

# Simons Rezepte

Datum: 24.03.2024



# Inhalt

|  |          |
|--|----------|
| <b>Fleisch</b>                           | <b>2</b> |
| Geschnetzeltes                           |          |
| Brauhausgulasch                          | 3        |
| Dönerfleisch vom Backblech               | 4        |
| Fleischtopf "Arabische Nacht"            | 5        |
| Pfundstopf                               | 6        |
| Ungarisches Gulasch                      | 7        |
| Hackfleisch                              |          |
| Falscher Hase                            | 8        |
| Hackbraten-Roulade mit Spinat            | 9        |
| Hackfleischpfanne "Lustiger Waldschrat"  | 10       |
| Königsberger Klopse                      | 11       |
| Köttbullar in Pilzrahmsoße               | 12       |
| Sheperd's Pie                            | 13       |
| Kalb                                     |          |
| Iskender Kebab                           | 14       |
| Kalbskoteletts in Weißweinsoße           | 15       |
| Kalbsmedaillons                          | 16       |
| Kalbsragout mit Pilzen                   | 17       |
| Züricher Geschnetzeltes (original)       | 18       |
| Rind                                     |          |
| Asiatisches Rindergeschnetzeltes         | 19       |
| Böfflamott                               | 20       |
| Carpaccio vom Rind                       | 21       |
| Gebratene Leber                          | 22       |
| Gulasch klassisch                        | 23       |
| Gulasch mit Pflaumen                     | 24       |
| Nüa Pad Kamin                            | 25       |
| Pfefferpotthast                          | 26       |
| Rheinischer Sauerbraten                  | 27       |
| Rheinisches Sauergulasch                 | 28       |
| Rinderbraten mit Essig und Sahne         | 29       |
| Rindercurry mit Kokos                    | 30       |
| Rindergeschnetzeltes in Schwarzbier-Soße | 31       |
| Rinderschmorbraten                       | 32       |
| Rindfleisch mit Zwiebeln                 | 33       |
| Roastbeef                                | 34       |
| Rouladen                                 | 35       |
| Rumpsteaks mit Röstzwiebeln              | 36       |
| Schmorbraten vom Rind                    | 37       |
| Westfälisches Zwiebelfleisch             | 38       |
| Schwein                                  |          |
| Aufschnitt                               | 39       |
| Bauernschnitzel                          | 40       |
| Gyros aus der Pfanne                     | 41       |
| Hubertuspfanne                           | 42       |
| Kurfürsten-Steaks                        | 43       |
| Pepse (saurer Schweinebraten)            | 44       |
| Schaschlikspieße á la Genster            | 45       |
| Schnitzel Cuba Libre                     | 46       |
| Schnitzel Mailänder Art                  | 47       |

|  |           |
|--|-----------|
| Schnitzel Wiener Art                           | 48        |
| Schweinebraten fränkisch                       | 49        |
| Schweinebraten in Malzbiersoße                 | 50        |
| Schweinebraten klassisch                       | 51        |
| Schweinefilet Elsässer Art                     | 52        |
| Schweinefilet in Sahnesoße                     | 53        |
| Schweinefleisch mit Zwiebeln                   | 54        |
| Schweinefleisch süß-sauer                      | 55        |
| Schweinefleisch-Curry                          | 56        |
| Schweinekrustenbraten                          | 57        |
| Schweinepfeffer                                | 58        |
| Szegediner Gulasch                             | 59        |
| Ungarische Reispfanne                          | 60        |
| Zwiebel-Sahne-Schnitzel                        | 62        |
| Zwiebelfleisch                                 | 63        |
| Züricher Geschnetzeltes (einfach)              | 61        |
| <b>Wild</b>                                    |           |
| Hirschgulasch                                  | 64        |
| Wildschweingulasch                             | 65        |
| <b>Wurst</b>                                   |           |
| Bratwurst mit Zwiebel-Curry-Soße               | 66        |
| Zwiebelwurst                                   | 67        |
| <b>Geflügel</b>                                | <b>68</b> |
| <b>Gans</b>                                    |           |
| Gänsebraten                                    | 69        |
| <b>Huhn</b>                                    |           |
| Afrikanische Hähnchenpfanne                    | 70        |
| Brathähnchen                                   | 71        |
| Butter Chicken                                 | 72        |
| Chicken Korma                                  | 73        |
| Chicken Nuggets                                | 74        |
| Chicken Tikka                                  | 75        |
| Cola-Huhn                                      | 76        |
| Gebackene Hühnerbrust                          | 77        |
| Gebackenes Hühnerfleisch                       | 78        |
| Gebackenes Sesam-Hähnchen                      | 79        |
| General Tso's Chicken                          | 80        |
| Gyros-Reispfanne                               | 81        |
| Hähnchen-Kartoffel-Gratin                      | 82        |
| Hähnchencurry mit Ananas und Mandarine         | 83        |
| Hähnchencurry mit Banane, Apfel und Mango      | 84        |
| Hähnchencurry mit Kokosmilch und Erdnussbutter | 85        |
| Hähnchencurry mit Kokosmilch und Mandeln       | 86        |
| Hähnchencurry mit Lauch                        | 87        |
| Hähnchencurry mit Mango scharf                 | 88        |
| Hähnchencurry mit Mango süß                    | 89        |
| Hähnchencurry mit Tomaten und Joghurt          | 90        |
| Hähnchenfilets in Knusperpanade                | 91        |
| Hühnerfrikassee                                | 92        |
| Paprika-Sahne-Hähnchen                         | 93        |
| Peking-Huhn sauer-scharf                       | 94        |
| Süß-saures Hähnchen                            | 95        |
| Teriyaki-Hähnchen                              | 96        |
| Thailändisches Hähnchencurry                   | 97        |
| Tomaten-Mozzarella-Hähnchen                    | 98        |

|  |            |
|--|------------|
| Überbackenes Hähnchengeschnetzeltes      | 99         |
| Nudeln                                   |            |
| Senfhähnchen mit Erbsen                  | 100        |
| Pute                                     |            |
| Gyros-Auflauf                            | 101        |
| Involtini                                | 102        |
| Putenrouladen mit Schafskäse             | 103        |
| Putenrouladen mit Spinat                 | 104        |
| <b>Fisch</b>                             | <b>105</b> |
| Backfisch in Bierteig                    | 106        |
| Fischstäbchen auf Nudelbett              | 107        |
| Hering                                   |            |
| Heringshappen in Dillsoße                | 108        |
| Heringstipp                              | 109        |
| Kibbeling                                | 110        |
| Lachs                                    |            |
| Lachs aus dem Backofen                   | 111        |
| Lachs mit grünen Nudeln                  | 112        |
| Schlemmerfilet                           | 113        |
| <b>Vegetarische Fleisch-Alternativen</b> | <b>114</b> |
| Bohnen                                   |            |
| Burgerpatties aus Kidneybohnen           | 115        |
| Linsen                                   |            |
| Linsen-Bratlinge                         | 116        |
| Schnitzel aus Haferflocken               | 117        |
| Sellerie                                 |            |
| Sellerie-Schnitzel                       | 118        |
| Vegetarische Polpette                    | 119        |
| Weißkohl                                 |            |
| Weißkohl-Bratlinge                       | 120        |
| Zucchini                                 |            |
| Zucchini-Bratlinge "Kolokithokeftedes"   | 121        |
| <b>Gemüse</b>                            | <b>122</b> |
| Blumenkohl                               |            |
| Blumenkohl-Sandwich mit Spinat und Käse  | 123        |
| Bohnen                                   |            |
| Böhnchen im Speckmantel                  | 124        |
| Grüne Bohnen                             | 125        |
| Rheinische Schnibbelbohnen               | 126        |
| Fenchel-Gratin                           | 127        |
| Gefüllte Auberginen                      | 128        |
| Gefüllte Paprikaschoten                  | 129        |
| Grünkohl                                 |            |
| Grünkohl westfälisch                     | 130        |
| Kürbis                                   |            |
| Kürbisstampf                             | 131        |
| Paprikakürbis                            | 132        |
| Möhren                                   |            |
| Möhrengemüse                             | 133        |
| Rahmkohlrabi                             | 134        |
| Rotkohl                                  | 135        |
| Rübstiel mit Kartoffeln                  | 136        |
| Spargel                                  |            |

|   |            |
|---|------------|
| Spargel                                 | 137        |
| Spargel-Käse-Schinken-Rollen            | 138        |
| Spinat                                  |            |
| Kartoffel-Spinat-Topf                   | 139        |
| Rahmspinat mit Käsekruste               | 140        |
| Spinat nach Mailänder Art               | 141        |
| Tomaten                                 |            |
| Gefüllte Tomaten                        | 142        |
| Tomatentarte mit Camembert              | 143        |
| Weißkohl                                |            |
| Bayrisches Kraut                        | 144        |
| Sauerkraut                              | 145        |
| Wirsing                                 |            |
| Wirsing-Chips                           | 146        |
| Wirsingrouladen                         | 147        |
| Zwiebeln                                |            |
| Gebackene Zwiebelringe mit Käse         | 148        |
| Gefüllte Zwiebeln im Speckmantel        | 149        |
| Onion Rings                             | 150        |
| Röstzwiebeln                            | 151        |
| Zwiebelkuchen vom Blech                 | 152        |
| <b>Kartoffeln, Nudeln, Reis</b>         | <b>153</b> |
| Kartoffeln                              |            |
| Aligot                                  | 153        |
| Batata Palha                            | 155        |
| Bratkartoffeln (einfach)                | 156        |
| Bratkartoffeln (frisch)                 | 157        |
| Bratkartoffelstampf                     | 158        |
| Bäckerkartoffeln                        | 154        |
| Chili Cheese Fries                      | 159        |
| Döppekooche                             | 160        |
| Döppekooche mit Lauch                   | 161        |
| Folienkartoffeln                        | 162        |
| Gefüllte Kartoffeln                     | 163        |
| Griechische Kartoffelpfanne             | 164        |
| Kartoffel-Möhren-Auflauf                | 166        |
| Kartoffel-Spieße                        | 167        |
| Kartoffelcurry mit Spinat               | 168        |
| Kartoffelecken (Country Wedges)         | 169        |
| Kartoffelecken mit Parmesan             | 170        |
| Kartoffelgratin                         | 171        |
| Kartoffelpüree                          | 172        |
| Kroketten                               | 173        |
| Kumpir                                  | 174        |
| Käse-Kartoffel-Puffer                   | 165        |
| Molo                                    | 176        |
| Möhren-Kartoffelstampf                  | 175        |
| Ofenkartoffeln mit Chili                | 177        |
| Pastinaken-Kartoffelstampf              | 178        |
| Pelkartoffeln                           | 179        |
| Pommes Dauphine                         | 180        |
| Pommes Frites                           | 181        |
| Pommes Frites aus dem Backofen          | 182        |
| Pommes Frites mit Knusperkruste         | 183        |
| Pottschlaat - Kartoffelstampf mit Salat | 184        |

|   |     |
|---|-----|
| Poutine (einfach)                           | 185 |
| Poutine (original)                          | 186 |
| Rahmkartoffeln                              | 187 |
| Reibekuchen                                 | 188 |
| Rösti                                       | 189 |
| Röstipfanne mit Speck                       | 190 |
| Röstkartoffeln aus dem Backofen             | 191 |
| Sellerie-Kartoffelstampf                    | 192 |
| Smashed Potatoes                            | 193 |
| Tartiflette                                 | 194 |
| Tiroler Gröstl                              | 195 |
| Tortilla                                    | 196 |
| Nudeln                                      |     |
| Bami Goreng                                 | 197 |
| Burgfrauen-Nudeln                           | 198 |
| Canelloni al Forno                          | 199 |
| Käse-Makkaroni - Mac'n Cheese               | 201 |
| Käse-Makkaroni - Äplermagronen              | 200 |
| Käse-Makkaroni klassisch                    | 202 |
| Lasagne (klassisch)                         | 203 |
| Lasagne (vegetarisch)                       | 204 |
| Lasagne mit Spinat und Feta                 | 205 |
| Lasagne mit Spinat und Pilzen               | 206 |
| Maultaschen                                 | 207 |
| Nudeln mit Hackfleisch und Lauch            | 208 |
| Nudeln mit Hähnchen (würzig)                | 209 |
| Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (mild)   | 210 |
| Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (scharf) | 211 |
| Nudeln mit Hähnchen und Spinat              | 212 |
| Nudeln mit Sahnewirsing                     | 213 |
| Nudeln mit Tomaten, Mozzarella und Pesto    | 214 |
| Nudelteig selbstgemacht                     | 215 |
| Piroggen                                    | 216 |
| Polnische Krautnudeln                       | 217 |
| Ravioli mit Spinat und Ricotta              | 218 |
| Reisnudeln mit Erdnusssoße                  | 219 |
| Schinkenfleckerl                            | 220 |
| Spaghetti Carbonara                         | 221 |
| Tortelloni mit Spinat und Schweinefilet     | 222 |
| Reis  |     |
| Curryreis                                   | 223 |
| Djuvec-Reis                                 | 224 |
| Gebratener Reis mit Knusperhühnchen         | 225 |
| Gemüse-Reispfanne mit Huhn                  | 226 |
| Nasi Goreng                                 | 227 |
| Paprika-Reispfanne                          | 228 |
| Risotto mit Gemüse                          | 229 |
| Risotto mit Möhren                          | 230 |
| Sushi-Reis                                  | 231 |
| Schupfnudeln                                |     |
| Schupfnudeln                                | 232 |
| Schupfnudeln mit Honig-Senf-Pesto           | 233 |
| Spätzle                                     |     |
| Gemüsespätzle                               | 234 |
| Käsespätzle                                 | 235 |
| Spätzle                                     | 236 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Tiroler Kaspressknödel                | 237        |
| <b>Suppen und Eintöpfe</b>            | <b>238</b> |
| Bohnen                                |            |
| Rheinischer Bohneneintopf (einfach)   | 239        |
| Rheinischer Bohneneintopf (klassisch) | 240        |
| Buttermilchsuppe                      | 241        |
| Erbseneintopf                         | 242        |
| Gemüse                                |            |
| Gemüse-Rahmsuppe mit Hackfleisch      | 243        |
| Gemüseintopf                          | 244        |
| Gemüsesuppe einfach                   | 245        |
| Gemüsesuppe klassisch                 | 246        |
| Minestrone                            | 247        |
| Pichelsteiner Eintopf                 | 248        |
| Ramen-Suppe                           | 249        |
| Graupensuppe                          | 250        |
| Grünkohl                              |            |
| Grünkohleintopf                       | 251        |
| Grünkohluppe                          | 252        |
| Gyrossuppe                            | 253        |
| Hackfleisch                           |            |
| Chili con Carne                       | 254        |
| Hackfleisch-Gemüsetopf                | 255        |
| Hauerpfanne                           | 256        |
| Reitersuppe                           | 257        |
| Huhn                                  |            |
| Hühnersuppe einfach                   | 258        |
| Hühnersuppe frisch                    | 259        |
| Kartoffeln                            |            |
| Brauhauspfanne                        | 260        |
| Kartoffelsuppe                        | 261        |
| Kürbis                                |            |
| Kürbissuppe                           | 262        |
| Lauch                                 |            |
| Curry-Lauch-Suppe mit Hähnchen        | 263        |
| Käse-Lauchsuppe                       | 264        |
| Lauchtopf mit Curry                   | 265        |
| Linsen                                |            |
| Ingwer-Linsensuppe mit Kokosmilch     | 266        |
| Linseneintopf                         | 267        |
| Möhren                                |            |
| Möhren-Cremesuppe                     | 268        |
| Möhreneintopf                         | 269        |
| Rote Bete-Möhren-Suppe                | 270        |
| Tomaten                               |            |
| Tomatencremesuppe                     | 271        |
| Tomatensuppe                          | 272        |
| Ungarische Gulaschsuppe               | 273        |
| Weißkohl                              |            |
| Lumpensuppe                           | 274        |
| Sauerkraut-Kartoffelsuppe             | 275        |
| Sauerkrauteintopf                     | 276        |
| Schtschi (Russische Krautsuppe)       | 277        |
| Weißkohleintopf                       | 278        |
| Zwiebeln                              |            |

|  |            |
|--|------------|
| Französische Zwiebelsuppe                          | 279        |
| <b>Aus dem Backofen</b>                            | <b>280</b> |
| Auflauf  |            |
| Blumenkohl-Möhren-Auflauf                          | 281        |
| Blumenkohlaufauf (vegetarisch)                     | 282        |
| Dönerauflauf                                       | 283        |
| Gemüseauflauf mit Reis                             | 284        |
| Lachs-Spinat-Nudelaufauf                           | 285        |
| Lachs-Spinat-Reisaufauf                            | 286        |
| Lauch-Auflauf mit Hackfleisch                      | 287        |
| Lothringer Nudelaufauf mit Hackfleisch             | 288        |
| Moussaka   | 289        |
| Nudelaufauf mit Schnitzeln                         | 290        |
| Pommes-Auflauf                                     | 291        |
| Quiche Lorraine                                    | 292        |
| Reis-Auflauf mit Hackfleisch                       | 293        |
| Spinat-Bratwurst-Auflauf                           | 295        |
| Spätzleauflauf mit Schweinefilet                   | 294        |
| Wirsing-Kartoffel-Auflauf                          | 296        |
| Flammkuchen  |            |
| Flammkuchen Elsässer Art                           | 297        |
| Flammkuchen mit Lauch und Käse                     | 298        |
| Flammkuchentaschen                                 | 299        |
| Kartoffeln   |            |
| Kartoffel-Gemüse-Gratin                            | 300        |
| Pizza  |            |
| Foccaccia  | 301        |
| Fuggazeta  | 302        |
| Mini-Calzone                                       | 303        |
| Pizza  | 304        |
| Pizzabrötchen Capriziosa                           | 305        |
| Pizzabrötchen mit Thunfisch                        | 306        |
| Tiefkühlpizza                                      | 307        |
| Tarte Tatin  | 308        |
| <b>Bratlinge</b>                                   | <b>309</b> |
| Blumenkohl   |            |
| Blumenkohl-Kartoffel-Medaillons                    | 310        |
| Falafel  | 311        |
| Hackfleisch  |            |
| Frikadellen  | 312        |
| <b>Snacks</b>                                      | <b>313</b> |
| Blätterteig  |            |
| Blätterteigschnecken mit Lauch und Kochschinken    | 314        |
| Blätterteigschnecken mit Salami                    | 315        |
| Blätterteigschnecken mit Schinken und Zwiebeln     | 316        |
| Blätterteigschnecken mit Sucuk und Feta            | 317        |
| Blätterteigschnecken mit Thunfisch und Zwiebeln    | 318        |
| Blätterteigschnecken mit Tomaten und Lauchzwiebeln | 319        |
| Blätterteigtaschen mit Tomaten und Feta            | 320        |
| Maltesische Pastizzi                               | 321        |
| Bruschetta italiana                                | 323        |
| Brötchen   |            |
| Leberkäs-Brötchen mit Spiegelei                    | 322        |



|  |     |
|--|-----|
| Burger   |     |
| Bayrischer Burger                                      | 324 |
| BBQ-Burger   | 325 |
| Cheeseburger   | 326 |
| Chickenburger  | 327 |
| Eggburger  | 328 |
| Fischburger  | 329 |
| Kartoffelburger  | 330 |
| Chinesische Frühlingsrollen                            |     |
| Frühlingsrollen mit Huhn                               | 331 |
| Frühlingsrollen mit Schweinefleisch                    | 332 |
| Vegetarische Frühlingsrollen                           | 333 |
| Dönertaschen   | 334 |
| Ei   |     |
| Rührei   | 335 |
| Rührei mit Tomaten und Feta                            | 336 |
| Hot Dogs   |     |
| Hot Dog klassisch                                      | 337 |
| Hot Dog mit Cornstick (Huhn)                           | 338 |
| Käse-Schinken-Röllchen                                 | 339 |
| Langos   | 340 |
| Mazorcada  | 341 |
| Müsli  | 342 |
| Obazda   | 343 |
| Panini   |     |
| Panini mit Pute, Tomaten und Feta                      | 344 |
| Panini mit Thunfisch, Tomaten und Mozzarella           | 345 |
| Pide   |     |
| Pide mit Hackfleisch                                   | 346 |
| Pide mit Spinat und Frischkäse                         | 347 |
| Pide mit Sucuk und Feta                                | 348 |
| Pita   |     |
| Pita mit Hähnchen                                      | 349 |
| Pita mit Kartoffeln                                    | 350 |
| Pizza  |     |
| Käse-Pizzabällchen                                     | 351 |
| Pizza-Baguettes  | 352 |
| Sandwich   |     |
| Thunfisch-Sandwich                                     | 353 |
| Sandwichtoast  |     |
| Grilled Cheese Sandwich                                | 354 |
| Sandwichtoast holländisch (mit Tomaten)                | 355 |
| Sandwichtoast indisch (mit Curry)                      | 356 |
| Sandwichtoast italienisch (mit Tomaten und Mozzarella) | 357 |
| Sandwichtoast mit Avocado und Bacon                    | 358 |
| Sandwichtoast mit Ei und Bacon                         | 359 |
| Sandwichtoast mit Thunfisch                            | 360 |
| Shakshuka  | 361 |
| Sushi  |     |
| Lachs-Maki-Sushi                                       | 362 |
| Thunfisch-Maki-Sushi                                   | 363 |
| Tacos mit Hackfleisch                                  | 364 |
| Toast  |     |
| Carrozza mit Mozzarella                                | 365 |
| Croque Madame  | 366 |
| Croque Monsieur  | 367 |

|  |            |
|--|------------|
| Flammkuchen-Toast                      | 368        |
| Toast Hawaii mit Kassler               | 369        |
| Wraps                                  |            |
| Burger-Wrap                            | 373        |
| Taquitos mit Hühnchen                  | 374        |
| Taquitos mit Thunfisch                 | 375        |
| Wraps mit Falafel                      | 376        |
| Wraps mit Hähnchen-Nuggets             | 377        |
| Wurstchen im Schlafrock                | 378        |
| Überbackene Kräcker                    |            |
| Kräcker mit Thunfisch                  | 372        |
| Kräcker mit Hähnchen                   | 371        |
| Überbackene Käse-Nachos                | 370        |
| <b>Salate</b>                          | <b>379</b> |
| Caesar's Salad                         | 380        |
| Ezmesalat                              | 381        |
| Fleischsalat                           | 382        |
| Gurkensalat                            | 383        |
| Hering                                 |            |
| Heringssalat                           | 384        |
| Kartoffeln                             |            |
| Kartoffelsalat einfach (vegetarisch)   | 385        |
| Kartoffelsalat klassisch (vegetarisch) | 386        |
| Kartoffelsalat mit Wurst               | 387        |
| Kraut                                  |            |
| Coleslaw                               | 388        |
| Krautsalat                             | 389        |
| Nacho-Schichtsalat                     | 390        |
| Nudeln                                 |            |
| Nudelsalat klassisch                   | 391        |
| Reis                                   |            |
| Curry-Reis-Salat mit Hähnchen          | 392        |
| Tomaten                                |            |
| Griechischer Tomatensalat              | 393        |
| Tomaten-Feta-Salat                     | 394        |
| Tomaten-Käse-Thunfisch-Salat           | 395        |
| Tomaten-Mozzarella-Salat               | 396        |
| <b>Soßen und Dressings</b>             | <b>397</b> |
| Asia-Soßen                             |            |
| Sweet Chili Sauce                      | 399        |
| Süß-saure Soße                         | 398        |
| Teriyaki-Soße                          | 400        |
| Barbeque-Soße                          | 401        |
| Buttersoßen                            |            |
| Sauce Bernaise                         | 402        |
| Sauce Hollandaise                      | 403        |
| Currysoße                              |            |
| Currysoße aus Tomaten                  | 404        |
| Currysoße einfach, aus Fertigsoßen     | 405        |
| Currysoße einfach, mit Tomaten         | 406        |
| Currysoße mit Pfirsich                 | 407        |
| Currysoße mit Pflaumen und Cola        | 408        |
| Döner-Soße                             |            |
| Joghurtsoße                            | 409        |

|  |     |
|--|-----|
| Pikante Dönersoße                            | 410 |
| Fleischsoße                                  |     |
| Cognac-Soße                                  | 411 |
| Pfefferrahmsoße                              | 412 |
| Zwiebelsoße                                  | 413 |
| Gremolata                                    | 414 |
| Guacamole                                    | 415 |
| Joghurt-Dip                                  |     |
| Sauce Tartare "light"                        | 416 |
| Scharfer Joghurt-Dip                         | 417 |
| Tsatsiki                                     | 418 |
| Kartoffel-Dip                                |     |
| Joghurt-Knoblauch-Dip                        | 419 |
| Ketchup-Mayo-Dip                             | 420 |
| Sour Cream                                   | 421 |
| Mayonnaise                                   |     |
| Cocktailsoße                                 | 422 |
| Currymayonnaise                              | 423 |
| Mayonnaise                                   | 424 |
| Remoulade                                    | 425 |
| Sauce Tartare (fast) original                | 426 |
| McDonald's Big Mac-Soße                      | 427 |
| Nacho-Dip                                    |     |
| Chili-Käse-Dip                               | 428 |
| Chili-Tomaten-Dip                            | 429 |
| Nudelsauce                                   |     |
| Aglio e Olio                                 | 430 |
| Bolognesesoße einfach                        | 431 |
| Bolognesesoße original (Ragù alla bolognese) | 432 |
| Bolognesesoße vegetarisch                    | 433 |
| Chili-Cheese-Soße                            | 434 |
| Gemüsesoße                                   | 435 |
| Haschee mit Rindfleisch                      | 436 |
| Käse-Sahne-Soße                              | 437 |
| Paprika-Käse-Soße                            | 438 |
| Sahne-Schinken-Soße                          | 439 |
| Spinat-Geflügel-Soße                         | 440 |
| Spinat-Ricotta-Soße                          | 441 |
| Tomaten-Gemüse-Soße                          | 442 |
| Tomaten-Sahne-Soße mit Hackfleisch           | 443 |
| Tomaten-Sahne-Soße mit Huhn                  | 444 |
| Tomatensoße all' arrabiata                   | 445 |
| Tomatensoße mit Thunfisch                    | 446 |
| Tomatensoße Napolitana                       | 447 |
| Röstzwiebelbutter                            | 448 |
| Salatdressing                                |     |
| Dressing für Caesar's Salad                  | 449 |
| Dressing für Gurkensalat                     | 450 |
| Dressing Sylter Art                          | 451 |
| Essig-Öl-Dressing                            | 452 |
| French Dressing                              | 453 |
| Honig-Senf-Dressing                          | 454 |
| Joghurt-Dressing                             | 455 |
| Sushi-Dips                                   |     |
| Asia-Dip                                     | 456 |
| Ingwer-Dip                                   | 457 |

|   |            |
|---|------------|
| Kabayaki                                  | 458        |
| Sushi-Mayonnaise                          | 459        |
| Thunfischcreme                            |            |
| Thunfischcreme mit Ei und Tomatenmark     | 460        |
| Thunfischcreme mit Frischkäse             | 461        |
| Thunfischcreme mit Tomaten                | 462        |
| Tomatensalsa                              | 463        |
| <b>Gebäck und Kuchen</b>                  | <b>464</b> |
| Apfel                                     |            |
| Apfelbeignets                             | 465        |
| Apfelküchlein aus der Pfanne              | 466        |
| Grieß-Auflauf mit Äpfeln                  | 467        |
| Heiße Apfeltaschen                        | 468        |
| Brot                                      |            |
| Bierbrot                                  | 469        |
| Brioche                                   | 470        |
| Burger-Brötchen                           | 471        |
| Einfaches Dinkelbrot                      | 472        |
| Festes Dinkelbrot                         | 473        |
| Fladenbrot                                | 474        |
| Hefebrot mit Pesto                        | 475        |
| Hefezopf                                  | 476        |
| Hot Dog-Brötchen                          | 477        |
| Knoblauchbrot                             | 479        |
| Käseecken                                 | 478        |
| Quarkbrötchen                             | 480        |
| Sauerteigbrot                             | 481        |
| Zupfbrot mit Bärlauchpesto                | 482        |
| Crumble (Streusel)                        | 483        |
| Donuts                                    | 484        |
| Eiswaffeln                                | 485        |
| Kuchen                                    |            |
| Amerikaner                                | 486        |
| Apfelkuchen aus der Form                  | 487        |
| Apfelkuchen vom Blech                     | 488        |
| Bananen-Split-Rolle                       | 489        |
| Bananenkuchen aus Namibia                 | 490        |
| Blaubeerkuchen mit Streuseln              | 491        |
| Donauwelle vom Blech                      | 492        |
| Eierlikörkuchen                           | 493        |
| Erdbeer-Streuselkuchen                    | 494        |
| Erdbeerkuchen klassisch                   | 495        |
| Erdbeerkuchen salzig-süß                  | 496        |
| Frankfurter Kranz                         | 497        |
| Granatsplitter                            | 498        |
| Kirschkuchen mit Schokolade aus Schlesien | 499        |
| Kirschkuchen vom Blech                    | 500        |
| Marmorkuchen                              | 501        |
| Möhrenkuchen (Morotskaka)                 | 502        |
| Nutellakuchen                             | 503        |
| Pflaumenkuchen                            | 504        |
| Rhabarberkuchen (einfach)                 | 505        |
| Rhabarberkuchen mit Baiser                | 506        |
| Rotkäppchentorte                          | 507        |
| Schokoladen-Brownies                      | 508        |

|  |            |
|--|------------|
| Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern   | 509        |
| Tassen-Schokokuchen                      | 510        |
| Träubleskuchen                           | 511        |
| Yogurette-Torte                          | 512        |
| Zitronenkuchen                           | 513        |
| Lebkuchen vom Blech                      | 514        |
| Pfannkuchen                              |            |
| Amerikanische Pancakes                   | 515        |
| Fluffy Pancakes                          | 516        |
| Okonomiyaki                              | 517        |
| Pfannkuchen Calzone-Art (deftig)         | 518        |
| Pfannkuchen klassisch (süß)              | 519        |
| Plätzchen                                |            |
| American Cookies                         | 520        |
| American Cookies mit Oreo-Topping        | 521        |
| Ballbäuschen                             | 522        |
| Berliner Brot                            | 523        |
| Butterplätzchen                          | 524        |
| Butterplätzchen aus Mandelteig           | 525        |
| Cantuccini                               | 526        |
| Florentiner                              | 527        |
| Nussecken                                | 528        |
| Vanillekipferl                           | 529        |
| Portugiesische Sahnetörtchen             | 530        |
| Quarkkeulchen                            | 531        |
| Quarkmutzen                              | 532        |
| Waffeln                                  | 533        |
| Zimtschnecken                            | 534        |
| <b>Desserts und Süßspeisen</b>           | <b>535</b> |
| After Eight Creme                        | 536        |
| Apfel                                    |            |
| Apfelmus                                 | 537        |
| Apfelquark                               | 538        |
| Arme Ritter                              | 539        |
| Crème brûlée                             | 540        |
| Eis                                      |            |
| Cookie Dough Eis                         | 541        |
| Eiscreme nach Spaghettieis-Art           | 542        |
| Erdbeer-Stracciatella-Eis                | 543        |
| Fruchtspeiseeis aus eingelegten Früchten | 544        |
| Fruchtspeiseeis aus frischen Früchten    | 545        |
| Knusper-Vanilleeis                       | 546        |
| McFlurry Softeis                         | 547        |
| Schokoladeneis                           | 548        |
| Schokoladeneis aus Milcheisbasis         | 549        |
| Vanilleeis                               | 550        |
| Vanilleeis aus Milcheisbasis             | 551        |
| Vanilleeis-Waffel-Röllchen               | 552        |
| Yogurette-Eis                            | 553        |
| Erdbeeren                                |            |
| Erdbeer-Tiramisu                         | 554        |
| Erdbeerfrappé                            | 555        |
| Erdbeermarmelade                         | 556        |
| Erdbeersorbet                            | 557        |
| Eton Mess                                | 558        |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Schichtdessert nach Spaghettieis-Art  | 559        |
| Frozen Joghurt mit Früchten           | 560        |
| Heidelbeeren                          |            |
| Heidelbeer-Joghurt                    | 561        |
| Heidelbeermarmelade                   | 562        |
| Himbeeren                             |            |
| Himbeerblitz                          | 563        |
| Himbeertraum                          | 564        |
| Kirschen                              |            |
| Quark-Kirsch-Dessert                  | 565        |
| Quarkauflauf mit Sauerkirschen        | 566        |
| Westfälische Quarkspeise mit Kirschen | 567        |
| Mandarinen                            |            |
| Mandarinen-Schichtdessert             | 568        |
| Mandarinenquark                       | 569        |
| Mousse au chocolat                    | 570        |
| Obstsalat                             | 571        |
| Pfirsich                              |            |
| American Cookies-Creme                | 572        |
| Pfirsich-Creme mit Oreo-Crumble       | 573        |
| Pfirsichjoghurt                       | 574        |
| Pralinen                              |            |
| Eierlikör-Pralinen                    | 575        |
| Flammende Herzen                      | 576        |
| Himbeerpralinen                       | 577        |
| Knusperkrokant-Pralinen               | 578        |
| Rhabarber                             |            |
| Rhabarber-Amarettini-Dessert          | 579        |
| Rhabarber-Kompott                     | 580        |
| Schmarrn                              |            |
| Kaiserschmarrn                        | 581        |
| Quarkschmarrn                         | 582        |
| Schoko-Beeren-Pavlova                 | 583        |
| Tiramisu                              | 584        |
| <b>Getränke</b>                       | <b>585</b> |
| Cocktails und Longdrinks              |            |
| Caipirinha                            | 586        |
| Cuba Libre                            | 587        |
| Erdbeer-Daiquiri                      | 588        |
| Long Island Iced Tea                  | 589        |
| Moscow Mule                           | 590        |
| Poncha                                | 591        |
| Rhabarber-Mule                        | 592        |
| Solero-Cocktail                       | 593        |
| Grzanka                               | 594        |
| Likör                                 |            |
| Bratapfel-Likör                       | 595        |
| Brombeer-Aufgesetzter                 | 596        |
| Erdbeerlimes                          | 597        |
| Lakritzlikör "Schwarze Sau"           | 598        |
| Rhabarberlikör                        | 599        |
| Tante Hilde                           | 600        |
| Milchshakes                           |            |
| Ayran                                 | 601        |
| Banana-Split-Shake                    | 602        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Rhabarbersirup                 | 603        |
| <b>Gewürze und Kochzutaten</b> | <b>604</b> |
| Croutons                       | 605        |
| Gemüsebrühe-Pulver             | 606        |
| Hühnerbrühe                    | 607        |
| Nussbutter                     | 608        |
| Pesto                          |            |
| Bärlauch-Pesto                 | 609        |
| Pesto Genovese                 | 610        |
| Pesto Rosso                    | 611        |
| Pommes Frites-Gewürz           | 612        |
| Soßenfond                      | 613        |

# Fleisch



## Geschnetzeltes

- Brauhausgulasch
- Dönerfleisch vom Backblech
- Fleischtopf "Arabische Nacht"
- Pfundstopf
- Ungarisches Gulasch

## Hackfleisch

- Falscher Hase
- Hackbraten-Roulade mit Spinat
- Hackfleischpfanne "Lustiger Waldschatz"
- Königsberger Klopse
- Köttbullar in Pilzrahmsauce
- Sheperd's Pie

## Kalb

- Iskender Kebab
- Kalbskoteletts in Weißweinsauce
- Kalbsmedaillons
- Kalbsragout mit Pilzen
- Züricher Geschnetzeltes (original)

## Rind

- Asiatisches Rindergeschnetzeltes
- Böflamott
- Carpaccio vom Rind
- Gebratene Leber
- Gulasch klassisch
- Gulasch mit Pflaumen
- Nüa Pad Kamin
- Pfefferpotthast
- Rheinischer Sauerbraten
- Rheinisches Sauergulasch
- Rinderbraten mit Essig und Sahne
- Rindercurry mit Kokos
- Rindergeschnetzeltes in Schwarzbier-Soße
- Rinderschmorbraten
- Rindfleisch mit Zwiebeln
- Roastbeef
- Rouladen
- Rumpsteaks mit Röstzwiebeln
- Schmorbraten vom Rind



Westfälisches Zwiebelfleisch

Schwein

- Aufschnitt
- Bauernschnitzel
- Gyros aus der Pfanne
- Hubertuspfanne
- Kurfürsten-Steaks
- Pepse (saurer Schweinebraten)
- Schaschlikspieße á la Genster
- Schnitzel Cuba Libre
- Schnitzel Mailänder Art
- Schnitzel Wiener Art
- Schweinebraten fränkisch
- Schweinebraten in Malzbiersoße
- Schweinebraten klassisch
- Schweinefilet Elsässer Art
- Schweinefilet in Sahnesoße
- Schweinefleisch mit Zwiebeln
- Schweinefleisch süß-sauer
- Schweinefleisch-Curry
- Schweinekrustenbraten
- Schweinepfeffer
- Szegediner Gulasch
- Ungarische Reispfanne
- Züricher Geschnnetzelt (einfach)
- Zwiebelfleisch
- Zwiebel-Sahne-Schnitzel

Wild

- Hirschgulasch
- Wildschweingulasch

Wurst

- Bratwurst mit Zwiebel-Curry-Soße
- Zwiebelwurst

## Geschnetzeltes - Brauhausgulasch



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 306 g pro Portion  
 Brennwert: 1.078 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 1,0 %  
 Preis: 2,13 € pro Portion

Zubereitung: 02:30 h  
 Allergene: Krustentiere, Eier, Gluten, Soja

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 1/2 | kg    | Schweinegulasch      |
| 1/2 | kg    | Rindergulasch        |
| 2   |       | Gemüsezwiebel(n)     |
| 2   |       | Möhre(n)             |
| 1/2 | l     | Schwarzbier          |
| 1/4 | l     | Fleischbrühe         |
| 2   | EL    | Senf (mittelscharf)  |
| 2   | EL    | Schmand              |
| 1   | EL    | Tomatenmark          |
| 1   | EL    | Schweineschmalz      |
| 2   | Zehen | Knoblauch            |
| 1   | EL    | Kräutermischung (TK) |
| 1   | EL    | Paprikagewürz (süß)  |
|     |       | Salz                 |
|     |       | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in einem großen Topf im Schmalz scharf anbraten. Es muss schön dunkelbraun sein, davon hängt das Ergebnis ab.
- Die Möhren schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebeln schälen und achteln.
- Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Die Möhren, den Knoblauch, das Tomatenmark und den Senf zugeben und kurz mitbraten.

