

# Rezepte vom Jugendbauernhof in Hardehausen

## Inhalt

- 1 Frühstück
- 2 Mittagessen
  - 2.1 Suppen
  - 2.2 Salate
  - 2.3 Gemüse
  - 2.4 Kartoffel- und Nudelgerichte
  - 2.5 Fleischgerichte
  - 2.6 Eintöpfe
  - 2.7 Desserts
- 3 Kuchen
- 4 Abendessen
- 5 Einkochen, Einmachen

## FRÜHSTÜCK

### MILCHMIX

2 l Milch oder Buttermilch  
500 g Obst  
100 g Zucker  
2 EL Vanillezucker  
Saft einer Zitrone

#### *Zubereitung:*

Obst und Zucker pürieren, Milch und Zitrone dazugeben.

Tipp: Die Milch kann zum Teil durch Joghurt oder Sahne ersetzt werden. So wird der Milchmix noch cremiger.

### NUSSMUS

2 Tassen gem. Nüsse  
2 Tassen gem. Hafer

#### *Zubereitung:*

Die Zutaten mit Honig gut verkneten, so dass eine streichzarte Masse entsteht.

Hinweis: Das Mus hält sich verschlossen im Kühlschrank wochenlang!

### RADIESCHENBUTTER

500 g Radieschen  
250 g Butter  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 EL Zitronensaft

#### *Zubereitung:*

Radieschen fein würfeln.

Butter mit den Gewürzen schaumig rühren und die Radieschen dazugeben.

## **FRISCHKORNMÜSLI**

100 g Weizen  
1/8 l Wasser  
400 g Äpfel  
300 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
20 g Honig

### *Zubereitung:*

Den Weizen grob schroten und über Nacht in Wasser einweichen.  
Morgens Joghurt und Zitronensaft dazu geben. Die Äpfel grob raspeln und direkt ins Müsli geben. Mit Honig abschmecken.

## **HAFERFLOCKENMÜSLI**

150 g grobe Haferflocken  
300 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
20 g Honig  
100 g geschlagene Sahne  
500 g grob geraspelte Äpfel

### *Zubereitung:*

Einfach alle Zutaten gut vermischen.

Tipp: Die Sahne kann man natürlich durch Joghurt oder Dickmilch ersetzen!

## **BROTAUFSTRICHE**

### **GRÜNKERNPASTE**

3 Tassen Grünkern (fein gemahlen)  
3,5 Tassen Wasser  
Salz, Pfeffer, Thymian  
1-2 Lorbeerblätter  
1 Tasse Olivenöl  
Knoblauch, Majoran

*Zubereitung:*

Grünkern mit Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian und den Lorbeerblättern 5 Minuten kochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.

Mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch und Majoran abschmecken und mit einem Mixer cremig rühren.

## **HERZHAFTER BROTAUFSTRICH**

250 g Butter

30 g Sojasauce

30 g Haferflocken

*Zubereitung:*

Sojasauce und Haferflocken zu einem sämigen Brei rühren. Die weiche Butter im Anschluss mit einer Gabel unterheben.

Tipp: Der Aufstrich kann pur gereicht werden oder durch Knoblauch, Petersilie, frischen Basilikum oder frischen Schnittlauch verfeinert werden.

Dazu einfach die gewünschte Zutat am Ende hinzufügen.

## **BROTAUFSTRICH AUS TROCKENFRÜCHTEN**

50 g getrocknete Aprikosen

50 g getrocknete Feigen

50 g getrocknete Datteln

100 ml Orangensaft

1 TL Zitronen- oder Orangenschale

1 Prise Naturvanille

2-3 kleine Mandeln oder Nüsse (gerieben)

evtl. etwas Sahne

*Zubereitung:*

Trockenfrüchte klein schneiden und mehrere Stunden im Orangensaft einweichen.

Die eingeweichten Früchte mit den Gewürzen pürieren und die geriebenen

Mandeln oder Nüsse dazugeben. Evtl. mit einem Schuss Sahne verfeinern, bis eine cremige Masse entsteht.

## MINUTENBRÖTCHEN

500 g Vollweizenmehl (Type 1050)  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Kräutersalz  
200 ml Milch oder Sauermilch  
3 EL Margarine  
Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis (wahlweise)  
Evtl. etwas Speisestärke und 100ml Milch zum Bestreichen

### *Zubereitung:*

Mehl und Backpulver sieben, Gewürze dazugeben. Milch und Salz erwärmen, Fett darin weich werden, aber nicht zergehen lassen, ans Mehl geben, alles zu einem geschmeidigen Teig glatt kneten. Etwa eigroße Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 200 Grad ca.30-45 Minuten backen.  
Wenn Sie die Brötchen vor dem Backen mit etwas in kalter Milch angerührter Speisestärke bestreichen, erhalten Sie eine mattglänzende Oberhälfte.  
Sie können auch die Brötchen vor dem Backen kurz mit der Oberseite in Sesam, Mohn oder Kümmel drücken.

## MINUTENBROT

500 g Vollweizenmehl (Type 1700)  
1 TL Kräutersalz  
1 Päckchen Backpulver  
Ca. 350g Butter- oder andere Sauermilch  
Gewürze nach Wahl (Kümmel, Fenchel, Koriander)

### *Zubereitung:*

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel sieben und eventuell Gewürze hinzufügen. In die Mitte mit einem Löffel eine Vertiefung machen, etwas von der Sauermilch in die Mitte geben und mit ein wenig Mehl verrühren; wieder etwas Sauermilch in die Mitte geben usw. Dabei immer von innen nach außen rühren, bis ein weicher Teig entsteht, der sich von den Wänden der Schüssel lösen sollte. Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben, leicht durchkneten. Zu einem runden oder länglichen Laib formen und auf ein gefettetes Blech setzen, die Oberfläche mit einem scharfen Messer 3 mal quer einritzen.  
Auf der mittleren Schiene bei 220 Grad ca. 35 Minuten backen.  
Garprobe machen: Wenn man auf die Unterseite des Brotes klopft, sollte es hohl klingen.

Auskühlen lassen oder am besten warm mit Butter servieren. Wenn man es warm verzehrt, ist das Brot einschließlich Zubereitungszeit in ca. 60 Minuten verzehrfertig.

### NUSS-ROSINEN-BRÖTCHEN

900 g Vollweizenmehl  
3 TL Salz  
200 g gewaschene Rosinen  
1 ½ Päckchen Hefe  
Ca. ¾ l Wasser  
200 g gemahlene Nüsse  
200 g gehackte Mandeln  
50 g zerlassene Butter

#### *Zubereitung:*

Man bereitet aus Hefe und etwas warmem Wasser einen Vorteig, den man ca. 20 Minuten gehen lässt. Mehl, Rosinen, Salz, Vorteig und warmes Wasser in eine Schüssel geben und daraus einen Teig kneten. Dann die Nüsse und die Butter zugeben und nochmals 5-6 Minuten gut durchkneten. An einem warmen Ort mindestens eine Stunde gut aufgehen lassen. Den Teig nun nochmals durchkneten und kleine Teigstücke zu Brötchen formen und auf ein gefettetes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20-30 Minuten backen.

### VOLLKORNBRÖTCHEN

150g sehr fein gemahlener Weizenschrot  
300g Vollweizenmehl  
1 Päckchen Hefe  
2-3 Tassen lauwarme Milch  
1 TL Honig  
2 TL Salz  
50g Margarine  
Kümmel nach Geschmack,  
warme Milch zum Bepinseln,  
evtl. Kümmel, Mohn oder Sesam zum Bestreuen

#### *Zubereitung:*

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung machen. Hefe in lauwarmer, mit Honig verrührter Milch auflösen. Hefe in die Vertiefung geben, ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Salz, Margarine, Kümmel und

soviel warme Milch dazugeben, bis man einen zähen, nicht zu weichen Teig erhält. Ca. 30 Minuten bedeckt an einem Ort gehen lassen. Mit angefeuchteten Händen Brötchen formen, auf ein gefettetes Blech setzen und nochmals gehen lassen. Im Backofen bei 200 Grad 30-40 Minuten backen. Zuletzt mit zerlassener Margarine oder Wasser bestreichen.

Man kann die Brötchen vor dem Backen auch mit Kümmel, Mohn oder Sesam bestreuen.

## MITTAGESSEN

### SUPPEN

#### FRUCHTIGE KÜRBISSUPPE

1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)  
3 Zwiebeln  
1,5 EL Butter  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
200 ml Sahne  
200 ml Orangensaft  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

#### *Zubereitung:*

Den Kürbis putzen, waschen und vierteln, anschließend entkernen und dann grob würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kürbis und Paprikapulver etwa 3 Minuten darin andünsten.

Mit Sahne, Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten weich kochen, anschließend fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Petersilie garnieren und Baguette dazu reichen.

#### MÖHRENSUPPE

1 l Hühnerbrühe  
250 g geschälte Möhren  
1 Zwiebel  
Petersilie  
Salz, Pfeffer, evtl. Zucker  
Fondor  
Sahne nach Geschmack



*Zubereitung:*

Möhren schälen und würfeln, ebenso die Zwiebeln.

Zusammen mit der Petersilie und den Gewürzen in der Brühe ca. 15 Minuten kochen, dann fein pürieren. Die Suppe mit Sahne verfeinern.

Tipp: Die Suppe mit gekochter Petersilie oder gerösteten Mandelblättchen dekorieren.

Mandarinen sind auch eine feine Einlage.

### **PASSIERTE GEMÜSESUPPE**

300 g Kartoffeln

200 g Möhren

1 Kohlrabi

2 Porreestangen

½ Blumenkohl

1,5 l Gemüsebrühe

100 g Frischkäse

100 g Schmelzkäse

1 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Worcestersauce, frische Kräuter

*Zubereitung:*

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Möhren putzen und grob zerkleinern, Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, Porree in Ringe schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und die gewaschenen Kartoffelwürfel dazugeben. Das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann das Gemüse dazu tun und weitere 15 Minuten garen lassen. Die Blumenkohlröschen nach 10 Minuten aus der Suppe nehmen. Die Suppe pürieren, den Käse einrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Wenn nötig, die Suppe mit der Speisestärke binden. Zuletzt die Blumenkohlröschen und die fein geschnittenen Kräuter zur Suppe geben.

### **PIZZASUPPE (FÜR 8-10 PERSONEN)**

800 g Hackfleisch

3 EL Öl

3 Dosen pürierte Tomaten

¾ l Gemüsebrühe

2 Stangen Porree  
3 Paprikaschoten  
1 Dose geschnittene Champignons  
250 g Kräuterschmelzkäse  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

*Zubereitung:*

Hackfleisch in Öl anbraten, die pürierten Tomaten dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Porree putzen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten ebenfalls putzen und in Streifen schneiden. Beides mit den Pilzen dazu geben und kochen lassen. Schmelzkäse in etwas Brühe glatt rühren und ebenfalls dazu geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Bei Bedarf zum Servieren mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

**REITERSUPPE (FÜR 6 PERSONEN)**

500 g Hackfleisch  
2 EL Butter  
2 große Zwiebeln  
1 Dose Ochschwanzsuppe  
1 Dose Wasser  
1/4 Flasche Ketchup  
1 Dose Tomatenmark (klein)  
1/2 Dose Ananasstücke (klein)  
1 rote Paprika  
1 Dose Pilze mit Saft (klein)  
1 Dose Pilze ohne Saft (klein)  
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Tabasco

*Zubereitung:*

Hackfleisch anbraten. Zwiebeln schälen und würfeln, zum Hackfleisch geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die weiteren Zutaten zugeben und gut durchkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Stangenbrot oder Brötchen dazu servieren.

## **TOMATENCREMESUPPE**

800 g reife Tomaten (oder 2 Päckchen pürierte Tomaten)  
2 EL Tomatenmark  
2 Zwiebeln  
30 g Öl oder Margarine  
30 g Mehl  
700 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe  
1 Prise Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Pfeffer  
Worcestersauce  
2 EL Creme Fraiche  
1 Tasse Langkornreis  
frische Kräuter

### *Zubereitung:*

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln in Würfel darin glasig dünsten. Das Mehl dazu geben und unter Rühren die Brühe ebenfalls dazugeben. Die Tomaten (gewürfelt) oder die pürierten Tomaten hinzugeben. Tomatenmark und die Gewürze unterheben. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Creme Fraiche einrühren. Den gegarten Reis zur Suppe geben und mit frischen Kräutern bestreuen.

## **WESTFÄLISCHE KARTOFFELSUPPE**

50 g Margarine  
50 g Speck  
1 Zwiebel  
1 Bund geputztes Suppengrün  
2 EL Mehl  
2 l Wasser oder Brühe  
500 – 750 g Kartoffeln  
2 zerschnittene Tomaten  
Salz, Pfeffer, Majoran  
Sahne

### *Zubereitung:*

Speck und Zwiebeln (gewürfelt) in der Margarine anbraten. Suppengrün zerkleinern und dazugeben. Unter Rühren andünsten lassen, das Mehl darüber stäuben und mit dem Wasser oder der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln geschält und gewürfelt mit den Tomaten in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran

würzen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Kartoffelwürfel evtl. noch etwas zerdrücken. Suppe abschmecken und nach Wunsch mit noch etwas Sahne verfeinern.

