarinkartoffeln 31
Rotweinkuchen 48

S

Salat
Apfel-Rettich-Salat 59
Heringssalat mit Kartoffeln 28
Linsen-Salat mit Feta 60
Tropischer Obstsalat 7
Sauce
Béchamelsauce 39
Sauce Hollandaise 22
Spaghetti alla Carbonara 37
Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce 35
Spaghetti mit Thunfischsauce 38
Spaghetti mit Tomatensauce 36
Sauce Vinaigrette 59
Sauerkrautsalat mit Speck 63
Schinken
Kräuterreis mit Schinken 10
Spargel und Schinken mit Sauce Hollandaise 22
Schmandkuchen 51
Schoko-Nusskuchen 48
Semmelknödel mit Champignonpfanne 19
Spätzle
Käsespätzle 21
Spaghetti alla Carbonara 37
Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce 35
Spaghetti mit Thunfischsauce 38
Spaghetti mit Tomatensauce 36
Spargelauflauf 25
Spargel und Schinken mit Sauce Hollandaise . . 22
Speck
Dicke Bohnen mit Speck 7
Lauchkuchen mit Speck 12
Rührei mit Speck 6
Spinat
Spaghetti mit Spinat-Käse-Sauce 35
Spinatlasagne 40
Suppe
Gurkensuppe mit Räucherlachs 30
Kartoffelsuppe 20
Zwiebelsuppe 14

T

Thunfisch-Dip 38
Thunfischpizza 33
Thunfischssauce
Spaghetti mit Thunfischsauce 38
Tomate
Mit Tomate überbackene Aubergine 13
Mozarella-Tomaten 61
Spaghetti mit Tomatensauce 36
Tomaten-Zucchini Hochkant 24
Tomatensauce
Spaghetti mit Tomatensauce 36
Tropischer Obstsalat 7

Tzatziki 58

V

Vinaigrette 59

W

Winterzeit ist Grünkohlzeit 34

Z

Zwiebelkuchen 16
Zwiebelsuppe 14