- Die Gemüsezwiebeln zugeben und ebenfalls kurz mitschmoren.
- Alles mit dem Bier und der Brühe ablöschen und 2 Std. köcheln lassen.
- Kurz vor Kochende die gehackten Kräuter zugeben und den Schmand einrühren und kräftig würzen.

## Geschnetzeltes - Dönerfleisch vom Backblech



Gewicht: 182 g pro Portion  
 Brennwert: 1.650 kJ pro Portion  
 Preis: 2,31 € pro Portion

Vorbereitung: 12:00 h  
 Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 250 | g  | <i>Kalbfleisch</i>                     |
| 250 | g  | <i>Hackfleisch vom Rind</i>            |
| 150 | g  | <i>Naturjoghurt</i>                    |
| 4   | EL | <i>Sonnenblumenöl</i>                  |
| 2   | EL | <i>Gewürzmischung für Dönerfleisch</i> |
| 1   | TL | <i>Salz</i>                            |

### Zubereitung:

- Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden.
- Das Kalbfleisch, das Hackfleisch, den Joghurt und die Gewürze in eine Schüssel geben.
- Alles mindestens 2 min. lang gut durchkneten.
- Das Fleisch 12 Std. im Kühlschrank marinieren.
- Die Fleischmasse zwischen zwei Backpapier-Stücken dünn ausrollen.
- Das obere Backpapier abnehmen und das Fleisch auf ein Backblech legen.
- Das Fleisch im Backofen bei 250° Oberhitze ca. 15 min. knusprig braten.

## Geschnetzeltes - Fleischtopf "Arabische Nacht"



Eigenschaften: 🍱

Herkunft: 🇸🇦 Arabien

Gewicht: 269 g pro Portion

Brennwert: 1.156 kJ pro Portion

Preis: 1,52 € pro Portion

Beilagen: Reis

Zubereitung: 03:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 500 | g    | Rindergulasch            |
| 500 | g    | Hackfleisch vom Schwein  |
| 4   |      | Zwiebel(n)               |
| 1   | Dose | Pfirsich(e) aus der Dose |
| 500 | g    | Tomate(n)                |
| 1/2 | Fl.  | Curryketchup             |
| 1   | TL   | Sambal Oelek             |

### Zubereitung:

- Das Gulasch mit den Zwiebeln anbraten, anschließend in eine Backform geben
- Das Schweinemett mit einer gehackten Zwiebel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- Das Mett zu kleinen Bällchen formen, anbraten und ebenfalls in die Backform geben
- Die Hälfte der Pfirsiche würfeln und auf das Fleisch schichten
- Den Pfirsichsaft mit dem Sambal Oelek vermischen und über das Fleisch geben
- Den Ketchup darüber verteilen
- Alles ohne Rühren bei 200 Grad ca. 2 Std. lang im Backofen backen
- Zum Schluss den Topf aus dem Ofen nehmen und alles unterheben.

## Geschnetzeltes - Pfundstopf



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 425 g pro Portion  
 Brennwert: 2.460 kJ pro Portion  
 Preis: 2,81 € pro Portion

Zubereitung: 03:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                                 |
|-----|--------|---------------------------------|
| 500 | g      | Rindergulasch                   |
| 500 | g      | Schweinegulasch                 |
| 500 | g      | Hackfleisch gemischt            |
| 500 | g      | Kassler                         |
| 500 | g      | Tomate(n)                       |
| 500 | g      | Paprikaschote(n) (rot und grün) |
| 500 | g      | Gemüsezwiebel(n)                |
| 250 | g      | Speck (durchwachsen)            |
| 1   | Fl.    | Schaschliksoße                  |
| 1   | Fl.    | Chilisoße                       |
| 500 | ml     | süße Sahne                      |
| 1/2 | Becher | Schmand                         |
| 1/2 | TL     | Knoblauchpaste                  |
|     |        | Salz                            |
|     |        | Pfeffer (schwarz)               |
|     |        | Paprikagewürz (süß)             |

Zubereitung:

- Backofen auf 175° vorheizen
- Tomaten und Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Speck und Kassler in kleine Stücke schneiden
- Alle Zutaten in einen Schmortopf schichten: Tomaten, Rinder-, Schweinegulasch, Paprika, Zwiebeln, Kassler, Speck, Hackfleisch Sahne, Schmand, Knoblauch und Sossen verrühren und über die Masse geben
- Den Pfundstopf ca. 2,5 Std. im Backofen garen. Anschließend durchmischen und mit den Gewürzen abschmecken

- Der Pfundstopf kann anschließend 1 Tag im Kühlschrank ziehen

## Geschnetzeltes - Ungarisches Gulasch



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇭🇺 Ungarn  
 Gewicht: 290 g pro Portion  
 Brennwert: 1.095 kJ pro Portion  
 Preis: 2,73 € pro Portion

Beilagen: Nudeln, Reis, Kartoffelklöße, Semmelknödel  
 Zubereitung: 02:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 500 | g  | Schweinegulasch        |
| 500 | g  | Rindergulasch          |
| 2   |    | Zwiebel(n)             |
| 1   |    | Paprikaschote(n) (rot) |
| 4   | TL | süße Sahne             |
| 1   | TL | Tomatenmark            |
| 400 | ml | Rinderfond             |
|     |    | Speisestärke           |
|     |    | Instant-Brühe          |
|     |    | Salz                   |
|     |    | Pfeffer (schwarz)      |
|     |    | Paprikagewürz (süß)    |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in zwei Portionen in einem größeren Topf in etwas Öl anbraten.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln
- Die Paprika waschen, entkernen und würfeln
- Paprika und Zwiebeln anbraten



- Das Fleisch wieder in den Topf geben und das Wasser hinzufügen
- Das Gulasch ca. 2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen
- Das Gulasch mit der Brühe und den Gewürzen abschmecken
- Sahne und Tomatenmark hinzugeben und bei Bedarf mit Mondamin andicken

## Hackfleisch - Falscher Hase



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 239 g pro Portion  
 Brennwert: 1.941 kJ pro Portion  
 Preis: 1,27 € pro Portion

Beilagen: Kartoffeln, Bratkartoffeln (einfach) (R), Salat  
 Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|   |    |                             |
|---|----|-----------------------------|
| 1 | kg | Hackfleisch gemischt        |
| 2 |    | Zwiebel(n)                  |
| 3 |    | Ei(er)                      |
| 1 |    | altes Brötchen              |
| 3 | EL | Petersilie (kraus), gehackt |
| 1 | TL | Senf (mittelscharf)         |
|   |    | Salz                        |
|   |    | Pfeffer (schwarz)           |
|   |    | Muskatnuss                  |

### Zubereitung:

- Das Brötchen in etwas Milch einweichen lassen.
- Die Zwiebel schälen und würfeln
- Zwei Eier hart kochen und schälen.
- Hackfleisch, Zwiebelwürfel, ein Ei, das eingeweichte Brötchen und die gehackte Petersilie in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
- Die Hackmasse mit reichlich Salz und Pfeffer, sowie etwas Senf abschmecken.
- Aus dem Hackfleisch einen relativ flachen Fladen mit einer Mulde in der Mitte formen. Dort die beiden Eier platzieren und zuklappen. Alles vorsichtig zu einem runden Hackbraten formen.
- In eine Backform mit etwas Butterschmalz oder Öl legen und den falschen Hasen in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Den Braten bei 180°C 50-60 min. garen. Dabei den Braten mehrmals mit dem Bratenfond übergießen.



## Hackfleisch - Hackbraten-Roulade mit Spinat



Eigenschaften: 🍴

Gewicht: 256 g pro Portion  
 Brennwert: 1.651 kJ pro Portion  
 Preis: 1,28 € pro Portion

Beilagen: Bratkartoffeln (einfach) (R), Kartoffelpüree (R), Zwiebelsoße (R)  
 Zubereitung: 01:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 400 | g | Hackfleisch gemischt |
| 1   |   | Ei(er)               |
| 1   |   | Brötchen             |
| 1   |   | Zwiebel(n)           |
| 300 | g | Blattspinat (frisch) |
| 125 | g | Mozzarella-Käse      |
|     |   | Paprikagewürz (süß)  |
|     |   | Pfeffer              |
|     |   | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Brötchen einweichen und ausdrücken, mit Hackfleisch, Ei und Zwiebeln zu einem Hackfleischteig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- Den Blattspinat waschen und blanchieren
- Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden
- Die Hackfleischmasse auf einem Backpapier ausrollen und mit dem Mozzarella und dem Spinat belegen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen
- Den Hackbraten wie eine Roulade aufrollen und in eine tiefe Backform legen.
- Den Hackbraten im Backofen bei 175° 40 Minuten garen.

## Hackfleischpfanne "Lustiger Waldschrat"



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Brennwert: 1.405 kJ pro Portion  
 Preis: 0,90 € pro Portion

Beilagen: Reis, Spätzle, Nudeln  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 500 | g    | Hackfleisch gemischt     |
| 1   |      | Gemüsezwiebel(n)         |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot)   |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (grün)  |
| 1   | Dose | Tomate(n) (gehackt)      |
| 2   |      | Pfirsich(e) aus der Dose |
| 100 | ml   | Curryketchup             |
| 125 | g    | Crème fraîche            |
|     |      | Salz                     |
|     |      | Pfeffer (schwarz)        |

### Zubereitung:

- Das Hackfleisch in etwas Öl krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die klein gehackte Gemüsezwiebel hinzufügen.
- Die Paprikaschoten säubern, von Kernen und weißen Scheidewänden befreien und in kleine Würfelchen schneiden, ebenfalls hinzufügen und mitdünsten.
- Mit den Dosentomaten ablöschen und die Tomaten etwas zerdrücken.
- Etwas köcheln lassen.
- Dann den Curryketchup dazugeben und weiter ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und ganz zum Schluss mit der Crème fraîche dazugeben.
- Eventuell etwas Pfirsichsaft aus der Dose dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Hackfleisch - Königsberger Klopse



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇵🇱 Polen

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 364 g pro Portion

Brennwert: 1.932 kJ pro Portion

Preis: 1,60 € pro Portion

Beilagen: Salzkartoffeln, Salat

Zubereitung: 00:50 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                                     |
|-----|----------|-------------------------------------|
| 1/2 | kg       | Hackfleisch gemischt                |
| 2   |          | Zwiebel(n)                          |
| 1/2 | l        | Wasser                              |
| 2   | Scheiben | Toastbrot, kann man auch weglassen. |
| 2   |          | Ei(er)                              |
| 2   | EL       | süße Sahne                          |
| 1   | TL       | Butter                              |
| 2   |          | Brühwürfel                          |
| 1   | EL       | Essig                               |
| 1   | Pr.      | Zucker                              |
| 10  |          | Pimentkörner                        |
|     |          | Pfeffer                             |
|     |          | Salz                                |

### Zubereitung:

- Das Toastbrot in Wasser aufweichen
- Das Gehackte mit einem Ei, dem aufgeweichten, ausgedrückten Brot, und einer gehackten Zwiebel vermengen
- Das Gehackte mit Salz und Pfeffer würzen
- Das Wasser mit einer gehackten Zwiebel, Piment und Brühwürfeln aufkochen
- Das Gehackte zu Bällchen formen, in das Wasser geben und 15 min köcheln

- Die Soße mit Mondamin oder Mehl andicken
- Ein Eigelb und die Sahne dazu geben und mit Essig und Zucker abschmecken



## Hackfleisch - Köttbullar in Pilzrahmsoße



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇸🇪 Schweden  
 Gewicht: 341 g pro Portion  
 Brennwert: 2.441 kJ pro Portion  
 Preis: 2,13 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelpüree (R), Sauerkraut (R)  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                            |
|-----|-----|----------------------------|
| 500 | g   | Köttbullar (TK)            |
| 1   |     | Zwiebel(n)                 |
| 1   | Gl. | Champignons (aus dem Glas) |
| 400 | ml  | Rinderfond                 |
| 1   | TL  | Rinderbrühe-Pulver         |
| 100 | ml  | süße Sahne                 |
| 100 | g   | Crème fraîche              |
| 2   | EL  | Sonnenblumenöl             |
|     |     | Pfeffer                    |
|     |     | Salz                       |

### Zubereitung:

- Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Köttbullar darin anbraten.
- Wenn die Fleischbällchen etwas angebräunt sind, die gehackte Zwiebeln und die abgetropften Champignons dazugeben.
- Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen. Die Sahne und die Crème fraîche dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch eine Weile köcheln lassen.
- Bei Bedarf mit etwas Mehl und Wasser andicken.

## Hackfleisch - Sheperd's Pie



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇪 Irland

Gewicht: 387 g pro Portion

Brennwert: 2.886 kJ pro Portion

Preis: 1,28 € pro Portion

Zubereitung: 01:15 h

Zutaten für 6 Portion(en):

### Kartoffeln

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 1/2 | kg    | Kartoffel(n)           |
| 250 | ml    | Milch                  |
| 1   | Stck. | Butter                 |
| 1   |       | Ei(er)                 |
| 50  | g     | Parmesankäse, gerieben |
|     |       | Muskatnuss             |
|     |       | Pfeffer                |
|     |       | Salz                   |

### Fleisch

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Hackfleisch gemischt |
| 1   |    | Zwiebel(n)           |
| 100 | g  | Sellerie             |
| 1   |    | Möhre(n)             |
| 1   | g  | Erbsen (TK)          |
| 2   | EL | Worcestersoße        |
| 1   | EL | Tomatenmark          |
| 250 | ml | Rinderfond           |
| 1   | EL | Fleischgewürz        |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |
| 3   |    | Lauchzwiebel(n)      |
| 100 | g  | Gratinkäse, gerieben |

## Zubereitung:

### **Kartoffeln**

- Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.
- Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.
- Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen.
- Die Milch und die Butter dazugeben und alles noch einmal zerstampfen.
- Das Ei und den Parmesankäse dazugeben und alles gut verrühren.
- Den Kartoffelstampf mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen

### **Fleisch**

- Das Hackfleisch im Öl in einer Pfanne anbraten.
- Währenddessen die Möhren, die Zwiebel, den Sellerie und die Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Das Fleisch mit dem Fleischgewürz würzen und das gewürfelte Gemüse hinzugeben.
- Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Den Rinderfond und die Worcestersoße dazugeben und alles etwas einreduzieren.
- Das Hackfleisch mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Erbsen dazugeben und alles ca. 10 min. köcheln.
  
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Das Hackfleisch in eine Auflaufform geben, die Frühlingszwiebeln darauf verteilen und darauf den Kartoffelstampf geben.
- Den Gratinkäse darüber verteilen und alles bei 200° im Backofen ca. 15 min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

## Kalb - Iskender Kebab



Gewicht: 485 g pro Portion  
 Brennwert: 4.476 kJ pro Portion  
 Preis: 5,95 € pro Portion

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Marinade

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 1   |       | Zwiebel(n)              |
| 1/2 |       | Paprikaschote(n)        |
| 1   |       | Fleischtomate(n), klein |
| 2   | EL    | Naturjoghurt            |
| 2   | EL    | Tomatenmark             |
| 2   | Zehen | Knoblauch               |
| 1   | EL    | Paprikagewürz (süß)     |
| 2   | EL    | Oregano                 |
|     |       | Pfeffer                 |
|     |       | Salz                    |

#### Joghurtsoße

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 300 | g  | Naturjoghurt |
| 1   | TL | Zucker       |
| 1   | EL | Oregano      |
|     |    | Pfeffer      |
|     |    | Salz         |

|     |   |             |
|-----|---|-------------|
| 500 | g | Kalbfleisch |
| 3/4 |   | Fladenbrot  |
| 250 | g | Butter      |

### Zubereitung:

#### Marinade

- Paprika, Zwiebel, Tomate und zwei Knoblauchzehen in der Küchenmaschine hacken.
- Salz, Pfeffer, Oregano, Tomatenmark und drei Esslöffel Joghurt dazu geben und alles

vermischen.

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in der Marinade mindestens zwei Stunden ziehen lassen.
- Das Fladenbrot in Stücke reißen und in einer Auflaufform im Backofen knusprig aufbacken.

### **Joghurtsoße**

- Den restlichen Joghurt, zwei gehackte Knoblauchzehen und einen Esslöffel Oregano mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin goldbraun knusprig braten.
- Das überschüssige Fett davon aufheben und auf das gewürfelte Fladenbrot träufeln.
- Das Fleisch auf dem Fladenbrot verteilen, danach die Joghurt-Soße über dem Fleisch verteilen.

## Kalbskoteletts in Weißweinsoße



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 434 g pro Portion  
 Brennwert: 2.384 kJ pro Portion  
 Preis: 13,48 € pro Portion

Beilagen: Risotto mit Gemüse (R)  
 Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 4   |       | Kalbskotelett(s)     |
| 10  | Zw.   | Thymian, frisch      |
| 2   | Zehen | Knoblauch            |
| 100 | ml    | Weißwein             |
| 100 | ml    | süße Sahne           |
| 2   | EL    | Butterschmalz        |
| 1   | TL    | Rinderbrühe-Pulver   |
|     |       | italienische Kräuter |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kalbskoteletts mit Pfeffer und Salz würzen.
- Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und dann die Koteletts, Thymian und Knoblauch hineingeben.
- Die Koteletts von beiden Seiten ca. 3 min. braten.
- Koteletts, Thymian und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80° C 7 min. warm stellen.
- Den Bratensud mit dem Wein ablöschen und aufkochen, dann die Sahne und die Brühe zugeben. Alles etwa 5 min. köcheln lassen und dann mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

## Kalbsmedaillons



Gewicht: 245 g pro Portion  
 Brennwert: 1.229 kJ pro Portion  
 Preis: 3,60 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                        |
|-----|-----------|------------------------|
| 8   |           | <i>Kalbsmedaillons</i> |
| 150 | <i>g</i>  | <i>Schalotte(n)</i>    |
| 75  | <i>ml</i> | <i>Weißwein</i>        |
| 200 | <i>ml</i> | <i>Kalbsfond</i>       |
| 50  | <i>g</i>  | <i>Butter</i>          |
| 2   | <i>EL</i> | <i>Olivenöl</i>        |
|     |           | <i>Schnittlauch</i>    |
|     |           | <i>Salz</i>            |
|     |           | <i>Pfeffer</i>         |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 80° vorheizen.
- Die Medaillons mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Handballen etwas flach drücken.
- Die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Medaillons salzen und pfeffern, im heißen Butterschmalz pro Seite ca. 3 min. anbraten.
- Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt im Ofen warm halten.
- Die Schalotten in der Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb dünsten.
- Die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und den Wein auf die Hälfte einkochen.
- Den Kalbsfond zugießen und die Flüssigkeit um etwa ein Drittel einkochen.
- Die Butter in kleinen Stücken kräftig einrühren.
- Den ausgetretenen Saft der Kalbsmedaillons zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den gehackten Schnittlauch unterrühren.

## Kalbsragout mit Pilzen



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 356 g pro Portion  
 Brennwert: 1.206 kJ pro Portion  
 Preis: 3,97 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |                                   |
|-----|------|-----------------------------------|
| 500 | g    | Kalbfleisch                       |
| 2   |      | Zwiebel(n)                        |
| 1   |      | Möhre(n)                          |
| 100 | g    | Sellerie                          |
| 1/2 |      | Tomate(n)                         |
| 5   |      | Champignons (aus dem Glas), braun |
| 50  | g    | Speck (durchwachsen), gewürfelt   |
| 1   | Zehe | Knoblauch                         |
| 125 | ml   | Rinderbrühe                       |
| 125 | g    | Crème fraîche                     |
| 40  | ml   | Cognac                            |
| 2   | EL   | Butterschmalz                     |
| 1   | EL   | Weizenmehl (Typ 405)              |
|     |      | Petersilie, gehackt               |
|     |      | Pfeffer                           |
|     |      | Salz                              |

### Zubereitung:

- Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne anbraten.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Die Möhren und den Sellerie schälen und raspeln.
- Die Tomate hacken, den Knoblauch schälen und hacken, die Champignons putzen und kleinschneiden.



- Das Gemüse mit den Pilzen in 1 EL Butterschmalz in der Pfanne anrösten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
- Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, mit dem Mehl bestäuben und kurz weiterbraten.
- Alles mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen.
- Den Schmand und den Cognac zugeben, noch einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die gehackte Petersilie darüber streuen.

## Kalb - Züricher Geschnitzeltes (original)



Herkunft:  Schweiz  
 Gewicht: 277 g pro Portion  
 Brennwert: 1.704 kJ pro Portion  
 Preis: 3,03 € pro Portion

Beilagen: Salat, Rösti (R)  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                            |
|-----|----|----------------------------|
| 300 | g  | Kalbfleisch                |
| 200 | ml | Kalbsfond                  |
| 150 | g  | Champignons (aus dem Glas) |
| 1   |    | Zwiebel(n)                 |
| 200 | ml | süße Sahne                 |
| 1/8 | l  | Weißwein                   |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl             |
| 2   | EL | Weizenmehl (Typ 405)       |
|     |    | Petersilie                 |
|     |    | Pfeffer                    |
|     |    | Salz                       |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne im Öl anbraten. Das Fleisch dann beiseite stellen.
- Die Zwiebel schälen und hacken, die Pilze putzen und würfeln. Dann in der gleichen Pfanne andünsten.
- Zwiebeln und Pilze mit dem Mehl bestreuen und kurz anrösten, dann mit dem Wein ablöschen.
- Den Fond und die Sahne dazugeben und alles etwas einkochen.
- Das Fleisch wieder dazu geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

## Rind - Asiatisches Rindergeschnetzeltes



Herkunft:  Indonesien  
 Gewicht: 334 g pro Portion  
 Brennwert: 3.049 kJ pro Portion  
 Preis: 3,97 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Erdnüsse, Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                             |
|-----|----------|-----------------------------|
| 400 | g        | Rinderhüfte                 |
| 2   |          | Zwiebel(n)                  |
| 2   | cm       | Ingwer (frisch), gehackt    |
| 1   |          | Chilischote(n), gehackt     |
| 3   | EL       | Sojasoße (chinesisch)       |
| 1   | Gl.      | Sojabohnen-Keimlinge        |
| 1   | Handvoll | Erdnüsse                    |
| 200 | g        | Mie-Nudeln                  |
| 1   | Zehe     | Knoblauch, gehackt          |
| 2   | EL       | Koriander (frisch), gehackt |
| 4   | EL       | Erdnussöl                   |
| 100 | ml       | Wasser                      |
|     |          | Salz                        |
|     |          | Pfeffer                     |
|     |          | Cayennepfeffer              |

### Zubereitung:

- Die Mie-Nudeln in gesalzenem Wasser gar kochen.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Rindfleisch in Streifen schneiden.
- Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen, das Fleisch darin braten und wieder entnehmen.
- Die Zwiebeln, den gehackten Ingwer, die Erdnüsse und die gehackte Chili in den Wok geben und anbraten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
- Dann die Sojasoße, das Wasser, die Sojasprossen und den gehackten Koriander zugeben und 5 min. köcheln.

- Das Fleisch wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die Nudeln unterheben.

## Rind - Böfflamott



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 318 g pro Portion  
 Brennwert: 1.170 kJ pro Portion  
 Preis: 2,57 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R)  
 Vorbereitung: 3 Tage  
 Zubereitung: 02:40 h  
 Allergene: Sulfite

Die bayrische Alternative zum rheinischen Sauerbraten. Der Name wurde aus dem französischen "Beuf la mode" eingedeutsch.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                 |
|-----|--------|-----------------|
| 1   | kg     | Rinderbraten    |
| 1   | Bd.    | Suppengemüse    |
| 1   |        | Zwiebel(n)      |
| 1/8 | l      | Rotweinessig    |
| 1/4 | l      | Rinderfond      |
| 2   | Schuss | Rotwein         |
| 1/2 | l      | Wasser          |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl  |
| 4   | Stck.  | Wacholderbeeren |
| 4   | Stck.  | Pfefferkörner   |
| 2   | Stck.  | Nelke(n)        |
| 1   | Stck.  | Lorbeerblätter  |
| 1   | Pr.    | Zucker          |
|     |        | Salz            |

### Zubereitung:

- Das Suppengemüse putzen und grob zerkleinern.
- Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Das Suppengemüse und die Zwiebelringe in einen großen Topf geben und mit dem halben Liter Wasser und dem Essig übergießen.

- Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken und das Lorbeerblatt in einem Teeei hinzugeben und den Topf abdecken.
- Das Würzwasser einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen.
- Einen Schuss Rotwein dazugießen und warten, bis die Marinade gut abgekühlt ist.
- Die Marinade in eine Auflaufform mit Deckel gießen.
- Das Fleisch hineingeben, den Deckel darauf legen und für mindestens 3 Tage in den Kühlschrank stellen.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abwaschen und trockentupfen. Dann rundherum mit Salz würzen.
- Die Marinade abseihen und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.
- Das Fleisch in einem Bräter im Sonnenblumenöl von allen Seiten scharf anbraten.
- Das Gemüse aus der Marinade dazugeben, dann den Rinderfond und die Marinadeflüssigkeit angießen.
- Den Braten abgedeckt bei geringer Hitze 2 Std. schmoren lassen.
- Das Fleisch entnehmen und warm halten.
- Die Bratenflüssigkeit durch ein Sieb streichen und dann so lange reduzieren, bis eine sämige Soße entstanden ist.
- Die Bratensoße mit Salz und einem Schuss Rotwein abschmecken..

## Rind - Carpaccio vom Rind



Herkunft:  Italien  
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 172 g pro Portion  
 Brennwert: 1.441 kJ pro Portion  
 Preis: 5,74 € pro Portion

Beilagen: Baguette  
 Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                   |
|-----|----|-------------------|
| 100 | g  | Rinderfilet       |
| 20  | g  | Rucola            |
| 20  | g  | Parmesankäse      |
| 1   | EL | Zitronensaft      |
| 20  | g  | Pinienkerne       |
|     |    | Balsamico-Creme   |
|     |    | Olivenöl          |
|     |    | Pfeffer (schwarz) |
|     |    | Salz              |

### Zubereitung:

- Damit das Rinderfilet leichter in hauchdünne Scheiben geschnitten werden kann, friert man das Filet vorher etwas an. Dazu braucht man aber noch entweder ein sehr scharfes Messer, oder eine Aufschnittmaschine.
- Ansonsten kann man sich auch in der Art helfen, dass man die etwas dickeren Scheiben zwischen 2 Gefrierbeutel legt und mit einem Fleischklopper oder einer Kasserolle vorsichtig flach klopft, oder das Filet beim Metzger aufschneiden lässt.
- Die Pinienkerne anrösten und den Rucola waschen.
- Einen flachen Teller mit Balsamico beträufeln und mit einem Pinsel verteilen, so dass der gesamte Teller dünn bedeckt ist.
- Die dünnen Rinderfilet-Scheiben auf den Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rucola und die Pinienkerne darüber verteilen und das Olivenöl und den Zitronensaft

darüber träufeln.

- Zum Schluss den zebroselten Parmesankäse darüber verteilen.



## Rind - Gebratene Leber



Gewicht: 312 g pro Portion  
 Brennwert: 1.744 kJ pro Portion  
 Preis: 0,97 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelpüree (R), Salat, zerlassene Butter, gebratene Zwiebelringe  
 Zubereitung: 00:20 h

Optional kann man auch Kalbsleber nehmen, die ist aber deutlich teurer.

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 300 | g  | Rinderleber          |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 1   |    | Äpfel                |
| 2   | EL | Butterschmalz        |
|     |    | Weizenmehl (Typ 405) |
|     |    | Paprikagewürz (süß)  |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln und den Apfel schälen, in Ringe schneiden und in Butterschmalz in einer Pfanne braten.
- Die Leber abwaschen und trockentupfen.
- Falls die Leber Außenhäute hat, diese entfernen.
- Zwiebeln und Äpfel aus der Pfanne nehmen.
- Die Leber mit Pfeffer und optional mit Paprika würzen, in Mehl wenden und dann sofort in die Pfanne geben.
- Die Leber und bei großer Hitze von beiden Seiten ca. 2 min braten.
- Die Leber salzen und mit einer Apfelscheibe und Zwiebelringen belegen. Evtl. etwas Bratensatz darüber geben.

## Rind - Gulasch klassisch



Herkunft:  Ungarn  
 Gewicht: 345 g pro Portion  
 Brennwert: 1.419 kJ pro Portion  
 Preis: 3,28 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R), Nudeln  
 Zubereitung: 05:00 h  
 Allergene: Krustentiere, Eier, Fruktose, Gluten, Laktose, Senf, Schalenfrüchte, Sesam, Soja

Hinweis: Das Gulasch am besten am Vortag vorkochen und dann am nächsten Tag fertig zubereiten.

Zutaten für 8 Portion(en):

### Variationen

|     |    |   |
|-----|----|---|
|     |    | Schwarzbier                             |
|     |    | Rotwein                                 |
|     |    | Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren) |
|     |    | Crème fraîche                           |
| 2   | kg | Rindergulasch                           |
| 750 | g  | Zwiebel(n)                              |
| 3   | TL | Butterschmalz                           |
|     |    | Salz                                    |
|     |    | Pfeffer (schwarz)                       |
|     |    | Paprikagewürz (süß)                     |
|     |    | Paprikagewürz (scharf)                  |
|     |    | Majoran                                 |
|     |    | Knoblauchpulver                         |

Zubereitung:

- Das Fleisch - falls nötig - von Fett und Sehnen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden

- Den Butterschmalz in einem großen Topf erwärmen und dann das Fleisch und die Zwiebeln hinzufügen.
- Bei geringer Hitze ca. 3 Std. kochen, dabei ab und zu umrühren
- Den Gulasch mit Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran und Knoblauch würzen
- Nach Geschmack kann man ein wenig Sahne hinzufügen
- Der Geschmack kann evtl. mit ein wenig Brühe und/oder Instantsoße verstärkt werden.
- Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, kann ein wenig Wasser hinzugegeben werden, dann muss man aber die Soße andicken.
- Das fertige Gulasch noch ca. 1 Std. ziehen lassen.