### **ZUCCHINI-LAUCHCREME-SUPPE**

2 kleine Zucchini  
2 Lauchstangen  
2 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Pflanzenöl  
700 ml Gemüsebrühe  
100 g Mais (aus der Dose)  
100 ml Sahne  
1 EL Tomatenmark  
1-2 EL Creme Fraiche  
Salz, Pfeffer, Currypulver, Petersilie

#### *Zubereitung:*

Zucchini und Lauch waschen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zwiebeln putzen, Kartoffel schälen und beides in Würfel schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, zunächst die Zwiebeln glasig dünsten, dann Zucchini, Lauch und Kartoffeln hinzugeben und alles noch ca. 5 Minuten garen lassen. Brühe und Tomatenmark hinzugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren, Mais und Sahne hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren mit Creme Fraiche und gehackter Petersilie garnieren.

### **KÄSESUPPE**

30 g Fett  
30 g Mehl  
1 l Brühe  
1 Schmelzkäse  
Sahne  
Salz, Fondor, Pfeffer  
evtl. gehackte Petersilie

*Zubereitung:*

Fett in einem Topf erhitzen, Mehl in das heiße Fett einrühren, mit Brühe abkochen und glatt rühren. Schmelzkäse nach und nach in kleinen Stücken in die Suppe geben und so lange rühren, bis alles gelöst ist. Mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Maggi und Fondor abschmecken. Nach Geschmack Petersilie dazugeben.

### **LAUCHCREMESUPPE**

4 Stangen Porree  
2 Zwiebeln  
50 g Butter  
1 l Wasser  
1 TL gekörnte Brühe  
½ TL Zucker  
2 Ecken Schmelzkäse  
¼ l Schlagsahne  
evtl. Mehl, Fondor zum Abschmecken

*Zubereitung:*

Porree waschen und in Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Butter erhitzen, die Zwiebeln darin leicht bräunen. Porree dazugeben, mit Wasser und Brühe auffüllen. Ca. 10 Minuten garen lassen. Anschließend im Mixer fein pürieren. Schmelzkäse in der Suppe auflösen, mit Zucker und Fondor abschmecken. Mit geschlagener Sahne wird die Suppe verfeinert.

### **KARTOFFELCREMESUPPE**

500 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
½ l Brühe  
150 g Schmelzkäse  
150 g gekochter Schinken (oder 4 Bockwürstchen)  
1 Becher Sahne  
evtl. Fondor  
Pfeffer

*Zubereitung:*

Kartoffeln schälen und fein würfeln, Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Lauch in dünne Ringe schneiden. Alles in einen Topf geben und mit der Brühe kochen. Schmelzkäse auflösen lassen, 2/3 der gekochten Kartoffeln pürieren und alles miteinander mischen. Sahne und kleingeschnittenen Schinken bzw. Bockwürstchen dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Croutons schmecken zur Kartoffelcremesuppe besonders gut!

### **KARTOFFEL-SAHNE-SUPPE**

250 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebeln  
50 g Lauch  
1 EL Butter  
400 ml Kalbs- oder Geflügelbrühe  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Messerspitze Kreuzkümmel  
frisch geriebene Muskatnuss  
75 ml Weißwein  
50 g Sahne  
1 EL Schnittlauchröllchen

*Zubereitung:*

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Lauch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin anschwitzen. Den Lauch und die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und mit Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat kräftig würzen. Alles bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten garziehen lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Den Wein dazugeben und die Suppe nochmals erhitzen. Die Sahne leicht anschlagen und erst kurz vor dem Servieren unter die Suppe heben. Zum Servieren noch mit Schnittlauch bestreuen.

## **BLUMENKOHLSUPPE**

1 Blumenkohl  
250 ml Gemüsebrühe  
1 l Milch  
100 g Butter  
350 g Kartoffeln  
50 ml Sahne  
1 Prise Salz und Muskatnuss  
Petersilie

### *Zubereitung:*

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen; kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Ein paar Röschen zum Garnieren zur Seite legen. Den Blumenkohl mit Gemüsebrühe, Milch, Butter und den gewürfelten Kartoffeln etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren mit Blumenkohlröschen und Petersilie garnieren.

## **CROUTONS**

3 Scheiben Toastbrot  
30 g Butter oder 3 EL Olivenöl  
evtl. 1 Knoblauchzehe

### *Zubereitung:*

Toastbrot nach Belieben entrinden und in kleine Würfel schneiden. Nach Wunsch Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braun braten. Ggf. Knoblauch darunter mischen und noch kurz mitrösten. Die Croutons kurz vor dem Servieren mit in die Suppe geben.

## **EIERSTICH**

2 Eier  
125 ml Milch  
Salz  
Geriebene Muskatnuss  
Heißes Wasser

Zubereitung:

Eier, Milch, Salz und Muskatnuss miteinander verschlagen. Die Eiermilch in eine Form füllen. Die Form in einen weiten, hohen Topf stellen und heißes Wasser angießen, bis die Form zur Hälfte im Wasser steht. Die Eiermilch bei schwacher Hitze 25-30 Minuten stocken lassen. Dann den Eierstich aus der Form lösen, stürzen und etwas abkühlen lassen.

## SALATE

### FELDSALAT

250 g Feldsalat  
2 Scheiben Weißbrot  
20 g Butter  
1 hartgekochtes Ei

Für die Sauce:

1 EL Essig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3 EL Speiseöl  
1 EL gehackte Kräuter

*Zubereitung:*

Vom Feldsalat die Wurzelenden abtrennen (so, dass die Blattrosetten noch zusammenhalten), schlechte Blätter entfernen. Den Rest gründlich waschen und dann trockenschleudern.

Aus dem Weißbrot Croutons herstellen.

Das Ei pellen und fein hacken.

Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl und Kräuter unterrühren. Kurz vor dem Servieren kann der Salat mit der Sauce vermengt werden. Die Croutons und das gehackte Ei einfach darüber streuen.

### CHICORÉESALAT

800 g Chicorée  
150 g gekochter Schinken

Für die Sauce:

150 g Creme Fraiche  
2 TL Tomatenketchup



Salz, Pfeffer, Zucker  
1 EL gehackter Kerbel

*Zubereitung:*

Vom Chicorée die äußeren welken Blätter entfernen. Den Rest längs halbieren, waschen, abtropfen lassen. Die bitteren Strünke keilförmig herausschneiden und den Chicorée in breite Streifen schneiden. Den Schinken in schmale Streifen schneiden.

Für die Sauce Creme Fraiche mit Tomatenketchup verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kerbel unterrühren und dann alles vermengen.

Tipp: Der Chicorée kann auch durch Chinakohl- oder Eisbergsalat ersetzt werden.

### **MÖHRENSALAT**

500 g frische Möhren  
2 Äpfel  
1 Zitrone  
2 EL Öl  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
1 EL Kräuter-Essig

*Zubereitung:*

Möhren putzen, Äpfel schälen, alles vierteln und in der Küchenmaschine klein raspeln. Die Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Salat mit Öl, Zucker und Salz vermengen und abschmecken.

Tipp: Gurke, Mais und frische Kräuter zum Garnieren verwenden.

### **EISBERGSALAT MIT PFIFF**

1 Eisbergsalat  
2 Äpfel  
2 Möhren  
1 Banane  
1 rote Paprika  
½ Bund Radieschen  
100 g Creme Fraiche

100 g Joghurt  
2 EL Rapsöl  
Saft von einer Zitrone  
Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver

*Zubereitung:*

Eisbergsalat putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Banane schälen, Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Möhren grob raspeln. Aus Joghurt, Creme Fraiche, Zitronensaft, Öl und den anderen Gewürzen ein Dressing herstellen.

### **CHINAKOHL-OBST-SALAT**

2 Chinakohlköpfe  
5 Apfelsinen  
5 Äpfel  
100 g Nüsse  
Für die Soße:  
300 g Sahne  
125 g Joghurt  
Saft einer Zitrone  
Pfeffer und Salz

*Zubereitung:*

Den Chinakohl waschen, Strünke entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfelsinen und Äpfel in Stückchen schneiden und die Nüsse hacken. Alles zusammenmischen und die Soße über das Obst und Gemüse gießen.

### **GEMÜSE**

#### **GRÜNKOHLAUFLAUF MIT KARTOFFELHAUBE**

1 kg geputzter Grünkohl  
1 Zwiebel  
2 EL Schmalz  
½ TL Gemüsebrühe  
600 g fest kochende Kartoffeln  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 EL Mehl

4 EL Butter  
2 EL körniger Senf  
etwas Muskatnuss  
1 EL Öl  
100 g gekochter Schinken oder Grünkohlwurst

*Zubereitung:*

Grünkohl waschen, blanchieren, abtropfen lassen. Eine Zwiebel schälen und würfeln. Schmalz erhitzen. Zwiebel und Kohl darin andünsten, mit 1/8 l Wasser ablöschen, zum Kochen bringen und die Brühe dazugeben (alles ca. 30 Minuten kochen). Kartoffeln garen. Butter erhitzen. Das Mehl und ¼ l Milch dazugeben und eine Soße herstellen. Den Schinken in Streifen schneiden.

Den Grünkohl, Schinken und die Soße vermischen. Die Kartoffeln klein stampfen, die restliche Milch und Muskatnuss dazugeben und Pürree herstellen. Das Ganze auf dem Grünkohl verteilen und 10 Minuten bei 200°C überbacken.

#### **KOHLRABIGRATIN**

4 Kohlrabi  
¼ l Wasser  
1 TL Salz  
2 Eier  
Sahne  
250 g süße Sahne  
Salz, Pfeffer  
Paprikagewürz, Muskatgewürz  
100 g geriebener Gouda

*Zubereitung:*

Die Kohlrabis putzen, schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. ¼ l Wasser zum Kochen bringen, Kohlrabischeiben und 1 TL Salz hineingeben und ca. 10 Minuten blanchieren. Das Ganze abtropfen lassen und in eine Auflaufform füllen. Die zwei Eier mit Sahne und Gewürzen verquirlen. Die süße Sahne und die verquirlte Masse über die Kohlrabi gießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Muskatgewürz würzen und den Käse darüber streuen.  
Nun 30 Minuten bei 200 °C backen.

## ÜBERBACKENE KOHLRABI

1 Kg Kohlrabi  
Salzwasser  
200 g geräuchertes Putenfleisch (auch Kassler)  
2-3 Eier  
¼ l Flüssigkeit (Brühe und Sahne)  
20 g Mondamin  
Salz, Muskatnuss  
10 g Fett  
100 g geriebener Käse

### *Zubereitung:*

Kohlrabi schälen, waschen, in Streifen schneiden. Im Salzwasser blanchieren. Eine Auflaufform einfetten. Putenfleisch in Würfel schneiden. Gemüse und Fleisch lagenweise in die Form geben. Eier, Flüssigkeit, Mondamin und Gewürze verquirlen und über das Gemüse geben. Mit Käse bestreuen.

Backzeit: 40-60 Minuten bei 180°

## FRÜHLINGSQUICHE

250 g Mehl  
125 g Butter  
1 Ei  
1-2 EL Wasser  
1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und eine Springform damit auskleiden, zehn Minuten vorbacken.

### Für den Belag:

1 Kg Gemüse, z.B. Erbsen, Kohlrabi, Mangold, Wirsing, Spinat, ...  
1 Zwiebel  
2-3 EL Öl  
Basilikum, Salbei, 1 Knoblauchzehe

Das geputzte, z.T. gewürfelte Gemüse mit der Zwiebel kurz in Öl anbraten, mit Knoblauch und Kräutern würzen, auf den Boden füllen.

### Guss:

3 Eier  
¼ l Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Geriebener Käse

Für den Guss alle Zutaten verrühren, über das Gemüse gießen.

Bei 200°C 40 Minuten backen.

### **GEMÜSERISOTTO**

700g Reis

2kg gemischtes Gemüse, z.B. Erbsen, Möhren, Kohl, Zucchini, Porree, Paprika

100g Butter

Gek. Brühe, Salz Pfeffer

*Zubereitung:*

Den Reis in Wasser und gekörnter Brühe kochen. Das Gemüse putzen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Dabei zunächst die harten Gemüsesorten, dann die weichen hinzufügen. Reis hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **BLUMENKOHL MIT KRÄUTERN**

3 Blumenkohlköpfe

½ l Milch

50 g Weizenvollkornmehl

500 g geriebener Käse

2 Eigelb

¼ l Sahne

1 Msp Muskat, Kräutersalz, frische Kräuter

*Zubereitung:*

Den Blumenkohl zerkleinern und die Röschen waschen, in Wasser gar dämpfen. Aus Milch, Vollkornmehl und geriebenem Käse eine Soße machen. Eigelb, Sahne und Gewürze hinzugeben und die fertige Soße über den Blumenkohl gießen.

### **GRÜNKOHLTOPF (FÜR 8-10 PERSONEN)**

1 große Schubkarre frischen Grünkohl

2 EL Schweineschmalz oder Margarine

4 große Zwiebeln

3 Lorbeerblätter

6-10 EL Haferflocken

Salz, Pfeffer, Zucker

500 g Kasseler Rippenspeer  
500 g geräucherte Rippchen  
250 g mageren durchwachsenen Speck  
2-4 geräucherte Mettwurstchen  
1 runde Kochmettwurst

*Zubereitung:*

Grünkohl zupfen und waschen. Fett in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, den Kohl zufügen und würzen, Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf den Kohl legen. Alles im geschlossenen Topf etwa 45 Minuten kochen lassen, den Kohl ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. Eventuell etwas Wasser hinzugießen, Haferflocken unterrühren, Wurst hinzufügen und etwa 30 Minuten mitkochen lassen. Das gare Fleisch aus dem Kohl nehmen, in Stücke schneiden, die Wurstchen halbieren.

Den Kohl auf einer großen Platte anrichten und mit den Fleisch- und Wurstchenstücken umlegen.

Kochzeit: etwa 1 ¼ Stunden

Beilage: Salzkartoffeln

## KARTOFFEL- UND NUDELGERICHTE

### **KARTOFFEL-MÖHRENAUFLAUF**

1 kg Kartoffeln  
Salz  
1 Zwiebel  
250 g Porree  
2 EL Öl  
750 g Möhren  
200 g gekochter Schinken  
40 g Margarine  
¼ l Sahne  
Pfeffer  
50 g geriebener Käse  
2 EL Semmelbrösel

*Zubereitung:*

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls im Salzwasser garen. Porree in feine Ringe schneiden, Zwiebel würfeln und beides 5 Minuten in Öl dünsten. Alles in einer gefetteten Form schichten (Kartoffeln, Porree, Zwiebeln, Schinkenwürfel und zuletzt die Möhren). Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf geben. Mit Käse, Semmelbrösel und Margarineflöckchen bestreuen und bei mittlerer Hitze 35 Minuten backen.

### **KARTOFFELGRATIN**

1 kg Kartoffeln  
200 g Raclettekäse  
¼ l Milch  
¼ l Sahne  
3 Eier  
Salz, Pfeffer, gekochte Brühe  
Butter

*Zubereitung:*

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer flachen, gefetteten Auflaufform schichten. Dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer und geriebenem Käse bestreuen. Milch mit Sahne und Eiern aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln geben. Dann etwa 1 Stunde im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen. Zuletzt Käse und Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen und noch einmal 10 Minuten backen.

### **KARTOFFELPÜREE**

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)  
250 ml Milch  
50 g Butter oder Margarine  
Salz, geriebene Muskatnuss

*Zubereitung:*

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser für etwa 15 Minuten kochen. Das Wasser dann abgießen und die Kartoffeln sofort mit einem Stampfer zerdrücken. Butter oder Margarine dazu geben. Die Milch aufkochen und nach und nach unter die Masse geben. Das Püree

bei schwacher Hitze mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine einheitliche Masse entsteht. Das Ganze dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

## **LASAGNE**

2 EL Öl  
1 Zwiebel (fein gehackt)  
300 g Hackfleisch  
1 Dose gewürfelte Tomaten  
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano  
1 Stange Lauch (Porree)  
50 g Butter  
3 EL Mehl  
600 ml Milch  
Salz, Muskatnuss  
300 g Lasagneplatten  
100 g geriebener Käse

### *Zubereitung:*

Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin dünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten, Tomaten, Lauch und Gewürze ebenfalls dazugeben.

Die Butter separat erhitzen, Mehl dazugeben, mit Milch auffüllen und aufkochen lassen. Die Soße zwischendurch kräftig umrühren.

Auflaufform einfetten und die Lasagneplatten, das Hackfleisch und die Soße im Wechsel schichten. Die oberste Schicht mit der weißen Soße bedecken und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Mit Alufolie oder einem Deckel zudecken und für ca. 1 Stunde bei 180°C backen.

## **NUDEL-HACK-AUFLAUF**

2,5 l Wasser  
2,5 TL Salz  
250 g Bandnudeln  
500 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Speiseöl  
500 g Gehacktes (halb Rinder-, halb Schweinefleisch)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, getrockneter, gerebelter Thymian



100 g geriebener Käse  
100 ml Sahne  
20 g Butter

*Zubereitung:*

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln bissfest kochen. Die Nudeln dann in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten dann enthäuten, Stängelansätze herausschneiden und den Rest der Tomate in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Gehacktes hinzufügen und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Die Tomatenstücke dazu geben und etwa 5 Minuten mitschmoren.

Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Nun etwa 2/3 der Nudeln in eine Auflaufform füllen und die Hackmasse darauf geben. Das Ganze mit den restlichen Nudeln bedecken. Die Sahne darüber gießen, Käse darüber streuen und Butter in Flöckchen darauf setzen. Den Auflauf bei 200°C etwa 35 Minuten backen.

Tipp: Die Bandnudeln kann man auch durch Tortellini ersetzen!

## **MAKKARONIAUFLAUF**

2,5 l Wasser  
250 g Makkaroni  
2,5 TL Salz  
200 g gekochter Schinken  
250 g Porree  
3 Eier  
200 ml Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
150 g Semmelbrösel  
20 g Butter

*Zubereitung:*

Die Makkaroni in fingerlange Stücke brechen und in Salzwasser bissfest kochen.

Den Schinken in kleine Stücke schneiden. Von dem Porree die Außenblätter

entfernen und die Wurzelenden abschneiden. Die Stangen dann halbieren und in feine Streifen schneiden. Makkaroni und Schinkenstücke vermischen. Eine Auflaufform fetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Darin dann die Makkaroni mit den Schinkenstücken und die Porreestreifen im Wechsel schichten. Eier mit Milch aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen. Das Ganze mit Semmelbrösel bestreuen und Butter in Flöckchen darauf geben. Den Auflauf bei 200°C etwa 35 Minuten backen.

### **SPINATLASAGNE**

750 g Spinat  
1 Dose Pizzatomen (klein)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
300 g Lasagneplatten  
100 g geriebener Käse

Für die Bechamelsoße:

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
½ l Milch  
Salz, Muskat

*Zubereitung:*

Die Butter erhitzen, Mehl dazu geben, mit der Milch aufkochen und würzen.

Eine Auflaufform fetten und den Backofen auf 200°C erhitzen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann im heißen Öl andünsten. Den Knoblauch fein hacken und dazugeben. Spinat waschen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze unter Rühren zusammenfallen lassen und würzen. Dann schichtweise die Nudelplatten, Spinat, Tomaten und die Soße in die Auflaufform geben. Die oberste Nudelplatte muss mit Soße bedeckt werden. Zuletzt den Käse darüber streuen. Den Auflauf 35-40 Minuten backen.

### **NUDELPFANNE**

1 Kg Nudeln  
1 Kg Champignons  
Petersilie  
3 TL Basilikum

3 Knoblauchzehen  
200g Käse

*Zubereitung:*

Nudeln in Salzwasser kochen, Champignons putzen, waschen und in Öl anbraten, die Nudeln dazugeben und mitbraten, Petersilie und Basilikum dazugeben, Knoblauchzehen zerdrücken, Käse reiben und unterheben.

### **MÖHRENPUFFER MIT JOGHURTSOSSE**

1 Kg Möhren  
500g Kartoffeln  
250g Haselnüsse, fein gemahlen  
5 Eier  
150g Weizenmehl  
1 Prise Salz  
Kokosfett zum Backen

*Zubereitung:*

Möhren und Kartoffeln schälen und fein reiben. Eier verquirlen, mit Gemüse, Nüssen, Mehl und Salz mischen. Je nach Konsistenz noch mehr Mehl zugeben. Mit den Händen runde Puffer formen und in der Pfanne oder auf dem Blech mit Kokosfett bei mäßiger Hitze backen.

Für die Soße 750g Joghurt mit 375g saurer Sahne glattrühren und entweder mit Salz und Kräutern oder mit Honig (oder Ahornsirup) und Zimt abschmecken.

### **BUNTE NUDELPFANNE**

1 Kg Dinkel-Spiralnudeln (oder Dinkel-Spätzle)  
700g Möhren  
700g Zucchini  
700g grüne Erbsen  
3 Zwiebeln  
3 EL Butter  
4 EL gehackte Minze, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abtropfen lassen und warmhalten. Die Möhren und Zucchini putzen, waschen, in Würfel bzw. Scheiben schneiden, die Erbsen enthülsen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter zerlassen und

Zwiebelwürfel glasig dünsten, Möhren zugeben und etwa zehn Minuten garen, Zucchini und Erbsen zugeben und alles noch etwa zehn Minuten garen. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und zusammen mit der Minze unter die Nudeln mischen. Das Gericht noch einmal stark erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **SPAGHETTI NAPOLI**

1250 g Vollkornspaghetti  
2 ½ kg reife Tomaten  
3 Zwiebeln, gehackt  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
6 EL Butter oder Margarine  
3 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker  
100 g Parmesan

#### *Zubereitung:*

Vollkornspaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Tomaten häuten, Blütenansätze entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Margarine glasig dünsten. Tomaten und Thymianblätter dazugeben und etwa eine Viertelstunde einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Spaghetti und Parmesan servieren.

### **NUDEL-GEMÜSE-AUFLAUF**

1kg Nudeln  
1kg Gemüse  
Kräutersalz, Paprika, Muskat, Knoblauch  
¾ l Sahne  
8 Eier  
300g Gouda-Käse  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### *Zubereitung:*

Nudeln in Gemüsebrühe kochen. Gemüse in Butter und Öl andünsten, eventuell etwas Gemüsebrühe zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Sahne und Eier mit dem Gouda verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Nudeln, das Gemüse, die Soße schichtweise in eine gebutterte Auflaufform füllen. Obenauf Butterflöckchen und Käse streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten goldgelb backen.

### **KARTOFFELRAGOUT MIT KRESSE**

2 kg Kartoffeln  
1250 g Kohlrabi  
5 Zwiebeln  
5 EL Butter  
½ l Gemüsebrühe  
5 Beete Kresse  
500 g Schmand oder Joghurt  
5 TL gemahlene Hirse oder Speisestärke  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### *Zubereitung:*

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in nicht zu feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig werden lassen. Kartoffel- und Kohlrabiwürfel zugeben und andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt in einem gut schließenden Topf bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Kresse vom Beet abschneiden, etwas zum Garnieren zurücklegen, den Rest mit einem Esslöffel Kochflüssigkeit oder Wasser, dem Schmand und dem Hirsemehl pürieren. Die Mischung vorsichtig unter das Gemüse rühren, kurz aufkochen lassen, mit wenig Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse mit der restlichen Kresse garniert anrichten.

### **REIBEKUCHEN**

3 kg Kartoffeln  
3-4 Eier  
Mehl  
Salz, Pfeffer  
Fett  
Evtl. frische Kräuter, Schinkenwürfel oder geriebenen Käse zugeben

#### *Zubereitung:*

Die Kartoffeln schälen und reiben, mit den Eiern und Gewürzen vermengen, mit so viel Mehl anbinden, dass die Flüssigkeit gebunden ist und ein sämiger Teig entsteht.

Fett erhitzen und die Reibekuchen schnell backen, da der Teig sonst grau wird.

### **BACKKARTOFFELN AUF DEM BLECH**

2,5kg mittelgroße Kartoffeln

#### *Zubereitung:*

Gut waschen, bürsten, halbieren und entweder in Sesam oder Kümmel tauchen. Mit Öl bepinseln und auf dem Backblech bei 225 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein Salat und Kräuterquark oder Tzatziki

### **KARTOFFEL-LAUCH-PIZZA**

625 g saure Sahne

2 Eier

250 ml Vollmilch

2,5 kg Kartoffeln

2 Msp Kräutersalz

2 Pr. Pfeffer

125 g Gouda

500 g Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

1250 g Lauch

500 g Käse

5 EL Sonnenblumenöl

2 EL Oregano, 2 TL Salbei, beides fein gehackt

Kokosfett, ungehärtet, für die Auflaufform

#### *Zubereitung:*

Saure Sahne mit Ei und Vollmilch in einer großen Schüssel verquirlen. Kartoffeln schälen und ebenso wie den Gouda grob in die Sahne-Eiermischung reiben und unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten vorbacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Käse in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Sonnenblumenöl anschwitzen, Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf der vorgebackenen Kartoffelmasse verteilen, mit Käse belegen und nochmals ca. 20-25 Minuten backen. Mit den frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.  
Zubereitungszeit: ca.30 Minuten, Backzeit ca. 50 Minuten

## FLEISCHGERICHTE

### CEVAPCICI MIT TOMATENSAUCE

600 g Hackfleisch  
30 g Cevappcicigewürz  
30 g Röstzwiebeln  
1 Schuss Mineralwasser  
Öl  
Für die Sauce:  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 Dose geschälte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft,

#### *Zubereitung:*

Das Hackfleisch mit dem Gewürz und den Röstzwiebeln vermengen und mit dem Mineralwasser die Hackfleischröllchen formen. Das Öl erhitzen und die Röllchen darin kräftig anbraten.