## Rind - Gulasch mit Pflaumen



Gewicht: 359 g pro Portion  
 Brennwert: 1.703 kJ pro Portion  
 Preis: 2,66 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 600 | g     | Rindfleisch               |
| 500 | ml    | Wildfond                  |
| 300 | ml    | Rotwein, lieblich         |
| 2   |       | Zwiebel(n)                |
| 8   |       | Pflaume(n), reif und süß! |
| 2   | TL    | Senf (mittelscharf)       |
| 1   | Stck. | Ingwer (frisch), ca. 2 cm |
| 20  | g     | brauner Rohrzucker        |
| 4   | EL    | Sojasoße (chinesisch)     |
| 50  | ml    | Crème fraîche             |
| 4   | EL    | Sonnenblumenöl            |
| 2   | EL    | Butterschmalz             |
| 2   | EL    | Zucker                    |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Das Fleisch für 2 Std. in einer Marinade aus Öl, Sojasauce, Zitronensaft, Ingwer und braunem Zucker einlegen.
- Den Römertopf wässern.
- Die Zwiebeln schälen und grob hacken.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen und scharf in Butterschmalz anbraten, zum Schluss die Zwiebeln dazugeben und alles salzen und pfeffern.
- Die Pflaumen waschen, entkernen und achteln.
- Das Fleisch in den Römertopf legen und mit Pflaumen, Wildfond, Rotwein, Senf und Pflaumenmus vermischen.

- Den Topf schließen, in den Backofen schieben und alles bei 200 Grad ca. 2 Std. garen lassen.
- Das Gulasch in einen Topf umfüllen, die Soße mit etwas Sahne verfeinern und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl.mit Soßenbinder andicken.

## Rind - Nüa Pad Kamin



Herkunft:  Thailand  
 Gewicht: 254 g pro Portion  
 Brennwert: 1.590 kJ pro Portion  
 Preis: 5,24 € pro Portion

Beilagen: Reis

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 250 | g     | Rumpsteak(s)          |
| 2   |       | Frühlingszwiebel(n)   |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 1   |       | Tomate(n)             |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl        |
| 50  | g     | Kurkuma (frisch)      |
| 2   |       | Chilischote(n)        |
| 2   | EL    | Sojasaße (chinesisch) |
| 2   | EL    | Austernsaße           |
| 1   | EL    | Zucker                |

### Zubereitung:

- Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden.
- Kurkuma schälen und klein hacken.
- Knoblauch, Chilischoten, Tomate und die Frühlingszwiebeln hacken.
- Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.
- Den Knoblauch dazugeben und ganz kurz anbraten, dann das Fleisch unter Rühren mit anbraten.
- Wenn es seine Farbe geändert hat, Kurkuma und die Tomate dazugeben.
- Die Sojasaße und die Austernsaße dazugeben, Außerdem 1 Prise Zucker und die gehackten Chilischoten.
- Mit so viel Wasser ablöschen, bis die gewünschte Saucenmenge entstanden ist.
- Die Frühlingszwiebeln untermischen und ganz kurz durchziehen lassen.

## Rind - Pfefferpotthast



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 334 g pro Portion  
 Brennwert: 1.177 kJ pro Portion  
 Preis: 2,46 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                   |
|-----|--------|-------------------|
| 750 | g      | Rindergulasch     |
| 400 | g      | Zwiebel(n)        |
| 2   | EL     | Butterschmalz     |
| 3/4 | l      | Fleischbrühe      |
| 5   | Körner | Pfeffer (schwarz) |
| 2   |        | Lorbeerblätter    |
| 6   |        | Nelke(n)          |
| 4   | EL     | Paniermehl        |
| 1   | EL     | Zitronensaft      |
| 1   | EL     | Kapern            |
|     |        | Pfeffer (schwarz) |
|     |        | Salz              |

### Zubereitung:

- Das Fleisch waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, in 1 cm große Würfel schneiden und im Butterschmalz anrösten.
- Die Zwiebeln schälen, grob hacken und zum Fleisch geben.
- Die Zwiebeln ein paar Minuten mitrösten, dann Brühe angießen und salzen.
- Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Nelken in einem Teeei in den Topf geben.
- Das Fleisch etwa 1 1/2 Std. garen.
- Das Paniermehl einrühren, nochmals kurz aufkochen.
- Den Pfefferpotthast mit Zitronensaft und Pfeffer pikant abschmecken und die Kapern hineingeben.

## Rind - Rheinischer Sauerbraten



Herkunft:  Deutschland  
 Brennwert: 1.517 kJ pro Portion  
 Preis: 2,83 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R)  
 Vorbereitung: 3 Tage  
 Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |       |                   |
|-----|-------|-------------------|
| 300 | g     | Rinderbraten      |
| 2   |       | Zwiebel(n)        |
| 1/4 | l     | Essig             |
| 1/8 | l     | Wasser            |
| 1   |       | Brühwürfel        |
| 1   | Pckg. | Sauerbratengewürz |



### Zubereitung:

- Fleisch und Zwiebeln in Essig, Wasser und Sauerbratengewürz 3 Tage einlegen
- Fleisch und Zwiebeln entnehmen, Fleisch waschen und trocknen
- etwas Brühe sieben oder filtern
- Fleisch anbraten
- Zwiebeln, etwas Wasser und den Brühwürfel dazu geben und ca. 2 Std. kochen
- Soße mit Brühe abschmecken und andicken



## Rind - Rheinisches Sauerbraten



Herkunft:  Deutschland  
 Bewertung:   
 Gewicht: 392 g pro Portion  
 Brennwert: 1.231 kJ pro Portion  
 Preis: 2,75 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Semmelknödel, Kartoffelpüree (R), Rotkohl (R)  
 Vorbereitung: 3 Tage  
 Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |           |                   |
|-----|-----------|-------------------|
| 750 | g         | Rindergulasch     |
| 7   |           | Zwiebel(n)        |
| 150 | ml        | Weißweinessig     |
| 400 | ml        | Rinderfond        |
| 300 | ml        | Rinderbrühe       |
| 100 | g         | Rosinen           |
| 2   | TL        | Butterschmalz     |
| 1   | Pckg.     | Sauerbratengewürz |
|     |           | Zucker            |
|     |           | Pfeffer           |
| 1   | gestr. TL | Salz              |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und zum Fleisch geben.
- Essig, Wasser und Salz verrühren und darübergießen. Das Sauerbratengewürz in ein Teeei geben und in die Marinade legen.
- Das Fleisch 3 Tage lang marinieren lassen, gelegentlich wenden.
- Das Fleisch mit den Zwiebeln aus der Marinade nehmen und in Butterschmalz anschmoren.
- Die Rosinen und die Hälfte des Rinderfonds dazugeben, außerdem etwas von der Marinade dazugießen.
- Alles etwa 50 min. zugedeckt kochen lassen, dabei nach und nach die restliche Marinade, den

- restlichen Fond und die Fleischbrühe zugießen.
- Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Evtl. etwas andicken.

## Rinderbraten mit Essig und Sahne



Gewicht: 358 g pro Portion  
 Brennwert: 2.425 kJ pro Portion  
 Preis: 3,01 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelköse, Rotkohl (R)  
 Zubereitung: 03:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                      |
|-----|----|--------------------------------------|
| 800 | g  | Rinderbraten                         |
| 1   |    | Zwiebel(n)                           |
| 250 | ml | Fleischbrühe                         |
| 200 | ml | süße Sahne                           |
| 50  | ml | Weißweinessig, oder heller Balsamico |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405)                 |
| 3   | EL | Butterschmalz                        |
|     |    | Pfeffer (schwarz)                    |
|     |    | Salz                                 |

### Zubereitung:

- Das Fleisch mit Mehl bestäuben.
- Butterschmalz im Bratentopf erhitzen.
- Das Fleisch in den Topf geben und von allen Seiten gut anbraten.
- Zum Schluss die gehackte Zwiebel dazugeben und mit anbraten.
- Den Essig dazugeben und vollständig verdampfen lassen.
- Das Fleisch salzen und pfeffern, dann zuerst die Fleischbrühe und anschließend die Sahne hinzugießen.
- Einen gut schließenden Deckel aufsetzen und bei reduzierter Hitze etwa 3 Stunden schmoren.
- Nach Ende der Garzeit das Fleisch entnehmen und die Soße pürieren, eventuell noch reduzieren.

## Rindercurry mit Kokos



Herkunft:  Indien  
 Gewicht: 1132 g pro Portion  
 Brennwert: 6.504 kJ pro Portion  
 Preis: 12,73 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 500 | g     | Rindfleisch                              |
| 1   |       | Zwiebel(n)                               |
| 400 | ml    | Kokosmilch                               |
| 1   |       | Chilischote(n)                           |
| 2   | EL    | Currypaste (rot)                         |
| 2   | EL    | Fischsoße                                |
| 3   | EL    | Limettensaft                             |
| 2   | Zehen | Knoblauch                                |
| 2   |       | Limettenblätter, in Streifen geschnitten |
| 2   | EL    | Basilikum                                |
| 2   | EL    | Koriander (frisch)                       |
| 1/2 | TL    | Kurkumapulver (gelber Ingwer)            |
|     |       | Pfeffer                                  |
| 1/2 | TL    | Salz                                     |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Kurz vor Schluss die Zwiebel und ganz zuletzt den gehackten Knoblauch dazugeben.
- Die Kokosmilch und die Currypaste dazugeben und alles 10 min. köcheln lassen.
- Limettenblätter, Limettensaft, Fischsauce, Cili, Kurkuma und Salz zugeben.
- Die Mischung abgedeckt 20 min. köcheln, bis das Fleisch gar ist.
- Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen.
- Basilikum und Koriander zugeben und mit Pfeffer abschmecken.

## Rindergeschnetzeltes in Schwarzbier-Soße



Gewicht: 372 g pro Portion  
 Brennwert: 1.667 kJ pro Portion  
 Preis: 2,40 € pro Portion

Beilagen: Nudeln, Reis, Rösti  
 Zubereitung: 02:00 h  
 Allergene: Krustentiere, Eier, Fisch, Gluten, Laktose, Senf, Erdnüsse, Milcheiweiß, Soja, Sulfite

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                            |
|-----|-----|----------------------------|
| 600 | g   | Rindfleisch                |
| 2   |     | Zwiebel(n)                 |
| 1   | Fl. | Schwarzbier                |
| 150 | g   | Champignons (aus dem Glas) |
| 1/2 | TL  | Senf (mittelscharf)        |
| 1   | EL  | Tomatenmark                |
| 2   | EL  | Sonnenblumenöl             |
| 1   | EL  | Butter                     |
| 1   | EL  | Weizenmehl (Typ 405)       |
| 1/2 | EL  | Zucker                     |
| 2   |     | Lorbeerblätter             |
|     |     | Petersilie                 |
|     |     | Thymian                    |
|     |     | Pfeffer                    |
|     |     | Salz                       |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl vermischen.
- Das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
- Die Zwiebeln hacken und dazugeben.
- Das Bier dazugeben. Senf, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Kräuter und Zucker einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Std. köcheln lassen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Champignons in der Butter braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Die Champignons kurz vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

## Rinderschmorbraten



Gewicht: 476 g pro Portion  
 Brennwert: 2.704 kJ pro Portion  
 Preis: 5,40 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R), Spätzle (R)  
 Zubereitung: 04:00 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 750 | g      | Rinderbraten         |
| 1   |        | Möhre(n)             |
| 1/8 | Knolle | Sellerie             |
| 2   |        | Zwiebel(n)           |
| 2   | Zehen  | Knoblauch            |
| 250 | ml     | Rotwein              |
| 400 | ml     | Rinderfond           |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl       |
| 2   | EL     | Tomatenmark          |
| 2   | EL     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |        | Lorbeerblätter       |
| 6   |        | Pfefferkörner        |
| 2   |        | Pimentkörner         |
| 2   | Zw.    | Thymian              |
| 2   | Zw.    | Rosmarin             |
|     |        | Pfeffer              |
|     |        | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Rindfleisch abwaschen und trocken tupfen.
- Das Fleisch ringsherum mit Salz und Pfeffer würzen und dann mehlieren.
- Das Fleisch im Öl in einem Topf von allen Seiten kross anbraten. Dann aus dem Topf nehmen.
- Möhre, Sellerie und Zwiebel schälen und würfeln.
- Das Gemüse im gleichen Top ebenfalls anbraten.
- Den Knoblauch schälen und hacken und kurz mit anschwitzen.
- Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anschwitzen. Dann alles mit dem Rotwein ablöschen.

- Die Lobeerblätter, Pfefferkörner, Thymian und Rosmarin in ein Teeei oder einen Teebeutel und dann in den Topf geben.
- Den Rinderfond dazugießen und alls 3 Std. köcheln lassen.
- Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Soße durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren.
- Die Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das Fleisch in Scheiben schneiden und wieder in die Soße geben.



## Rindfleisch mit Zwiebeln



Herkunft: ■ China  
 Gewicht: 304 g pro Portion  
 Brennwert: 1.366 kJ pro Portion  
 Preis: 3,11 € pro Portion  
[https://www.youtube.com/watch?v=O42cfFJx\\_B4](https://www.youtube.com/watch?v=O42cfFJx_B4)

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 400 | g     | Rinderhüfte           |
| 1   |       | Gemüsezwiebel(n)      |
| 2   |       | Möhre(n)              |
| 5   | EL    | Reiswein              |
| 5   | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 2   | EL    | Hoisin-Soße           |
| 200 | ml    | Rinderfond            |
| 4   | EL    | Sonnenblumenöl        |
| 2   | TL    | Speisestärke          |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 1   | EL    | Chilipaste (rot)      |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Streifen schneiden.
- 3 EL Sojasauce, 3 EL Reiswein und 1 TL Speisestärke und 1 durchgepresste Knoblauchzehe verrühren.
- Das Fleisch darin 1 Std. marinieren.
- Das Fleisch abtropfen lassen und in 2 EL Öl in einem Wok in 2 Portionen jeweils 2 min. braten.
- Das Fleisch aus dem Wok nehmen, die Möhren und die Zwiebel im restlichen Öl ca. 5 min. anbraten, die zweite Knoblauchzehe dazupressen.
- Die Hoisin-Sauce, den Rinderfond, die restliche Sojasauce, die Stärke und den Reiswein verrühren, zu dem Gemüse gießen und aufkochen lassen.
- Das Rindfleisch dazugeben, kurz mit erhitzen und kräftig abschmecken.



## Rind - Roastbeef



Gewicht: 281 g pro Portion  
 Brennwert: 1.773 kJ pro Portion  
 Preis: 8,38 € pro Portion

Beilagen: Kroketten (R), Kartoffelgratin (R), Böhnchen im Speckmantel (R), Grüne Bohnen (R)  
 Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| 750 | g     | Roastbeef           |
| 50  | g     | Butterschmalz       |
| 100 | g     | Senf (mittelscharf) |
| 2   | Zehen | Knoblauch           |
| 2   | Bl.   | Salbei              |
| 4   | Zw.   | Thymian             |
| 2   | Zw.   | Rosmarin            |
|     |       | Pfeffer             |
|     |       | Salz                |

### Zubereitung:

- Das Fleisch trockentupfen und in einem Topf in Butterschmalz rundherum scharf anbraten.
- Dann Knoblauch, Rosmarin, Salbei und Thymian zugeben und ca. 3 min. mitrösten.
- Das Roastbeef in einen Bräter geben, dünn mit Senf bestreichen und salzen und pfeffern. Dann die angeschwitzten Kräuter darüber geben.
- Das Fleisch im Backofen bei 80 °C (vorgeheizt) etwa 2 1/4 Stunden garen.
- Währenddessen kann man aus dem Bratensud im Topf eine Soße zubereiten.
- Das Fleisch bei offener Ofentür noch 5 min. ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann.
- Das Roastbeef in Scheiben schneiden und anrichten.

## Rind - Rouladen



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 512 g pro Portion  
 Brennwert: 3.685 kJ pro Portion  
 Preis: 4,72 € pro Portion

Beilagen: Salzkartoffeln, Rotkohl (R)  
 Zubereitung: 02:30 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 4 Portion(en):

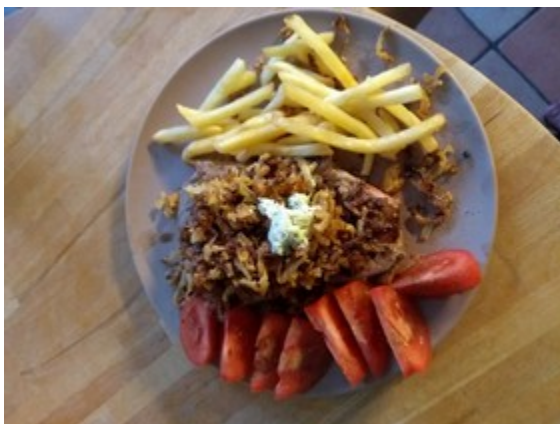
|     |                 |                             |
|-----|-----------------|-----------------------------|
| 4   |                 | <i>Rinderrouladen</i>       |
| 2   |                 | <i>Zwiebel(n)</i>           |
| 1   |                 | <i>Gewürzgurke(n)</i>       |
| 2   | <i>Scheiben</i> | <i>Speck (durchwachsen)</i> |
| 200 | <i>ml</i>       | <i>Rinderbrühe</i>          |
| 1   | <i>TL</i>       | <i>Sonnenblumenöl</i>       |
| 1   | <i>EL</i>       | <i>Tomatenmark</i>          |
| 1   | <i>EL</i>       | <i>Senf (mittelscharf)</i>  |
| 1   | <i>EL</i>       | <i>Schweineschmalz</i>      |
|     |                 | <i>Salz</i>                 |
|     |                 | <i>Pfeffer (schwarz)</i>    |

### Zubereitung:

- Das Rouladenfleisch abwaschen und abtupfen.
- Tomatenmark, Senf, Öl und eine sehr klein gehackte Zwiebel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Die Rouladen mit der Mischung bestreichen
- Auf jede Roulade eine halbe Scheibe Schinkenspeck und darauf eine viertel Gewürzgurke legen
- Die Rouladen einrollen und mit einem Piekser oder Zahnstocher fixieren.
- Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Rouladen in etwas Schweineschmalz in einem Topf von allen Seiten anbraten.
- Zum Schluß eine kleingehackte Zwiebel dazugeben und diese mit anschmoren.

- Mit der Rinderbrühe aufgießen und ca. 2 Stunden köcheln.
- Die Soße mit der Brühe und Salz und Pfeffer abschmecken und andicken (Bei Bedarf noch etwas Rinderfond hinzugeben).

## Rind - Rumpsteaks mit Röstzwiebeln



Gewicht: 311 g pro Portion  
 Brennwert: 1.947 kJ pro Portion  
 Preis: 8,83 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R), Tomatensalat  
 Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Röstzwiebeln**

|     |     |                                  |
|-----|-----|----------------------------------|
| 2   |     | Zwiebel(n)                       |
| 2   | EL  | Weizenmehl (Typ 405)             |
| 1/2 | TL  | Paprikagewürz (süß)              |
| 1   | Pr. | Salz                             |
| 2   | EL  | Butterschmalz                    |
| 4   |     | Rumpsteak(s), 2 cm dick          |
| 2   | EL  | Butterschmalz                    |
|     |     | Pfeffer (schwarz), grob gemahlen |
|     |     | Salz                             |

### Zubereitung:

- Die Steaks frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, sie müssen Zimmertemperatur haben.
- Den Backofen auf 100° vorheizen.
- Das Butterschmalz in einer Eisenpfanne stark erhitzen.
- Die Steaks von jeder Seite 2 min. in der Pfanne scharf anbraten.
- Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und die Steaks noch 7 min. nachziehen lassen.
- Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

#### **Röstzwiebeln**

- Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Die Zwiebelringe mit Paprika und Salz würzen und eine Weile stehen lassen.

- Die Zwiebelringe mit dem Mehl vermischen und in einer Pfanne in Butterschmalz goldgelb braten.
- Die Röstzwiebeln auf den Steaks verteilen.

## Rind - Schmorbraten vom Rind



Gewicht: 447 g pro Portion  
 Brennwert: 1.742 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 2,3 %  
 Preis: 3,50 € pro Portion

Zubereitung: 04:00 h

Paprika ist optional. Mehr Wurzelgemüse auch.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 750 | g     | Rinderbraten           |
| 1   |       | Möhre(n), klein        |
| 1/2 |       | Gemüsezwiebel(n)       |
| 2   |       | Lauchzwiebel(n)        |
| 1   |       | Tomate(n)              |
| 1/2 |       | Paprikaschote(n) (rot) |
| 2   | Zehen | Knoblauch              |
| 125 | ml    | Fleischbrühe           |
| 125 | ml    | Rinderfond             |
| 350 | ml    | Rotwein                |
| 2   |       | Lorbeerblätter         |
| 1   | EL    | Honig                  |
| 1   | TL    | Thymian                |
|     |       | Pfeffer                |
|     |       | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln, ebenso die Möhre, die Paprika und und die Lauchzwiebeln.
- Das Rindfleisch im Butterschmalz von allen Seiten anbraten.
- Das Gemüse mit in den Topf geben und anschwitzen.
- Alles mit etwas Rotwein ablöschen und Lorbeer, gehackten Knoblauch und Thymian dazugeben.
- Dann bei leicht geöffnetem Deckel 3 Std. schmoren lassen. Zwischendurch den restlichen Wein zugießen.



- 125 ml Fleischbrühe hinzufügen und weitere 30 min. köcheln lassen.
- Das Fleisch aus der Soße nehmen und die Soße pürieren.
- Crème fraîche und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Braten aufschneiden und mit der Soße servieren.

## Rind - Westfälisches Zwiebelfleisch



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 394 g pro Portion  
 Brennwert: 1.987 kJ pro Portion  
 Preis: 2,76 € pro Portion

Beilagen: Nudeln, Kartoffelpüree (R), Buttergemüse, Böhnchen im Speckmantel (R),  
 Pommes Dauphine (R)  
 Zubereitung: 02:00 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 600 | g   | Rindfleisch          |
| 4   |     | Zwiebel(n)           |
| 8   |     | Cherrytomate(n)      |
| 150 | g   | Speck (durchwachsen) |
| 250 | ml  | Rinderbrühe          |
| 50  | ml  | Weißwein, trocken    |
| 2   | EL  | Butterschmalz        |
| 2   |     | Lorbeerblätter       |
| 1   | Pr. | Kümmel               |
| 1   | Pr. | Thymian              |
| 1   | Pr. | Majoran              |
|     |     | Pfeffer              |
|     |     | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf gut anbraten.
- Das Fleisch mit der Brühe ablöschen, Wein, Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben.
- Kümmel, Thymian und Majoran dazugeben und alles 1 Std. köcheln lassen.
- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln zusammen mit dem gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Öl gut anbraten.
- Das Fleisch und die Lorbeerblätter aus dem Sud nehmen und das Fleisch in möglichst dünne

Scheiben schneiden.

- Den Sud mit dem Pürierstab pürieren.
- Das Fleisch und die Speck-Zwiebelmischung zugeben und alles noch einmal 30 min. köcheln lassen.
- Zum Schluss das ganze mit Essig und Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schwein - Aufschnitt



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 40 g pro Portion  
 Brennwert: 515 kJ pro Portion  
 Preis: 0,66 € pro Portion

Vorbereitung: 05:00 h

Zubereitung: 05:00 h

Zutaten für 20 Portion(en):

### Marinade

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 200 | ml    | Olivenöl                   |
| 4   | Zehen | Knoblauch                  |
| 12  |       | Pfefferkörner, zerkleinert |
| 5   |       | Pimentkörner, zerkleinert  |
| 1   | Zw.   | Thymian, frisch            |
| 2   | Zw.   | Rosmarin, frisch           |
| 2   |       | Lorbeerblätter             |
| 1/2 | TL    | Koriander (frisch)         |
| 1/2 | kg    | Schweinerückenbraten       |
| 2   | TL    | Kräuter der Provence       |
|     |       | Pfeffer                    |
|     |       | Salz                       |

Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Pfeffer und Pimentkörner etwas zermahlen.
- Alle Zutaten für die Marinade zusammenrühren.
- Den Schweinebraten trocken tupfen, Sehnen und Silberhaut entfernen.
- Den Braten und die Marinade in einen Plastikbeutel geben, den Beutel verschließen.
- Den Beutel in eine Schüssel legen, das Öl diffundiert etwas durch das Plastik. Das Fleisch 5 Std. in der Marinade ziehen lassen.

- 4 El von dem Marinadeöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Den Braten salzen und pfeffern und von allen Seiten in der Pfanne knusprig braun anbraten.
- Wenn der Braten rundherum gebräunt ist, 2 TL Kräuter der Provence auf einem Brettchen verstreuen und den Braten gründlich darin wälzen.
- Das Fleisch 1 Std. im Backofen garen.
- Danach den Ofen abstellen und im Ofen abkühlen lassen (dauert etwa 4 Stunden).

## Schwein - Bauernschnitzel



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 352 g pro Portion  
 Brennwert: 2.310 kJ pro Portion  
 Preis: 1,93 € pro Portion

Beilagen: Bratkartoffeln (frisch) (R), Pommes Frites (R)  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|    |    |                                 |
|----|----|---------------------------------|
| 2  |    | <i>Schnitzel Wiener Art (R)</i> |
| 2  |    | <i>Zwiebel(n)</i>               |
| 6  |    | <i>Champignons (frisch)</i>     |
| 75 | g  | <i>Speckstreifen (Bacon)</i>    |
| 2  |    | <i>Ei(er)</i>                   |
| 2  | EL | <i>Butterschmalz</i>            |
|    |    | <i>Petersilie, gehackt</i>      |
|    |    | <i>Pfeffer</i>                  |
|    |    | <i>Salz</i>                     |

### Zubereitung:

- Die Schnitzel nach Rezept zubereiten.
- Die Zwiebeln schälen und in Viertelringe schneiden.
- Die Pilze putzen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln, Pilze und Speckstreifen in reichlich Butterschmalz goldbraun anbraten.
- Die Zwiebel-Pilz-Speck-Mischung mit Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen, die gehackte Petersilie darüber streuen.
- Die Eier in einer zweiten Pfanne als Spiegeleier braten und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Zwiebel-Pilz-Speck-Mischung auf den gebratenen Schnitzeln verteilen und dann auf jedes Schnitzel ein Spiegelei legen.

## Schwein - Gyros aus der Pfanne



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇬🇷 Griechenland  
 Gewicht: 179 g pro Portion  
 Brennwert: 1.490 kJ pro Portion  
 Preis: 1,56 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R)  
 Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Statt Schweinefleisch kann man auch Putenfleisch nehmen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| 4   |       | Schweineschnitzel   |
|     |       | oder:               |
| 4   |       | Putenschnitzel      |
| 2   |       | Zwiebel(n)          |
| 100 | ml    | Olivenöl            |
| 2   | TL    | Zitronensaft        |
| 3   | TL    | Paprikagewürz (süß) |
| 2   | TL    | Oregano             |
| 2   | TL    | Thymian             |
| 1   | TL    | Kreuzkümmel         |
| 2   | Zehen | Knoblauch           |
|     |       | Pfeffer (schwarz)   |
|     |       | Salz                |

### Zubereitung:

- Zunächst das Fleisch waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Streifen schneiden.
- Eine Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- Den Knoblauch abziehen und pressen.
- Das Fleisch mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Besser einen ganzen Tag.
- Das marinierte Fleisch in einer sehr heißen Pfanne braten.

- Die zweite Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und über dem Gyros verteilen.



## Schwein - Hubertuspfanne



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 346 g pro Portion  
 Brennwert: 1.740 kJ pro Portion  
 Preis: 2,49 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelrösti, Buttergemüse, Reis, Spätzle, Kroketten (R)  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                            |
|-----|----|----------------------------|
| 500 | g  | Schweinefilet              |
| 3   |    | Zwiebel(n)                 |
| 200 | g  | Champignons (aus dem Glas) |
| 1   |    | Knoblauch                  |
| 100 | g  | Crème fraîche              |
| 300 | ml | Gemüsebrühe                |
| 1   | EL | Butterschmalz              |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405)       |
|     |    | Salz                       |
|     |    | Pfeffer (schwarz)          |
|     |    | Thymian                    |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Das in Streifen geschnittene Schweinefleisch in heißem Butterschmalz braun anbraten.
- Die Zwiebeln, die Pilze und den zerdrückten Knoblauch dazugeben und mit andünsten.
- Einen Teelöffel gesiebtes Mehl darüber streuen, damit die Zwiebeln Farbe nehmen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das Geschnetzelte ca. 15 min. köcheln lassen, evtl mit ein wenig Mehl binden.
- Vor dem Servieren die Creme fraiche unterrühren.



## Schwein - Kurfürsten-Steaks



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 342 g pro Portion  
 Brennwert: 2.785 kJ pro Portion  
 Preis: 3,00 € pro Portion

Beilagen: Bratkartoffeln (einfach) (R), Salat  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 4   |    | Schweinerückensteak(s)    |
| 200 | g  | Speck (durchwachsen)      |
| 2   |    | Zwiebel(n)                |
| 2   |    | Eigelb                    |
| 2   | EL | süße Sahne                |
| 75  | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 1   | EL | Butterschmalz             |
| 3   | EL | Butter                    |
|     |    | Senf (mittelscharf)       |
|     |    | Salz                      |
|     |    | Pfeffer (schwarz)         |

### Zubereitung:

- Die Schweinesteaks salzen und pfeffern, in heißem Fett 3-4 Minuten auf nur einer Seite anbraten.
- Mit der gebratenen Seite nach unten in eine gut gefettete Auflaufform geben.
- Die nicht angebratene Seite mit Senf bestreichen.
- Speck und Zwiebeln fein würfeln und im Bratfett andünsten.
- Die Speck-Zwiebel-Mischung mit Käse, Eigelb, Sahne, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Die Masse gleichmäßig auf den Fleischstücken verteilen und einige Butterflöckchen aufsetzen.
- Bei ca. 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 15 min. goldbraun überbacken.

## Schwein - Pepse (saurer Schweinebraten)



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Brennwert: 1.078 kJ pro Portion

Preis: 1,22 € pro Portion

Beilagen: Rotkohl (R), Kartoffelklöße

Vorbereitung: 2 Tage

Zubereitung: 02:00 h

Westfälischer Sauerbraten vom Schwein

Zutaten für 6 Portion(en):

### Marinade

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 250 | ml | Weißweinessig           |
| 1   | l  | Wasser                  |
| 1   |    | Zwiebel(n)              |
| 1   | TL | Zitronensaft            |
| 2   | TL | Salz                    |
| 1   | TL | Pfeffer (schwarz), ganz |
| 2   |    | Nelke(n)                |
| 1   |    | Lorbeerblätter          |
| 1   | TL | Majoran, getrocknet     |
| 750 | g  | Schweineschulter        |
| 1   |    | Möhre(n)                |
| 1   |    | Zwiebel(n)              |
| 2   |    | Sardellenfilet(s)       |
| 2   | EL | Weizenmehl (Typ 405)    |
|     |    | Salz                    |
|     |    | Pfeffer (schwarz)       |
|     |    | Butterschmalz           |

Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Marinade in einen Topf geben, zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen.
- Die Schweineschulter unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.
- Das Fleisch in einen Behälter mit Deckel legen, die kalte Marinade darübergießen und zwei Tage im Kühlschrank marinieren.
- Den Backofen auf 200 C vorheizen.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Karotte und Zwiebel schälen und hacken.
- Das Fleisch mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben, und in einem Bräter im Butterschmalz auf hoher Flamme rundherum anbraten.
- Karotte und Zwiebel mit dem Mehl zum Fleisch geben und 2 Minuten unter Rühren dünsten.
- 500 ml von der Marinade abmessen und in den Bräter geben.
- Den Bräter abdecken. Im vorgeheizten Ofen 1,5 Stunden garen und dabei ab und zu auf Flüssigkeit prüfen. Wenn der Braten zu trocken wird mit etwas Marinade begießen.
- Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und mit Alufolie abdecken.
- Die Soße mit einem Pürierstab pürieren.
- Die Sardellen fein zerdücken und in die Soße rühren, salzen und pfeffern.
- Falls die Soße zu sauer ist evtl. etwas Zucker hinzugeben. Bei Bedarf mit etwas Instant-Gemüsebrühe abschmecken.

## Schwein - Schaschlikspieße á la Genster



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Brennwert: 1.398 kJ pro Portion

Preis: 2,88 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R)

Zubereitung: 03:30 h

Mit der Soße und ein paar Grillwürstchen lässt sich später noch prima eine Zwiebelwurst á la Genster zubereiten!

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 500 | g     | Schweinegulasch       |
| 2   |       | Gemüsezwiebel(n)      |
| 2   |       | Zwiebel(n)            |
| 1   | Pckg. | Speckstreifen (Bacon) |
| 200 | ml    | Gemüsefond            |
| 200 | ml    | Rinderfond            |
|     |       | Butterschmalz         |
| 1/2 | TL    | Fleischbrühe-Pulver   |
|     |       | Paprikagewürz (süß)   |
|     |       | Currypulver           |
|     |       | Majoran               |
|     |       | Thymian               |
|     |       | Beifuß                |
|     |       | Pfeffer (schwarz)     |
|     |       | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden (so dass sich möglichst viele Zwiebelscheiben ergeben).
- Die Speckstreifen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
- Immer abwechselnd ein Stück Fleisch, eine Zwiebelscheibe und eine kleine Speckscheibe auf

Schaschlikspießen aufspießen.

- Die Schaschlikspieße in einer Pfanne in etwas Butterschmalz ringsherum leicht anbraten.
- Gemüsefond und Rinderfond dazugießen und die Gemüsezwiebeln dazugeben.
- Das ganze abgedeckt 2 Std. bei geringer Hitze köcheln.
- Die Fleischspieße entnehmen, die Soße würzen und die Brühe zugeben.
- Die Fleischspieße wieder in die Pfanne geben und noch einmal ohne Deckel 1 Std. köcheln.

## Schwein - Schnitzel Cuba Libre



Eigenschaften: 🍷  
 Brennwert: 1.265 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 2,7 %  
 Preis: 0,85 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R), Gurkensalat  
 Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                   |
|-----|----|-------------------|
| 2   |    | Schweineschnitzel |
| 1   |    | Zwiebel(n)        |
| 2   |    | Tomate(n)         |
| 1   |    | Knoblauch         |
| 1   |    | Chilischote(n)    |
| 50  | ml | Rum (braun)       |
| 80  | ml | Cola              |
| 200 | ml | süße Sahne        |
| 2   | EL | Olivenöl          |
|     |    | Salz              |
|     |    | Pfeffer (schwarz) |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und klein hacken.
- Rum, Cola, Olivenöl und Knoblauch zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Schnitzel halbieren und für ca. 30 Minuten in die Marinade legen.
- Währenddessen die Tomaten waschen und entkernen, die Zwiebel schälen.
- Die Chilischote entkernen und vom Stiel befreien.
- Alles zusammen klein hacken oder pürieren (aber nicht zu fein).
- Die Schnitzel in der Pfanne in ein wenig Öl braten, dann warm stellen.
- Die Marinade in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Tomaten-Zwiebel-Chili-Mischung dazu geben.
- Zum Schluss die Sahne hinzugeben und alles noch ein wenig köcheln lassen.



- Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, die Schnitzel wieder in die Pfanne geben und noch kurz darin ziehen lassen.

## Schwein - Schnitzel Mailänder Art



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 322 g pro Portion  
 Brennwert: 2.398 kJ pro Portion  
 Preis: 1,50 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                                 |
|-----|----------|---------------------------------|
| 4   |          | <i>Schnitzel Wiener Art (R)</i> |
| 250 | g        | <i>Spaghetti</i>                |
| 400 | ml       | <i>Napolitana (R)</i>           |
| 4   | EL       | <i>Sauce Hollandaise</i>        |
| 4   | Scheiben | <i>Goudakäse</i>                |

### Zubereitung:

- Die Schnitzel nach Rezept zubereiten, zum Schluss auf jedes Schnitzel einen EL Sauce Hollandaise geben und in der abgedeckten Pfanne mit dem Gouda gratinieren.
- Die Tomatensoße Napolitana nach Rezept zubereiten.
- Die Spaghetti in Salzwasser kochen, auf vier Teller verteilen und die Tomatensoße darübergeben.
- Je ein gratiniertes Schnitzel darauf legen.

## Schwein - Schnitzel Wiener Art



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇦🇹 Österreich

Gewicht: 132 g pro Portion

Brennwert: 781 kJ pro Portion

Preis: 0,87 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=qJq4dF9s23o>

Beilagen: Zwiebelsoße, Kartoffeln Oder Pommes Frites, Bohnen Oder Salat

Zubereitung: 00:20 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                      |
|---|----|----------------------|
| 4 |    | Schweineschnitzel    |
| 1 |    | Ei(er)               |
| 4 | EL | Milch                |
| 2 | EL | Sonnenblumenöl       |
|   |    | Weizenmehl (Typ 405) |
|   |    | Paniermehl           |
|   |    | Salz                 |
|   |    | Pfeffer (schwarz)    |

### Zubereitung:

- Das Fleisch mit einem Fleischhammer flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch beim Klopfen in einen Gefrierbeutel packen, dann gibt's keine Sauerei!
- Das Ei auf einen Teller schlagen und verquirlen, dann die Milch dazugeben und noch einmal verquirlen.
- Das Mehl, das mit der Milch vermischte Ei und das Paniermehl in tiefe Teller geben
- Das Fleisch in Mehl, Ei und Paniermehl wenden
- bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-10 min braten

## Schweinebraten fränkisch



Eigenschaften: 🍽️

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 417 g pro Portion  
 Brennwert: 2.250 kJ pro Portion  
 Preis: 2,60 € pro Portion

Zubereitung: 02:15 h

Allergene: Krustentiere, Eier, Gluten, Laktose, Senf, Schalenfrüchte, Sesam, Soja

Zutaten für 6 Portion(en):

|     |          |                                    |
|-----|----------|------------------------------------|
| 1   | kg       | Schweinebraten                     |
| 1   |          | Möhre(n)                           |
| 2   |          | Zwiebel(n)                         |
| 3   | Scheiben | Landbrot                           |
| 500 | ml       | Gemüsebrühe                        |
| 250 | ml       | Fleischbrühe                       |
| 300 | ml       | Schwarzbier                        |
|     |          | Gewürzmischung für Schweinefleisch |
|     |          | Kümmel                             |
|     |          | Paprikagewürz (süß)                |
|     |          | Pfeffer (schwarz)                  |
|     |          | Salz                               |

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Den Braten mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Paprikapulver ringsherum kräftig würzen.
- Zwiebeln und Möhre schälen und klein schneiden.
- Den Braten auf dem Herd ringsherum schön knusprig anbraten
- Nach der halben Zeit die Zwiebeln und die Möhrenstücke hinzugeben und mit anbraten.
- Ist alles soweit schön knusprig angebraten, den Braten in einen Bräter oder Römertopf legen, Zwiebeln, Möhren und den Bratensud dazugeben.
- Mit reichlich Kümmel würzen und die Brotstücke herumdrapieren.
- Den Bräter in den Backofen stellen und dort erst mal ca. ½ Std. backen, danach die Temperatur

im Ofen auf 175 Grad reduzieren.

- In der Zwischenzeit die Brühe vorbereiten: Gemüsebrühe mit Fleischbrühe mischen, aufkochen und das Bier hinzugeben.
- Die Brühe nach und nach zum Braten geben. Darauf achten, dass das Brot schön mit Brühe bedeckt ist - es muss weich werden und zerkochen.
- Den Braten noch ca. 1 ½ Std. garen.
- Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und auf einem Schneidbrett ca. 10 min. ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Soße mit dem Pürierstab pürieren, evtl. ein wenig nachwürzen.
- Das Fleisch in Scheiben schneiden und in die Soße legen.

## Schweinebraten in Malzbiersoße



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 242 g pro Portion

Brennwert: 949 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 1,2 %

Preis: 1,75 € pro Portion

Beilagen: Kroketten (R), Rotkohl (R), Kartoffelklöße

Zubereitung: 02:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|   |     |                        |
|---|-----|------------------------|
| 1 | kg  | Schweinerückenbraten   |
| 4 |     | Zwiebel(n)             |
| 3 |     | Lorbeerblätter         |
| 2 | EL  | Senf (mittelscharf)    |
| 2 | EL  | Paprikagewürz (scharf) |
| 2 | EL  | Tomatenmark            |
| 2 | EL  | Preiselbeeren          |
| 1 | Fl. | Malzbier               |
|   |     | Butterschmalz          |
|   |     | Rosmarin               |
|   |     | Pfeffer (schwarz)      |
|   |     | Salz                   |

### Zubereitung:

- Den Braten mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Senf einreiben
- Den Braten gut von allen Seiten anbraten.
- Danach den Braten aus dem Topf nehmen und die in Würfel geschnittenen Zwiebeln anbraten.
- Danach das Tomatenmark, die Preiselbeeren und alle Gewürze begeben und mit dem Malzbier ablöschen.
- Den Braten ca. 1 1/2 Stunden darin schmoren lassen.
- Die Soße mit dem Pürierstab pürieren und evtl. mit etwas Brühe abschmecken.



## Schweinebraten klassisch



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Brennwert: 1.606 kJ pro Portion  
 Preis: 1,73 € pro Portion

Beilagen: Kartoffeln oder Kartoffelklöße, Salat oder Erbsen und Möhren  
 Zubereitung: 02:15 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |     |                     |
|-----|-----|---------------------|
| 1   | kg  | Schweinebraten      |
| 1   | Bd. | Suppengemüse        |
| 4   |     | Zwiebel(n)          |
| 4   | EL  | Sonnenblumenöl      |
| 500 | ml  | Wasser, heiß        |
|     |     | Salz                |
|     |     | Pfeffer (schwarz)   |
|     |     | Paprikagewürz (süß) |
|     |     | Thymian             |

### Zubereitung:

- Schweinefleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.
- Suppengrün, Sellerie, Möhren, Porree, Zwiebeln schneiden.
- Das Speiseöl in einem Topf oder im Bräter sehr stark erhitzen. Das Fleisch dann von allen Seiten gut darin anbraten und mit etwas Thymian bestreuen.
- Gemüse und Zwiebeln hinzufügen, andünsten.
- So viel Wasser hinzugießen, dass der Boden bedeckt ist, 1 1/2 Std. bei mittlerer Hitze mit Deckel schmoren.
- Während der Schmorzeit den Braten von Zeit zu Zeit wenden und verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.
- Das gare Fleisch vor dem Schneiden in einem anderen Topf oder auf einem Teller etwa 10 Min. zugedeckt "ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.
- Den Bratensatz mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen und etwa 500 ml Bratensatz abmessen (evtl. mit heißem Wasser auffüllen).
- Den aus dem Braten ausgetretenen Bratensaft hinzufügen, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.





## Schweinefilet Elsässer Art



Eigenschaften: 🍷  
 Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟡🟡🟡  
 Gewicht: 258 g pro Portion  
 Brennwert: 1.646 kJ pro Portion  
 Preis: 1,86 € pro Portion

Beilagen: Kroketten (R), Salat  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Den Speck kann man auch gut weglassen!

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 600 | g  | Schweinefilet          |
| 120 | g  | Crème fraîche          |
| 120 | g  | Schinkenwürfel         |
| 1   |    | Zwiebel(n)             |
| 100 | g  | Edamer Käse (gerieben) |
| 2   | TL | Sonnenblumenöl         |
|     |    | Kräuter                |
|     |    | Salz                   |
|     |    | Pfeffer (schwarz)      |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Das Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl kurz anbraten.
- Die Zwiebel schälen und hacken und mit den Schinkenwürfeln in der gleichen Pfanne glasig dünsten.
- Zwiebel und Schinkenwürfel mit der Crème fraîche vermischen, mit Salz und Pfeffer und Kräutern würzen.
- Das Fleisch nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und mit der Crème fraîche-Masse

bestreichen.

- Zum Schluss alles mit dem Käse bestreuen.
- Für etwa 10 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

## Schweinefilet in Sahnesoße



Eigenschaften: 🍴

Gewicht: 344 g pro Portion  
 Brennwert: 2.174 kJ pro Portion  
 Preis: 2,42 € pro Portion

Beilagen: Reis, Rösti  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 700 | g  | Schweinefilet        |
| 4   |    | Frühlingszwiebel(n)  |
| 1   |    | Zwiebel(n), klein    |
| 200 | ml | süße Sahne           |
| 150 | ml | Gemüsebrühe          |
| 2   | EL | Butterschmalz        |
| 50  | g  | Crème fraîche        |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf)  |
| 2   | EL | Kräutermischung (TK) |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer              |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Die Schweinemedallions in einer Pfanne im Butterschmalz kräftig von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
- Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln hineingeben und kurz andünsten.
- Sahne, Brühe, Crème fraîche und Senf hinzufügen und aufkochen lassen.
- Das Fleisch in die Soße legen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.

## Schweinefleisch mit Zwiebeln



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇨🇳 China  
 Gewicht: 242 g pro Portion  
 Brennwert: 1.167 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,4 %  
 Preis: 1,49 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 03:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Marinade

|     |      |   |
|-----|------|---|
| 2   | EL   | Reiswein                                      |
| 2   | EL   | Sojasaße (chinesisch)                         |
| 1   | TL   | Tabasco                                       |
| 2   | EL   | Honig   |
| 1/2 | TL   | Gemüsebrühe-Pulver, in etwas Wasser aufgelöst |
| 1   | Zehe | Knoblauch                                     |
| 1   | TL   | Speisestärke                                  |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl                                |
|     |      | Fünf-Gewürz-Pulver                            |
|     |      | Pfeffer (schwarz)                             |
| 500 | g    | Schweinefilet                                 |
| 4   |      | Zwiebel(n)                                    |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe, in etwas Wasser aufgelöst        |
| 1   | TL   | Speisestärke, in etwas Wasser aufgelöst       |
| 1   | EL   | Sesamöl                                       |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl                                |
|     |      | Salz  |

### Zubereitung:

- Die Marinade aus den angeführten Zutaten herstellen.
- Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in die Marinade legen, ca.3 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- Die Zwiebeln schälen, vierteln und die Schichten voneinander lösen.
- Das Fleisch in ein Sieb schütten und die Marinade ablaufen lassen, die Marinade auffangen.
- In einer beschichteten Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und dünsten. Die Zwiebeln sollen etwas bissfest bleiben.
- Die Zwiebeln salzen und das Sesamöl dazugeben.
- Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und das Fleisch im Öl braten (ca. 3-4 Minuten).
- Die restliche Marinade dazugeben.
- 1 TL Brühe, die in etwas Wasser aufgelöst wurde, dazugeben.
- 1 TL (in Wasser aufgelöste) Speisestärke unterrühren.
- Die Zwiebeln dazugeben.

## Schweinefleisch süß-sauer



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇨🇳 China  
 Gewicht: 351 g pro Portion  
 Brennwert: 1.215 kJ pro Portion  
 Preis: 1,68 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Eier

Zutaten für 6 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 150 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 25  | g  | Speisestärke         |
| 1/2 | TL | Salz                 |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 1/4 | l  | Bier                 |

### Soße

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 450 | ml   | Hühnerbrühe            |
| 5   | EL   | Essig                  |
| 5   | EL   | Tomatenketchup         |
| 1   | Dose | Ananas aus der Dose    |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot) |
| 1   | Gl.  | Bambussprosse(n)       |
| 1   |      | Möhre(n)               |
| 1   | EL   | Zucker                 |
|     |      | Speisestärke           |
|     |      | Salz                   |
|     |      | Pfeffer (schwarz)      |
| 3   |      | Schweineschnitzel      |

### Zubereitung:

- Für den Teig zuerst die Eier trennen.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und zur Seite stellen.
- Die Eigelb zusammen mit dem Mehl, der Speisestärke, dem Salz und dem Bier zu einem Teig verrühren, der etwas dicker sein sollte als Pfannkuchenteig (ggf. einfach Mehl oder Flüssigkeit dazugeben, je nach Konsistenz).
- Das geschlagene Eiweiß unterheben und den Teig etwas eine 1/2 Stunde stehen lassen.
- In dieser Zeit das Fleisch waschen, in kleine Würfel schneiden (ca. 2-3 cm) und gut salzen und etwas pfeffern.
- Die Paprikaschote und Karotte putzen bzw. schälen und in mundgerechte, dünne Streifen schneiden.
- Die Bambusstreifen abseihen, die Ananas abtropfen lassen - dabei den Ananassaft auffangen.
- Hühnerbrühe zusammen mit Ketchup, Essig, Zucker und Ananassaft aufkochen lassen.
- Die Speisestärke mit ein wenig Wasser (1-2 EL) anrühren. Dann einrühren und aufkochen lassen.
- Je nach Geschmack nochmals mit Salz (oder auch etwas Sojasauce) würzen und erneut abschmecken (evtl.auch etwas Zucker)
- Bambussprossen, Ananas, Paprika und die Möhre zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Fleischstücke in den Teig geben und gut durchrühren.
- In heißem Fett (Friteuse oder mit viel Fett im Topf oder in der Pfanne) so lange ausbacken, bis die Teile goldgelb sind. Am besten mit 2 Esslöffeln einzeln ins Fett geben, anschließend auch wieder einzeln mit einem Schöpflöffel entnehmen.



## Schweinefleisch-Curry



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇮🇳 Indien  
 Gewicht: 332 g pro Portion  
 Brennwert: 1.603 kJ pro Portion  
 Preis: 1,56 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 350 | g     | Schweinefleisch         |
| 1   |       | Paprikaschote(n) (rot)  |
| 1   |       | Paprikaschote(n) (gelb) |
| 1   | Dose  | Ananas aus der Dose     |
| 2   | cm    | Ingwer (frisch)         |
| 4   |       | Frühlingszwiebel(n)     |
| 200 | ml    | Kokosmilch              |
| 2   | Zehen | Knoblauch               |
| 1   | EL    | Currypaste (gelb)       |
|     |       | Ketjap Manis            |
| 2   | EL    | Sonnenblumenöl          |
|     |       | Speisestärke            |
|     |       | Salz                    |

### Zubereitung:

- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer ganz klein hacken.
- Paprikaschoten und Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten.
- Fleischwürfel in die Pfanne geben und rundherum anbraten.
- In der Mitte der Pfanne ein Loch "freischaufeln", dort die Currypaste anbraten und dann unterrühren.

- Ananasstücke, ca. 100 ml Ananassaft und die Kokosmilch zugeben. Einmal aufkochen lassen.
- Mit Salz und Katjap Manis abschmecken.
- Evtl. mit etwas in Ananassaft eingerührter Stärke abbinden.

## Schweinekrustenbraten



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 266 g pro Portion  
 Brennwert: 1.604 kJ pro Portion  
 Preis: 2,74 € pro Portion

Beilagen: Rotkohl (R), Kartoffelklöße  
 Zubereitung: 03:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                               |
|-----|------|-------------------------------|
| 1   | kg   | Schweineschulter mit Schwarte |
| 1   |      | Zwiebel(n)                    |
| 1/2 | Bd.  | Suppengemüse                  |
| 1/4 | l    | Fleischbrühe                  |
| 1   | Spr. | Sojasoße, dunkel              |
| 1   | TL   | Kümmel                        |
| 1   | TL   | Beifuß                        |
|     |      | Pfeffer                       |
|     |      | Salz                          |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und auf den Boden eines großen Topfes legen.
- Den Braten mit der Schwarte nach unten auf die Zwiebeln legen und mit kochendem Wasser übergießen.
- Die Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden, den Sellerie säubern und in grobe Stücke schneiden, den Porree waschen und in Scheiben schneiden.
- Das Gemüse, den Kümmel und den Beifuß zum Fleisch geben und das ganze kräftig pfeffern.
- Einen Deckel auf den Topf legen und auf kleinster Flamme eine Stunde köcheln lassen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Fleisch aus dem Topf nehmen und von allen Seiten kräftig salzen. Die Schwarte rautenförmig einschneiden.
- Die Kochflüssigkeit abseihen, die Brühe zugeben, leicht salzen und bereitstellen.
- Den Braten mit der Schwarte nach oben in einen Bräter setzen. Diesen in den Backofen stellen und alle 20 min. etwas Kochflüssigkeit angießen.

- Das Fleisch so 1 1/2 bis 2 Stunden braten.
- Den Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden.
- Die Soße mit Sojasoße, Pfeffer und Salz abschmecken, evtl. mit etwas Mehl oder Speisestärke andicken.

## Schweinepfeffer



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 360 g pro Portion  
 Brennwert: 1.901 kJ pro Portion  
 Preis: 2,82 € pro Portion

Beilagen: Nudeln, Möhren-Kartoffelstampf (R)  
 Zubereitung: 02:50 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 750 | g    | Schweinegulasch        |
| 400 | g    | Zwiebel(n)             |
| 1   |      | Tomate(n), groß        |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot) |
| 1   |      | Chilischote(n)         |
| 3   | EL   | Schweineschmalz        |
| 1   | Zehe | Knoblauch              |
| 1   | EL   | Tomatenmark            |
| 1   | Spr. | Essig                  |
| 2   | EL   | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 1   | Pr.  | Zucker                 |
| 1   | TL   | Kümmel                 |
| 1   | TL   | Majoran                |
|     |      | Pfeffer                |
|     |      | Salz                   |

### Zubereitung:

- Das Schweinefleisch in Würfel von etwa zwei Zentimetern schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Fleisch in der Hälfte des Schweineschmalzes anbraten, bis es eine braune Farbe bekommt. Das Fleisch zum Schluss salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben.
- Die Zwiebeln mit dem Knoblauch und der entkernten Chilischote in der anderen Hälfte des Schweineschmalzes weich dünsten. Dabei nochmals salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen.

- Tomatenmark und Kümmel dazugeben und kurz mitdünsten.
- Das Fleisch wieder zufügen und alles gut durchmischen.
- Bei den Tomaten den Strunk herausschneiden und diese zum Fleisch geben, die Haut nach oben.
- Jetzt bis zur halben Höhe Wasser angießen, den Deckel auflegen und den Schweinepfeffer etwa 2 Std. sanft schmoren lassen.
- Gegen Ende die Tomatenhäute entfernen und für die letzte Viertelstunde die in Würfel geschnittene Paprikaschote mitkochen.
- Am Ende mit Salz und einem guten Schuss Essig abschmecken.

## Schwein - Szegediner Gulasch



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇭🇺 Ungarn  
 Gewicht: 346 g pro Portion  
 Brennwert: 2.086 kJ pro Portion  
 Preis: 2,67 € pro Portion

Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 500 | g  | Schweinegulasch     |
| 500 | g  | Sauerkraut          |
| 1   |    | Gemüsezwiebel(n)    |
| 40  | g  | Butter              |
| 250 | g  | Schmand             |
| 500 | ml | Gemüsebrühe         |
| 50  | g  | Tomatenmark         |
| 3   | EL | Paprikagewürz (süß) |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schalen und grob würfeln.
- Das Gulasch in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in einen Bräter geben. Butterflocken darüber verteilen.
- Bei 220° im Backofen 40 min. anbraten.
- Das Tomatenmark, den Schmand, die Brühe und die Gewürze in einem Topf verrühren und kurz aufkochen.
- Das Sauerkraut abtropfen lassen, etwas klein schneiden und über dem Fleisch verteilen.
- Die Soße über dem Sauerkraut verteilen und alles im Backofen zugedeckt weitere 70 min. bei 180° schmoren lassen.
- Das Gulasch in einen Topf umfüllen und alles miteinander verrühren. Evtl. etwas nachwürzen und etwas nachgaren, falls das Fleisch noch nicht zart ist. Evtl. etwas Wasser dazugeben.





## Schwein - Ungarische Reispfanne



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇭🇺 Ungarn  
 Gewicht: 267 g pro Portion  
 Brennwert: 1.083 kJ pro Portion  
 Preis: 1,12 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                        |
|-----|--------|------------------------|
| 350 | g      | Schweinefilet          |
| 1   | Stange | Porree                 |
| 150 | g      | Reis                   |
| 200 | g      | Erbsen (TK)            |
| 400 | ml     | Gemüsebrühe            |
| 1   |        | Paprikaschote(n) (rot) |
| 2   |        | Zwiebel(n)             |
| 3   | EL     | Schmand                |
| 2   | EL     | Butterschmalz          |
|     |        | Paprikagewürz (süß)    |
|     |        | Pfeffer                |
|     |        | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Paprikaschoten waschen und würfeln, den Porree in Ringe schneiden und waschen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Das Schweinefleisch in Streifen schneiden und im Butterschmalz anbraten.
- Das Fleisch salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und anbraten. Den Lauch dazugeben und auch kurz andünsten, dann mit der Brühe ablöschen.
- Den Reis zugeben,iterrühren und ca. 25 min. quellen lassen.
- Die Erbsen zugeben und heiß werden lassen, zum Schluss das Fleisch wieder dazugeben und den Schmanditerrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, evtl. etwas andicken.



## Schwein - Züricher Geschnetzelt (einfach)



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇨🇭 Schweiz  
 Gewicht: 217 g pro Portion  
 Brennwert: 1.023 kJ pro Portion  
 Preis: 1,16 € pro Portion

Beilagen: Rösti, Salat  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                    |
|-----|----|------------------------------------|
| 300 | g  | Schweinerückenbraten, geschnetzelt |
| 1/8 | l  | Wasser                             |
| 1/8 | l  | Weißwein                           |
| 1/8 | l  | süße Sahne                         |
| 2   |    | Zwiebel(n)                         |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl                     |
| 2   | EL | Weizenmehl (Typ 405)               |
|     |    | Petersilie (kraus)                 |
|     |    | Pfeffer                            |
|     |    | Salz                               |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne im Öl anbraten.
- Die Zwiebeln schälen und hacken, zum Fleisch geben und anbräunen.
- Das Fleisch mit dem Mehl bestreuen.
- Das Fleisch mit dem Wein ablöschen.
- Die Brühe und die Sahne dazugeben.
- Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Schwein - Zwiebel-Sahne-Schnitzel



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 399 g pro Portion  
 Brennwert: 2.042 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,8 %  
 Preis: 2,01 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Zwiebel(n)           |
| 400 | g  | Champignons (frisch) |
| 4   |    | Schweineschnitzel    |
| 200 | ml | süße Sahne           |
| 100 | ml | Weißwein             |
| 3   | EL | Butter               |
| 4   | EL | Sonnenblumenöl       |
| 1   | TL | Majoran              |
| 2   | TL | Instant-Brühe        |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Schnitzel in einer Pfanne im Öl anbraten, dann mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Schnitzel in eine gebutterte Auflaufform legen.
- Die Zwiebel und die Pilze in der gleichen Pfanne goldbraun braten. Zum Schluss mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen.
- Die Zwiebel-Pilz-Mischung mit dem Wein ablöschen, die Sahne dazugeben und die Brühe unterrühren.
- Die Soße über den Schnitzeln verteilen und die Auflaufform mit Alufolie abdecken.
- Die Schnitzel 30 min. bei 180 Grad im Backofen schmoren, dann die Alufolie entfernen.

- Die Schnitzel dann weitere 30 min. schmoren.

## Schwein - Zwiebelfleisch



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 301 g pro Portion  
 Brennwert: 1.681 kJ pro Portion  
 Preis: 2,30 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 03:00 h  
 Allergene: Fruktose, Laktose, Soja

Zutaten für 4 Portion(en):

### Gewürzmischung

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 2   | EL   | Paprikagewürz (süß) |
| 1   | TL   | Kümmel              |
| 1/2 | TL   | Liebstockel         |
| 1   | TL   | Pfeffer             |
| 1   | TL   | Salz                |
| 600 | g    | Schweinenacken      |
| 2   |      | Gemüsezwiebel(n)    |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 100 | ml   | Weißwein            |
| 40  | ml   | Weißweinessig       |
| 2   | EL   | Sonnenblumenöl      |
| 2   | EL   | Zucker              |

Zubereitung:

### Gewürzmischung

- Die Zutaten für die Gewürzmischung mit 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen.
- Das Gewürzöl im Verhältnis 2 zu 1 auf zwei Schüsseln verteilen,
- Das Fleisch in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden, in die Schüssel mit dem größeren Teil der Gewürzmischung geben und vermengen. Das ganze 30 min. durchziehen lassen.

- Die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und in die zweite Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
- Den Zucker zu den Zwiebeln geben und alles gut durchkneten.
- Eine Schicht Zwiebeln in eine Auflaufform legen, darauf das Fleisch und dann die restlichen Zwiebeln darüber verteilen.
- Den Wein und den Essig miteinander verrühren und über der Zwiebel-Fleisch-Mischung verteilen.
- Den Backofen auf 160° vorheizen und das Zwiebelfleisch 1 1/2 Std. garen. Danach einmal durchrühren.
- Die Temperatur auf 140° reduzieren und eine weitere Stunde garen lassen.
- Zum Schluss das Fleisch mit zwei Gabeln zerrupfen.

## Wild - Hirschgulasch



Brennwert: 1.455 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 1,1 %  
 Preis: 4,79 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R)  
 Zubereitung: 03:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |          |                        |
|-----|----------|------------------------|
| 1   | kg       | Hirschgulasch          |
| 4   |          | Zwiebel(n)             |
| 1   | Handvoll | Steinpilze, getrocknet |
| 4   | EL       | Preiselbeerkompott     |
| 200 | ml       | Rotwein, trocken       |
| 400 | ml       | Wildfond               |
| 1   | EL       | Tomatenmark            |
| 3   | EL       | Butterschmalz          |
| 1   | EL       | Balsamico-Essig        |
| 100 | ml       | süße Sahne             |
| 6   |          | Wacholderbeeren        |
| 3   |          | Nelke(n)               |
|     |          | Thymian                |
|     |          | Pfeffer (schwarz)      |
|     |          | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in 100 ml kaltem Wasser einweichen, dann auspressen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Butterschmalz im Bräter erhitzen, die Gulaschstücke portionsweise darin scharf anbraten und wieder herausnehmen.
- Zwiebeln, Möhre, Porree und Sellerie schälen und würfeln und mit den Steinpilzen im Bräter anbraten.
- Das Tomatenmark mit anschwitzen und nach und nach mit etwas von dem Rotwein, Wildfond und Pilzwasser ablöschen.
- Das Fleisch hinzugeben, salzen und pfeffern.



- Die Nelken und die Wacholderbeeren mörsern.
- Dann den restlichen Rotwein, Einweichwasser, Gewürze, Rotweinessig und 2 EL von den Preiselbeeren hinzugeben.
- Bei geschlossenem Deckel ca.2 ½ Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist, gelegentlich umrühren.
- Die Sauce evtl. mit etwas Speisestärke andicken.
- Zum Schluss die restlichen Preiselbeeren hinzufügen, evtl. mit Salz, Pfeffer, Rotwein abschmecken und die Sahne dazugeben.

## Wildschweingulasch



Eigenschaften: 🍖

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 335 g pro Portion  
 Brennwert: 1.579 kJ pro Portion  
 Preis: 3,83 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelklöße, Rotkohl (R), Spätzle (R)  
 Zubereitung: 02:00 h

Zutaten für 8 Portion(en):

### Gewürzmischung

|     |    |                                   |
|-----|----|-----------------------------------|
| 1   | TL | Rosmarin, getrocknet und gerebelt |
| 1   | TL | Majoran, getrocknet und gerebelt  |
| 1,5 | TL | Thymian, getrocknet und gerebelt  |
| 1   | TL | Kümmel                            |
| 1,5 | EL | Paprikagewürz (süß)               |
| 1   | EL | Paprikagewürz (scharf)            |
| 1/2 | TL | Salz                              |

### Soße

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| 100 | g     | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 3   |       | Zwiebel(n)                      |
| 2   | Zehen | Knoblauch                       |
| 350 | ml    | Rotwein, halbtrocken            |
| 500 | ml    | Wildfond                        |
| 200 | g     | Preiselbeeren                   |
| 3   | EL    | Tomatenmark                     |
| 150 | g     | Schmand                         |
| 1   | kg    | Wildschweingulasch              |
| 3   | EL    | Schweineschmalz                 |

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Das Fleisch gründlich mit den Gewürzen vermischen.
- Den Butterschmalz in einem Bräter auf der Herdplatte erhitzen.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und pressen.
- Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark in die Pfanne geben und anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen.
- Nun das gewürzte Wildschweinfleisch in die Pfanne geben und gut anbraten.
- Die Speck-Zwiebelmischung wieder dazugeben und mit Wein und Wildfond ablöschen. Alles sehr gut miteinander verrühren und aufkochen lassen.
- Anschließend den Bräter abgedeckt in den vorgeheizten Backofen stellen und alles 45 min. schmoren lassen.
- Dann die Preiselbeeren einrühren und weitere 45 min. zugedeckt schmoren.
- Den Bräter aus dem Ofen nehmen, auf den Herd stellen.
- Den Schmand einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

## Wurst - Bratwurst mit Zwiebel-Curry-Soße



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 384 g pro Portion  
 Brennwert: 2.482 kJ pro Portion  
 Preis: 2,30 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=OJW5G0Bh1TE>

Beilagen: Kartoffelpüree (R), Pommes Frites (R)  
 Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 2   |      | Bratwurst           |
| 1   |      | Zwiebel(n)          |
| 1/2 |      | Äpfel               |
| 1   | EL   | Tomatenmark         |
| 2   | EL   | Sonnenblumenöl      |
| 1/4 | l    | Fleischbrühe        |
| 1   | EL   | Currypulver         |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (süß) |
| 1   | Msp. | Chilipulver         |
|     |      | Pfeffer             |
|     |      | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Bratwürste im heißen Öl braten.
- Die Würste warm stellen.
- Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, den Apfel schälen und fein reiben oder würfeln.
- Zwiebel und Apfel im Bratfett goldgelb braten.
- Das Tomatenmark zufügen und anschwitzen.
- Das ganze mit Curry-, Paprika- und Chilipulver bestäuben.
- 1/4 Liter Wasser zugießen.
- Die Soße aufkochen und die Brühe hinzufügen.
- Die Soße 1 Minute lang kochen lassen.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken.



## Wurst - Zwiebelwurst



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 260 g pro Portion  
 Brennwert: 2.105 kJ pro Portion  
 Preis: 1,82 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                        |
|-----|-----------|------------------------|
| 4   |           | <i>Bratwurst</i>       |
| 400 | <i>ml</i> | <i>Zwiebelsoße (R)</i> |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Butterschmalz</i>   |

Zubereitung:

- Die Würstchen in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten.
- Dann in der gleichen Pfanne die Zwiebelsoße nach Anleitung zubereiten.
- Die Würstchen klein schneiden und in die Soße geben.

## Geflügel



### Gans

Gänsebraten

### Huhn

Afrikanische Hähnchenpfanne

Brathähnchen

Butter Chicken

Chicken Korma

Chicken Nuggets

Chicken Tikka

Cola-Huhn

Gebackene Hühnerbrust

Gebackenes Hühnerfleisch

Gebackenes Sesam-Hähnchen

General Tso's Chicken

Gyros-Reispfanne

Hähnchencurry mit Ananas und Mandarine

Hähnchencurry mit Banane, Apfel und Mango

Hähnchencurry mit Kokosmilch und Erdnussbutter

Hähnchencurry mit Kokosmilch und Mandeln

Hähnchencurry mit Lauch

Hähnchencurry mit Mango scharf

Hähnchencurry mit Mango süß

Hähnchencurry mit Tomaten und Joghurt

Hähnchenfilets in Knusperpanade

Hähnchen-Kartoffel-Gratin

Hühnerfrikassee

Paprika-Sahne-Hähnchen

Peking-Huhn sauer-scharf

Süß-saures Hähnchen

Teriyaki-Hähnchen

Thailändisches Hähnchencurry

Tomaten-Mozzarella-Hähnchen

Überbackenes Hähnchengeschnetzeltes

### Nudeln

Senfhähnchen mit Erbsen

### Pute

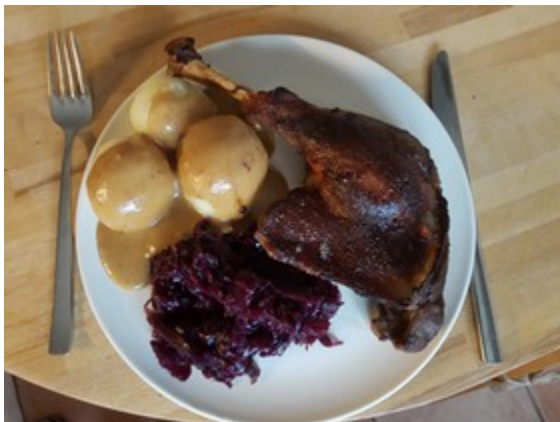
Gyros-Auflauf

Involtini

Putenrouladen mit Schafskäse

Putenrouladen mit Spinat

## Gans - Gänsebraten



Bewertung: ■■■■■■■■■■  
 Gewicht: 348 g pro Portion  
 Brennwert: 3.564 kJ pro Portion  
 Preis: 4,66 € pro Portion

Beilagen: Rotkohl (R), Kartoffelklöße  
 Zubereitung: 03:30 h  
 Allergene: Sulfite

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                    |
|-----|-------|--------------------|
| 1   | Stck. | Gänsebrust         |
| 1   |       | Äpfel (Boskop)     |
| 1/2 |       | Zwiebel(n)         |
| 1   |       | Möhre(n)           |
| 80  | g     | Sellerie           |
| 50  | g     | Schweineschmalz    |
| 1/2 | Tasse | Wasser             |
| 50  | ml    | Portwein           |
| 50  | ml    | Rotwein            |
| 1   | Pr.   | Zucker             |
| 1/2 | Bd.   | Beifuß, getrocknet |
|     |       | Rosmarin           |
|     |       | Pfeffer            |
|     |       | Salz               |

### Zubereitung:

- Man nimmt entweder die Fettpfanne des Backofens oder eine entsprechend große Auflaufform.
- Die Gänsebrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
- Möhre und Sellerie säubern und in Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und hacken.
- In einem Topf das Schweineschmalz mit einer halben Tasse Salzwasser schmelzen lassen.
- Das Fett-Wasser-Gemisch in das vorgesehene Bratgefäß gießen.
- Die Gänseteile (zunächst mit der Hautseite nach unten) in das Bratgefäß legen.
- Möhre, Sellerie und Zwiebel in das Bratgefäß geben.