Dann für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch würfen und in Öl glasig dünsten. Die geschälten Tomaten dazu geben. Das Tomatenmark ebenfalls unterrühren und dann mit einem Pürierstab alles grob zerkleinern. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sauce im offenen Topf bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

### GESCHNETZELTES

500 g Schweine- oder Rinderfleisch (mager)  
Öl  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
1 Stang Porree  
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz  
1 Beche Schmand  
Evtl. Brühe

*Zubereitung:*

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und anbraten. Die Zwiebel schälen und würfeln, Porree waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten zum angebratenen Fleisch geben und in der geschlossenen Pfanne schmoren lassen.

Tipp: Als Beilage eignet sich Reis, Kartoffeln oder ein Salat.

## **GULASCH**

500 g Gulasch (Rind- oder Schweinefleisch)

Öl

2 Zwiebeln (gewürfelt)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

¼ l Brühe

½ Becher Schmand

Evtl. Chilisoße

*Zubereitung:*

Das Öl wird in einem Bratentopf erhitzt, das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln und Gewürze dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Vor dem Anrichten mit Schmand verfeinern. Nach Belieben noch etwas mit Chilisoße schärfen.

## **HACKBÄLLCHEN IN GEMÜSERAHM**

500 g Mett

1 Zwiebel

1 Ei

Salz, Pfeffer

2 Möhren

1 Lauchstange

2 Paprikaschoten

2 EL Öl

2 EL Mehl

1 EL Senf

1 EL Tomatenmark

½ l Gemüsebrühe

100 ml Sahne



#### *Zubereitung:*

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Mett mit der Zwiebel und dem Ei gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus kleine Bällchen formen und in heißem Öl etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend zur Seite legen. Möhren, Paprika und Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und im Bratfett kurz anbraten. Das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, Senf und Tomatenmark einrühren und aufkochen lassen. Hackbällchen wieder dazugeben, abschmecken und noch einige Minuten leicht köcheln lassen.

### **HACKFLEISCHSOSSE**

2 EL Öl  
500 g Hackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 Stange Lauch  
2 EL Tomatenmark  
Etwas Tomatenketchup  
¼ l Brühe  
½ Becher Sahne  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Fondor

#### *Zubereitung:*

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebeln darin anbraten. Lauch putzen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Tomatenmark, Ketchup und die Gewürze ebenfalls. Das Ganze mit der Brühe auffüllen, garen lassen und dann mit der Sahne verfeinern.

### **KÄSE-HACKSTEAKS IM TOMATENBETT**

500 g Mett  
1 Brötchen  
1 Zwiebel  
1 EL Tomatenmark  
100 g Paniermehl  
2 EL Öl  
4 Fleischtomaten  
100 g Käse, Emmentaler  
Salz, Pfeffer, etwas Pflanzenmargarine

#### *Zubereitung:*

Das Brötchen einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mett mit dem Brötchen und den Zwiebeln gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus Bällchen formen und in Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin von beiden Seiten braten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten und den Boden mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten ca. 5-10 Minuten bei 190°C im Backofen vorgaren, anschließend die gebratenen Hacksteaks hinzugeben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 5 Minuten überbacken.

#### **RAHMGESCHNETZELTES „INDISCH“**

500 g Schweinefleisch  
½ Dose Pfirsiche  
3 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenketchup  
1 TL Currypulver  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Päckchen Instant Soße zum Braten  
3 EL Creme Fraiche oder Sahne  
Cayennepfeffer, Salz, Worcestersoße  
Soßenbinder oder Speisestärke zum Andicken

#### *Zubereitung:*

Fleisch in feine Streifen schneiden, Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Pfirsiche abtropfen lassen (100 ml Saft zur Seite stellen) und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und unter Rühren Tomatenketchup, Currypulver, Instant Soße zum Braten und 100 ml Pfirsichsaft hinzugeben. Anschließend das angebratene Fleisch in die Soße geben und alles in eine Auflaufform füllen. Ca. 40 Minuten bei 180°C im Backofen weitergaren lassen. Vor dem Servieren Creme Fraiche oder Sahne einrühren, mit den Gewürzen abschmecken und die Pfirsiche dazugeben. Nach Bedarf mit Soßenbinder oder Speisestärke andicken.

#### **GESCHNETZELTES ÜBERBACKEN**

2 Schweineschnitzel  
2 EL Öl  
2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer  
150 g Sahne  
100 g geriebener Käse

*Zubereitung:*

Die Schnitzel in Streifen schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und zum Fleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit der Sahne ablöschen. Das Ganze in eine Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Die Auflaufform mit Folie abdecken und im Backofen bei 150 °C ca. 45 Minuten backen.

FEUERTOPF (REZEPT FÜR 12 PERSONEN)

2 Zwiebeln  
Je 3 rote und grüne Paprika  
1 Dose Ananasstücke  
1 Dose Pilzscheiben  
2 Kg Gulasch  
2 EL Steakgewürz  
6 EL Speiseöl  
1 Glas Zigeunersoße  
1 Flasche Chilisoße  
500 ml Sahne und 1 EL Paprikapulver  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL gemahlener Kümmel  
1 TL Pfeffer  
150g geriebener Gouda

*Zubereitung:*

Die Zwiebeln und die Paprika würfeln. Die Sahne und das Paprikapulver zu einer Soße vermischen, den Cayennepfeffer verrühren. Gulasch in heißem Öl anbraten, mit Steakgewürz würzen, gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Eine Auflaufform fetten, gewürfelte Paprika einfüllen, Fleisch, Ananas und Pilze dazugeben, Soße darüber geben, mit Käse bestreuen. Mit Alufolie abdecken.

Garzeit: 60 Minuten bei 180° (vorgeheizt)

## RUSSISCHER HACKFLEISCHTOPF

2 große Zwiebeln  
1 EL Öl  
1 EL Butter  
500 g gehacktes Rindfleisch  
1 Stange Lauch  
5 EL Tomatenpüree  
¼ l Brühe  
1 EL Senf  
1 TL Paprika, mild  
1 TL Salz  
¼ l saure Sahne

### *Zubereitung:*

Die Zwiebeln hacken und kurz im Öl und Butter in einem Bratentopf dünsten. Das Hackfleisch in den Topf geben und anbraten. Den Lauch putzen und in Streifen schneiden. Lauch, Tomatenpüree, Brühe, Senf und Gewürze nach Geschmack zugeben. Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, häufig umrühren. Die saure Sahne kurz vor dem Servieren darübergießen.

## SCHWEINEFLEISCH MIT FRÜHLINGSZWIEBELN AUF CHINESISCHE ART

1 Kg Schweinenacken  
4 EL Sojasoße  
4 fein gehackte Knoblauchzehen  
1 TL Ingwerwurzel (oder 1 Msp Ingwerpulver)  
2 EL Speisestärke  
1 Flasche Ketchup  
8 EL Ananassaft  
4 EL süße Chilisoße  
4 EL Ananasstücke  
6 Bund Frühlingszwiebeln  
60g abgezogene, gehobelte Mandeln  
4 EL Speiseöl  
Salz

### *Zubereitung:*

Fleisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden, Sojasoße, Knoblauch, Ingwerwurzel und Speisestärke verrühren, mit

den Fleischstückchen vermengen. Ketchup, Ananassaft und Chilisoße verrühren, Ananasstücke sehr klein schneiden und unter die Soße heben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden, Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, beiseitestellen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen, Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, die Frühlingszwiebeln in der zweiten Pfanne unter Rühren etwa eine Minute braten lassen, von der Kochstelle nehmen, mit Salz würzen, die Ketchupsoße zum Fleisch geben, zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die Zwiebeln zum Fleisch geben, unterrühren, die gerösteten Mandeln darüber streuen, sofort servieren.

Schmorzeit: etwa 3 Min.

Beilage: Reis

### **HACKFLEISCH-GEMÜSE-AUFLAUF**

375 g Reis  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 kg Hackfleisch  
2 Teel. Kümmel, Pfeffer  
5 EL Tomatenketchup, Paprikapulver  
1 kg Möhren  
1 kg Zucchini  
5 Eigelb  
500 g Sahne  
125 g geriebener Käse  
Öl, Salz

#### *Zubereitung:*

Den Reis 10 Minuten in Salzwasser kochen und abgießen. Auflaufform mit Öl fetten. Backofen 220 Grad vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl andünsten. Hackfleisch zufügen und mit Kümmel, Pfeffer, Salz, Ketchup und Paprika würzen. 10 Minuten schmoren lassen. Möhren und Zucchini putzen, getrennt grob raffeln. Eigelb mit Sahne, Salz, Pfeffer und Paprika kräftig verrühren. Reis locker mit dem Käse vermengen und in die vorbereiteten Formen füllen. Hackfleisch darüber verteilen, Möhren und Zucchini auf das Hackfleisch geben. Mit der Eier-Sahne-Soße übergießen und etwa 50 Minuten zugedeckt backen.

## GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

10 Paprikaschoten  
1 kg Hackfleisch oder Mett  
2 Brötchen  
2 Eier  
2 gr. Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Fett

### *Zubereitung:*

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, Kerne entfernen, mit dem Hackfleischteig füllen. Im Fett kurz braten und mit Wasser auffüllen. 30-40 Minuten schmoren. Der Fond kann mit pürierten Tomaten angefüllt werden.

## EINTÖPFE

### CHILI CON CARNE

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
1 Paprikaschote, grün  
2 EL Öl  
500 g Rinderhackfleisch  
1 EL Chili-Con-Carne-Gewürzmischung  
2 TL Oregano (getrocknet)  
1 l Fleischbrühe  
1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)  
1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 500 g)  
½ Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer

### *Zubereitung:*

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch und Paprikaschote waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Zutaten ca. 5 Minuten darin dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Chili-Con-Carne-Pulver und Oregano würzen. Das Ganze unter Rühren ca. 5 Minuten weiter garen lassen. Die Brühe dazu gießen, Tomaten und Bohnen samt Saft ebenfalls aufkochen und ca. 30 Minuten

weiter köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Basilikum waschen, Blätter abzupfen und darüber streuen.

Tipp: Dazu passen warme Tortilla-Chips!

### **KARTOFFELTOPF MIT METTKLÖSSEN**

400 g Mett  
1 Ei  
2 EL Paniermehl  
Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

2 Zwiebeln  
4 EL Öl  
1 Bund Suppengrün  
2 Knoblauchzehen  
300 g Frühkartoffeln  
300 g Spitzkohl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Ketchup

*Zubereitung:*

Mett mit Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Klöße daraus formen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in 2 EL Öl braun braten und herausnehmen. Mettbällchen in Öl ca. 8 Minuten braun braten und auch herausnehmen. Suppengrün waschen und grob zerkleinern. Die zweite Zwiebel und Knoblauch hacken und mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in 1,5 l Wasser ca. 30 Minuten garen. Die Gemüsebrühe sieben. Kartoffeln waschen, grob würfeln und ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. Dann herausnehmen. Spitzkohl in Streifen schneiden und ebenfalls ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Kartoffeln wieder hinzufügen und abschmecken. Mettbällchen und Zwiebeln nun ebenfalls wieder dazugeben.

Tipp: Als Beilage eignet sich Fladenbrot!

## **GEMÜSEEINTOPF**

500 g Kartoffeln  
1 Stange Porree  
½ Wirsing  
1 Kohlrabi  
1 Tasse Tiefkühl Erbsen  
5 Möhren  
1 Zwiebel  
150 g Schinkenspeck  
1,5 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Lorbeerblatt

### *Zubereitung:*

Gemüse waschen, putzen und nach Wunsch schneiden. Schinkenspeck und Zwiebel putzen, würfeln und in einem großen Topf andünsten. Mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Nach ca. 15 Minuten das Gemüse ebenfalls dazugeben. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

## **WESTFÄLISCHE SPARGELCREMESUPPE**

1 Stange Porree  
500 g Spargel  
¼ l Spargelsud oder Gemüsebrühe  
125 g Katenschinken  
1 l Spargelsud oder Hühnerbrühe  
100 ml Sahne  
100 ml Creme Fraiche  
Pfeffer, Basilikumblätter/Schnittlauch

### *Zubereitung:*

Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beim Spargel das untere Drittel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelspitzen extra in ¼ l Spargelsud oder Gemüsebrühe garen. Katenschinken würfeln. Porree in Butter oder Margarine andünsten. Dann mit 1 l Spargelsud oder Hühnerbrühe auffüllen. Spargelstücke ohne Spitzen hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Sahne und Creme Fraiche dazu geben. Mit



Pfeffer abschmecken. Die Spargelspitzen hinzugeben und mit Basilikumblättern oder Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Dazu passen Weißbrotroutons!

### **KOHLRABITOPF**

2 Zwiebeln, gehackt  
3 EL Margarine  
1 Kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
7 Möhren, gewürfelt  
5 Kohlrabi, geschält und gewürfelt  
2-3 Tassen Dickmilch  
10 EL Gewürzhefeflocken  
Kräutersalz  
Thymian

#### *Zubereitung:*

Zwiebeln in der Margarine andünsten, Kartoffeln und Möhren dazugeben und in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten schmoren lassen. Den gewürfelten Kohlrabi dazugeben, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und in der offenen Pfanne weitere 15 Minuten schmoren lassen. Nun die Dickmilch zugeben und einkochen lassen. Anschließend mit Gewürzhefeflocken bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt am besten ein grüner Salat.

### **DESSERTS**

#### **APFELMUS**

1 kg Äpfel  
1/8 l Wasser  
100 g Zucker  
Etwas Zitronensaft

#### *Zubereitung:*

Äpfel schälen, in Viertel schneiden, entkernen und mit etwas Zitronensaft und Wasser kochen. Das Ganze durch ein Sieb streichen und mit Zucker abschmecken.

### **APFELSAFT-VANILLE-CREME**

- 1 l Apfelsaft
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 150 g Zucker
- 200 ml Sahne

#### *Zubereitung:*

Puddingpulver und Zucker mit 100 ml Apfelsaft anrühren. Den restlichen Apfelsaft zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Creme geben.

### **BANANENQUARK**

- 2 Bananen
- 1 Zitrone (der Saft daraus)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 g Mandelblättchen
- 250 g Magerquark
- 100 g Milch
- Zucker

#### *Zubereitung:*

Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Quark, Vanillezucker, Milch und Mandeln vermischen und unter die Bananen geben. Nach Geschmack süßen.

### **BEERENSTARKE VANILLECREME**

- Tiefgefrorene Himbeermischung
- 100 ml Himbeersirup
- 1 EL Speisestärke
- 3 EL Wasser
- 250 g Mascarpone
- 300 g Joghurt
- 50 g Puderzucker
- ½ Zitrone (der Saft daraus)
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 60 ml Sahne

*Zubereitung:*

Die Beerenmischung auftauen lassen und mit 100 ml Himbeersirup aufkochen lassen. 1 EL Speisestärke mit 3 EL Wasser verrühren und in die kochenden Beeren einrühren. Das Ganze abkühlen lassen. Mascarpone, Joghurt, Puderzucker, den Saft der Zitrone und den Vanillezucker verrühren. Die Sahne schlagen und unterheben. Die Beerenmasse mit der Vanillecreme in Gläser oder einer Schüssel schichten, mit einigen Beeren und Schlagsahne verzieren.

### **BIRNE HELENE**

- 4 Hälften Birne
- ½ l Milch
- ½ Päckchen Schokoladenpuddingpulver
- 4 EL Zucker

*Zubereitung:*

Aus Milch, Zucker und Schokoladenpuddingpulver eine Soße kochen und erkalten lassen. Die Birnenhälften in Glasschälchen geben. Schokoladensoße über die Birnen gießen und nach Geschmack mit Mandelblättchen verzieren.

### **BIRNENQUARKCREME**

- 3-4 Birnen
- 1 Zitrone (der Saft daraus)
- 2 EI Zucker
- 100 g Frischkäse
- 250 g Magerquark
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ¼ l Schlagsahne
- Schokoladenstreusel

*Zubereitung:*

Birnen schälen, entkernen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und süßen. Frischkäse, Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne schlagen und die vorbereiteten Birnen unterheben. Auf Glastellern anrichten und mit Streuseln verzieren.

## BRATÄPFEL

- 4 große Äpfel
- 4 TL gehackte Mandeln
- 4 TL Honig
- 4 TL Erdbeermarmelade
- 1 EL Butter

### *Zubereitung:*

Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Äpfel mit Mandeln, Marmelade und Honig füllen, in die Auflaufform stellen und ein Stückchen Butter daraufgeben. Äpfel bei 200°C backen, bis die Butter zerlaufen ist und die Äpfel etwas braun sind. Das Ganze heiß servieren.

Tipp: Dazu passt Vanilleeis oder –soße!

## ERDBEEREN MIT VANILLE-SAHNE-CREME

- ½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 40 g Zucker
- ¼ l Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 30 g Raspelschokolade
- 500 g Erdbeeren
- 30 g Zucker

### *Zubereitung:*

Milch zum Kochen bringen, Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren, in die kochende Milch einrühren, aufkochen und süßen. Dann kalt stellen. Sahne schlagen und Schokoraspel unterheben. Erdbeeren waschen, entstielen und süßen. Erdbeeren in eine Glasschale geben, Creme darübergeben und evtl. mit Schlagsahne verzieren.

## **FROSCHQUARK**

- 500 g Magerquark
- ¼ l Orangensaft
- 1/8 l Waldmeistersirup
- 2 Zitronen (der Saft daraus)
- 1 Päckchen Galetta-Vanillepulver (ohne Kochen)
- 250 g Schlagsahne
- 200 g Weingummifrösche

### *Zubereitung:*

Orangensaft, Waldmeistersirup und Zitronensaft mischen. Galetta-Vanillepulver nach Gebrauchsanweisung anrühren und kalt stellen. Später den Quark einrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Auf Tellern anrichten und mit Fröschen verzieren.

## **HARDEHAUSENER TRAUM**

- 450 g Himbeeren (tief gekühlt)
- 300 g Joghurt
- 250 g Magerquark
- 150 g Schmand
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Ei Rohrzucker

### *Zubereitung:*

Die Himbeeren in eine Schüssel geben und leicht süßen. Joghurt, Quark und Schmand mit dem Zucker und Vanillezucker verrühren und über die Früchte geben. Mit dem Rohrzucker bestreuen.

## **BUTTERMILCHCREME „ROTKÄPPCHEN“**

- ½ l Buttermilch
- 50 g Zucker
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Zitrone
- 200 g Sahne
- 150 g Erdbeeren

*Zubereitung:*

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch, Zitronensaft und Zucker verrühren. Die gequollene Gelatine ausdrücken und in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmen (nicht kochen!). Dann schnell in die Buttermilchmasse einrühren. Sahne steif schlagen. Sobald die Buttermilchmasse steif ist, die geschlagene Sahne unterheben. Das Ganze in kleine Schälchen füllen und mit gewaschenen Erdbeeren dekorieren. Alternativ kann man die Erdbeeren auch mit dem Mixer zerkleinern und die Soße über die Creme gießen.

## **HERRENCREME**

- ½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 30 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Sahne
- 50 g Schokolade

*Zubereitung:*

Milch zum Kochen bringen. Etwas Milch und Puddingpulver verrühren und in die kochende Milch geben. Aufkochen lassen und süßen. Sahne steif schlagen. Schokolade fein hacken. Beides unter die erkaltete Vanillecreme geben.

## **KNUSPERAPFEL „DORNRÖSCHEN“**

- 4 Äpfel
- 70 g Butter
- 120 g braunen Zucker
- 75 g Mehl
- 60 g Haferflocken
- ¾ TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- Vanillesoße oder Vanilleeis

*Zubereitung:*

Äpfel waschen, schälen, das Gehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Spalten dann in eine gefettete Auflaufform geben. Butter erwärmen. Zucker, Gewürze, Mehl und Haferflocken in die flüssige Butter einrühren. Masse über die Apfelspalten geben und ca. 1 Stunde bei 180°C im Backofen backen.

Zum Servieren portionsweise auf einen Teller geben und Vanilleeis oder –soße dazu reichen.

### **KROKANTCREME**

½ l Milch  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
500 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Becher Sahne  
Krokant

#### *Zubereitung:*

Von der Milch ca. 5 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen und dann das angerührte Puddingpulver dazu geben. Das Ganze aufkochen lassen und kräftig umrühren. Im Anschluss mit Zucker süßen. Die Sahne schlagen und unter die Creme heben. Krokant nach Belieben dazugeben.

Tipp: Krokant selbst herstellen!

60 g Zucker  
20 g Butter  
50 g gehackte Mandeln

Den Zucker in einer Pfanne schmelzen. Dann Butter und Mandeln dazugeben und so lange rühren bis er goldbraun ist. Das Ganze dann auf einer Metallplatte erkalten lassen.

### **PFIRSICHKALTSCHALE**

1 Dose Pfirsiche  
½ l Maracujasaft  
1 Zitrone (der Saft daraus)  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 – 4 Pfirsiche, frische  
Zucker zum Süßen nach Geschmack

*Zubereitung:*

Die Pfirsiche mit dem Maracujasaft pürieren und süßen. Die frischen Pfirsiche waschen, entkernen und würfeln. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und zur pürierten Kaltschale geben.

Tipp: Zum Verfeinern kann man Sahne oder eine Kugel Vanilleeis dazugeben.

### **QUARKSPEISE MIT OBST**

500 g Magerquark

1 Becher Joghurt

2 Päckchen Vanillezucker

¼ l Milch

Zucker nach Geschmack

Obst nach Geschmack (z.B.: Bananen, Äpfel, Mandarinen, Pfirsiche,  
Stachelbeeren, Kiwi, Erdbeeren, Kirschen, ...)

*Zubereitung:*

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Dann das Obst nach Geschmack (gewaschen und gewürfelt) zur Masse dazugeben.

### **RHABARBERKOMPOTT**

750 g Rhabarber

150 – 200 g Zucker

1/8 l Wasser

Evtl. Zimt

*Zubereitung:*

Rhabarber waschen in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. So lange kochen, bis die Stücke weich sind. Zum Schluss mit dem Zucker süßen.

### **SCHOKOLADENCREME**

½ l Milch

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Becher Sahne



*Zubereitung:*

Von der Milch ca. 5 El abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver dazugeben und aufkochen lassen. Zwischendurch kräftig umrühren und mit Zucker süßen. Die Sahne schlagen und mit dem Vanillezucker süßen. Wenn die Schokoladencreme erkaltet ist, kann die Sahne untergehoben werden.

Tipp: Zur Schokoladencreme passt die Vanillesoße sehr gut!

### **VANILLESOSSE**

- ½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillesoßenpulver
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker

*Zubereitung:*

Soßenpulver mit etwas kalter Milch anrühren und die restliche Milch zum Kochen bringen. Das Soßenpulver in die kochende Milch einrühren, aufkochen lassen und zum Schluss mit dem Zucker süßen.

### **VANILLECREME**

- ½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Beche Sahne

*Zubereitung:*

Von der Milch ca. 5 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver dazugeben und aufkochen lassen. Zwischendurch kräftig umrühren. Mit dem Zucker den Pudding süßen. Anschließend das Ganze kalt stellen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die erkaltete Creme heben.

## APFELTRAUM

100 ml Sahne  
500 g Magerquark  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
100 g Löffelbiskuit  
4 EL Apfelsaft  
500 g Apfelkompott (stückig)  
etwas Zimtzucker

### *Zubereitung:*

Die Sahne steif schlagen, Quark aufschlagen und den Zucker und Vanillezucker dazugeben. Das Löffelbiskuit zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit Apfelsaft beträufeln. Apfelkompott auf das Löffelbiskuit geben, die Quark-Sahne-Masse darauf verteilen und mit Zimtzucker verzieren. Das Ganze eine Stunde kalt stellen.

## APFEL-TIRAMISU

1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
4 EL Milch  
2 EL Zucker  
½ l Milch  
150 g Amarettini-Plätzchen  
750 – 1000 g Äpfel  
etwas Apfelsaft oder Wasser  
etwas Zimt  
2 Päckchen Vanillezucker  
500 g Vanillejoghurt  
250 g Mascarpone  
200 g Sahne  
50 g Mandelblättchen

### *Zubereitung:*

Vanillepuddingpulver mit 4 EL Milch und 2 EL Zucker anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen und das angerührte Puddingpulver dazugeben. Das Ganze aufkochen lassen und dann sofort in eine Glasform füllen. Die Plätzchen auf der Creme verteilen. Das Ganze erst einmal zur Seite stellen.

Die Äpfel waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Dann etwas Wasser oder Apfelsaft mit einer Prise Zimt und zwei Päckchen Vanillezucker versehen und die Apfelstücke darin dünsten. Anschließend abtropfen lassen.

Den Vanillejoghurt mit der Mascarpone vermengen und mit etwas Apfelsaft glatt rühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Nun die Apfelstücke auf den Plätzchen verteilen und die Creme darauf geben.

Die Mandelblättchen in der Pfanne goldgelb anrösten und vor dem Servieren auf die letzte Schicht geben.