- Das Beifusssträußchen (mit Stielen) grob mit den Fingern auseinander zupfen, brechen, über die Gänseteile und in den Schmalzsud zerbröseln.
- Die Äpfel quer halbieren und die Gänseteile damit belegen.
- Dann in den kalten Backofen schieben.
- Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 1 1/2 Stunden braten.
- Die Gänsebrüste jetzt drehen und die Apfelstücke ins Fett legen. Die Gänsebrüste erhalten nun ihre Bräune und werden herrlich knusprig.
- Die Gans noch ca. 30 min. weiter backen, ab und zu nachsehen, ob der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.
- Die Gänsejuice durch ein Sieb in einen Topf streichen und das Fett abschöpfen.
- Portwein und Rotwein dazugeben und aufkochen.
- Die Soße mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken und evtl. etwas andicken.

## Huhn - Afrikanische Hähnchenpfanne



Herkunft:  Afrika  
 Gewicht: 322 g pro Portion  
 Brennwert: 1.362 kJ pro Portion  
 Preis: 1,78 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 03:00 h  
 Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 400 | g    | Hähnchenbrustfilet(s)  |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot) |
| 2   |      | Zwiebel(n), klein      |
| 200 | ml   | Orangensaft            |
| 1/2 | Dose | Kokosmilch             |
| 5   | EL   | Sojasoße (chinesisch)  |
| 100 | ml   | süße Sahne             |
| 1   |      | Chilischote(n), klein  |
| 1   | Zehe | Knoblauch              |
|     |      | Sonnenblumenöl         |
|     |      | Paprikagewürz (süß)    |
|     |      | Currypulver            |
|     |      | Salz                   |
|     |      | Pfeffer (schwarz)      |

### Zubereitung:

- Aus dem Orangensaft, der Sojasoße und einer gepressten Knoblauchzehe eine Marinade erstellen und die in Streifen geschnittenen Hähnchenfilets einige Stunden darin marinieren.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen (Marinade aufheben).
- Die Zwiebel und die Paprikaschote schälen bzw. waschen und klein schneiden.
- Das Fleisch mit etwas Salz, viel süßem Paprika und etwas Curry würzen.
- Das Fleisch mit der Paprika und der Zwiebel in einer Pfanne gut anbraten.
- Das ganze mit der Marinade, der Kokosmilch sowie einem Schuss Sahne ablöschen.

- Einige Minuten köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
- Mit Gewürzen, Sahne, Kokosmilch und evtl. etwas Instant-Brühe abschmecken.
- Die Soße bei Bedarf binden.

## Huhn - Brathähnchen



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 252 g pro Portion  
 Brennwert: 1.382 kJ pro Portion  
 Preis: 1,95 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R), Kartoffelsalat klassisch (vegetarisch) (R)  
 Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|    |       |                            |
|----|-------|----------------------------|
| 1  |       | Huhn                       |
| 1  |       | Zwiebel(n), groß           |
| 4  | Zehen | Knoblauch                  |
| 2  | EL    | Butterschmalz              |
| 2  | EL    | getrocknete Steinpilze     |
| 2  | Zw.   | Rosmarin                   |
| 2  | EL    | Paprikagewürz (geräuchert) |
| 1  | TL    | Kreuzkümmel                |
| 21 | g     | Salz                       |


### Zubereitung:

- Das Hähnchen trockentupfen, falls noch irgendwelche Innereien drin sind, diese heraus nehmen.
- 3 l Wasser mit dem Salz aufkochen.
- Die Knoblauchzehen schälen und halbieren, die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Den Knoblauch mit der Zwiebel, den Steinpilzen, Rosmarin, Paprika, Kreuzkümmel und dem Hähnchen ins Wasser geben.
- Das ganze aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und alles ca. 1,5 Stunden bis auf 60 Grad abkühlen lassen.
- Das Hähnchen aus der Brühe nehmen, gründlich abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Das Huhn nochmal leicht salzen, dann in einer ofenfesten Pfanne mit dem Butterschmalz im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 15 min. knusprig braun braten.
- Den Fond in Gläser abfüllen und für spätere Rezipete verwenden!



## Huhn - Butter Chicken



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 376 g pro Portion  
 Brennwert: 1.764 kJ pro Portion  
 Preis: 2,00 € pro Portion

Vorbereitung: 04:00 h  
 Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Marinade

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 150 | g    | Naturjoghurt        |
| 1   | EL   | Zitronensaft        |
| 2   | cm   | Ingwer (frisch)     |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (süß) |
| 1   | TL   | Cayennepfeffer      |
| 1   | TL   | Salz                |
| 1   | EL   | Garam Masala        |

#### Soße

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1   |       | Zwiebel(n)            |
| 500 | g     | Tomate(n), passiert   |
| 150 | ml    | süße Sahne            |
| 1   | EL    | Honig                 |
| 2   | cm    | Ingwer (frisch)       |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 4   | EL    | Butter                |
| 1   | TL    | Cayennepfeffer        |
| 1   | TL    | Zimtpulver            |
| 1   | TL    | Salz                  |
| 500 | g     | Hähnchenbrustfilet(s) |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden.
- Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen.
- Das Fleisch mit der Marinade mischen. und 4 Stunden einziehen lassen.
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 25 min. garen.
- Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen.
- Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben.
- Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Nun die restlichen 2 EL Butter, den Honig und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die Soße geben, kurz umrühren und 2 Minuten mitköcheln lassen.

## Huhn - Chicken Korma



Herkunft:  Indien  
 Gewicht: 305 g pro Portion  
 Brennwert: 1.948 kJ pro Portion  
 Preis: 4,35 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Eier

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                               |
|-----|---------|-------------------------------|
| 600 | g       | Hähnchenbrustfilet(s)         |
| 1   |         | Zwiebel(n)                    |
| 3   | Zehen   | Knoblauch                     |
| 75  | g       | Mandeln, gemahlen             |
| 1   | EL      | Ingwer (frisch), püriert      |
| 100 | ml      | süße Sahne                    |
| 250 | ml      | Hühnerbrühe                   |
| 1   | EL      | Tomatenmark                   |
| 2   | EL      | Sonnenblumenöl                |
| 4   |         | Nelke(n)                      |
| 4   |         | Pimentkörner                  |
| 4   | Kapseln | Kardamom                      |
| 1   | TL      | Koriander (frisch)            |
| 1   | TL      | Kreuzkümmel                   |
| 1/2 | TL      | Kurkumapulver (gelber Ingwer) |
| 1   | TL      | Chiliflocken                  |
|     |         | Pfeffer                       |
|     |         | Salz                          |

### Zubereitung:

- Das Hühnerfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Die Kardamomkapseln zerdrücken und mit den Nelken und dem Piment im Mörser klein mahlen.



- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und das Nelken-Kardamom-Gemisch darin andünsten.
- Das Hühnerfleisch, den Knoblauch und das Ingwerpüree dazugeben und weitere 4 Minuten unter Rühren braten.
- Das Tomatenmark und die restlichen Gewürze dazugeben und einige Minuten weiterdünsten.
- Mandeln, Brühe und Sahne nacheinander einrühren, aufkochen und bei kleiner Flamme dann 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis eine dick-cremige Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Huhn - Chicken Nuggets



Herkunft:  USA  
 Gewicht: 120 g pro Portion  
 Brennwert: 556 kJ pro Portion  
 Preis: 1,10 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):



|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 1   |    | Ei(er)                |
| 2   | TL | Milch                 |
| 4   | TL | Weizenmehl (Typ 405)  |
|     |    | Paniermehl            |
|     |    | Sonnenblumenöl        |
|     |    | Salz                  |
|     |    | Pfeffer (schwarz)     |
|     |    | Paprikagewürz (süß)   |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Hähnchenstücke mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen
- Das Mehl, das mit der Milch vermischte Ei und das Paniermehl in tiefe Teller geben
- Die Hähnchenstücke in Mehl, Ei und Paniermehl wenden
- Die Hähnchenstücke von allen Seiten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne braten

## Huhn - Chicken Tikka



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 202 g pro Portion  
 Brennwert: 692 kJ pro Portion  
 Preis: 1,76 € pro Portion

Beilagen: Reis, Salat  
 Vorbereitung: 10:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Marinade**

|     |        |                              |
|-----|--------|------------------------------|
| 1/2 | Becher | Naturjoghurt                 |
| 1   | Msp.   | Nelke(n), gemahlen           |
| 1   | Msp.   | Zimtpulver                   |
| 2   | Msp.   | Kreuzkümmel                  |
| 1   | Msp.   | Cayennepfeffer               |
| 1   |        | Vanilleschote(n)             |
| 2   | Msp.   | Koriander (frisch), gemahlen |
| 1   | TL     | Paprikagewürz (süß)          |
| 1   | TL     | Currypulver                  |
| 1   | TL     | Knoblauch, gepresst          |
| 2   | TL     | Ingwer (frisch), gerieben    |
| 3   | EL     | Tomatenmark                  |
| 400 | g      | Hähnchenbrustfilet(s)        |
| 1   |        | Paprikaschote(n) (rot)       |
| 1   |        | Zwiebel(n)                   |
| 1   | TL     | Zitronensaft                 |
|     |        | Sonnenblumenöl               |
|     |        | Salz                         |

### Zubereitung:

- Die Hühnerbrust in mundgerechte Stückchen und in eine verschließbare Schüssel geben.
- Joghurt, Tomatenmark und alle Gewürze - also Knoblauch, Ingwer, Zimt, Nelken, Curry, Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Vanillepulver und Cayennepfeffer - dazugeben.
- Alles gut vermengen, so dass das Fleisch gut von der Marinade überzogen ist.
- Die verschlossene Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen
- Die Zwiebel in feine Würfelchen schneiden.
- Die Paprikaschoite waschen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel und Paprika salzen und in wenig Öl goldgelb angebraten
- Das Fleisch samt Marinade dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 min. garen, bis das Hühnerfleisch durchgebraten ist.
- Sollte die Soße zu dick oder zu wenig sein, etwas Wasser dazugeben.

## Huhn - Cola-Huhn



Bewertung: ■■■■■■■■  
 Gewicht: 361 g pro Portion  
 Brennwert: 1.502 kJ pro Portion  
 Preis: 1,75 € pro Portion

Beilagen: Reis, Salat  
 Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                                |
|-----|--------|--------------------------------|
| 1   |        | Huhn                           |
| 2   | cm     | Ingwer (frisch)                |
| 1   | Stange | Porree                         |
| 2   |        | Frühlingszwiebel(n)            |
| 1/2 | Tasse  | Sojasoße (chinesisch)          |
| 1/2 | l      | Cola                           |
| 50  | ml     | süße Sahne                     |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                      |
| 1   |        | Chilischote(n), rot und frisch |
|     |        | Essig                          |
|     |        | Soßenbinder (dunkel)           |
|     |        | Salz                           |

### Zubereitung:

- Das Huhn in einen großen Topf legen.
- Den Ingwer und die Knoblauchzehe fein hacken und zum Huhn geben.
- Die Sojasauce und die Cola darüber gießen.
- Den Herd anschalten und das Huhn zum Kochen bringen. Dann die Hitze runterstellen, so dass alles nur noch köchelt, sonst zerfällt das Huhn. Das Huhn 45 Minuten garen.
- Den Lauch putzen, waschen und in zentimeterdicke Ringe schneiden.
- Den Lauch und die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln zum Huhn geben und weitere 15 Minuten köcheln.
- Das Huhn aus dem Topf nehmen und etwas auskühlen lassen.
- Falls gewünscht, etwas Sahne zur Soße geben, mit Salz abschmecken und andicken.

- Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in die Cola-Ingwersauce geben.

## Huhn - Gebackene Hühnerbrust



Gewicht: 262 g pro Portion  
 Brennwert: 1.545 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Backteig

|     |     |                       |
|-----|-----|-----------------------|
| 125 | g   | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 30  | g   | Speisestärke          |
| 200 | ml  | Milch                 |
| 1   |     | Ei(er)                |
| 1   | EL  | Sonnenblumenöl        |
| 1   | TL  | Backpulver            |
| 1   | Pr. | Salz                  |
|     |     |                       |
| 600 | g   | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   | EL  | Sojasoße (chinesisch) |
|     |     | Pfeffer               |
|     |     | Salz                  |

Zubereitung:

### Backteig

- Alle Zutaten für den Backteig in einer Schüssel gut miteinander verrühren.
- Den Backteig 30 min. ruhen lassen.
- Die Hähnchenbrustfilets in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Das Hähnchen mit Sojasoße einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Hähnchenstücke durch den Backteig ziehen und in reichlich Öl goldbraun ausbacken.
- Das gebackene Hähnchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## Huhn - Gebackenes Hühnerfleisch



Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 230 g pro Portion  
 Brennwert: 1.159 kJ pro Portion  
 Preis: 2,09 € pro Portion

Beilagen: Reis, Salat  
 Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Soße

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1   | Tasse | Fleischbrühe          |
| 1   | EL    | Zucker                |
| 4   | EL    | Reiswein              |
| 4   | EL    | Sojasoße (japanisch)  |
| 400 | g     | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 1   |       | Ei(er)                |
| 1/2 | Tasse | Kartoffelmehl         |
|     |       | Sonnenblumenöl        |

Zubereitung:

- Die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Stücke zunächst in die verquirlte Eimasse tauchen und danach in Kartoffelmehl wenden.
- Die Zutaten für die Soße in einer Schüssel gut vermischen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke beidseitig goldbraun anbraten.
- Die Soße gleichmäßig über die Fleischstücke gießen.
- Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln, bis die Soße dickflüssig geworden ist.



## Huhn - Gebackenes Sesam-Hähnchen



Herkunft: ■ China  
 Gewicht: 301 g pro Portion  
 Brennwert: 1.813 kJ pro Portion  
 Preis: 1,47 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Huhn

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 400 | g     | Huhn                  |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 1   |       | Ei(er)                |
| 2   | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 120 | g     | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 2   | EL    | Speisestärke          |
| 1/2 | TL    | Pfeffer               |
| 1/2 | TL    | Salz                  |

#### Soße

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 1   |    | Lauchzwiebel(n)       |
| 200 | ml | Hühnerbrühe           |
| 4   | EL | Sojasoße (chinesisch) |
| 3   | EL | Tomatenketchup        |
| 3   | EL | brauner Rohrzucker    |
| 1   | EL | Sesamöl               |
| 1   | EL | Essig                 |
| 100 | ml | Wasser                |
| 1   | EL | Speisestärke          |
| 1   |    | Lauchzwiebel(n)       |
| 2   | EL | Sesam                 |

### Zubereitung:

## **Huhn**

- Das Huhn in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Alle Zutaten in die Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen.
- Das Huhn in einer Pfanne oder in einer Fritteuse in Öl goldbraun frittieren.

## **Soße**

- Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in Sesamöl anbraten, dann mit der Hühnerbrühe ablöschen.
  - Sojasoße, Ketchup, Zucker, Sesamöl und Essig dazugeben und unter Rühren aufkochen.
  - Die Stärke im Wasser auflösen und dann zur Soße geben.
  - Alles etwa 10 min. köcheln, bis die Soße etwas eindickt.
- 
- Das Huhn in die Soße geben und mit Sesamsamen und einer gehackten Frühlingszwiebel bestreuen.

## Huhn - General Tso's Chicken



Herkunft:  USA  
 Gewicht: 496 g pro Portion  
 Brennwert: 2.847 kJ pro Portion  
 Preis: 4,21 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Krustentiere, Gluten, Laktose, Soja

### Zutaten für 2 Portion(en):

#### Hühnerfleisch

|     |     |                       |
|-----|-----|-----------------------|
| 400 | g   | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   |     | Eiweiß                |
| 3   | EL  | Speisestärke          |
| 1   | EL  | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 2   | Pr. | Salz                  |

#### Soße

|   |       |                       |
|---|-------|-----------------------|
| 8 | EL    | Geflügelfond          |
| 4 | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 1 | EL    | Austernsoße           |
| 4 | EL    | Reisessig             |
| 2 | EL    | Reiswein              |
| 1 | TL    | Chilipaste (rot)      |
| 4 | EL    | brauner Rohrzucker    |
| 1 | EL    | Sesamöl               |
| 1 | EL    | Speisestärke          |
| 3 |       | Lauchzwiebel(n)       |
| 3 | Zehen | Knoblauch             |
| 2 | cm    | Ingwer (frisch)       |
| 1 | EL    | Sesamöl               |
| 2 | EL    | Sesam                 |

## Zubereitung:

### **Huhnerfleisch**

- Die Hühnerbrüste kleinschneiden, in eine Schüssel geben und salzen.
- Eiweiß, Stärke und Mehl dazugeben und alles gründlich vermengen. Es muss eine klebrige Masse entstehen.
- Das Fleisch bei 140° ca. 4 Minuten frittieren.

### **Soße**

- Die Zutaten der Soße zusammenrühren.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden.
- Den Knoblauch schälen und pressen. Den Ingwer schälen und reiben.
- Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer in 1 EL Sesamöl andünsten. Zum Schluss 1 EL Sesam dazugeben.
- Die Soße dazugeben und einkochen lassen.
- Das Fleisch bei 190° ein zweites mal goldbraun frittieren.
- Das Fleisch in die Soße geben und verrühren, den restlichen Sesam darüber streuen.

## Huhn - Gyros-Reispfanne



Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 306 g pro Portion  
 Brennwert: 1.554 kJ pro Portion  
 Preis: 1,52 € pro Portion

Beilagen: Tsatsiki (R)  
 Zubereitung: 00:40 h

Unbedingt Tzatziki dazu reichen, sonst ist das ganze etwas trocken.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 1/2 | Tasse | Reis                     |
| 1   | Tasse | Wasser                   |
| 400 | g     | Hähnchenbrustfilet(s)    |
| 1/2 | Gl.   | Oliven, schwarz          |
| 3   |       | Zwiebel(n)               |
| 100 | g     | Fetakäse                 |
| 2   | EL    | Olivenöl                 |
|     |       | Petersilie               |
| 1   | EL    | Gewürzmischung für Gyros |
|     |       | Pfeffer                  |
|     |       | Salz                     |

### Zubereitung:

- Zuerst den Reis in 1 Tasse Salzwasser gar kochen.
- Das Fleisch in kleine Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz einreiben.
- Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
- Das Fleisch und die Zwiebeln in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten.
- Anschließend die Oliven untermengen.
- Nun den fertig gekochten Reis untermischen, das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss den gewürfelten Feta-Käse dazugeben und kurz ziehen lassen, mit Petersilie bestreuen.



## Huhn - Hähnchen-Kartoffel-Gratin



Gewicht: 424 g pro Portion  
 Brennwert: 2.767 kJ pro Portion  
 Preis: 2,09 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Eier, Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 400 | g    | Kartoffel(n)              |
| 400 | g    | Hähnchenbrustfilet(s)     |
| 1/2 |      | Paprikaschote(n)          |
| 2   |      | Zwiebel(n)                |
| 200 | g    | Emmentaler Käse, gerieben |
| 150 | g    | Mozzarella-Käse           |
| 125 | ml   | süße Sahne                |
| 125 | ml   | Hühnerbrühe               |
| 1   | Zehe | Knoblauch                 |
| 1   | EL   | Butter                    |
| 1   | EL   | Mehl                      |
| 2   | EL   | Butterschmalz             |
| 1   | EL   | Kräutermischung (TK)      |
|     |      | Koriandergewürz           |
|     |      | Paprikagewürz (süß)       |
|     |      | Pfeffer                   |
|     |      | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und ca. 10 min. kochen.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, die Paprika waschen und würfeln.
- Das Huhn mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen und in 1 EL Butterschmalz glasig anbraten.
- Das Huhn aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel und die Paprika in 1 EL Butterschmalz in der gleichen Pfanne anbraten.
- Den Knoblauch schälen, hacken und dann kurz mit andünsten.
- Die Sahne und die Brühe dazugeben, mit Koriander, Paprika, Pfeffer und Salz würzen. 1 EL

Kräuter dazugeben.

- Einen EL Mehl mit etwas Wasser vermischen und die Soße damit andicken.
- Eine Auflaufform mit der Butter einfetten.
- Die Kartoffeln, das Huhn und den gewürfelten Mozzarella in die Auflaufform geben.
- Die Soße und den geriebenen Käse darüber geben.
- Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 175° C ca. 20 min. überbacken.



## Huhn - Hähnchencurry mit Ananas und Mandarine



Herkunft:  Indien  
 Gewicht: 283 g pro Portion  
 Brennwert: 1.251 kJ pro Portion  
 Preis: 1,20 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |          |                         |
|-----|----------|-------------------------|
| 400 | g        | Hähnchenbrustfilet(s)   |
| 3   | Scheiben | Ananas aus der Dose     |
| 1/2 | Dose     | Mandarinen aus der Dose |
| 1   | Becher   | süße Sahne              |
| 1   | TL       | Gemüsebrühe-Pulver      |
| 2   | EL       | Currypulver             |
|     |          | Salz                    |
|     |          | Pfeffer (schwarz)       |

### Zubereitung:

- Das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und im Öl goldbraun anbraten.
- Die Sahne in die Pfanne geben und aufkochen lassen.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe und das Currypulver zugeben.
- Gestückelte Mandarinen und Ananas dazugeben.
- Nach Belieben etwas Ananas- und Mandarinenensaft dazugeben und noch einmal abschmecken
- Evtl. mit etwas Speisestärke andicken.

## Huhn - Hähnchencurry mit Banane, Apfel und Mango



Herkunft:  Indien  
 Gewicht: 339 g pro Portion  
 Brennwert: 1.314 kJ pro Portion  
 Preis: 2,20 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Eier

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 4   |    | Champignons (frisch)  |
| 1   |    | Mango                 |
| 1   |    | Banane(n)             |
| 150 | g  | Apfelmus              |
| 1   |    | Schalotte(n)          |
| 1   |    | Chilischote(n)        |
| 1   |    | Frühlingszwiebel(n)   |
| 200 | ml | Kokosmilch            |
| 200 | ml | Hühnerbrühe           |
| 50  | ml | Weißwein              |
| 1   | EL | Zitronensaft          |
|     |    | Sonnenblumenöl        |
| 2   | EL | Currypulver           |
|     |    | Pfeffer               |
|     |    | Salz                  |

### Zubereitung:


- Die Mango schälen und in Stücke schneiden, die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Schalotte schälen und würfeln, die Pilze putzen und klein schneiden.
- Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen.
- 3/4 der Mango mit der Banane, der Schalotte und den Pilzen in der gleichen Pfanne scharf

anbraten.

- Zum Schluss das Currypulver mit anschwitzen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles mit dem Weißwein ablöschen, dann die Brühe zugießen, die Chilischote zugeben und 5 min. köcheln lassen.
- Die Kokosmilch und das Apfelmus zugeben und kurz aufkochen lassen.
- Die Soße in der Pfanne oder in einem Topf pürieren.
- Das Hähnchenfleisch, die übrigen Mangostücke und die klein geschnittene Frühlingszwiebel zugeben und noch 5 min. ziehen lassen.
- Das Curry mit Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Huhn - Hähnchencurry mit Kokosmilch und Erdnussbutter



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 341 g pro Portion  
 Brennwert: 1.593 kJ pro Portion  
 Preis: 3,12 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                          |
|-----|----------|--------------------------|
| 400 | g        | Hähnchenbrustfilet(s)    |
| 2   | Handvoll | Zuckerschote(n)          |
| 1   |          | Möhre(n)                 |
| 1   | Dose     | Bambussprosse(n)         |
| 400 | ml       | Kokosmilch               |
| 2   | TL       | Currypaste (grün)        |
| 2   | EL       | Erdnussbutter            |
| 1   |          | Knoblauch                |
| 2   | TL       | Erdnussöl                |
| 1   | TL       | Hühnerbrühe-Pulver       |
| 1   | TL       | Speisestärke             |
| 2   | EL       | Wasser                   |
| 2   | TL       | Zitronengras, getrocknet |
|     |          | Salz                     |



### Zubereitung:

- 1 EL Erdnussöl in eine heiße Pfanne geben.
- Die Hühnerbrust scharf darin anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Wieder 1 EL Erdnussöl in dieselbe heiße Pfanne geben, die Currypaste kurz darin anschwitzen und mit der Kokosmilch aufgießen.
- Die Erdnussbutter dazugeben, den Knoblauch dazupressen, die Hühnerbrühe und die Zuckerschoten dazugeben.
- Die Karotte schälen, je nach Dicke längs halbieren, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.

- Alles mehrere Minuten köcheln lassen, sodass die Zuckerschoten und die Karotte noch bissfest sind.
- Danach die Bambussprossen und das Fleisch wieder dazugeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen.
- Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und in die köchelnde Soße geben, um sie etwas anzudicken.
- Zum Schluss die Zitronengraspaste unterrühren und mit Salz würzen.

## Huhn - Hähnchencurry mit Kokosmilch und Mandeln



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 312 g pro Portion  
 Brennwert: 2.273 kJ pro Portion  
 Preis: 2,77 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=ib9HBQ5CzOM>

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Würzpaste**

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| 1   |       | Zwiebel(n)                    |
| 2   | Zehen | Knoblauch                     |
| 1   | Stck. | Ingwer (frisch), ca. 2 cm     |
| 2   | EL    | Kokosmilch                    |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl                |
| 1   | TL    | Kurkumapulver (gelber Ingwer) |
| 1   | TL    | Koriander (frisch), gemahlen  |
| 1   | TL    | Garam Masala                  |
| 1/2 | TL    | Cayennepfeffer                |

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 500 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 400 | ml | Kokosmilch            |
| 5   | EL | Mandeln, gemahlen     |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl        |
| 100 | ml | Gemüsebrühe           |
| 2   | EL | Petersilie, gehackt   |
|     |    | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden und etwas salzen.
- Die Hähnchenstücke in einer großen Pfanne in etwas Öl von allen Seiten anbraten.



- Die Hähnchenstücke aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

### **Würzpaste**

- Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit 1 EL Öl und etwas Kokosmilch in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.
- Kurkuma, Cayennepfeffer und Koriander und Garam Masala unterrühren.
  
- Die Würzpaste in der Pfanne andünsten, dann die Mandeln dazugeben und kurz mitdünsten.
- 100 ml Wasser und die restliche Kokosmilch dazugeben.
- Die Gemüsebrühe unterrühren und etwa 10 min. köcheln lassen.
- Die Hähnchenstücke dazugeben, mit der Petersilie bestreuen und mit Salz abschmecken.

## Huhn - Hähnchencurry mit Lauch



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 268 g pro Portion  
 Brennwert: 1.495 kJ pro Portion  
 Preis: 2,31 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=AwSeSlyqPUI>

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Marinade**

|     |        |                              |
|-----|--------|------------------------------|
| 1   | EL     | Honig                        |
| 2   | Zehen  | Knoblauch                    |
| 1   | Stck.  | Ingwer (frisch), daumengroß  |
| 2   | EL     | Sojasoße (chinesisch)        |
| 1/2 |        | Zitrone (Saft)               |
| 400 | g      | Hähnchenbrustfilet(s)        |
| 1   | Stange | Porree                       |
| 400 | ml     | Kokosmilch                   |
| 100 | ml     | Wasser                       |
| 4   | TL     | Currypaste (rot)             |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl               |
| 2   | EL     | Petersilie, gehackt          |
| 1   | TL     | Koriander (frisch), gemahlen |
|     |        | Pfeffer                      |
|     |        | Salz                         |

### Zubereitung:

#### **Marinade**


- Den Knoblauch schälen und hacken.



- Den Ingwer schälen und hacken.
- Honig, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Zitronensaft in einem Topf gut verrühren.
  
- Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in der Marinade eine Stunde lang einlegen.
- Den Lauch in Ringe schneiden und gründlich waschen.
- Das Hähnchenbrustfilet mit der Marinade im Öl scharf anbraten bis sich die Flüssigkeit vollständig reduziert hat.
- Den Lauch dazugeben und kurz mit andünsten.
- Das ganze mit der Kokosmilch ablöschen.
- Die Currypaste untermischen und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
- Evtl. etwas Wasser dazugeben, wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist.
- Nochmals 5 Minuten köcheln lassen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

## Huhn - Hähnchencurry mit Mango scharf



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 235 g pro Portion  
 Brennwert: 962 kJ pro Portion  
 Preis: 1,81 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=oxlu-Yd5N44>

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| 600 | g     | Hähnchenbrustfilet(s)         |
| 2   |       | Zwiebel(n)                    |
| 1   |       | Knoblauch                     |
| 1   | Stck. | Ingwer (frisch), ca. 2 cm     |
| 2   | EL    | Mango-Chutney                 |
| 400 | ml    | Geflügelfond                  |
| 150 | g     | Crème fraîche                 |
| 1   | TL    | Zitronensaft                  |
| 1   | EL    | Tomatenmark                   |
| 1   | EL    | Weizenmehl (Typ 405)          |
| 1/4 | TL    | Paprikagewürz (süß)           |
| 1/4 | TL    | Kurkumapulver (gelber Ingwer) |
| 1   | EL    | Butterschmalz                 |
| 1   | EL    | Kräutermischung (TK)          |
| 1/2 | EL    | Currypulver                   |
| 2   | Pr.   | Cayennepfeffer                |
| 1   | TL    | Zucker                        |
|     |       | Salz                          |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden und anbraten.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken, hinzugeben und mit andünsten.

- Das Tomatenmark und die Gewürze zugeben und kurz mit andünsten.
- Mango-Chutney und Geflügelfond zugeben und ca. 10 min. köcheln.
- Die Crème fraîche hinzugeben und evtl. noch etwas andicken.
- Das Curry mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken und die Kräuter dazugeben.

## Huhn - Hähnchencurry mit Mango süß



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 302 g pro Portion  
 Brennwert: 1.378 kJ pro Portion  
 Preis: 2,34 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Eier, Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                       |
|-----|------|-----------------------|
| 4   |      | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   |      | Zwiebel(n)            |
| 1   |      | Knoblauch             |
| 200 | ml   | Geflügelfond          |
| 200 | ml   | Hühnerbrühe           |
| 150 | g    | Crème fraîche         |
| 2   | EL   | Mango-Chutney         |
| 3   | EL   | Butter                |
| 1   | TL   | Zitronensaft          |
| 1   | EL   | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 1/4 | TL   | Ingwerpulver          |
| 1/2 | EL   | Currypulver           |
| 1/4 | TL   | Paprikagewürz (süß)   |
| 1   | Msp. | Cayennepfeffer        |
| 1   | TL   | Zucker                |
|     |      | Pfeffer               |
|     |      | Salz                  |

### Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und trocken tupfen.
- Die Filets in 2 cm große Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln häuten und würfeln.
- Den Knoblauch schälen und pressen.

- Ingwer, Mehl, Paprika, Curry und Cayennepfeffer mischen.
- In dieser Gewürzmischung die Hühnchenstücke wenden.
- 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch 5 min anbraten.
- Zwiebeln und Knoblauch nach 3 min dazugeben.
- Mangochutney dazugeben, mit der Brühe und dem Geflügelfond ablöschen, 10 min köcheln lassen.
- Die Crème fraîche dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

## Huhn - Hähnchencurry mit Tomaten und Joghurt



Herkunft:  Indien  
 Bewertung:   
 Brennwert: 870 kJ pro Portion  
 Preis: 1,62 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

Falls kein Methi zur Hand ist, kann Liebstöckel oder gar ein Spritzer Maggi benutzt werden.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 4   |       | Hähnchenbrustfilet(s)                            |
| 2   |       | Zwiebel(n)                                       |
| 1   |       | Knoblauch  |
| 1   | Dose  | Tomate(n) (gehackt)                              |
| 1   | Stck. | Ingwer (frisch), ca. 2 cm                        |
| 150 | g     | Vollmilchjoghurt                                 |
| 1/2 | TL    | Kurkumapulver (gelber Ingwer)                    |
| 1/2 | TL    | Chilipulver                                      |
| 1/2 | TL    | Currypulver                                      |
| 1/2 | TL    | Kasuri Methi (getrocknete Bockshornkleebblätter) |
| 1/2 | TL    | Garam Masala                                     |
| 1   | TL    | Sonnenblumenöl                                   |
|     |       | Knoblauchpulver                                  |
|     |       | Salz   |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Hähnchenstücke mit etwas Öl, dem Chilipulver, Curry, 1 TL Salz und etwas Knoblauchpulver etwas 1 Std. marinieren
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken und mit etwas Öl im Topf glasig dünsten
- Die Tomatenstücke zugeben und ein wenig einkochen, dann den Joghurt dazugeben

- Die marinierten Hähnchenstücke dazugeben und das ganze ca. 20 min. köcheln
- Evtl. mit etwas Salz nachwürzen

## Huhn - Hähnchenfilets in Knusperpanade



Gewicht: 290 g pro Portion  
 Brennwert: 1.486 kJ pro Portion  
 Preis: 2,84 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:35 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                              |
|-----|----|------------------------------|
| 2   |    | <i>Hähnchenbrustfilet(s)</i> |
| 50  | g  | <i>Cornflakes</i>            |
| 2   | EL | <i>Naturjoghurt</i>          |
| 1/2 | TL | <i>Paprikagewürz (süß)</i>   |
| 1/4 | TL | <i>Pfeffer</i>               |
| 1/2 | TL | <i>Salz</i>                  |

### Zubereitung:

- Joghurt, Paprika, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren.
- Die Hähnchenbrüste halbieren - so dass man dünne Filets bekommt - und 1 Std. in der Marinade einlegen.
- Die Cornflakes in einem tiefen Teller mit einem Mörser zermahlen.
- Die Hähnchenbrüste mit den zerkleinerten Cornflakes panieren und in eine Auflaufform legen.
- Die Hähnchenbrust für 20 min. bei 200 Grad Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.