### **RHABARBER – CRUMBLE**

1 kg Rhabarber

80 g brauner Zucker

3 EL Orangensaft

Für die Streusel:

150 g Weizenmehl

25 g kernige Haferflocken

80 g brauner Zucker

100 g weiche Butter

*Zubereitung:*

Den Rhabarber putzen, gut waschen und die Enden abschneiden. Dickere Stangen längs halbieren. Dann die Stangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in eine Gratinform geben und mit Zucker bestreuen. Den Orangensaft darüber verteilen.

Für die Streusel das Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Haferflocken und Zucker mischen und Butter hinzufügen. Alle Zutaten miteinander verkneten (mit dem Handrührgerät und Knethaken oder mit den Händen) und zu Streuseln in gewünschter Größe verarbeiten.

Die Streusel dann mit in die Auflaufform geben und für etwa 30 Minuten bei 200°C im Backofen backen.

Tipp: Den Rhabarber kann man auch durch Johannisbeeren (750 g) oder Stachelbeeren (2 Gläser) ersetzen.

Außerdem kann man die Zutatenmenge auch halbieren und das Ganze direkt in 4 Portionsförmchen zubereiten und backen.

## SCHWARZWALDBECHER

- ½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- Zucker nach Geschmack
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Glas Kirschen
- 100 g Schokostreusel
- 1 Becher Sahne

### *Zubereitung:*

Puddingpulver mit etwa 5 EL Milch verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen und das angerührte Puddingpulver dazugeben. Das Ganze aufkochen lassen, süßen und kalt stellen. Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die Creme heben. Schichtweise die Creme, abgetropfte Kirschen und Schokostreusel in eine Schüssel geben. Dann mit Sahnetupfern und Schokolade garnieren.

## STRACCIATELLACREME „ROTKÄPPCHEN“

- 800 ml Milch
- 80 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 200–300 ml Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 50-80 g Raspelschokolade

### Für die Erdbeersauce:

- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Erdbeermarmelade
- ½ Banane
- 1 Päckchen Vanillezucker

### *Zubereitung:*

Von der Milch etwa 5 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver und Zucker verrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Das Ganze etwa 1 Minute aufkochen lassen, kräftig rühren und anschließend abkühlen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und etwa  $\frac{3}{4}$  der Sahne mit den Schokoraspeln unter die Creme heben.

Für die Sauce die Erdbeeren pürieren und die ½ Banane in Stücke schneiden. Die Marmelade und den Vanillezucker dazugeben, abschmecken und nochmals kräftig aufschlagen. Die Sauce kühl stellen und vor dem Servieren über die Creme geben. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben und die Creme damit verzieren.

### **RHABARBER – KNUSPER – DESSERT**

100 g kernige Haferflocken  
5 EL Zucker  
100 g Löffelbiskuit  
400 g Rhabarber  
6 EL Wasser  
1 EL Zitronensaft  
200 g Sahne  
2 EL Vanillezucker  
300 g Joghurt

#### *Zubereitung:*

Die Haferflocken und 4 EL Zucker in einer Pfanne goldbraun rösten und zum Abkühlen sofort herausnehmen. Das Löffelbiskuit in eine flache Schale bzw. Auflaufform legen. Rhabarber vorbereiten und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Anschließend in Wasser, 1 EL Zucker und Zitronensaft ca. 5 Minuten dünsten. Den Saft über dem Löffelbiskuit verteilen und den Rhabarber abkühlen lassen. Die Sahne mit 1 EL Vanillezucker steif schlagen. Joghurt mit 1 EL Vanillezucker verrühren, die Sahne unterheben und über den Biskuits verteilen. Den abgekühlten Rhabarber über die Sahne geben und mit den Haferflocken bestreuen.

### **KAKAO-NUSS-CREME**

200 g Weizenmehl  
1 TL Zimt  
1 TL Naturvanillepulver  
4-8 EL Kakaopulver  
1200 g Milch  
200 g Haselnüsse, fein gerieben  
4-12 EL Honig (je nach Geschmack)  
8-12 EL Zitronensaft  
2 TL Zitronenschale, gerieben  
600 ml Sahne

Für die Garnitur

16 Walnusskerne

16 Kiwischeiben

*Zubereitung:*

Weizenvollkornmehl, Zimt, Naturvanille- und Kakaopulver mit Milch gut verrühren, unter ständigem Rühren aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen.

In die noch heiße Masse die geriebenen Haselnüsse, Honig, Zitronensaft und Zitronenschale einrühren und abschmecken.

Sahne steif schlagen, zwei Drittel davon unter die Grundcreme heben.

Creme in Portionsschälchen füllen und mit je einem Sahnetupfen und Walnusskern sowie je zwei halben Kiwischeiben garnieren.

### **RHABARBER-GRÜTZE**

2 kg geschälter Rhabarber

1 l Wasser

12 EL Speisestärke

4 Msp Zimt

600 g Honig

½ l süße Sahne

1200 g frische Himbeeren (nicht unbedingt nötig)

*Zubereitung:*

Den Rhabarber in ca. 3cm lange Stücke schneiden und mit dem Wasser und Zimt ca. 8 Minuten leicht kochen lassen. Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren, zum Rhabarber geben und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Die Himbeeren mit dem Honig verrühren und zu dem Rhabarber geben.

Die Grütze in eine Schüssel füllen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit flüssiger Sahne übergießen und mit etwas Zimt bestreuen.

### **APFELZIMTREIS**

600 g Vollkornreis

800 ml Wasser

600 ml Milch

4 Pr. Meersalz

½ Zitrone

1,6 kg Äpfel

160 g Butter

2 TL Zimt  
2 TL Vanille  
8 EL Ahornsirup  
8 EL Mandeln, grob gehackt

*Zubereitung:*

Reis in Wasser und Milch mit Meersalz und Zitronenschritz aufkochen und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze gar köcheln lassen.

Äpfel würfeln und in wenig Butter wenige Minuten andünsten. Zimt und Vanille darüber streuen und Ahornsirup dazugeben. Gekochten Vollkornreis untermischen und mit den Mandeln garniert servieren.

## **RHABARBER GEKOCHT**

*Zubereitung:*

Wasser zum Kochen bringen. Rhabarber in Stücken zufügen und heiß werden lassen, das Wasser abschütten, anschließend die Rhabarberstücke zusammen mit Zucker gar kochen.

Anschließend Bananenscheiben oder Erdbeeren zufügen.

## KUCHEN

### AMERIKANER

500 g Mehl  
3 TL Backpulver  
175 g Zucker  
3 Eier  
abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Salz  
125 g Butter oder Margarine  
1/8 l Milch  
3 EL Rum  
Für den Zuckerguss:  
250 g Puderzucker  
1 EL Rum  
3-4 EL heißes Wasser

#### *Zubereitung:*

Aus den Zutaten einen Rührteig zubereiten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit einem Esslöffel in Häufchen auf das Papier geben (nicht zu eng setzen!). Dann für ca. 20 Minuten bei 200°C im Backofen backen. Puderzucker mit Rum und Wasser verrühren. Die Amerikaner nach dem Erkalten vom Blech lösen und die Unterseite mit dem Guss bestreichen.

Tipp: Zum Verzieren bunte Streusel auf den Guss geben, bevor er getrocknet ist.

### SANDWAFFELN

200 g Mehl  
½ TL Backpulver  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
200 g Butter oder Margarine  
4 Eier  
1 EL Rum



*Zubereitung:*

Alle Zutaten miteinander vermengen und gut verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Dann den Teig im Waffeleisen backen.

**RÜHRKUCHEN – APFELTORTE**

150 g Mehl  
50 g Speisestärke  
2 TL Backpulver  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 EL Zitronensaft  
125 g Butter oder Margarine  
2-3 Eier

Für den Belag:

750 g Äpfel (oder eine andere Obstsorte)  
Puderzucker

*Zubereitung:*

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen. Eine Springform am Boden einfetten und den Teig einfüllen. Äpfel waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die gewölbte Seite ca. 0,5 cm tief mehrmals gleichmäßig einschneiden. Dann die Hälften auf dem Teig verteilen (gewölbte Seite nach oben). Das Ganze dünn mit Puderzucker bestreuen und bei 190°C 50-60 Minuten backen. Vor dem Servieren noch einmal mit Puderzucker bestreuen.

**FANTAKUCHEN**

8 Eier  
2 Tassen Öl  
4 Tassen Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
6 Tassen Mehl  
2 Päckchen Backpulver  
2 Tassen Fanta (oder vergleichbaren Sprudel)

Für den Belag:

4 Becher Sahne  
4 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker  
4 Becher saure Sahne  
2 Dosen Mandarinen  
Zimt und Zucker

*Zubereitung:*

Die Zutaten für den Teig vermengen und auf ein gefettetes Backblech geben. Den Boden bei 160°C ca. 20 Minuten backen.

Für den Belag die Sahne mit den Zutaten steif schlagen und die Mandarinen unterheben. Nachdem der Boden erkaltet ist, die Masse gleichmäßig darauf streichen und zum Schluss mit Zimt und Zucker bestreuen.

### **WAFFELTEIG**

1 kg Mehl  
500 g Zucker  
500 g Margarine  
8 Eier  
2 Päckchen Backpulver  
2 Päckchen Vanillezucker  
2 Päckchen Vanillepuddingpulver  
½ l Mineralwasser

*Zubereitung:*

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen und dann im Waffeleisen backen.

### **HEFE-SCHNECKEN**

500 g Mehl  
1 Würfel Hefe  
¼ l warme Milch  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei  
80 g Öl

Für den Belag:

Butter oder Margarine  
Zucker  
Zimt, Nüsse oder Rosinen

### *Zubereitung:*

Das Mehl in einer Rührschüssel (oder direkt auf der Arbeitsplatte) zu einem Berg aufschütten und mit der Faust oben einen kleinen „Krater“ hineindrücken.

Die Hefe in den Krater bröseln und mit etwas Zucker bestreuen. Milch hinzufügen, bis man das Ganze mit dem Finger zu einem Vorteig verarbeiten kann (Nicht das ganze Mehl einrühren!). Den Teig dann etwa 15 Minuten gehen lassen.

Nun den restlichen Zucker, eine Prise Salz, Ei, Öl und die restliche Milch zum Teig geben und alles gut verkneten. Sollte der Teig kleben, etwas mehr Mehl mit einkneten. Nun den Teig noch einmal 30-40 Minuten gehen lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen (ca. 1 cm dick). Das Ganze mit einem Pinsel mit Butter bestreichen, Zucker darüber streuen und je nach Geschmack Zimt, Nüsse oder Rosinen ebenfalls darüber streuen. Den Teig aufrollen und in ca. 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Scheiben darauf legen. Nun bei 180-200°C ca. 15 Minuten backen.

## **QUARKWAFFELN**

500 g Zucker

500 g Butter

500 g Quark

800 g Mehl

8-10 Eier

2 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillezucker

ca. 0,5 l Mineralwasser

### *Zubereitung:*

Aus den Zutaten einen gleichmäßigen Rührteig herstellen und im Waffeleisen backen.

## **RHABARBERKUCHEN MIT STREUSEL**

Teig:

600 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

200 g Vollrohrzucker

4 Eier

350 g Butter

Belag:

1l Milch

4 Päckchen Vanillepudding

¼ l Wasser

2 Eier

1 kg Quark

400 g Honig oder Vollrohrzucker

1,5 kg gehackte Rhabarberstücke

Streusel:

350g Weizenvollkornmehl

250g Vollrohrzucker

250g Butter

*Zubereitung:*

Für den Teig alle Zutaten verkneten und 30 Minuten kühl lagern. Backblech einfetten und dann den Teig darauf ausrollen.

Belag: Milch ankochen, Puddingpulver mit Wasser und Ei verrühren und in kochende Milch rühren, aufkochen und auskühlen lassen. Zucker unter den Quark heben und die Quarkcreme auf den Teig streichen, Rhabarberstücke darauf verteilen.

Streusel: Mehl und Zucker mischen. Butter erwärmen und die anschließend mit einer Gabel mit dem Mehl vermengen.

Streusel auf dem Kuchen verteilen und bei 200 Grad etwa 45-50 Minuten backen.

## **MÖHRENKUCHEN**

300 g Möhren

4 Eier

250 g fein gemahlene Nüsse

80-100 g Vollrohrzucker

2 EL Weizenvollkornmehl

1 Msp Zimt

Saft einer halben Zitrone

1 TL Backpulver

Semmelbrösel

*Zubereitung:*

Möhren waschen und raspeln. Eigelb und Eiweiß trennen und das Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Dann Möhren, Nüsse, Mehl, Backpulver, Zimt und Zitronensaft dazugeben und gut umrühren. Das Eiweiß zu Schaum schlagen und unter den Teig heben. Die Kuchenform einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Dann den Teig einfüllen und bei 175 Grad ca. 50-60 Minuten backen.