## Huhn - Hühnerfrikassee



Bewertung: ■■■■■■■■■  
 Gewicht: 371 g pro Portion  
 Brennwert: 2.013 kJ pro Portion  
 Preis: 1,79 € pro Portion

Beilagen: Reis, Salat  
 Zubereitung: 02:00 h  
 Allergene: Eier

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |            |                             |
|-----|------------|-----------------------------|
| 1   |            | <i>Suppenhuhn</i>           |
| 1   | <i>Bd.</i> | <i>Suppengemüse</i>         |
| 600 | <i>ml</i>  | <i>Hühnerbrühe</i>          |
| 1   |            | <i>Zwiebel(n)</i>           |
| 1   | <i>TL</i>  | <i>Zitronensaft</i>         |
| 1   | <i>EL</i>  | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
| 2   | <i>EL</i>  | <i>Butter</i>               |
|     |            | <i>Salz</i>                 |
|     |            | <i>Pfeffer (schwarz)</i>    |

### Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Das Huhn, das Gemüse und die gehackte Zwiebel in kaltes Wasser geben und ca. 1 1/2 Std. kochen.
- Das Huhn aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
- Das Gemüse in der Brühe zerstampfen.
- Die Butter in einem neuen Topf zum Sieden bringen und das Mehl einrühren.
- Die Mehlschwitze mit der Brühe ablöschen.
- Das Geflügel, den Zitronensaft und die Brühe dazugeben.
- Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und evtl. andicken oder mit Wasser verdünnen.

## Huhn - Paprika-Sahne-Hähnchen



Gewicht: 276 g pro Portion  
 Brennwert: 1.454 kJ pro Portion  
 Preis: 2,01 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=KbCroLys30Q>

Beilagen: Reis, Nudeln  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Eier, Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Soße

|     |      |                         |
|-----|------|-------------------------|
| 1/2 |      | Paprikaschote(n) (gelb) |
| 1   |      | Zwiebel(n)              |
| 150 | ml   | süße Sahne              |
| 150 | ml   | Hühnerbrühe             |
| 2   | EL   | Ajvar, scharf           |
| 1   | EL   | Crème fraîche           |
| 1   | EL   | Butterschmalz           |
| 1   | Zehe | Knoblauch, klein        |
| 1/2 | TL   | Paprikagewürz (süß)     |
| 1   | Pr.  | Zucker                  |
|     |      | Pfeffer                 |
|     |      | Salz                    |
| 600 | g    | Hähnchenbrustfilet(s)   |
| 1   | EL   | Butter                  |
|     |      | Paprikagewürz (süß)     |
|     |      | Pfeffer                 |
|     |      | Salz                    |

Zubereitung:


### Soße

- Die Paprikaschote waschen und würfeln.

- Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.
  - Paprika und Zwiebeln in Butterschmalz anbraten, zum Schluss den Knoblauch dazugeben.
  - Mit der Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen lassen.
  - Sahne, Crème fraîche und Ajvar dazugeben.
  - Die Soße 5 min. köcheln lassen, dann mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- 
- Die Hähnchenbrustfilets mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen und in eine Auflaufform legen.
  - Die Soße darübergeben und alles im Backofen bei 180° 45 min. garen.

## Huhn - Peking-Huhn sauer-scharf



Herkunft:  China  
 Gewicht: 559 g pro Portion  
 Brennwert: 1.851 kJ pro Portion  
 Preis: 4,82 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

#### Huhn

|   |    |                       |
|---|----|-----------------------|
| 2 |    | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 1 | EL | Weißwein              |
| 1 |    | Eiweiß                |
| 3 | EL | Speisestärke          |
|   |    | Pfeffer               |
|   |    | Salz                  |

#### Gemüse

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 1   |       | Paprikaschote(n) (grün) |
| 2   |       | Lauchzwiebel(n)         |
| 90  | g     | Bambussprosse(n)        |
| 1   |       | Pepperoni, klein        |
| 1/2 | Pckg. | Mu-Err-Pilze            |
| 1   | Zehe  | Knoblauch               |

#### Soße

|     |    |                                |
|-----|----|--------------------------------|
| 3   | EL | Sojasoße (chinesisch)          |
| 1   | EL | Austernsoße                    |
| 3   | EL | Reisessig                      |
| 3   | EL | Wasser, von den Bambussprossen |
| 1   | EL | Sambal Oelek                   |
| 1/2 | EL | brauner Zucker                 |
| 1   | EL | Speisestärke                   |

## Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

#### **Huhn**

- Die Zutaten für die Marinade gründlich vermengen.
- Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen. Das ganze 30 min. ziehen lassen.

#### **Gemüse**

- Die Mu-Err-Pilze in heißem Wasser einweichen und dann in Streifen schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- Die Lauchzwiebeln putzen und in Streifen schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Pepperoni waschen, putzen und hacken.
- Die Bambussprossen in Streifen schneiden.

#### **Soße**

- Die Zutaten für die Soße gründlich vermengen.
- Das Huhn in einer Pfanne in Öl kräftig anbraten.
- Das Gemüse dazugeben und mit anbraten.
- Die Soße dazugeben und kurz aufkochen.

## Huhn - Süß-saures Hähnchen



Herkunft:  China  
 Bewertung:   
 Gewicht: 392 g pro Portion  
 Brennwert: 1.263 kJ pro Portion  
 Preis: 1,87 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=LhfRj81PjFU>

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Fleisch**

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s)  |
| 1   |    | Eiweiß                 |
| 1   | TL | Sojasaße (chinesisch)  |
| 2   | EL | Speisestärke           |
| 1   | TL | Salz                   |
|     |    | Sonnenblumenöl         |
| 2   |    | Zwiebel(n)             |
| 1   |    | Paprikaschote(n) (rot) |
| 300 | g  | Ananas aus der Dose    |
| 40  | g  | Ingwer (frisch)        |
| 200 | ml | Orangensaft            |
| 200 | ml | Tomatenketchup         |
| 2   | EL | Honig                  |
| 2   | EL | Essig                  |
|     |    | Salz                   |
|     |    | Pfeffer (schwarz)      |

### Zubereitung:

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.
- Das Fleisch mit 1 TL Salz, 1 TL Sojasauce, Eiweiß, Speisestärke und etwas Wasser gut

vermengen

- Das Fleisch in reichlich Öl knusprig braun braten und warm stellen.
- Die Paprika vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel würfeln, den Ingwer schälen und fein würfeln.
- Die Zwiebeln und Paprika in der heißen Pfanne unter Schwenken anbraten.
- Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.
- Den Orangensaft, Essig, Ketchup und Honig in die Pfanne geben und aufkochen lassen
- Die Ananas und das Fleisch dazugeben und bei kleiner Hitze 5 min köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Huhn - Teriyaki-Hühnchen



Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 490 g pro Portion  
 Brennwert: 3.232 kJ pro Portion  
 Preis: 2,42 € pro Portion

Zubereitung: 01:50 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

#### Reis

|     |        |        |
|-----|--------|--------|
| 1   | Tasse  | Reis   |
| 2   | Tassen | Wasser |
| 1/2 | TL     | Salz   |

#### Topping

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 3   |    | Frühlingszwiebel(n)   |
| 1   | EL | brauner Rohrzucker    |
| 1   | EL | Sesam                 |
| 1   | EL | Sesamöl               |
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
|     |    | Paprikagewürz (süß)   |
|     |    | Pfeffer               |
|     |    | Salz                  |
| 2   | EL | Sesamöl               |
| 200 | ml | Teriyaki-Soße (R)     |
| 1   | EL | Sesam                 |

### Zubereitung:

#### Topping

- Die Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in Sesamöl anbraten, dann den Zucker zugeben und karamellisieren



lassen.

- Zum Schluß den Sesam dazugeben und kurz mit anbräunen.

### **Reis**

- Den Reis im gesalzenen Wasser kochen, bis er alles Wasser aufgenommen hat.
- Die Hähnchenbrust in grobe Streifen schneiden und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
- Die Hähnchenbrust in Sesamöl braten.
- Reis auf einen Teller geben, darauf die Hähnchenstreifen und darauf die Teriyakisoße.
- Zuletzt die karamellisierten Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

## Huhn - Thailändisches Hühnchencurry



Herkunft:  Thailand  
 Brennwert: 1.237 kJ pro Portion  
 Preis: 2,13 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 500 | g     | Hähnchenbrustfilet(s)     |
| 2   |       | Paprikaschote(n) (rot)    |
| 3   |       | Frühlingszwiebel(n)       |
| 1   | Gl.   | Bambussprosse(n)          |
| 10  |       | Maiskölbchen aus dem Glas |
| 3   | cm    | Ingwer (frisch)           |
| 400 | ml    | Kokosmilch, cremig        |
| 2   | EL    | Erdnussbutter             |
| 1   | EL    | Sojasaße, dunkel          |
| 1   | EL    | Currypaste (rot)          |
| 1   | EL    | Fischsoße                 |
| 1   | Stck. | Zitronengras              |
| 2   | EL    | Erdnussöl                 |
| 1   | TL    | brauner Rohrzucker        |
| 1   | EL    | Thai-Basilikum            |

### Zubereitung:

- Das Hühnchen in mundgerechte Stücke scheiden
- Den Ingwer schälen und fein hacken.
- Das Hühnchen mit je 1 EL Öl, Sojasauce und dem Ingwer gut vermischen und 1 Std. marinieren.
- Das Gemüse putzen und schneiden.
- Das Hühnchen in einer beschichteten Pfanne anbraten und zur Seite stellen.
- Im Wok oder einer großen Pfanne mit hohem Rand die Currypaste in 1 EL Öl anrösten.

- Die Erdnussbutter unterrühren und schmelzen lassen, mit Kokosmilch ablöschen.
- Das Gemüse zugeben und alles ca. 15 min. köcheln lassen.
- Kurz vor Ende der Garzeit das Hühnchen dazugeben und kurz erhitzen.
- Mit Zucker, Fischsauce und fein gehacktem Zitronengras abschmecken. Evtl. noch etwas Salz dazugeben.
- Nach Belieben Thai-Basilikum darüberstreuen und mit Reis servieren.

## Huhn - Tomaten-Mozzarella-Hähnchen



Gewicht: 256 g pro Portion  
 Brennwert: 2.196 kJ pro Portion  
 Preis: 2,18 € pro Portion

Beilagen: Reis, Kroketten (R)  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 500 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   |    | Tomate(n), klein      |
| 125 | g  | Mozzarella-Käse       |
| 120 | ml | süße Sahne            |
| 135 | g  | Pesto verde           |
| 30  | g  | Parmesankäse          |
| 1   | EL | Sonnenblumenöl        |
|     |    | Thymian               |
|     |    | Rosmarin              |
|     |    | Paprikagewürz (süß)   |
|     |    | Pfeffer               |
|     |    | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Hähnchenbrustfilets mit Thymian, Rosmarin, Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
- Die Tomaten waschen und würfeln, den Mozzarella würfeln.
- Die Sahne mit dem Pesto verrühren.
- Das Hähnchen im Öl in einer Pfanne anbraten.
- Tomaten und Mozzarella dazugeben und alles mit der Pesto-Sahne-Mischung übergießen.
- Das ganz noch etwa 10 min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.
- Den Parmesankäse darüberhobeln und noch kurz mitkochen. Evtl. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Huhn - Überbackenes Hähnchengeschnetzeltes



Gewicht: 333 g pro Portion  
 Brennwert: 1.306 kJ pro Portion  
 Preis: 1,85 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

#### **Soße**

|     |      |                            |
|-----|------|----------------------------|
| 1   | EL   | Gemüsebrühe-Pulver         |
| 1   | Dose | Tomate(n) (gehackt)        |
| 170 | g    | Frischkäse                 |
| 1   | EL   | Tomatenmark                |
| 1   | Zehe | Knoblauch                  |
|     |      | Paprikagewürz (süß)        |
|     |      | Pfeffer                    |
|     |      | Salz                       |
| 600 | g    | Hähnchenbrustfilet(s)      |
| 250 | g    | Kaisergemüse (TK)          |
| 1   | Gl.  | Champignons (aus dem Glas) |
| 2   |      | Zwiebel(n)                 |
| 3   |      | Frühlingszwiebel(n)        |
| 100 | g    | Emmentaler Käse, gerieben  |
| 1   | EL   | Butter                     |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl             |

### Zubereitung:

#### **Soße**

- Den Knoblauch schälen und hacken oder pressen.
- Die Tomatenstücke mit dem Frischkäse und dem Tomatenmark mischen.
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch und die Gemüsebrühe dazugeben und die Masse verrühren.

- Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Die Champignons abtropfen lassen.
- Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Das Geschnetzelte in 1 EL Öl scharf anbraten.
- Das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die abgetropften Champignons zusammen mit den Zwiebeln und den Frühlingszwiebeln in der gleichen Pfanne kurz scharf anbraten.
- Eine Auflaufform mit der Butter einreiben.
- Das Kaisergemüse in die Form geben und das Fleisch darauf verteilen. Die Hälfte der Soße darüberggeben.
- Die Champignons mit den Zwiebeln darauf verteilen und die restliche Soße darüber geben. Zum Schluss alles mit geriebenem Käse bedecken.
- Den Auflauf bei 160°C ca. 40 min. backen.

## Nudeln - Senfhähnchen mit Erbsen



Gewicht: 368 g pro Portion  
 Brennwert: 2.402 kJ pro Portion  
 Preis: 2,35 € pro Portion

Beilagen: Reis  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                       |
|-----|------|-----------------------|
| 500 | g    | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 300 | g    | Erbsen (TK)           |
| 1   |      | Zwiebel(n)            |
| 1   | Zehe | Knoblauch             |
| 1   | EL   | Tomatenmark           |
| 250 | ml   | Gemüsebrühe           |
| 250 | ml   | süße Sahne            |
| 1   | EL   | Senf (mittelscharf)   |
| 2   | EL   | Röstzwiebeln          |
| 1   | EL   | Speisestärke          |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl        |
| 1   | EL   | Kräutermischung (TK)  |
| 1   | Pr.  | Zucker                |
|     |      | Pfeffer               |
|     |      | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Das Hähnchen in Streifen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen und Zwiebeln darin anbraten.
- Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und mit anschwitzen.
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, Senf einrühren, Erbsen und Kräuter unterrühren und ca. 5 min. köcheln.
- Das Mehl mit wenig Wasser anrühren und in die köchelnde Soße einrühren.

- Die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- Das Gericht vor dem Servieren mit Röstzwiebeln bestreuen.



## Pute - Gyros-Auflauf



Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 461 g pro Portion  
 Brennwert: 3.537 kJ pro Portion  
 Preis: 2,41 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Gyros

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 400 | g     | Putenschnitzel           |
| 1   |       | Zwiebel(n)               |
| 2   | Zehen | Knoblauch                |
| 75  | ml    | Olivenöl                 |
| 2   | EL    | Gewürzmischung für Gyros |
|     |       | Paprikagewürz (süß)      |
|     |       | Pfeffer                  |
|     |       | Salz                     |

#### Gemüsemischung

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 1   |    | Paprikaschote(n)    |
| 4   |    | Kartoffel(n)        |
| 1   |    | Zwiebel(n)          |
| 1   |    | Chilischote(n)      |
| 100 | ml | Tomate(n) (gehackt) |
| 200 | ml | süße Sahne          |
| 8   | cl | Metaxa              |
|     |    | Thymian             |
| 150 | g  | Gratinkäse          |
| 6   | EL | Olivenöl            |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

## Zubereitung:

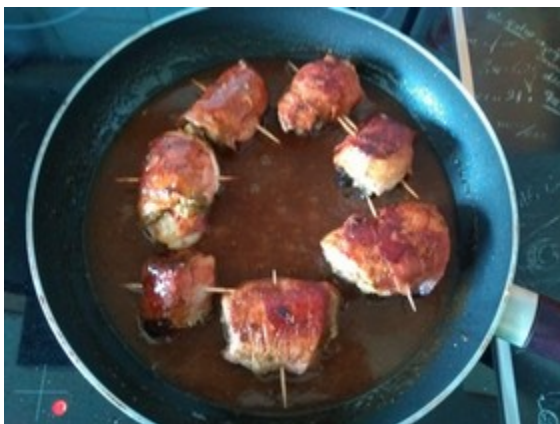
### **Gyros**

- Die Putenschnitzel in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Putenfleisch, Zwiebel und Knoblauch mit dem Öl und den Gewürzen vermengen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.
- Das Fleisch in einer Pfanne in etwas Öl anbraten.

### **Gemüsemischung**

- Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote fein hacken.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Kartoffeln in der gleichen Pfanne anbraten.
- Paprika, Zwiebel und Chili zu den Kartoffeln geben und mit anbraten.
- Das ganze mit dem Metaxa ablöschen und dann die Tomaten und die Sahne dazugeben. Danach noch etwas köcheln lassen.
  
- Die Gemüsemischung mit dem Fleisch in einer Auflaufform gut vermengen.
- Den Gratinkäse darüber verteilen und das ganze 20 min. bei 200° im Backofen überbacken.

## Pute - Involtini



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇮🇹 Italien

Gewicht: 457 g pro Portion

Brennwert: 2.977 kJ pro Portion

Preis: 3,95 € pro Portion

Vorbereitung: 04:00 h

Zubereitung: 00:35 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |          |   |
|-----|----------|---|
| 1/2 | Scheibe  | Toastbrot                               |
| 1   |          | Eigelb                                  |
| 3   | EL       | Rosinen                                 |
| 30  | g        | Parmesankäse                            |
| 1/2 | Bd.      | Petersilie                              |
| 12  | Bl.      | Salbei                                  |
| 4   |          | Putenschnitzel, dünn geschnitten        |
| 4   | Scheiben | Schinken (geräuchert), dünn geschnitten |
| 250 | ml       | Marsala                                 |
| 50  | g        | Butter                                  |
| 2   | EL       | Butterschmalz                           |
|     |          | Pfeffer                                 |
|     |          | Salz                                    |

Zubereitung:

- Die Rosinen im Marsala einweichen.

### Füllung

- Die Kräuter, das Toastbrot, das Eigelb und die eingeweichten Rosinen mit dem Pürrierstab zu

einer Paste verarbeiten.

- Die Schnitzel pfeffern und salzen.
- Den Schinken auf der Arbeitsfläche auslegen und die Schnitzel darauflegen.
- Die Schnitzel mit der Kräuterpaste bestreichen.
- Die Schnitzel aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- Die Rouladen in einer Pfanne im Butterschmalz rundum anbraten.
- Gegen Ende der Garzeit die Butter dazugeben und aufschäumen lassen.
- Die Involtini mit dem Marsala ablöschen und kurz aufkochen lassen.
- Das ganze noch rund 10 min. köcheln lassen und dann mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Soße nach Geschmack einkochen lassen oder etwas andicken.

## Putenrouladen mit Schafskäse



Schwierigkeit: ■■■  
 Gewicht: 468 g pro Portion  
 Brennwert: 2.329 kJ pro Portion  
 Preis: 2,98 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelpüree (R), Leipziger Allerlei  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |      |                         |
|-----|------|-------------------------|
| 100 | g    | Schafskäse              |
| 1   |      | Eigelb                  |
| 2   | EL   | Olivenöl                |
| 2   | EL   | Kräuter, frisch oder TK |
| 1   | Zehe | Knoblauch               |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)              |
|     |      | Pfeffer                 |
| 4   |      | Putenschnitzel          |
| 250 | ml   | Gemüsebrühe             |
| 2   | EL   | Crème fraîche           |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)              |
| 1   | TL   | Weizenmehl (Typ 405)    |
| 1   | EL   | Butterschmalz           |
|     |      | Zucker                  |
|     |      | Pfeffer                 |
|     |      | Salz                    |

Zubereitung:

- Die Putenschnitzel leicht flach klopfen, salzen und pfeffern.
- Den Schafskäse zerbröckeln und mit dem Eigelb, dem Öl, den gehackten Kräutern, der gehackten Zwiebel und der gehackten Knoblauchzehe vermischen.
- Die Füllung mit Pfeffer abschmecken.

- Diese Mischung auf die Schnitzel streichen, aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.
- Die Rouladen von allen Seiten in einem Topf in heißem Butterschmalz anbraten.
- Anschließend die gehackte Zwiebel zugeben, die Brühe zugießen und ca. 20 Minuten schmoren lassen.
- Die Rouladen herausnehmen und warm stellen.
- Die Soße mit einem Pürierstab pürieren, die Crème fraiche mit dem Mehl verrühren und in die Brühe geben.
- Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Rouladen wieder dazugeben.

## Putenrouladen mit Spinat



Gewicht: 526 g pro Portion  
 Brennwert: 3.078 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,6 %  
 Preis: 3,38 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |      |                 |
|-----|------|-----------------|
| 200 | g    | Spinat (TK)     |
| 150 | g    | Mozzarella-Käse |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)      |
| 1   | Zehe | Knoblauch       |
| 100 | ml   | Weißwein        |
| 1   | EL   | Butterschmalz   |
|     |      | Muskatnuss      |
|     |      | Pfeffer         |
|     |      | Salz            |

### Panade

|   |    |                      |
|---|----|----------------------|
| 2 |    | Ei(er)               |
| 4 | EL | Weizenmehl (Typ 405) |
| 8 | EL | Paniermehl           |
| 4 |    | Putenschnitzel       |
| 2 | EL | Butterschmalz        |
|   |    | Paprikagewürz (süß)  |
|   |    | Pfeffer              |
|   |    | Salz                 |

Zubereitung:

### Füllung

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
  - Den Knoblauch schälen und hacken.
  - Die Zwiebel in Butterschmalz andünsten, zum Schluss den Knoblauch kurz mitdünsten.
  - Zwiebel und Knoblauch mit dem Wein ablöschen und kurz aufkochen lassen.
  - Den Spinat in den Topf geben und 10 min. köcheln lassen.
  - Den Spinat mit Muksatnuss, Pfeffer und Salz würzen und die Flüssigkeit verkochen lassen.
  - Den Mozzarella in Streifen schneiden.
- 
- Die Putenschnitzel etwas flach klopfen und auf beiden Seiten mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
  - Auf jedem Putenschnitzel Spinat und einige Mozzarellastreifen verteilen.
  - Die Putenschnitzel aufrollen und mit einem Rouladenspieß feststecken.
  - Die Rouladen zuerst in Mehl wenden, dann im verquirlten Ei und dann im Paniermehl.
  - Die Rouladen in 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.



# Fisch



Backfisch in Bierteig

Fischstäbchen auf Nudelbett

Hering

Heringshappen in Dillsoße

Heringstipp

Kibbeling

Lachs

Lachs aus dem Backofen

Lachs mit grünen Nudeln

Schlemmerfilet

## Backfisch in Bierteig



Bewertung: ■■■■■■■  
 Schwierigkeit: ■■■  
 Gewicht: 308 g pro Portion  
 Brennwert: 1.716 kJ pro Portion  
 Preis: 2,89 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R), Bratkartoffeln (frisch) (R), Salat  
 Vorbereitung: 00:15 h  
 Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

#### **Bierteig**

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 70  | ml | Bier                 |
| 70  | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 20  | g  | Butter               |
| 400 | g  | Seelachsfilet(s)     |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer              |

### Zubereitung:

#### **Bierteig**

- Zunächst das Mehl mit Salz würzen und mit Bier glatt verrühren.
- Die Eier trennen und das Eiweiß zunächst beiseite stellen. Das Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
- Die Butter auf niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.
- Das Fischfilet mit etwas Küchenpapier trocken tupfen, dann mit Pfeffer und Salz würzen.
- In einem Topf einen Liter Öl auf ca. 170° erhitzen.
- Die Fischfilets im Bierteig wenden und vorsichtig in das heiße Öl legen.
- Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und

auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Fischstäbchen auf Nudelbett



Gewicht: 320 g pro Portion  
 Brennwert: 2.521 kJ pro Portion  
 Preis: 1,18 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                             |
|-----|---------|-----------------------------|
| 200 | g       | Gabelspaghetti              |
| 10  |         | Fischstäbchen, tiefgefroren |
| 1   |         | Paprikaschote(n) (rot)      |
| 1   |         | Lauchzwiebel(n)             |
| 1   |         | Zwiebel(n)                  |
| 150 | ml      | Milch                       |
| 150 | ml      | Gemüsebrühe                 |
| 150 | g       | Goudakäse, gerieben         |
| 1   | geh. TL | Weizenmehl (Typ 405)        |
| 2   | EL      | Sonnenblumenöl              |
| 1   | EL      | Butter, für die Form        |
| 3   | TL      | Currypulver                 |
|     |         | Pfeffer                     |
|     |         | Salz                        |

### Zubereitung:

- Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
- Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und würfeln.
- Die Lauchzwiebel waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen hellbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.
- Die Zwiebelwürfel und die Paprikawürfel kurz in der gleichen Pfanne anbraten, zum Schluss die Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Zwiebeln und Paprika mit Mehl und Curry bestäuben, kurz anschwitzen und dann mit Brühe und Milch unter Rühren aufgießen.

- Die Soße unter Rühren aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln mit der Hälfte des Käses vermengen und in eine gefettete Auflauf-Form geben, dann mit der Soße begießen.
- Die Nudeln mit Paprika und den Fischstäbchen belegen und mit Käse bestreuen.
- Das ganze im Backofen bei 175 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

## Heringshappen in Dillsoße



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 92 g pro Portion  
 Brennwert: 813 kJ pro Portion  
 Preis: 0,59 € pro Portion

Beilagen: Brot, Kartoffeln  
 Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):


|     |     |                     |
|-----|-----|---------------------|
| 250 | g   | Bismarckhering(e)   |
| 1   |     | Zwiebel(n), klein   |
| 125 | g   | Naturjoghurt        |
| 75  | g   | Mayonnaise          |
| 1   | TL  | Senf (mittelscharf) |
| 2   | Pr. | Zucker              |
| 1   | EL  | Dillspitzen         |
|     |     | Pfeffer             |
|     |     | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und in sehr feine Viertelringe schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade und die Zwiebel zusammenrühren. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Heringsfilets längs teilen und dann in kleine Häppchen schneiden.
- Die Heringshappen in die Marinade geben und unterrühren.

## Heringstipp



Herkunft:  Deutschland  
 Bewertung:   
 Gewicht: 210 g pro Portion  
 Brennwert: 1.724 kJ pro Portion  
 Preis: 1,05 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=JBlgmG0Qbl8>

Beilagen: Pellkartoffeln  
 Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):




|     |    |                                   |
|-----|----|-----------------------------------|
| 500 | g  | <i>Heringsfilets in Sahnesoße</i> |
| 1/2 |    | <i>Äpfel</i>                      |
| 3   |    | <i>Gewürzgurke(n)</i>             |
| 1   |    | <i>Zwiebel(n) (klein)</i>         |
| 100 | ml | <i>süße Sahne</i>                 |
|     |    | <i>Dillspitzen</i>                |
|     |    | <i>Pfeffer</i>                    |
|     |    | <i>Salz</i>                       |

### Zubereitung:

- Die Heringsfilets aus der Tunke nehmen und kleinschneiden.
- Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebel halbieren und in dünne Ringe schneiden.
- Alle Zutaten mit der Tunke und der Sahne vermischen und würzen.
- Den Stipp 2 Std.im Kühlschrank ziehen lassen.

## Kibbeling



Herkunft:  Deutschland  
 Bewertung:   
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 200 g pro Portion  
 Brennwert: 1.315 kJ pro Portion  
 Preis: 1,59 € pro Portion

Vorbereitung: 00:15 h  
 Zubereitung: 00:25 h

Statt Seelachs kann man im Prinzip auch jeden anderen Weißfisch verwenden.

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Bierteig**

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 125 | ml | Bier                 |
| 125 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 40  | g  | Butter               |
| 400 | g  | Seelachsfilet(s)     |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer (schwarz)    |

### Zubereitung:

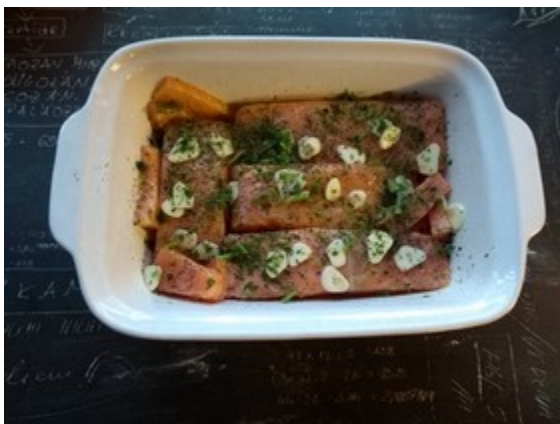
#### **Bierteig**

- Zunächst das Mehl mit Salz würzen und mit Bier glatt verrühren.
- Die Eier trennen und das Eiweiß zunächst beiseite stellen. Das Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
- Die Butter auf niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.



- Das Seelachsfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- In einem Topf einen Liter Öl auf ca. 170° erhitzen.
- Die Fischstücke im Bierteig wenden und vorsichtig in das heiße Öl legen. Dabei nicht mehr als 5 oder 6 Fischstücke auf einmal frittieren. Sie dürfen sich nicht berühren.
- Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Lachs aus dem Backofen



Gewicht: 331 g pro Portion  
 Brennwert: 2.616 kJ pro Portion  
 Preis: 4,93 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|   |       |              |
|---|-------|--------------|
| 4 | Stck. | Lachs (TK)   |
| 4 | EL    | Zitronensaft |
| 2 | Zehen | Knoblauch    |
| 5 | EL    | Olivenöl     |
| 4 | EL    | Kapern       |
|   |       | Salz         |
|   |       | Pfeffer      |

### Zubereitung:

- Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl ausstreichen.
- Den Lachs unaufgetaut in die Form legen.
- Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und den Lachs damit belegen.
- Zitronensaft und das restliche Olivenöl darüber träufeln.
- Mit Kapern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180° 30 min. backen.

## Lachs mit grünen Nudeln



Gewicht: 490 g pro Portion  
 Brennwert: 4.306 kJ pro Portion  
 Preis: 3,43 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 250 | g    | Lachs (frisch)       |
| 250 | g    | Nudeln, grün         |
| 400 | ml   | Milch                |
| 2   | EL   | Butter               |
| 1   | TL   | Tomatenmark          |
| 1   | Spr. | Zitronensaft         |
| 2   | EL   | Butterschmalz        |
| 2   | EL   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe-Pulver   |
|     |      | Dillspitzen          |
|     |      | Kräuter der Provence |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Den Lachs in einer Pfanne in Butterschmalz erst auf der Hautseite, dann bei reduzierter Hitze auf der Fleischseite braten.
- Den gebratenen Lachs von der Haut trennen und zerkleinern.
- Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Butter in die Pfanne mit dem Butterschmalz geben und bei leichter Hitze schmelzen lassen.
- Das Mehl unter ständigem Rühren einstreuen und etwas anbräunen.
- Nach und nach die Milch in kleinen Portionen zugeben und ständig weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Die Temperatur jetzt hoch stellen und das Tomatenmark, die Gemüsebrühe und die Gewürze zugeben.

- Die Soße aufkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Nudeln auf Teller geben, darauf den Lachs und darüber die Soße verteilen. Mit frischem Schnittlauch bestreuen.

## Schlemmerfilet



Gewicht: 262 g pro Portion  
 Brennwert: 2.197 kJ pro Portion  
 Preis: 2,46 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Kräuterkruste

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 100 | g  | Butter, weich                            |
| 100 | g  | Edamer Käse, gerieben                    |
| 1   |    | Zwiebel(n), klein                        |
| 80  | g  | Paniermehl                               |
| 2   | EL | Senf (mittelscharf)                      |
| 3   | EL | Kräutermischung (TK)                     |
|     |    | Pfeffer                                  |
|     |    | Salz                                     |
| 600 | g  | Seelachsfilet(s), oder anderer Weißfisch |
| 2   | EL | Butter                                   |
|     |    | Pfeffer                                  |
|     |    | Salz                                     |

Zubereitung:

- Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gebutterte Auflaufform legen.
- Alle Zutaten für die Kräuterkruste gut verrühren und auf dem Fisch verteilen.
- Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober-/Unterhitze 25 min. backen.


## Vegetarische Fleisch-Alternativen



- Bohnen
  - Burgerpatties aus Kidneybohnen
- Linsen
  - Linsen-Bratlinge
- Schnitzel aus Haferflocken
- Sellerie
  - Sellerie-Schnitzel
- Vegetarische Polpette
- Weißkohl
  - Weißkohl-Bratlinge
- Zucchini
  - Zucchini-Bratlinge "Kolokithokeftedes"

## Bohnen - Burgerpatties aus Kidneybohnen



Eigenschaften: 

Gewicht: 144 g pro Portion  
 Brennwert: 1.040 kJ pro Portion  
 Preis: 0,55 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 1   | Dose  | Kidneybohnen            |
| 1   |       | Zwiebel(n)              |
| 2   | Zehen | Knoblauch               |
| 1   | EL    | Tomatenmark             |
| 1   |       | Ei(er)                  |
| 1   |       | Chilischote(n), gehackt |
| 2   | EL    | Sojasoße (chinesisch)   |
| 2   | EL    | Olivenöl                |
| 5   | EL    | Haferflocken            |
| 2   | EL    | Paniermehl              |
| 2   | EL    | Sonnenblumenkerne       |
| 1/2 | TL    | Kümmel                  |
| 1/2 | TL    | Koriander (frisch)      |
|     |       | Salz                    |

Zubereitung:

- Die Kidneybohnen abgießen, mit Wasser übergießen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen.
- Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Sojasoße, Olivenöl und Sonnenblumenkerne in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
- Die Masse in einer Schüssel mit den Haferflocken, dem Ei und den Gewürzen vermengen.
- Die Masse zu Patties formen und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig ausbraten.

## Linsen-Bratlinge



Eigenschaften: 

Gewicht: 130 g pro Portion

Brennwert: 693 kJ pro Portion

Preis: 0,53 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=hzFj7UD-9U4>

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 100 | g  | rote Linsen          |
| 2   |    | Möhre(n)             |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 80  | g  | Haferflocken         |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 1   | EL | Schmand              |
| 300 | ml | Gemüsebrühe          |
| 40  | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 3   | EL | Sonnenblumenöl       |
| 1   |    | Lorbeerblätter       |
| 2   | EL | Schnittlauch         |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Brühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen, die Linsen einstreuen, aufkochen und abgedeckt circa 10 min. garen.
- Zum Schluss den Deckel vom Topf nehmen und das restliche Wasser verkochen lassen.
- Die Möhren und die Zwiebeln schälen. Beides fein reiben.
- Möhren, Zwiebeln, Linsen, Haferflocken, Ei, Mehl, Schmand und 2 Esslöffel Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Linsenmischung zu Bällchen formen, in Paniermehl etwas flachdrücken und im Öl braten.