**VOLLKORNWAFFELN (20 STÜCK)**

8 Eier  
350 g Butter  
240 g Honig oder Vollrohrzucker  
1 TL Vanillepulver  
1 Msp Salz  
2 EL Zitronensaft  
200 ml Mineralwasser  
500 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver

*Zubereitung:*

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, Butter schaumig rühren, Honig oder Zucker, Vanille, Eigelb, Zitronensaft und Mineralwasser zufügen. Zum Schluss das Eiweiß unter den Teig heben.

Tipp: Gut schmeckt auch, wenn man in den Teig klein geschnittene oder geriebene Äpfel gibt.

**KIRSCHKUCHEN ODER JOHANNISBEERKUCHEN MIT RAHMGUSS**

Teig:

400 g Magerquark  
2 Eier  
12 EL Öl  
200 g Vollrohrzucker  
12 EL Milch  
1 Pr. Salz  
800 g Vollkornweizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

Belag:

3 kg Kirschen oder Johannisbeeren

Guss:

½ l saure Sahne

8 Eier

120 g Speisestärke

300 g Vollrohrzucker

*Zubereitung:*

Kirschen oder Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Quark mit Eiern, Öl, Zucker, Milch und Salz schaumig schlagen. Die Hälfte des Mehls mit dem Backpulver mischen und unterrühren, bis ein fester Teig entstanden ist. Das restliche Mehl unterkneten. Backblech fetten und den Teig darauf ausrollen. Mit Semmelbröseln bestreuen und die Früchte darauf verteilen. Die Zutaten für den Guss verrühren und über die Früchte gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.

## **NUSSECKEN**

250 g Butter

250 g Vollrohrzucker

500 g Weizenvollkornmehl

4 Eier

Für den Belag:

300 g Vollrohrzucker

200 g Butter

8 EL Wasser

400 g gemahlene Nüsse

*Zubereitung:*

Butter, Zucker, Weizenvollkornmehl und Eier verrühren und auf ein gefettetes Backblech streichen, anschließend mit Johannisbeergelee o.ä. bestreichen.

Die Zutaten für den Belag in einer Pfanne verrühren und schmelzen.

Auf den Teig geben und 20 Minuten bei 200 Grad backen. In Dreiecke schneiden und evtl. die Ecken in geschmolzene Schokolade tauchen.

## **BISQUITPLATTE MIT FRÜCHTEN**

8 Eier

8 EL Wasser

400 g Zucker

400 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

*Zubereitung:*

Eier trennen und das Eiweiß mit den 8 EL kaltem Wasser steif schlagen, Zucker dazugeben. Eigelb zufügen und Mehl mit Backpulver vermischt vorsichtig unterheben.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 30-20 Minuten auf der untersten Schiene backen. Nach dem Erkalten mit Früchten belegen.

### **HASELNUSSKUCHEN**

250 g gemahlene Haselnüsse  
200 g Vollrohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
2-3 Tropfen Bittermandelaroma  
250 g Vollweizenmehl  
4 TL Backpulver  
Etwa ¼ l Milch

*Zubereitung:*

Die gemahlene Haselnüsse, Zucker, Gewürze sowie das mit Backpulver vermischte Mehl in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Dann gibt man nach und nach die Milch darunter. Man verwende nur so viel Milch, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Den Teig füllt man in eine gut gefettete Kastenform und lässt ihn bei ca. 180 Grad etwa 55 Minuten backen.

### **RÜHRTEIG FÜR DAS GROSSE BLECH**

Verwendungsmöglichkeit des Teigs:

- A) Blitzkuchen
- B) Apfelkuchen
- C) Waffeln

500 g Butter  
2 P. Vanillezucker  
8-9 Eier  
800 g Zucker → in eine Schüssel geben und verrühren  
1 kg Mehl  
2 P. Backpulver → versieben, dazurühren

Etwas Milch → dazugeben, verrühren

Einstellung: 200 Grad

Backzeit: ca. 1 Stunde → auf dem gefetteten Blech gleichmäßig verteilen

- A) mit Zucker bestreuen und Mandelblätter darüber streuen
- B) mit geschälten Apfelvierteln, die eingeritzt worden sind, auf der Oberseite belegen
- C) Der gleiche Teig kann auch zum Backen von Waffeln verwendet werden. Er muss durch Zugabe von Milch etwas dünner/flüssiger gemacht werden.

### **OBSTKUCHEN MIT QUARKCREME**

Für den Teig:

80 g Hefe

Ca. 420 ml Wasser, lauwarm

800 g Weizen, fein gemahlen

100 g Honig

100 g Butter

2 Pr. Meersalz

Kokosfett, ungehärtet, für das Blech

Für den Belag:

400 ml Vollmilch

160 g Reis, fein gemahlen

160 g Honig

800 g Quark

2 Eier

2 Msp Vanille

2 kg Obst der Saison

*Zubereitung:*

Hefe in etwas Wasser auflösen und zum Weizenvollkornmehl geben. Honig, Butter und Meersalz untermischen und soviel Wasser zugeben, bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat. Etwa 10 Minuten kräftig kneten und abgedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.



Während der Teigruhe Milch mit dem Reismehl zu einem Brei kochen und abkühlen lassen. Honig, Quark, Ei und Vanille zugeben und alles zu einer klümpchenfreien Creme rühren oder mixen. Obst in kleine Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten, dann auf dem gefetteten Blech ausrollen und die Ränder hochdrücken. Creme auf dem Teig verteilen, glattstreichen und Obst gleichmäßig in die Creme drücken. Den Kuchen ca. 10 Minuten gehen lassen und dann bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

## **ZWETSCHGENKUCHEN**

(Es können auch Äpfel verwendet werden)

Teig:

- 200 g Marzipan
- 200 g Honig oder Vollrohrzucker
- 400 g Butter
- 800 g Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 6 Eier
- 1 Pr. Salz
- 150 ml Milch

Belag:

- 6 EL gemahlene Mandeln
- 2 kg Zwetschgen (oder Äpfel)

Kruste:

- 300 g Butter
- 300 g Honig oder Vollrohrzucker
- 300 g Haselnussblättchen
- 1 TL Zimt

*Zubereitung:*

Marzipan mit Zucker und Vanillezucker verkneten. Mit den übrigen Teigzutaten verrühren. Auf einem gefetteten Blech verteilen und mit gemahlenden Mandeln bestreuen. Kuchen mit Zwetschgen belegen. Für die Kruste zerlassenes Fett, Haselnussblättchen und Zucker-Zimt-Mischung auf dem Kuchen verteilen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

## ABENDESSEN

### PIKANTE MUFFINS

- 120 g Gemüse (Möhre, Paprika, Zucchini,...)
- 1 EL Kräuter (frisch oder tief gekühlt)
- 100 g gekochter Schinken
- 210 g Mehl
- 40 g Haferflocken
- 3 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- ½ TL Gewürz nach Belieben (Paprikapulver, Kümmel, Thymian,...)
- 1 Ei
- 50 ml Öl
- 120 g geriebener Käse
- 250 ml Buttermilch

#### *Zubereitung:*

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den gekochten Schinken ebenfalls würfeln. Die Kräuter fein hacken. Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben und Backpulver und die Gewürze dazu tun. Das Ganze gut vermischen. Das Gemüse, die Kräuter und den Schinken nun auch dazugeben und gut mischen.

Das Ei in einer anderen Schüssel leicht verquirlen. Öl, Käse und Buttermilch dazugeben und verrühren. Alles nun in eine Schüssel geben und vermengen. Den Teig dann in Förmchen füllen und mit dem geriebenen Käse noch einmal bestreuen. Bei 180°C 20 – 25 Minuten goldgelb backen.

### FLADENBROTPIZZA

- 1 Fladenbrot
- 150 g Salami
- 150 g Schinken
- 300 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- Butter
- Tomatenmark
- Pizzagewürz
- Ananas, Champignons nach Geschmack

*Zubereitung:*

Fladenbrot wie ein Brötchen aufschneiden. Jede Seite erst mit Butter, dann mit Tomatenmark bestreichen. Salami und Schinken auf die Hälften verteilen. Je nach Geschmack auch Ananas und/oder Champignons (klein geschnitten) darauf verteilen. Dann mit dem geriebenen Käse und Pizzagewürz bestreuen. Jede Brothälfte in vier Teile schneiden und im vorgeheizten Ofen (180 °C) 20 Minuten backen.

## **REISNUDELSALAT**

500 g Reisnudeln  
je 2 rote, grüne und gelbe Paprika  
4 kleine Zwiebeln  
1 Packung gekochter Schinken  
1 Dose Mais  
4 Tüten Gartenkräuter von Knorr (Salatkrönung)  
12 EL Wasser  
8 EL Öl

*Zubereitung:*

Die Reisnudeln in Salzwasser weich kochen. Paprika, Zwiebeln und den Schinken würfeln und zu den Nudeln (nach dem Kochen) dazu geben. Mais ebenfalls dazu tun und alles gut vermengen. Die Gartenkräuter von Knorr mit Wasser und Öl zu einer Soße verrühren und durch den Salat ziehen. Gut durchziehen lassen.

## **SALATTELLER**

Nach Belieben:  
Tomaten, Gurken, Paprika, Möhren, Mais  
hartgekochte Eier  
½ Tasse Essig  
2 Tassen Öl  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

*Zubereitung:*

Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel bzw. Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und vermischen. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zu einer Soße verrühren und darübergeben. Die hartgekochten Eier schälen und in Streifen schneiden. Den Salat damit verzieren.

## BROTSALAT

250 g Fladenbrot  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
250 g Cocktailtomaten  
2 rote Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
1 kleine Salatgurke  
1 Bund Petersilie  
15 Oliven (entsteint)  
3 EL geschälte Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer  
2 Zitronen (der Saft daraus)  
4 EL Olivenöl

### *Zubereitung:*

Das Fladenbrot in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin anrösten. Kurz bevor die Würfel fertig sind, den Knoblauch dazu geben. Dann erkalten lassen.

Tomaten halbieren, Zwiebel in Ringe schneiden, Paprika würfeln, Gurke in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit den Oliven und gerösteten Kürbiskernen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Brotwürfel unterheben und servieren.

## EIERDIP

3 hartgekochte Eier  
100 g Frischkäse  
4 EL Schlagsahne oder Milch  
1 EL Estragon (gehackt)  
Salz, Pfeffer

### *Zubereitung:*

Die Eier schälen und würfeln. Dann mit den übrigen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **KNOBLAUCHDIP**

2 Knoblauchzehen  
1 EL Kapern  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Schnittlauchröllchen  
100 g Frischkäse  
4 EL Naturjoghurt  
Salz, Pfeffer

#### *Zubereitung:*

Die Knoblauchzehen ganz fein würfeln. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **ORANGEN – MEERRETTICH – DIP**

½ Orange (unbehandelt)  
100 g Frischkäse  
1 EL geriebener Meerrettich (Glas)  
Salz, Pfeffer

#### *Zubereitung:*

Die Zutaten zerkleinern und gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **CREME – FRAICHE – DIP**

150 g Creme Fraiche  
1 EL Tomatenketchup  
2 EL gehackte Kräuter

#### *Zubereitung:*

Die Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut vermengen.

### **KRÄUTERQUARK**

250 g Magerquark  
200 g Frischkäse (Kräuter)  
100 g Schmand  
Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, etc.)  
½ TL Gemüsebrühe

Knoblauchsatz, Cayennepfeffer

*Zubereitung:*

Alle Zutaten nach und nach gut miteinander vermengen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

### **EISBERGSALAT MIT ZWEI SAUCEN**

1 Kopf Eisbergsalat

1 Orange

Für die Joghurtsauce:

150 g Naturjoghurt

1 TL Speiseöl

1 EL Weißweinessig

Salz, eine Prise Zucker

1 TL gehackte Zitronenmelisse (oder Basilikumblättchen)

Für die Zitronensauce:

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale

3 EL Speiseöl

*Zubereitung:*

Den Eisbergsalat vierteln, in breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Orange schälen und die Filets mit einem scharfen Messer ausschneiden.

Für die Joghurtsauce:

Joghurt mit Öl und Essig verrühren und mit Salz und Zucker würzen.

Zitronenmelisse oder Basilikum unterrühren.

Für die Zitronensauce:

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale verrühren. Dann das Öl unterschlagen.

Die Salatstreifen, Orangenfilets und eine der beiden Saucen in einer Schale vermengen.

## FINGER-FOOD-GEMÜSE

Nach Belieben z. B. Eier (hart gekocht), Tomaten, Paprika, Gurken, Salat waschen und in Streifen bzw. Stücke schneiden. Auf einem Teller anrichten und folgenden

Dip dazu reichen:

150 g Schmand

1 EL Tomatenmark

1 EL Tomatenketchup

½ TL gekörnte Brühe

½ TL Worcestersauce

½ TL frische Kräuter

1 Prise Knoblauchsatz

*Zubereitung:*

Einfach alle Zutaten gut vermengen.

Oder...