## Schnitzel aus Haferflocken



Eigenschaften: 

Gewicht: 111 g pro Portion  
 Brennwert: 1.097 kJ pro Portion  
 Preis: 0,45 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Für eine vegane Variante das Ei durch 30 g Mehl ersetzen und Öl statt Butterschmalz benutzen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                            |
|-----|-----|----------------------------|
| 150 | g   | Haferflocken               |
| 1   |     | Ei(er)                     |
| 150 | ml  | Gemüsebrühe, selbstgemacht |
| 50  | g   | Paniermehl                 |
| 2   | TL  | Senf (mittelscharf)        |
| 2   | EL  | Butterschmalz              |
| 1/2 | TL  | Knoblauchpulver            |
| 1/2 | TL  | Zwiebelpulver              |
| 1/2 | TL  | Paprikagewürz (süß)        |
|     |     | Pfeffer                    |
| 1   | Pr. | Salz                       |

### Zubereitung:

- Die Haferflocken mit dem Mehl, Senf, allen Gewürzen und der Gemüsebrühe gründlich verrühren. Die Masse für 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit angefeuchteten Händen vier gleich große Bälle aus der Masse formen.
- Die Bälle auf einen Teller mit Paniermehl oder zerbröselten Cornflakes legen.
- Die Bälle auf etwa 1 Zentimeter Dicke platt drücken und im Paniermehl wenden, dann direkt in die heiße Pfanne geben.
- Die Schnitzel in reichlich Butterschmalz bei nicht zu hoher Hitze etwa 3 min. von jeder Seite braten.

## Sellerie-Schnitzel



Eigenschaften: 

Gewicht: 60 g pro Portion

Brennwert: 454 kJ pro Portion

Preis: 0,19 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                      |
|---|----|----------------------|
| 1 |    | Sellerie             |
| 1 |    | Ei(er)               |
|   |    | Paniermehl           |
|   |    | Weizenmehl (Typ 405) |
| 3 | EL | Butterschmalz        |
|   |    | Pfeffer              |
|   |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Selleriescheiben 10 min. in Salzwasser kochen.
- Die Selleriescheiben mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in dem geschlagenem Ei und dann in Paniermehl wenden.
- Die panierten Selleriescheiben in einer Pfanne in Butterschmalz goldgelb ausbacken.

## Vegetarische Polpette



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 94 g pro Portion

Brennwert: 809 kJ pro Portion

Preis: 0,64 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |              |                            |
|-----|--------------|----------------------------|
| 4   |              | <i>Ei(er)</i>              |
| 1   |              | <i>Brötchen, altbacken</i> |
| 80  | <i>g</i>     | <i>Parmesankäse</i>        |
| 2   | <i>Zehen</i> | <i>Knoblauch</i>           |
|     |              | <i>Olivenöl</i>            |
| 1   | <i>EL</i>    | <i>Petersilie</i>          |
| 1/2 | <i>TL</i>    | <i>Salz</i>                |

### Zubereitung:

- Das Brötchen zerkleinern.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Die Eier, die Brötchenwürfel, den Käse, den Knoblauch, die Petersilie und das Salz gut verkneten.
- Die Masse mindestens 30 min. ziehen lassen.
- Aus der Masse kleine Plätzchen formen.
- Die Polpette im Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten.

## Weißkohl-Bratlinge



Eigenschaften: 

Gewicht: 110 g pro Portion  
 Brennwert: 592 kJ pro Portion  
 Preis: 0,28 € pro Portion

Vorbereitung: 00:20 h  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 350 | g  | Weißkohl                 |
| 1   |    | Zwiebel(n)               |
| 2   | EL | Butter                   |
| 1   |    | Ei(er)                   |
| 25  | g  | Weizengrieß, Weichweizen |
| 6   | EL | Paniermehl               |
| 2   | EL | Kräutermischung (TK)     |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl           |
|     |    | Kümmel                   |
|     |    | Pfeffer                  |
|     |    | Salz                     |

### Zubereitung:

- Den Weißkohl raspeln und 6 min. in Salzwasser blanchieren.
- Den Kohl abgießen und in einer Schüssel auskühlen lassen.
- Den Kohl mit kaltem Wasser abspülen und das Wasser auspressen. Den Kohl dann in eine Schüssel geben.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter andünsten.
- Die Zwiebel, das Ei, den Weizengrieß, 4 EL Paniermehl und die Kräuter zum Kohl geben.
- Die Mischung mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen und gut durchkneten. Dann 20 min. ziehen lassen.
- Aus der Mischung flache Bällchen formen, diese im restlichen Paniermehl wenden und in Öl braten.

## Zucchini-Bratlinge "Kolokithokeftedes"



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇬🇷 Griechenland  
 Gewicht: 81 g pro Portion  
 Brennwert: 385 kJ pro Portion  
 Preis: 0,30 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 500 | gr   | Zucchini               |
| 1   |      | Zwiebel(n)             |
| 1   | EL   | Petersilie             |
| 1/2 | TL   | Dillspitzen            |
| 1/2 | TL   | Zitrone (Saft)         |
| 1   |      | Ei(er)                 |
| 6   | EL   | Paniermehl             |
| 3   | EL   | Weizenmehl (Typ 550)   |
| 2   | EL   | Parmesankäse, gerieben |
| 50  | gr   | Fetakäse               |
| 1   | Msp. | Backpulver             |
|     |      | Sonnenblumenöl         |
|     |      | Pfeffer                |
|     |      | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zucchini waschen und fein reiben.
- Die Zucchini gut salzen, in ein feines Sieb geben und 1 Std. abtropfen lassen.
- Die Zwiebel fein hacken und mit der gehackten Petersilie und dem Dill mischen.
- 3 EL Paniermehl, 2 EL Mehl, das Backpulver und den geriebenen Hartkäse dazugeben.
- Das Ei und den Zitronensaft dazugeben, den Feta mit einer Gabel zerdrücken und die Brösel zu der Mischung geben.
- Das ganze mit Pfeffer und Salz würzen.
- In einem Handtuch das Wasser aus den Zucchini pressen.

- Die Zucchini zu der Käse-Kräuter-Mischung geben und gründlich vermischen bis ein weicher Teig entsteht.
- 3 EL Paniermehl und 1 EL Mehl in einen Teller geben.
- Aus dem Teig etwa 1 cm dicke Frikadellen formen, im Mehl wenden und in die Pfanne geben.
- Auf mittelhoher Hitze etwa 5-6 Minuten von jeder Seite kross anbraten.

## Gemüse



- Blumenkohl
  - Blumenkohl-Sandwich mit Spinat und Käse
- Bohnen
  - Böhnchen im Speckmantel
  - Grüne Bohnen
  - Rheinische Schnibbelbohnen
- Fenchel-Gratin
- Gefüllte Auberginen
- Gefüllte Paprikaschoten
- Grünkohl
  - Grünkohl westfälisch
- Kürbis
  - Kürbisstampf
  - Paprikakürbis
- Möhren
  - Möhrengemüse
- Rahmkohlrabi
- Rotkohl
- Rübstiel mit Kartoffeln
- Spargel
  - Spargel
  - Spargel-Käse-Schinken-Rollen
- Spinat
  - Kartoffel-Spinat-Topf
  - Rahmspinat mit Käsekruste
  - Spinat nach Mailänder Art
- Tomaten
  - Gefüllte Tomaten
  - Tomatentarte mit Camembert
- Weißkohl
  - Bayrisches Kraut
  - Sauerkraut
- Wirsing
  - Wirsing-Chips
  - Wirsingrouladen
- Zwiebeln
  - Gebackene Zwiebelringe mit Käse
  - Gefüllte Zwiebeln im Speckmantel
  - Onion Rings

Röstzwiebeln  
Zwiebelkuchen vom Blech



## Blumenkohl-Sandwich mit Spinat und Käse



Gewicht: 347 g pro Portion  
 Brennwert: 1.929 kJ pro Portion  
 Preis: 1,97 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 750 | g  | Blumenkohl (TK)     |
| 200 | g  | Spinat (TK)         |
| 125 | g  | Raclettekäse        |
| 2   |    | Ei(er)              |
| 120 | g  | Paniermehl          |
| 1   |    | Frühlingszwiebel(n) |
| 4   | EL | Butter              |
|     |    | Muskatnuss          |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Den Blumenkohl im Mixer fein zerbröseln.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, in 1 EL Butter leicht anschwitzen.
- Den Blumenkohl mit den Eiern, den Frühlingszwiebeln und 100 g Paniermehl mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Blumenkohlmasse auf einem Backblech mit Backpapier zu 4 Rechtecken formen. Diese dann mit dem restlichen Paniermehl bestreuen.
- Die Blumenkohl-Sandwiches im Backofen bei 200 °C etwa 20 min. backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
- Den Spinat auftauen lassen und dann gründlich ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Blumenkohl-Scheiben in eine Pfanne mit heißer Butter mit der Bröselseite nach unten legen. Je zwei Scheiben mit Spinat und Käse belegen und mit Deckel anschmoren.
- Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls anschmoren.
- Zum Schluss die Sandwiches mit der Butter aus der Pfanne übergießen und in der Mitte durchschneiden.



## Bohnen - Böhnchen im Speckmantel



Eigenschaften: 😊

Bewertung: ■■■■■■■■■

Gewicht: 246 g pro Portion

Brennwert: 1.343 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 1,2 %

Preis: 1,82 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 2   | Pckg. | Speckstreifen (Bacon) |
| 400 | g     | Bohnen                |
| 2   |       | Zwiebel(n)            |
| 2   |       | Knoblauch             |
| 100 | ml    | Weißwein, trocken     |
| 150 | ml    | süße Sahne            |
| 20  | g     | Butter                |
| 1   |       | Lorbeerblätter        |
| 100 | g     | Gratinkäse            |
|     |       | Salz                  |
|     |       | Pfeffer (schwarz)     |
|     |       | Chiliflocken          |

### Zubereitung:

- Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und in Salzwasser bissfest garen.
- Die gehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch mit dem Lorbeerblatt in der Butter dünsten.
- Weißwein zugießen, die Gewürze dazugeben und etwas köcheln lassen.
- Die Sahne dazu geben und erneut etwas einköcheln lassen.
- Eine Auflaufform mit Butter fetten.
- Die Bohnen in die Speckstreifen einrollen, so dass 10 Rollen entstehen.
- Die Rollen in die Form legen, die Sahne-Mischung darüber gießen und mit dem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



## Bohnen - Grüne Bohnen



Eigenschaften: 

Gewicht: 182 g pro Portion

Brennwert: 510 kJ pro Portion

Preis: 1,82 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

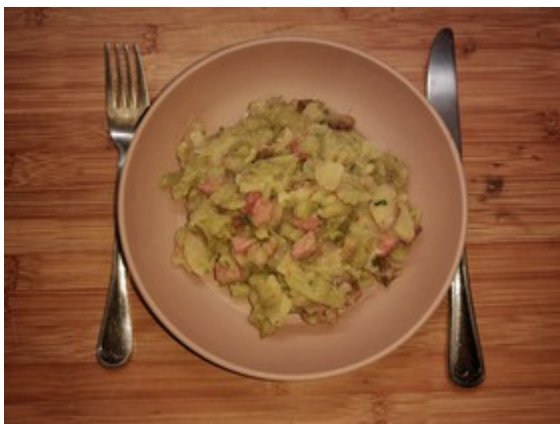
### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                   |
|-----|------|-------------------|
| 600 | g    | Prinzessbohnen    |
| 1   |      | Zwiebel(n)        |
| 40  | g    | Butter            |
| 1   | Zehe | Knoblauch         |
| 1/2 | TL   | Bohnenkraut       |
|     |      | Muskatnuss        |
|     |      | Pfeffer           |
|     |      | Sahne-Schmelzkäse |

### Zubereitung:

- Die Bohnen putzen und die Enden abschneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in der Butter andünsten.
- Die Bohnen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Bohnenkraut würzen.
- Etwas Wasser angießen und ca. 20 min. köcheln bis das Wasser verkocht ist.

## Bohnen - Rheinische Schnibbelbohnen



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 356 g pro Portion

Brennwert: 1.810 kJ pro Portion

Preis: 1,41 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=IsLbQiMeu5E>

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                                 |
|-----|------|---------------------------------|
| 1   | Dose | Schnittbohnen, salzig eingelegt |
| 1/2 | kg   | Kartoffel(n)                    |
| 2   |      | Zwiebel(n)                      |
| 2   |      | Mettwürstchen                   |
| 100 | g    | Speck (mager), gewürfelt        |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe-Pulver              |
| 3   | EL   | Butter                          |
| 1   | EL   | Butterschmalz                   |
| 1   | EL   | Senf (mittelscharf)             |
|     |      | Muskatnuss                      |
|     |      | Pfeffer (schwarz)               |
|     |      | Salz                            |

Zubereitung:

- Das Wasser von den Bohnen abgießen und aufbewahren.
- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln in etwa 100 ml des Bohnenwassers und einem TL Gemüsebrühe garen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Mettenden kleinschneiden.
- Den Speck, die Mettwurststücke und die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten.
- Die Kartoffeln zu einem Brei mit Stückchen stampfen, die Butter untermengen und mit Salz,

Senf und Muskat abschmecken.

- Die Schnittbohnen dazu geben, die Speck-Zwiebel-Mischung unterheben und noch 15 min. garen. Bei Bedarf das restliche Bohnenwasser hinzugeben.
- Alles noch einmal mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken.

## Fenchel-Gratin



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 506 g pro Portion  
 Brennwert: 2.195 kJ pro Portion  
 Preis: 1,67 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |                |                             |
|-----|----------------|-----------------------------|
| 3   | <i>Knollen</i> | <i>Fenchel</i>              |
| 3   |                | <i>Kartoffel(n)</i>         |
| 1   |                | <i>Möhre(n)</i>             |
| 3   |                | <i>Lauchzwiebel(n)</i>      |
| 400 | <i>g</i>       | <i>Hackfleisch gemischt</i> |
| 2   | <i>EL</i>      | <i>Tomatenmark</i>          |
| 200 | <i>ml</i>      | <i>Gemüsebrühe</i>          |
| 150 | <i>g</i>       | <i>Gratinkäse</i>           |
| 2   | <i>EL</i>      | <i>Sonnenblumenöl</i>       |
|     |                | <i>Salz</i>                 |
|     |                | <i>Pfeffer (schwarz)</i>    |

### Zubereitung:

- Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Fenchel, Kartoffeln und Möhre in der Gemüsebrühe 10 min. garen.
- Den Backofen auf 220° vorheizen.
- Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Das Hackfleisch im Öl anbraten und salzen und pfeffern.
- Die Lauchzwiebeln zum Hackfleisch geben und mit anbraten.
- Das Tomatenmark hinzufügen und mit anschmoren.
- Die Brühe vom Fenchel angießen und ca. 3 min. köcheln lassen.
- Das Gemüse mit dem Hackfleisch in eine Auflaufform schichten, den geriebenen Käse darüber



verteilen und im heißen Ofen 15 min. überbacken.

## Gefüllte Auberginen



Eigenschaften: 

Gewicht: 971 g pro Portion  
 Brennwert: 2.461 kJ pro Portion  
 Preis: 2,38 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                    |
|-----|---------|--------------------|
| 4   |         | Aubergine(n)       |
| 1   | Tasse   | Reis               |
| 2   |         | Zwiebel(n)         |
| 2   |         | Möhre(n)           |
| 2   | Stangen | Staudensellerie    |
| 300 | g       | Schafskäse         |
| 4   | Zehen   | Knoblauch          |
| 2   | EL      | Tomatenmark        |
| 100 | ml      | Gemüsebrühe        |
| 2   | Tassen  | Wasser             |
|     |         | Olivenöl           |
| 1   | Bd.     | Petersilie (glatt) |
|     |         | Pfeffer (schwarz)  |
|     |         | Salz               |

### Zubereitung:

- Die Auberginen waschen und halbieren.
- Das Fruchtfleisch der Auberginen rautenförmig einschneiden, die Auberginen auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.
- Die Auberginen bei 180° im vorgeheizten Backofen 20 min. backen.
- Den Reis im gesalzenen Wasser garen.
- Knoblauch, Zwiebeln und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden.
- Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Das Gemüse in zwei EL Olivenöl anbraten, das Tomatenmark dazugeben und mit anschmoren.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und 10 min. köcheln lassen.

- Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln, dabei einen Rand stehen lassen.
- Das Auberginenfruchtfleisch, den Reis und die Petersilie vermischen und zum Gemüse geben. Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Auberginen in eine Auflaufform legen und mit der Gemüse-Reis-Mischung füllen.
- Den Schafskäse darüber bröseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Die Auberginen im Backofen 20 min. überbacken.

## Gefüllte Paprikaschoten



Eigenschaften: 🍷  
 Bewertung:          
 Schwierigkeit:     
 Gewicht: 454 g pro Portion  
 Brennwert: 2.500 kJ pro Portion  
 Preis: 1,44 € pro Portion

Beilagen: Salzkartoffeln  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Füllung**

|     |        |                                 |
|-----|--------|---------------------------------|
| 250 | g      | Hackfleisch gemischt            |
| 1   |        | Zwiebel(n)                      |
| 1   | Tasse  | Reis                            |
|     |        | Salz                            |
|     |        | Pfeffer (schwarz)               |
| 4   |        | Paprikaschote(n)                |
| 2   |        | Tomate(n)                       |
| 1   |        | Zwiebel(n)                      |
| 250 | ml     | Wasser                          |
| 1/2 | Becher | süße Sahne                      |
| 100 | g      | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 2   |        | Brühwürfel                      |
|     |        | Salz                            |
|     |        | Pfeffer (schwarz)               |

### Zubereitung:

#### **Füllung**

- Den Reis in Salzwasser kochen
- Das Hackfleisch würzen und mit einer gehackten Zwiebel braten

- Reis und Gehacktes mischen und abkühlen lassen
- Die entkernten Paprikaschoten mit dem Reis und dem Hackfleisch füllen
- Paprikaschoten mit Speck und der gehackten Zwiebel anbraten
- Die Paprika mit den Tomaten ca. 15 min kochen
- Brühwürfel und Sahne dazu geben
- Die Soße würzen und andicken

## Grünkohl westfälisch



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: ■■■■■■■■

Gewicht: 363 g pro Portion

Brennwert: 1.085 kJ pro Portion

Preis: 1,09 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 2   | kg | Grünkohl, frisch     |
| 1/2 | kg | Kassler, mit Knochen |
| 2   |    | Mettwürstchen        |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 375 | ml | Wasser               |
| 30  | g  | Schweineschmalz      |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer (schwarz)    |
|     |    | Zucker               |
|     |    | Muskatnuss           |

### Zubereitung:

- Den Grünkohl waschen und hacken.
- Die gehackten Zwiebeln im Schweineschmalz anbraten
- Das Wasser, den Grünkohl und das Kassler hinzugeben, mit Salz würzen.
- Zugedeckt zum Kochen bringen und etwa 30 min. kochen lassen.
- Das Kasseler unter fließendem Wasser abspülen, den Knochen auslösen und das Fleisch zum Grünkohl geben.
- Die Rauchenden zu dem Grünkohl geben und 15 min. mitkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und falls gewünscht mit Muskatnuss abschmecken.

## Kürbisstampf



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 291 g pro Portion  
 Brennwert: 925 kJ pro Portion  
 Preis: 1,28 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |  |
|-----|-----------|--|
| 1   |           | <i>Hokkaido-Kürbis, klein</i>          |
| 1   |           | <i>Zwiebel(n), groß</i>                |
| 2   |           | <i>Frühlingszwiebel(n)</i>             |
| 100 | <i>g</i>  | <i>Speck (durchwachsen), gewürfelt</i> |
| 50  | <i>ml</i> | <i>Gemüsebrühe</i>                     |
| 50  | <i>ml</i> | <i>Orangensaft</i>                     |
| 2   | <i>TL</i> | <i>Butter</i>                          |
|     |           | <i>Schnittlauch, frisch</i>            |
|     |           | <i>Salz</i>                            |
|     |           | <i>Pfeffer (schwarz)</i>               |

### Zubereitung:

- Den Kürbis waschen und zerteilen.
- Die Kerne entfernen und den Kürbis in Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, zusammen mit dem Speck in Butter anbraten.
- Den Kürbis dazugeben und andünsten.
- Orangensaft und Brühe dazugeben und ca. 25 min. kochen.
- Gut umrühren, bei Bedarf ein wenig zerstampfen.
- Den gehackten Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Kürbis - Paprikakürbis



Eigenschaften: 

Gewicht: 305 g pro Portion  
 Brennwert: 830 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |           |                               |
|---|-----------|-------------------------------|
| 1 |           | <i>Hokkaido-Kürbis, klein</i> |
| 1 |           | <i>Zucchini</i>               |
| 1 |           | <i>Zwiebel(n)</i>             |
| 2 | <i>EL</i> | <i>Essig</i>                  |
| 3 | <i>EL</i> | <i>saure Sahne</i>            |
| 1 |           | <i>Knoblauch</i>              |
| 1 | <i>EL</i> | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i>   |
| 3 | <i>EL</i> | <i>Paprikagewürz (süß)</i>    |
| 1 | <i>TL</i> | <i>Kümmel, gemahlen</i>       |
|   |           | <i>Salz</i>                   |
|   |           | <i>Pfeffer (schwarz)</i>      |

### Zubereitung:

- Den Kürbis schälen, schneiden oder schaben
- Den Kürbis mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Essig vermengen
- Die gehackte Zwiebel in Öl anbraten, gehackten Knoblauch dazugeben
- Paprikapulver und Kürbis dazugeben und ca. 20 min. dünsten, bis der Kürbis weich ist (evtl. mit etwas Wasser auffüllen)
- Evtl. nachwürzen
- Das Mehl mit dem Sauerrahm versprudeln, untermengen und nochmals aufkochen lassen



## Möhrengemüse



Eigenschaften: 

Gewicht: 184 g pro Portion

Brennwert: 446 kJ pro Portion

Preis: 0,40 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                     |
|-----|-----------|---------------------|
| 500 | g         | Möhre(n)            |
| 2   |           | Lauchzwiebel(n)     |
| 2   | EL        | Crème fraîche       |
| 1   | EL        | Butterschmalz       |
| 1   | gestr. TL | Gemüsebrühe-Pulver  |
| 2   | EL        | Petersilie, gehackt |
| 1   | gestr. TL | Zucker              |
|     |           | Muskatnuss          |
|     |           | Pfeffer             |
|     |           | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Die Möhren in etwas Salzwasser bissfest kochen.
- Die Möhren mit den Lauchzwiebeln im Butterschmalz anschmoren.
- Die Crème fraîche, die Gemüsebrühe und die Gewürze dazugeben und alles 10 min. ziehen lassen.
- Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

## Rahmkohlrabi



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 170 g pro Portion  
 Brennwert: 648 kJ pro Portion  
 Preis: 0,59 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                    |
|-----|-------|--------------------|
| 2   | Stck. | Kohlrabi           |
| 100 | ml    | süße Sahne         |
| 2   | EL    | Butter             |
| 2   | EL    | Wasser             |
| 1   | Pr.   | Zucker             |
|     |       | Petersilie, frisch |
|     |       | Pfeffer            |
|     |       | Salz               |
|     |       | Soßenbinder (hell) |

Zubereitung:

- Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
- Die Kohlrabistifte mit dem Wasser in einen Topf geben.
- Nach 10 Minuten ein paar Butterflocken und die Sahne dazu geben.
- Zugedeckt weitere 10 Minuten im eigenen Saft sanft garen.
- Die Kohlrabi mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, gehackte Petersilie dazugeben.
- Das ganze nach Bedarf mit etwas Soßenbinder andicken.

## Rotkohl



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 257 g pro Portion

Brennwert: 559 kJ pro Portion

Preis: 0,51 € pro Portion

Zubereitung: 02:15 h

### Zutaten für 10 Portion(en):


|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 1   |    | Rotkohl              |
| 4   |    | Äpfel, sauer         |
| 2   |    | Zwiebel(n) (groß)    |
| 3   | EL | Johannisbeergelee    |
| 60  | g  | Gänseschmalz         |
| 4   | EL | Essig                |
| 250 | ml | Wasser               |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |    | Lorbeerblätter       |
|     |    | Nelke(n)             |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Zucker               |

### Zubereitung:

- Vom Rotkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln.
- Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln.
- Das Gänseschmalz zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb rösten.
- Den Kohl dazugeben und andünsten
- Die Äpfel, 1 Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, Zucker, Essig, Johannisbeergelee und Wasser hinzufügen und 2 Stunden gar dünsten lassen.
- 1 EL Weizenmehl mit 2 EL Wasser anrühren und den Rotkohl damit binden.
- Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

## Rübstiel mit Kartoffeln



Herkunft:  Deutschland  
 Bewertung:   
 Gewicht: 328 g pro Portion  
 Brennwert: 998 kJ pro Portion  
 Preis: 0,58 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=YfCLsFMayaQ>

Beilagen: Frikadellen (R)  
 Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                     |
|-----|-----|---------------------|
| 1   | Bd. | Rübstiel, (500 g)   |
| 500 | g   | Kartoffel(n)        |
| 2   |     | Zwiebel(n), klein   |
| 1   | EL  | Senf (mittelscharf) |
| 100 | ml  | Wasser              |
| 2   | EL  | Butterschmalz       |
| 2   |     | Brühwürfel          |
|     |     | Pfeffer             |
|     |     | Salz                |

### Zubereitung:

- Vom Rübstiel zuerst das untere Ende, wo die Stangen zusammengewachsen sind, und das meiste der Blätter abschneiden.
- Dann die Stangen in ca. 1cm lange Stücke schneiden, nicht nur das Weiße, sondern auch das Grüne, damit der Eintopf "Farbe bekommt".
- Den zerkleinerten Rübstiel waschen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und im Butterschmalz andünsten.
- Den Rübstiel und die Kartoffeln dazu geben.
- Mit dem Wasser ablöschen und die Brühwürfel dazulegen.
- Das ganze 30 min. köcheln lassen, bis der Rübstiel und die Kartoffeln gar sind.
- Alles kleinstampfen, den Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Spargel



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 254 g pro Portion  
 Brennwert: 287 kJ pro Portion  
 Preis: 2,25 € pro Portion

Beilagen: Sauce Hollandaise (R), Kartoffeln  
 Zubereitung: 00:25 h

Wird er nicht sofort verwendet, kann man Spargel in ein feuchtes Handtuch gerollt im Kühlschrank aufbewahren.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |         |
|---|----|---------|
| 1 | kg | Spargel |
| 1 | EL | Butter  |
| 1 | TL | Zucker  |
|   |    | Salz    |

### Zubereitung:

- Den Spargel großzügig schälen. Lieber zu viel als zu wenig.
- Zum Schluss die holzigen Enden abschneiden.
- Salz, 1 TL Zucker sowie 1 EL Butter in einen ausreichend großen Topf Wasser geben.
- Das Wasser zum Kochen bringen.
- Den geschälten Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschließend reduzieren.
- Den Spargel nun bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen ca. 12-15 min. ziehen lassen.

## Spargel-Käse-Schinken-Rollen



Eigenschaften: 🍴

Schwierigkeit: 🟠🟡🟢

Gewicht: 355 g pro Portion

Brennwert: 2.738 kJ pro Portion

Preis: 2,63 € pro Portion

Beilagen: Sauce Hollandaise (R)

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                              |
|-----|-------|------------------------------|
| 500 | g     | Spargel, frisch              |
| 250 | g     | Goudakäse, in Scheiben       |
| 250 | g     | Kochschinken, große Scheiben |
| 2   |       | Ei(er)                       |
| 4   | EL    | Weizenmehl (Typ 405)         |
| 1   | Tasse | Paniermehl                   |
| 2   | EL    | Butterschmalz                |

### Zubereitung:

- Den frischen Spargel sorgsam schälen.
- Den Spargel in Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter gar kochen (sollte noch etwas "Biss" haben).
- Jeweils 2-3 Stangen Spargel (je nach Dicke) mit einer Scheibe Gouda und eine Scheibe Schinken einwickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.
- Die Spargelröllchen erst in Mehl wenden, dann durch das verquirte Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wälzen.
- Die Röllchen im Butterschmalz knusprig braun braten.

## Spinat - Kartoffel-Spinat-Topf



Eigenschaften: 

Gewicht: 445 g pro Portion  
 Brennwert: 3.646 kJ pro Portion  
 Preis: 0,93 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Eier

Zutaten für 4 Portion(en):

### Spinat

|     |      |               |
|-----|------|---------------|
| 250 | g    | Spinat (TK)   |
| 1   |      | Zwiebel(n)    |
| 1   | Zehe | Knoblauch     |
| 1   | EL   | Butterschmalz |
| 100 | ml   | Wasser        |
|     |      | Muskatnuss    |
|     |      | Pfeffer       |
|     |      | Salz          |

### Bratkartoffeln

|     |    |               |
|-----|----|---------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)  |
| 1   |    | Zwiebel(n)    |
| 2   | EL | Butterschmalz |
| 1   |    | Butter        |
|     |    | Petersilie    |
|     |    | Pfeffer       |
|     |    | Salz          |

### Spiegeleier

|   |    |                     |
|---|----|---------------------|
| 2 |    | Ei(er)              |
| 1 | EL | Butterschmalz       |
|   |    | Paprikagewürz (süß) |
|   |    | Pfeffer             |



Salz

250 ml Sauce Hollandaise

Zubereitung:

### **Spinat**

- Eine Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Zwiebel in 1 EL Butterschmalz glasig anbraten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten.
- Den Spinat und 100 ml Wasser dazugeben und 20 min. kochen.
- Den Spinat mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

### **Bratkartoffeln**

- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Eine Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.
- Die Kartoffeln in 2 EL Butterschmalz kross braten, zum Schluss die Zwiebelringe mit anbraten.
- Die Butter und die Petersilie dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.

### **Spiegeleier**

- Die Eier in einer Pfanne braten und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
- Ein Lage Bratkartoffeln in eine Auflaufform geben, darauf den Spinat und darauf eine weitere Schicht Kartoffeln.
- Die Sauce Hollandaise darüber verteilen.
- Die Spiegeleier auf die Kartoffel-Spinat-Mischung geben und alles im Backofen bei 180° 10 min. backen.

## Spinat - Rahmspinat mit Käsekruste



Eigenschaften: 

Gewicht: 217 g pro Portion  
 Brennwert: 1.477 kJ pro Portion  
 Preis: 0,62 € pro Portion

Zubereitung: 01:15 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 8 Portion(en):

### Käsekruste

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 100 | g     | Cheddarkäse, gerieben |
| 100 | g     | Butter, zimmerwarm    |
| 100 | g     | Haferflocken          |
| 100 | g     | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 1   | kg    | Spinat (TK)           |
| 2   |       | Zwiebel(n)            |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 125 | g     | Crème fraîche         |
| 2   | EL    | Butter                |
| 2   | TL    | Oregano               |
|     |       | Muskatnuss            |
|     |       | Pfeffer               |
|     |       | Salz                  |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und hacken.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch mit Oregano und Muskatnuss in einer Pfanne in 1 EL Butter anschmoren.
- Den Spinat dazugeben und 20 min. dünsten.
- Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Crème fraîche unterrühren, dann alles in eine gebutterte Auflaufform geben.
- Alle Zutaten für die Käsekruste gut vermengen und auf dem Spinat verteilen.

- Den Spinat bei 180° im Backofen 45 min. überbacken.

## Spinat nach Mailänder Art



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 302 g pro Portion  
 Brennwert: 1.640 kJ pro Portion  
 Preis: 0,69 € pro Portion

Beilagen: Kartoffeln, Kartoffelpüree (R), Bratkartoffeln (frisch) (R)  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Käsemasse

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   | Pckg. | Sahne-Schmelzkäse, 60% Fett |
| 125 | ml    | Milch                       |
| 1   |       | Ei(er)                      |
| 1   | TL    | Zitronensaft                |
|     |       | Zucker                      |
|     |       | Salz                        |

### Spinat

|     |       |                |
|-----|-------|----------------|
| 450 | g     | Spinat (TK)    |
| 1   |       | Zwiebel(n)     |
| 1/2 | Tasse | Wasser, heiß   |
| 3   | EL    | Milch          |
| 2   | EL    | Sonnenblumenöl |
| 2   | TL    | Speisestärke   |
|     |       | Muskatnuss     |
|     |       | Pfeffer        |
|     |       | Salz           |
| 100 | g     | Gratinkäse     |

Zubereitung:

## **Käsemasse**

- Den Käse bei schwacher Hitze in der Milch auflösen und pikant mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.
- Das Eigelb darunterrühren.
- Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

## **Spinat**

- Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten.
- Das heiße Wasser dazugießen, den Spinat hineinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze auftauen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
- Die Speisestärke in kalter Milch verrühren und den Spinat damit binden.
  
- Den Spinat in eine Auflaufform geben.
- Die Käsemasse darauf verteilen und mit dem Gratinkäse bestreuen.
- Den Spinat bei 220°C etwa 20 min überbacken.

## Tomaten - Gefüllte Tomaten



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 64 g pro Portion

Brennwert: 480 kJ pro Portion

Preis: 0,30 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|   |              |                             |
|---|--------------|-----------------------------|
| 3 |              | <i>Tomate(n)</i>            |
| 2 | <i>Zehen</i> | <i>Knoblauch</i>            |
| 3 | <i>EL</i>    | <i>Olivenöl</i>             |
|   |              | <i>Oregano</i>              |
|   |              | <i>italienische Kräuter</i> |
|   |              | <i>Salz</i>                 |
|   |              | <i>Pfeffer (schwarz)</i>    |
|   |              | <i>Petersilie (kraus)</i>   |

### Zubereitung:

- Tomaten in heißes Wasser legen und enthäuten, dann halbieren
- Die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach oben in die Pfanne legen
- Gehackten Knoblauch und die Gewürze über die Tomaten streuen und mit dem Öl übergießen
- Bei 200°C ca. 15 min im Backofen garen

## Tomatentarte mit Camembert



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 1097 g pro Portion  
 Brennwert: 11.106 kJ pro Portion  
 Preis: 3,64 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 1 Portion:

### Mürbeteig

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 200 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | TL     | Salz                 |
| 100 | g      | Butter               |
| 4   | EL     | Wasser               |
| 4   |        | Tomate(n), groß      |
| 1   |        | Zwiebel(n)           |
| 2   |        | Ei(er)               |
| 1   | Becher | Crème fraîche        |
| 150 | g      | Camembert            |
|     |        | Basilikum            |
|     |        | Salz                 |
|     |        | Pfeffer (schwarz)    |

Zubereitung:

- Den Mürbeteig zubereiten, in die gefettete Tarteform legen und 30 min kalt stellen. Dann mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Die Tomaten vom Strunk befreien und in halbe Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Nun die Tomatenspalten kranzförmig auf den Teig legen und mit Zwiebeln bestreuen.
- Die Tarte für 10 min. bei 200° C in den Ofen stellen, bis der Guss fertig ist.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer und etwas Basilikum verquirlen und die Creme fraiche unterrühren.