Magerquark

Joghurt

Salz

Kräuter

*Zubereitung:*

Alle Zutaten vermengen und mit Salz abschmecken.

## PIZZA-BAGUETTE

1 Ciabatta-Brot

Belag:

200g Kräuterfrischkäse

200g Emmentaler Käse (gerieben)

1 rote Paprika

3 Scheiben gekochten Schinken oder Salami

Knoblauchsatz, ½ TL Gemüsebrühe, Cayennepfeffer

Tabasco

*Zubereitung:*

Das Brot in dicke Scheiben schneiden. Paprike, Salami oder Schinken würfeln.

Zutaten für den Belag vermengen und kräftig würzen. Brot damit bestreichen und auf ein Backblech geben. Bei 190° 15 Minuten überbacken.

## SPINATPIZZA

500 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Ei  
5 EL Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
1 TL Salz  
500 g Spinat  
100 ml Schlagsahne  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 TL Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss  
½ TL Johannisbrotkernmehl  
100 g schwarze Oliven  
250 g Mozzarella

### *Zubereitung:*

Mehl und Hefe mischen. Mit Ei, Öl, Zucker und Salz sowie ¼ l lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen und anschließend auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die gewaschenen Spinatblätter aufeinander legen und in zweifingerbreite Streifen schneiden. Mit ganz wenig Wasser gar dünsten. Sahne und zerdrückten Knoblauch dazugeben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit dem Johannisbrotkernmehl andicken. Den Spinat auf dem Pizzaboden verteilen. Mit Oliven und dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella garnieren. Im leicht angewärmten Ofen noch einmal eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend bei 200-220° etwa 30 Minuten backen und sofort servieren.

## PFANNKUCHEN MIT OBST BZW. GEMÜSE

6-8 Eier  
¾ l Milch  
Ca. 300 g Mehl  
1 TL Salz bzw. 100 g Zucker (nach Geschmack)  
Fett

### *Zubereitung:*

Die Eier verschlagen, die Milch und den Zucker bzw. das Salz zugeben und mit Mehl andicken, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Etwas Fett in der Pfanne



erhitzen. Die Pfanne mit ca. einer Kelle Teig füllen, das Obst darauf verteilen und von beiden Seiten mitbacken.

Gemüse in Wasser, Butter und gekörneter Brühe garen und die fertig gebackenen Pfannkuchen damit füllen.

### **KARTOFFELSALAT MIT BOHNEN UND SCHINKEN**

2 kg Pellkartoffeln

1 Glas Bohnen bzw. 1 kg frische abgekochte Bohnen

200 g Schinkenwürfel

2 Becher Sahne

2 Naturjoghurt

Pfeffer, Salz, Maggi

*Zubereitung:*

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Bohnen und Schinken zugeben. Sahne und Joghurt verrühren, abschmecken, zu den Kartoffeln zugeben und gut durchziehen lassen.

### **PADERBORNER MÖHRENSALAT**

Saft von 2 Zitronen

7 EL Sonnenblumenöl

5 TL Honig

450 g Joghurt

Salz, Pfeffer

1200 g Möhren

3 grüne Paprikaschoten

5 säuerliche Äpfel

8 EL Rosinen

4 EL gehackte Petersilie

*Zubereitung:*

Für das Dressing den Zitronensaft mit Öl, Honig sowie Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Sie dann mit einem Schaumlöffel sofort aus der Garflüssigkeit heben. Die Paprikaschote und die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Paprikahälften würfeln und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

Diese Zutaten in einer Schüssel mit Rosinen sowie dem Dressing mischen und den Salat mit der Petersilie bestreuen.

### **PORREE-SALAT**

10 Stangen Porree  
1 große Dose Ananasstücke  
1 Becher Joghurt  
½ Becher Sahne  
Salz, Pfeffer

#### *Zubereitung:*

Den Porree gut waschen und in Scheiben schneiden (nicht das harte Grün). Joghurt und Sahne verrühren, alle Zutaten mischen und abschmecken, gut durchziehen lassen.

### **MÖHREN-APFEL-SALAT**

1 ½ kg Möhren, geraspelt  
4-5 Äpfel, geraspelt  
3 EL Öl  
Nach Belieben:  
Zucker  
Zitronen- oder Orangensaft

#### *Zubereitung:*

Die Zutaten vermengen. Das Öl ist wichtig, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können.

### **BUNTER KARTOFFELSALAT**

1 kg kleine Kartoffeln, festkochend  
6 Zwiebeln  
4 Äpfel  
Zitronensaft  
10 Wiener Würstchen  
2 Dosen Mais

#### Marinade:

200g Salatmayonnaise  
8 EL Weinessig

Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 TL milden Senf  
Schnittlauchröllchen

*Zubereitung:*

Die Kartoffeln garen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und längs in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und ungeschält achteln, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Alle Zutaten mit den Kartoffeln vermischen. Aus Mayonnaise, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf die Marinade zubereiten, unter den Salat heben und alles gut durchziehen lassen. Zum Abschluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## **FLADENBROT**

375 g Weizenmehl  
30 g Hefe  
½ TL Salz  
200 ml lauwarmes Wasser  
3 EL Öl  
Zum Beträufeln: 3 EL Öl

*Zubereitung:*

Die Hefe zerkrümeln und mit etwas Wasser glattrühren. Das restliche Wasser, Salz, Mehl und Öl zufügen. Mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Nun den Teig gut durchkneten und dabei, wenn gewünscht, beliebige geschmackgebende Zutaten unterkneten. Den Teig zu einem Fladen von 30 cm Durchmesser ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln und 30-35 Minuten goldgelb backen. Schmeckt sowohl warm als auch kalt.

## STOCKBROT

(beim Picknick im offenen Feuer backen)

- 500 g Vollkornmehl
- ½ Päckchen Hefe
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser

### *Zubereitung:*

Hefeteig zubereiten, zu einer Rolle drehen, um einen dicken, geschälten Stock drehen und über der Glut unter ständigem Drehen ca. 30 Minuten backen. Der Teig kann auch in einem Tongefäß, z.B. einem Blumentopf in der Glut gebacken werden.

## PIZZA-WAFFELN

- 500 g Vollkornmehl
- 3 Eier
- 150 g Margarine
- 200 g Gouda
- 200 g Salami
- 1 gr. Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 4 EL Tomatenmark
- Pizza-Gewürz, Salz
- evtl. Wasser

### *Zubereitung:*

Alle Zutaten verrühren. Käse, Salami, Zwiebeln und Paprika ganz klein würfeln. Je nach Festigkeit des Teiges Wasser hinzufügen. Im Waffeleisen backen.

## TSATZIKI

- 1 Salatgurke
- 5-8 Knoblauchzehen
- 750 g Sahnequark
- 450 g Joghurt
- 3 EL Essig
- 12 EL Öl
- 1½ TL Salz

Etwas Dill

*Zubereitung:*

Die Salatgurke waschen und klein raffeln. Die Knoblauchzehen klein drücken oder pressen. Quark, Joghurt, Essig und Öl zu einem glatten Brei rühren und die Salatgurke und die Knoblauchzehen unterrühren. Mit etwas Salz und Dill abschmecken.

## **KARTOFFELCHIPS**

1 Kg festkochende Kartoffeln

Fett zum Ausbacken

Salz, Paprikagewürz

*Zubereitung:*

Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel fein hobeln, anschließend waschen bis das Wasser klar bleibt. Fett im Topf (oder Friteuse) auf 180° erhitzen. Die gut abgetrockneten Kartoffeln in mehreren Partien je 3 Minuten backen, abtropfen lassen und mit Salz oder Paprikagewürz würzen.

## **VOLLKORN-GEMÜSEPIZZA**

Vollkornhefeteig:

500 g Vollkornmehl

30-40 g Hefe

80g Butter

1 TL Salz

Gut ¼ l warmes Wasser

Belag:

40 g Butter

150 g Zwiebeln

500 g geschnittene Tomaten

½ TL Rosmarin

Je 1 TL Thymian und Oregano

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

30 g Tomatenmark

500 g rote und grüne Paprika

200 g Lauch

200 g Champignons

300 g Gouda

*Zubereitung:*

Vollkornhefeteig:

Aus den Zutaten einen Teig herstellen. Wichtig ist beim Vollkornhefeteig, dass er zu Beginn etwas weicher sein muss als mit weißem Mehl, da das Vollkornmehl stärker quillt. Besonders locker wird der Teig, wenn man ihn nach dem Gehen noch 1-2 Mal knetet und wieder gehen lässt. Den Hefeteig ausrollen und ein gefettetes Backblech damit auslegen.

Belag:

Gehackte Zwiebeln in Butter andünsten, gehackte Tomaten und Gewürze zugeben und einkochen lassen. Tomatenmark dazugeben und anschließend die Masse auskühlen lassen. Paprika und Lauch in Streifen schneiden und in ganz wenig Salzwasser bissfest dünsten, abtropfen lassen. Die Tomatenmasse auf den Teig und darüber das Gemüse verteilen. Die Champignons blättrig schneiden und roh überstreuen. Den geriebenen Käse verteilen und ca. 30 Minuten bei 190° backen. Das Gemüse kann beliebig variiert werden.

## **GEMÜSESPIESSE**

Alle denkbaren Gemüse

Öl

Curry

Paprikapulver

Kräutersalz

*Zubereitung:*

Gemüse in dicke Scheiben schneiden.

Harte Gemüsesorten in Brühe bissfest garen (Möhren, Sellerie, ...). Zucchini und Auberginen kurz in Öl anbraten und Tomaten, Champignons u.Ä. bleiben roh.

Alles abwechselnd auf Spieße stecken und mit Öl bepinseln und mit Curry bzw. Paprika und Salz würzen.

Im Backofen oder auf dem Grill backen.

## EINKOCHEN/EINMACHEN

### ~~ERDBEER-RHABARBER-KONFITÜRE~~

500 g Erdbeeren  
500 g Rhabarber (möglichst roter)  
Oder  
750 g Erdbeeren  
250 g Rhabarber  
Saft einer Zitrone  
1 Kg Gelierzucker 1 zu 1

#### *Zubereitung:*

Die Erdbeeren waschen, sorgfältig von Blättchen und Stielen befreien und gründlich zerdrücken. Den Rhabarber waschen (nicht abziehen), in kleine Stücke schneiden und zu den Erdbeeren geben. Mit Gelierzucker und dem Saft einer Zitrone verrühren, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen.

### ~~HOLUNDERBLÜTEN-SAFT~~

10-12 Holunderblüten-Dolden  
7 l Wasser  
20 g Zitronensäure  
2-3 Zitronen  
1 Kg Zucker

#### *Zubereitung:*

Die Holunderblüten-Dolden in ein großes Gefäß geben. Wasser aufgießen. Zitronensäure und in Scheiben geschnittene Zitronen zufügen und umrühren. Alles umrühren und 24 Stunden ziehen lassen. Die Flüssigkeit dann durch ein Sieb gießen. In einen Topf geben und mit dem Zucker unter Rühren erhitzen. Den Saft kurz aufkochen lassen, in vorbereitete Flaschen füllen und verschließen.

Tipp: Er schmeckt sehr erfrischend und kann gut mit Mineralwasser und mit Eiswürfeln gemischt werden.

## **SELBSTGEMACHTER TOMATEN-KETCHUP**

Vollreife Tomaten

Gleiche Menge Sellerie

Weinessig

Honig

Gewürze nach Geschmack, z.B. Muskatnuss, Ingwerpulver, schwarzer Pfeffer, Paprika

### *Zubereitung:*

Tomaten und fein geraspelte Sellerie weich kochen und durch ein Sieb treiben. Den aufgefangenen Saft über Nacht durch ein Tuch seihen, das im Tuch aufgefangene Tomatenmark mit den Gewürzen abschmecken (den Honig etwas erwärmen).

In kleinen Portionen einfrieren, z.B. im Eiswürfelfach.

Mutter kochte natürlich die Masse, bis sie dick wurde. Dann wurde sie in kleine Flaschen gefüllt, mit einem „Ölverschluss“ versehen, das heißt Öl daraufgegossen – und die Flaschen zugedekkt.

## **ROHE PFLAUMENMARMELADE**

500 g entsteinte, sehr reife Pflaumen

500 g Honig

Abgeriebene Zitronenschale

Zitronensaft

Zimt, Nelken

### *Zubereitung:*

Alle Zutaten 15-20 Minuten pürieren, dann in Gläser füllen.

## **APFELGELEE**

1 l Apfelsaft

1 Kg Gelierzucker 1 zu 1

Saft einer Zitrone

### *Zubereitung:*

Äpfel waschen und in Stücke schneiden (nicht schälen), knapp mit Wasser bedeckt weich, aber nicht musig kochen und den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen. Den kalten Apfelsaft mit dem Gelierzucker verrühren, zum Kochen bringen und 1



Minute sprudelnd kochen lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Saft einer Zitrone zugeben.  
Danach in Gläser füllen.