- Den Camembert fein würfeln und ebenfalls unterrühren.
- Den Guss auf den Tomaten verteilen und etwa 30-40 min fertig backen, bis die Tarte leicht goldbraun wird.



## Weißkohl - Bayrisches Kraut



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟡🟡🟡  
 Gewicht: 287 g pro Portion  
 Brennwert: 1.391 kJ pro Portion  
 Preis: 0,87 € pro Portion

Beilagen: Kartoffelpüree (R)  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 1/2 |    | Weißkohl                        |
| 500 | g  | Hackfleisch gemischt            |
| 1   |    | Zwiebel(n)                      |
| 125 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 200 | ml | Fleischbrühe                    |
| 1   | EL | Schweineschmalz                 |
|     |    | Kümmel                          |
|     |    | Pfeffer (schwarz)               |
|     |    | Salz                            |

### Zubereitung:

- Den Weißkohl in nicht zu feine Streifen schneiden.
- Den Weißkohl portionsweise im Schweineschmalz anrösten und wieder aus dem Topf nehmen.
- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel und dem gewürfelten Speck im gleichen Topf anbraten.
- Den Weißkohl und die Fleischbrühe dazugeben und das ganze 40 min. köcheln lassen.
- Das Kraut mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und noch ein wenig ziehen lassen.

## Weißkohl - Sauerkraut



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Gewicht: 190 g pro Portion

Brennwert: 591 kJ pro Portion

Preis: 1,03 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=PUwjJkiSB1o>

Beilagen: Kartoffelpüree (R), Kassler, Bockwurstchen, Leberkäs

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                 |
|-----|----|-----------------|
| 500 | g  | Sauerkraut      |
| 1   |    | Zwiebel(n)      |
| 150 | ml | Gemüsebrühe     |
| 1   | EL | Sonnenblumenöl  |
| 10  |    | Wacholderbeeren |
| 3   |    | Lorbeerblätter  |
| 3   |    | Nelke(n)        |
|     |    | Pfeffer         |
|     |    | Salz            |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel würfeln und in einem Topf im Öl dünsten.
- Sauerkraut, Wasser, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Nelken und Brühwürfel dazu geben und 20 min köcheln. Wenn man die Gewürze in einem Teeei zugibt, kann man die nachher einfach entnehmen.
- Das Sauerkraut mit Salz und Pfeffer würzen und evtl. ein wenig andicken.

## Wirsing-Chips



Eigenschaften: 

Gewicht: 128 g pro Portion

Brennwert: 248 kJ pro Portion

Preis: 0,24 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 12 Portion(en):

|   |    |                     |
|---|----|---------------------|
| 1 |    | Wirsing             |
| 2 | EL | Olivenöl            |
| 1 | TL | Salz                |
| 1 | TL | Paprikagewürz (süß) |
| 1 | TL | Cayennepfeffer      |

Zubereitung:

- Die Blätter vom Wirsing lösen und waschen.
- Die Rippen heraussschneiden und die Blätter in etwa 2x2 cm große Stücke schneiden.
- Die Wirsingstücke sehr gut trocknen.
- In einer Schüssel das Öl und die Gewürze vermischen und anschließend den Wirsing in die Schüssel geben.
- Nun alles mit den Händen gut vermischen.
- Die Chips auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Die Chips im Ofen bei 110 Grad trocknen, bis die Blätter knusprig sind (ca. 40 min.)
- Die Ofentür zum Schluss ein wenig öffnen (Holzlöffel dazwischenklemmen), damit Feuchtigkeit entweichen kann.

## Wirsingrouladen



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Schwierigkeit: 🟠🟠

Gewicht: 511 g pro Portion

Brennwert: 2.374 kJ pro Portion

Preis: 1,18 € pro Portion

Beilagen: Salzkartoffeln

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |          |                                 |
|-----|----------|---------------------------------|
| 300 | g        | Hackfleisch gemischt            |
| 1   |          | Zwiebel(n)                      |
| 2   | Scheiben | Toastbrot                       |
| 1   |          | Ei(er)                          |
| 1   | EL       | Sonnenblumenöl                  |
|     |          | Pfeffer                         |
|     |          | Salz                            |
| 1/2 |          | Wirsing                         |
| 1/2 | Dose     | Tomate(n) (gehackt)             |
| 1   |          | Zwiebel(n)                      |
| 100 | g        | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 1/2 | Becher   | süße Sahne                      |
| 250 | ml       | Wasser                          |
| 2   | EL       | Sonnenblumenöl                  |
| 1   | TL       | Gemüsebrühe-Pulver (R)          |
|     |          | Pfeffer                         |
|     |          | Salz                            |

Zubereitung:

- 8 Wirsingblätter ablösen und in 250 ml warmem Wasser blanchieren. Das Wasser abgießen und aufbewahren.
- Die Wirsingblätter am Stiel einschneiden und in einem Handtuch ausrollen.

### **Füllung**

- Das Toastbrot in Wasser aufweichen.
  - Eine Zwiebel schälen, hacken und in etwas Öl andünsten.
  - Das Gehackte mit einem Ei, dem aufgeweichten, ausgedrückten Brot und der gedünsteten Zwiebel vermengen.
  - Das Gehackte mit Salz und Pfeffer würzen.
- 
- Eine handvoll Gehacktes in zwei Wirsingblätter einrollen und diese mit Zahnstochern fixieren.
  - Den Speck in etwas Öl anbraten und dann aus dem Öl nehmen.
  - 3-4 Wirsingblätter klein schneiden und mit einer gehackten Zwiebel im gleichen Öl anbraten.
  - Das Wirsing-Wasser und die Wirsingrouladen zugeben, mit der Brühe und den Tomaten 20 min. kochen.
  - Die Rouladen entnehmen und die Soße mit einem Pürierstab pürieren, dann die Sahne zugeben.
  - Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

## Zwiebeln - Gebackene Zwiebelringe mit Käse



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 208 g pro Portion  
 Brennwert: 1.219 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,7 %  
 Preis: 0,57 € pro Portion

Beilagen: Sour cream, Ketchup, Mayonnaise  
 Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Statt Gouda kann auch etwas herzhafteres wie Emmentaler oder Cheddar genommen werden.

Zutaten für 4 Portion(en):

### Bierteig

|     |          |                      |
|-----|----------|----------------------|
| 125 | ml       | Bier                 |
| 125 | g        | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |          | Ei(er)               |
| 40  | g        | Butter               |
|     |          | Salz                 |
| 2   |          | Gemüsezwiebel(n)     |
| 2   | Scheiben | Goudakäse            |
| 1   | l        | Frittieröl           |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in je 4 Scheiben schneiden.
- Die Zwiebelscheiben in einzelne Ringe zerlegen.
- Je zwei Ringe zusammenlegen und in den Zwischenraum einen Streifen Käse geben.
- Die Zwiebelringe für 30 min. in die Tiefkühltruhe geben.

### Bierteig

- Zunächst das Mehl mit Salz würzen und mit Bier glatt verrühren.

- Die Eier trennen und das Eiweiß zunächst beiseite stellen. Das Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
- Die Butter auf niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.
  
- Das Öl in einem Topf auf 170° erhitzen.
- Die Zwiebelringe im Bierteig wenden und im heißen Öl ca. 5 min. goldbraun backen, dabei mehrmals wenden.

## Zwiebeln - Gefüllte Zwiebeln im Speckmantel



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 311 g pro Portion  
 Brennwert: 1.452 kJ pro Portion  
 Preis: 1,16 € pro Portion

Zubereitung: 01:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 250 | g     | Hackfleisch gemischt      |
| 1   |       | Ei(er)                    |
| 4   |       | Gemüsezwiebel(n)          |
| 2   | Pckg. | Speckstreifen (Bacon)     |
| 100 | g     | Emmentaler Käse, gerieben |
|     |       | Paprikagewürz (süß)       |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Gemüsezwiebeln schälen und halbieren.
- Bis auf drei Schichten das innere der Zwiebeln entfernen und fein hacken.
- Das Hackfleisch mit den gehackten Zwiebeln, dem Ei und Gewürzen vermischen.
- Etwas Käse in die ausgehöhlten Zwiebeln geben und dann mit dem Hackfleisch auffüllen.
- Mehr Käse darauf geben und jede Zwiebel mit drei Bacon-Streifen umwickeln.
- Die Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform legen und mit Alufolie abdecken.
- Die Zwiebeln bei 160° im Backofen 40 min. garen. Dann die Alufolie abnehmen, die Temperatur auf 200° erhöhen und weitere 15 min. überbacken.



## Zwiebeln - Onion Rings



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA  
 Gewicht: 390 g pro Portion  
 Brennwert: 9.478 kJ pro Portion  
 Preis: 1,37 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Panade

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 150 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 100 | ml | Bier                 |
| 1/2 | TL | Salz                 |
| 1   |    | Gemüsezwiebel(n)     |
| 1   | l  | Frittieröl           |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und mit ein wenig Mehl bestäuben.
- Das Öl und einem Topf auf 180°C erhitzen.
- Die Zwiebeln in die Panade tauchen, etwas abtropfen lassen und vorsichtig ins heiße Öl geben.
- Von jeder Seite ca. 2 min. frittieren bis sie goldbraun sind.
- Die Zwiebelringe mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Zwiebeln - Röstzwiebeln



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 103 g pro Portion

Brennwert: 630 kJ pro Portion

Preis: 0,13 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                      |
|---|----|----------------------|
| 4 |    | Zwiebel(n)           |
| 2 | EL | Weizenmehl (Typ 405) |
| 4 | EL | Sonnenblumenöl       |
|   |    | Paprikagewürz (süß)  |
|   |    | Salz                 |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in Viertelringe schneiden.
- Die Zwiebeln salzen und das Salz etwas einmassieren. Die Zwiebeln dann 15 min. ruhen lassen.
- Die Zwiebeln mit Paprika würzen und das Mehl darüberstreuen. Alles gut miteinander vermischen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hineingeben.
- Die Zwiebeln von allen Seiten goldbraun anrösten. Nicht zu oft wenden!

## Zwiebeln - Zwiebelkuchen vom Blech



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich

Gewicht: 394 g pro Portion

Brennwert: 2.392 kJ pro Portion

Preis: 2,02 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Mürbeteig    |
| 2   | kg    | Gemüsezwiebel(n)      |
| 300 | g     | Speck (durchwachsen)  |
| 200 | g     | Goudakäse (mittelalt) |
| 150 | g     | Crème fraîche         |
| 4   |       | Ei(er)                |
| 4   | EL    | Sonnenblumenöl        |
| 1/2 | TL    | Kümmel, gemahlen      |
|     |       | Salz                  |
|     |       | Pfeffer (schwarz)     |

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebeln mit Speck in Öl andünsten und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen
- Die Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen
- Gouda reiben und mit Eiern und Crème Fraîche unter die Zwiebelmasse rühren
- Das Backblech einfetten und den Ofen bei 180° vorheizen
- Den Teig auf dem Backblech ausrollen und an den Rändern etwas hochdrücken
- Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen
- Den Zwiebelkuchen etwa 35 Minuten backen

## Kartoffeln, Nudeln, Reis



### Kartoffeln

- Aligot
- Bäckerkartoffeln
- Batata Palha
- Bratkartoffeln (einfach)
- Bratkartoffeln (frisch)
- Bratkartoffelstampf
- Chili Cheese Fries
- Döppekooche
- Döppekooche mit Lauch
- Folienkartoffeln
- Gefüllte Kartoffeln
- Griechische Kartoffelpfanne
- Kartoffelcurry mit Spinat
- Kartoffelecken (Country Wedges)
- Kartoffelecken mit Parmesan
- Kartoffelgratin
- Kartoffel-Möhren-Auflauf
- Kartoffelpüree
- Kartoffel-Spieße
- Käse-Kartoffel-Puffer
- Kroketten
- Kumpir
- Möhren-Kartoffelstampf
- Molo
- Ofenkartoffeln mit Chili
- Pastinaken-Kartoffelstampf
- Pellkartoffeln
- Pommes Dauphine
- Pommes Frites
- Pommes Frites aus dem Backofen
- Pommes Frites mit Knusperkruste
- Pottschlaat - Kartoffelstampf mit Salat
- Poutine (einfach)
- Poutine (original)
- Rahmkartoffeln
- Reibekuchen

Rösti  
Röstipfanne mit Speck  
Röstkartoffeln aus dem Backofen  
Sellerie-Kartoffelstampf  
Smashed Potatoes  
Tartiflette  
Tiroler Gröstl  
Tortilla

Nudeln

Bami Goreng  
Burgfrauen-Nudeln  
Canelloni al Forno  
Käse-Makkaroni - Äplermagronen  
Käse-Makkaroni - Mac'n Cheese  
Käse-Makkaroni klassisch  
Lasagne (klassisch)  
Lasagne (vegetarisch)  
Lasagne mit Spinat und Feta  
Lasagne mit Spinat und Pilzen  
Maultaschen  
Nudeln mit Hackfleisch und Lauch  
Nudeln mit Hähnchen (würzig)  
Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (mild)  
Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (scharf)  
Nudeln mit Hähnchen und Spinat  
Nudeln mit Sahnewirsing  
Nudeln mit Tomaten, Mozzarella und Pesto  
Nudelteig selbstgemacht  
Piroggen  
Polnische Krautnudeln  
Ravioli mit Spinat und Ricotta  
Reisnudeln mit Erdnusssoße  
Schinkenfleckerl  
Spaghetti Carbonara  
Tortelloni mit Spinat und Schweinefilet

Reis

Curryreis  
Djuvec-Reis  
Gebratener Reis mit Knusperhähnchen  
Gemüse-Reispfanne mit Huhn  
Nasi Goreng  
Paprika-Reispfanne  
Risotto mit Gemüse  
Risotto mit Möhren  
Sushi-Reis

Schupfnudeln

Schupfnudeln  
Schupfnudeln mit Honig-Senf-Pesto

Spätzle

Gemüsespätzle  
Käsespätzle  
Spätzle

Tiroler Kaspressknödel

## Zwiebeln - Zwiebelkuchen vom Blech



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich

Gewicht: 394 g pro Portion

Brennwert: 2.392 kJ pro Portion

Preis: 2,02 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Mürbeteig    |
| 2   | kg    | Gemüsezwiebel(n)      |
| 300 | g     | Speck (durchwachsen)  |
| 200 | g     | Goudakäse (mittelalt) |
| 150 | g     | Crème fraîche         |
| 4   |       | Ei(er)                |
| 4   | EL    | Sonnenblumenöl        |
| 1/2 | TL    | Kümmel, gemahlen      |
|     |       | Salz                  |
|     |       | Pfeffer (schwarz)     |

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebeln mit Speck in Öl andünsten und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen
- Die Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen
- Gouda reiben und mit Eiern und Crème Fraîche unter die Zwiebelmasse rühren
- Das Backblech einfetten und den Ofen bei 180° vorheizen
- Den Teig auf dem Backblech ausrollen und an den Rändern etwas hochdrücken
- Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen
- Den Zwiebelkuchen etwa 35 Minuten backen

## Kartoffeln - Bäckerkartoffeln



Eigenschaften: 

Gewicht: 282 g pro Portion  
 Brennwert: 1.694 kJ pro Portion  
 Preis: 0,94 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=biPWHBxAeiA>

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 600 | g  | Kartoffel(n)         |
| 1   |    | Gemüsezwiebel(n)     |
| 100 | g  | Bergkäse             |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 125 | ml | süße Sahne           |
| 1   | EL | Butter               |
| 1   | EL | Butterschmalz        |
| 2   | EL | Weizenmehl (Typ 405) |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Paprikagewürz (süß)  |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.
- Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, salzen und mit Mehl bestäuben. 5 Minuten stehen lassen.
- Den Käse reiben.
- Die Zwiebeln in einer Pfanne in Butterschmalz goldgelb rösten.
- Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und der Hälfte vom Käse in eine gebutterte Auflaufform schichten, leicht salzen und pfeffern.
- Ei und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen und über die Kartoffeln gießen.

- Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 30 min. bei 200 Grad abgedeckt backen.
- Danach den restlichen Käse darüber geben, mit Paprika bestäuben und noch 10 min. überbacken.



## Kartoffeln - Batata Palha



Eigenschaften:  

Herkunft:  Brasilien

Gewicht: 200 g pro Portion

Brennwert: 634 kJ pro Portion

Preis: 0,14 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |   |              |
|-----|---|--------------|
| 200 | g | Kartoffel(n) |
|     |   | Salz         |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und waschen.
- Die Kartoffeln grob reiben und dann mehrmals gründlich abwaschen, bis alle Stärke abgespült ist.
- Die Kartoffelschnitzel in einem Küchentuch abtrocknen und dann bei 170° goldbraun frittieren.
- Die Kartoffelschnitzel abtropfen lassen und nach Geschmack salzen.

## Kartoffeln - Bratkartoffeln (einfach)



Eigenschaften: 🍏

Brennwert: 1.303 kJ pro Portion

Preis: 0,72 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 2 Portion(en):

|   |       |                          |
|---|-------|--------------------------|
| 1 | Pckg. | Bratkartoffeln mit Speck |
| 2 |       | Zwiebel(n)               |
| 1 | EL    | Butterschmalz            |
| 1 | EL    | Butter                   |
|   |       | Salz                     |
|   |       | Pfeffer (schwarz)        |
|   |       | Muskatnuss               |
|   |       | Rosmarin                 |

Zubereitung:

- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
- Die Kartoffeln und die Zwiebeln in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Kurz vor Schluss die Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Muskatnuss würzen.

## Kartoffeln - Bratkartoffeln (frisch)



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 324 g pro Portion  
 Brennwert: 1.395 kJ pro Portion  
 Preis: 0,37 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=qMLN7GC4Ogg>

Zubereitung: 00:40 h

für eine vegetarische Variante einfach den Speck durch kleingeschnittene Frühlingszwiebeln ersetzen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 1   | kg | Kartoffel(n), festkochend       |
| 2   |    | Zwiebel(n)                      |
| 100 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 1   | EL | Butterschmalz                   |
| 1   | EL | Butter                          |
|     |    | Salz                            |
|     |    | Petersilie, frisch              |
|     |    | Pfeffer (schwarz)               |
|     |    | Muskatnuss                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
- Die Kartoffeln von beiden Seiten im Butterschmalz braten, dabei möglichst selten wenden.
- Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
- Die Zwiebeln, den gewürfelten Speck und die Butter zu den Kartoffeln geben und alles goldbraun fertig rösten.
- Kurz vor Schluss die gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

## Kartoffeln - Bratkartoffelstampf



Eigenschaften: 

Gewicht: 274 g pro Portion  
 Brennwert: 5.470 kJ pro Portion  
 Preis: 0,23 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                                     |
|-----|-----------|-------------------------------------|
| 750 | g         | <i>Kartoffel(n), mehlig kochend</i> |
| 250 | g         | <i>Nussbutter (R)</i>               |
| 1   | Zehe      | <i>Knoblauch</i>                    |
| 1   |           | <i>Zwiebel(n)</i>                   |
| 2   | gestr. TL | <i>Salz</i>                         |
|     |           | <i>Muskatnuss</i>                   |
|     |           | <i>Pfeffer</i>                      |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.
- Die Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen, dann im Topf zerstampfen.
- Die Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Nussbutter in einem Topf bei mittlerer Hitze zum kochen bringen.
- Die Zwiebelwürfel in der Butter 15 min. lang gar kochen. nach 10 Minuten den gehackten Knoblauch dazu geben.
- Die Zwiebel-Butter-Mischung unter die Kartoffeln rühren und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken..
- Die Kartoffelmasse vollständig abkühlen lassen.
- Die Kartoffelmasse in einer Pfanne unter Rühren goldbraun braten.

## Kartoffeln - Chili Cheese Fries



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇭🇺 Ungarn

Gewicht: 320 g pro Portion

Brennwert: 4.465 kJ pro Portion

Preis: 0,97 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                            |
|-----|----|----------------------------|
| 200 | g  | <i>Pommes Frites</i>       |
| 5   | EL | <i>Chili con Carne (R)</i> |
| 2   | EL | <i>Mayonnaise</i>          |
| 3   | EL | <i>Gratinkäse</i>          |

### Zubereitung:

- Das Chili nach Rezept zubereiten.
- Die Pommes Frites nach Anweisung frittieren.
- Die Pommes Frites mit Salz würzen und das Chili darüber verteilen.
- Die Mayonnaise darüber geben und den Käse darüber streuen.

## Kartoffeln - Döppekooche



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 502 g pro Portion  
 Brennwert: 2.809 kJ pro Portion  
 Preis: 1,15 € pro Portion

Zubereitung: 02:00 h

Ist auch in anderen Regionen z.B. als "Dippekuche" oder "Dibbelabbes" bekannt.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 2   | kg | Kartoffel(n)         |
| 3   |    | Lauchzwiebel(n)      |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 2   |    | Mettwürstchen        |
| 200 | g  | Speck (durchwachsen) |
| 150 | g  | Dinkelmehl (Typ 630) |
| 4   | EL | Haferflocken         |
| 2   | EL | Butter               |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Pfeffer              |
| 2   | TL | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben und in eine Schüssel geben.
- Eier, Haferflocken und das Mehl hinzugeben und kräftig würzen.
- Dann die Masse mit den Fingern gut durchkneten.
- Die Speckwürfel zu der Kartoffelmasse geben und untermischen.
- Die Masse in einer Auflaufform verteilen.
- Die Mettwürste in Scheiben schneiden, auf der Kartoffelmasse verteilen und hineindrücken.
- Die Butter in Flocken auf dem Auflauf verteilen.
- Den Döppekooche im Backofen bei 180° etwa 1,5 Stunden backen.

## Kartoffeln - Döppekooche mit Lauch



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 395 g pro Portion  
 Brennwert: 1.971 kJ pro Portion  
 Preis: 0,83 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Ist auch in anderen Regionen z.B. als "Dippekuche" oder "Dibbelabbes" bekannt.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 1   | kg     | Kartoffel(n)         |
| 1   | Stange | Porree               |
| 2   |        | Zwiebel(n)           |
| 200 | g      | Speck (durchwachsen) |
| 2   | EL     | Butterschmalz        |
| 1   | EL     | Butter               |
| 1   |        | Ei(er)               |
|     |        | Petersilie           |
|     |        | Majoran              |
|     |        | Muskatnuss           |
|     |        | Pfeffer              |
|     |        | Salz                 |

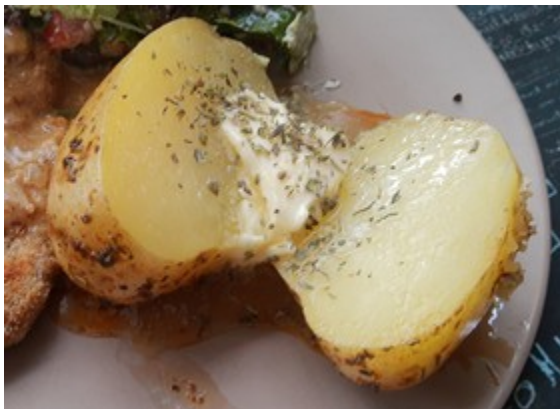
### Zubereitung:

- Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und in ein Tuch reiben. Die Kartoffeln gut damit ausdrücken.
- Den Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Den Schinkenspeck in Würfel schneiden und in einer Pfanne im Öl anschmoren lassen.
- Die Lauchringe dazugeben und kurz mitschmoren lassen.
- Die gut ausgedrückten Kartoffeln und die geriebenen Schalotten in die Pfanne geben.
- Alles kurz anschmoren, dann von der Wärmestelle nehmen und das Ei untermengen.
- Die gehackten Kräuter unter die Kartoffelmasse mischen.

- Alles mit den Gewürzen abschmecken.
- Den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben, mit einer Folie abdecken und etwa 1 Std. im Ofen garen lassen.
- 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Folie abnehmen.



## Kartoffeln - Folienkartoffeln



Eigenschaften: 

Gewicht: 176 g pro Portion

Brennwert: 989 kJ pro Portion

Preis: 0,61 € pro Portion

Beilagen: Kräuterbutter, Kräuter-Quark-Dip

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |             |                             |
|-----|-------------|-----------------------------|
| 8   |             | <i>Kartoffel(n), groß</i>   |
| 4   | <i>EL</i>   | <i>Olivenöl</i>             |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>            |
| 1   | <i>EL</i>   | <i>Kräuter der Provence</i> |
| 1/2 | <i>TL</i>   | <i>Paprikagewürz (süß)</i>  |
|     |             | <i>Pfeffer</i>              |
|     |             | <i>Salz</i>                 |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gründlich putzen.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Öl mit den Gewürzen und dem Knoblauch vermischen.
- Die Kartoffeln mit der Öl-Gewürzmischung bestreichen und in Alufolie einwickeln.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kartoffeln darauf legen.
- Den Backofen auf 200° vorheizen und die Kartoffeln dann darin 1 Std. backen.

## Kartoffeln - Gefüllte Kartoffeln



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 256 g pro Portion  
 Brennwert: 1.589 kJ pro Portion  
 Preis: 1,07 € pro Portion

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                             |
|-----|----|-----------------------------|
| 4   |    | <i>Kartoffel(n), groß</i>   |
| 200 | g  | <i>Frischkäse</i>           |
| 100 | g  | <i>Gorgonzola</i>           |
| 100 | g  | <i>Kochschinken</i>         |
| 1   |    | <i>Zwiebel(n)</i>           |
| 1   |    | <i>Lauchzwiebel(n)</i>      |
| 1   |    | <i>Möhre(n), (optional)</i> |
| 1   | EL | <i>Butter</i>               |
| 1   | EL | <i>Schnittlauch</i>         |
| 2   |    | <i>Eigelb</i>               |
|     |    | <i>Pfeffer</i>              |
|     |    | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Die ungeschälten Kartoffeln gut waschen und etwa 25 min. kochen.
- Den Frischkäse und den Gorgonzola in eine Schüssel geben.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Schnittlauch hacken.
- Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Möhre schälen und sehr fein würfeln. Den Kochschinken würfeln.
- Möhre, Zwiebel, Lauchzwiebel, Schinken und Schnittlauch zum Käse geben und gut vermengen. Zuletzt die beiden Eigelb einrühren.
- Die gekochten Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann halbieren und etwas aushöhlen.
- Die entfernte Kartoffelmasse und die Butter mit einer Gabel zudrücken, zur Käsemasse geben und gut vermengen.
- Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die ausgehöhlten Kartoffelhälften auf ein Backblech setzen, mit der Käse-Kartoffelmasse füllen und im vorgeheizten Backofen 15 min. überbacken.

## Kartoffeln - Griechische Kartoffelpfanne



Eigenschaften: 

Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 317 g pro Portion  
 Brennwert: 1.337 kJ pro Portion  
 Preis: 0,60 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 400 | g    | Kartoffel(n)             |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot)   |
| 1   |      | Zwiebel(n)               |
| 4   |      | Frühlingszwiebel(n)      |
| 100 | g    | Fetakäse                 |
| 1   |      | Tomate(n)                |
| 1   | Zehe | Knoblauch                |
| 2   | EL   | Butterschmalz            |
|     |      | Petersilie, frisch       |
|     |      | Gewürzmischung für Gyros |
|     |      | Pfeffer                  |
|     |      | Salz                     |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Paprika waschen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Tomate in heißes Wasser legen, bis sich die Haut ablösen lässt.
- Die Tomate häuten und würfeln.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Die Kartoffeln im Butterschmalz anbraten.
- Paprika, Zwiebeln, und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschmoren.
- Den Fetakäse zerböseln und mit den Tomatenstücken und den Frühlingszwiebeln in die Pfanne

geben.

- Alles nach Geschmack würzen und evtl. noch ein wenig Olivenöl dazugeben.
- Die Petersilie hacken und darüber streuen.

## Kartoffeln - Käse-Kartoffel-Puffer



Eigenschaften: 

Gewicht: 214 g pro Portion  
 Brennwert: 1.384 kJ pro Portion  
 Preis: 0,86 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

4 Portionen sind 8 Puffer.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)         |
| 125 | g  | Mozzarella-Käse      |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 2   | EL | Butter               |
| 100 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
|     |    | Paniermehl           |
|     |    | Sonnenblumenöl       |
| 50  | g  | Schnittlauch, frisch |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen.
- Die Kartoffeln abgiessen, grob stampfen und abkühlen lassen.
- Butter, Ei und Mehl zu den gestampften Kartoffeln geben.
- Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Den Schnittlauch hacken und ebenfalls zu den Kartoffeln geben und alles gut verrühren.
- Die Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Jeweils einen großen Löffel Kartoffelmasse zu einem Puffer formen und im Paniermehl wenden.
- Die Kartoffelpuffer in einer Pfanne im Öl knusprig braun braten.

## Kartoffeln - Kartoffel-Möhren-Auflauf



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 416 g pro Portion  
 Brennwert: 2.520 kJ pro Portion  
 Preis: 1,37 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Kartoffel(n)         |
| 4   |    | Möhre(n)             |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 2   |    | Lauchzwiebel(n)      |
| 80  | g  | Speck (durchwachsen) |
| 100 | g  | Gratinkäse           |
| 150 | g  | Crème fraîche        |
| 200 | ml | süße Sahne           |
| 1   | TL | Gemüsebrühe-Pulver   |
| 2   | EL | Butterschmalz        |
| 4   | EL | Petersilie, gehackt  |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Die Kartoffel- und Möhrenscheiben in Butterschmalz in einer Pfanne anrösten.
- Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und den gewürfelten Speck hinzufügen und kurz mitrösten.
- Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.
- Crème fraîche und Sahne verrühren, Petersilie und Brühe unterrühren und dann kräftig mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.
- Die Kartoffel-Möhren-Masse in eine Auflaufform geben und das Sahnegemisch darüber

verteilen.

- Den Gratinkäse über dem Auflauf verteilen.
- Den Auflauf bei 160° Ober-/Unterhitze im Backofen 40 min. backen.



## Kartoffeln - Kartoffel-Spieße



Eigenschaften: 

Gewicht: 417 g pro Portion  
 Brennwert: 2.295 kJ pro Portion  
 Preis: 0,64 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |             |                                 |
|-----|-------------|---------------------------------|
| 10  |             | <i>Kartoffel(n), mittelgroß</i> |
| 1/2 |             | <i>Süßkartoffel(n)</i>          |
| 1/2 |             | <i>Zucchini</i>                 |
| 1   |             | <i>Zwiebel(n), groß</i>         |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>                |
| 100 | <i>ml</i>   | <i>Olivenöl</i>                 |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>                |
|     |             | <i>Paprikagewürz (süß)</i>      |
|     |             | <i>Pfeffer</i>                  |
|     |             | <i>Salz</i>                     |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen, pressen und in das Öl geben. Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben und alles etwa 30 min. ziehen lassen.
- Die Kartoffeln säubern und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Süßkartoffel schälen, halbieren und in dünne Scheibe schneiden.
- Die Zucchini säubern und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
- Immer abwechselnd eine Kartoffelscheibe und eine der anderen Zutaten aufspießen.
- Die Speiße in eine Auflaufform legen und mit dem gewürzten Öl bestreichen.
- Die Speiße 30 min. bei 220° im vorgeheizten Backofen garen.

## Kartoffeln - Kartoffelcurry mit Spinat



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 454 g pro Portion  
 Brennwert: 1.269 kJ pro Portion  
 Preis: 2,51 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=pCzaNOApvMQ>

Beilagen: Spiegeleier  
 Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| 750 | g     | Kartoffel(n)        |
| 500 | g     | Spinat (TK)         |
| 250 | g     | Tomate(n) (gehackt) |
| 4   |       | Frühlingszwiebel(n) |
| 2   | EL    | Crème fraîche       |
| 4   | cm    | Ingwer (frisch)     |
| 2   | Zehen | Knoblauch           |
| 2   | EL    | Currypaste (rot)    |
| 2   | EL    | Butterschmalz       |
|     |       | Salz                |

### Zubereitung:

- Den Spinat auftauen.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein zerkleinern.
- Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Basilikum zerpfeifen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und knapp 2 Zentimeter groß würfeln.
- Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Deckel im Butterschmalz bei mittlerer Temperatur 12-15 min. goldbraun und weich braten. Den Deckel so auflegen, dass noch ein wenig Dampf entweichen kann.
- Die Kartoffeln salzen, dann Currypaste, Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebeln zugeben und kurz weiterbraten.
- Die Tomaten, den Spinat und die Crème fraîche unterrühren und alles zusammen 5 Minuten fertig garen.



## Kartoffeln - Kartoffelecken (Country Wedges)



Eigenschaften: 

Gewicht: 216 g pro Portion  
 Brennwert: 1.810 kJ pro Portion  
 Preis: 0,73 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 2 Portion(en):



|     |    |                                    |
|-----|----|------------------------------------|
| 4   |    | <i>Kartoffel(n), mehligkochend</i> |
| 4   | EL | <i>Sonnenblumenöl</i>              |
| 3   | EL | <i>Hartweizengrieß</i>             |
| 1/2 | TL | <i>Rosmarin</i>                    |
| 1   | TL | <i>Zwiebelpulver</i>               |
| 1   | EL | <i>Paprikagewürz (süß)</i>         |
| 1   | TL | <i>Knoblauchpulver</i>             |
| 1/2 | TL | <i>Pfeffer</i>                     |
| 1   | TL | <i>Salz</i>                        |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln gut abwaschen und in Achtel schneiden.
- Das Olivenöl mit dem Weizengrieß und allen Gewürzen in einer Schüssel vermischen.
- Die Kartoffelecken in die Schüssel geben und gründlich in der Marinade wenden.
- Die Kartoffelecken einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (auf der Schalseite).
- Die Kartoffelecken 30 min. bei 160° backen, dann die Temperatur auf 180° erhöhen und weitere 15 min. backen.

## Kartoffeln - Kartoffelecken mit Parmesan



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 200 g pro Portion  
 Brennwert: 1.418 kJ pro Portion  
 Preis: 0,79 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |           |                               |
|-----|-----------|-------------------------------|
| 6   |           | <i>Kartoffel(n)</i>           |
| 4   | <i>EL</i> | <i>Olivenöl</i>               |
| 50  | <i>g</i>  | <i>Parmesankäse, gerieben</i> |
| 1   | <i>TL</i> | <i>Knoblauch, granuliert</i>  |
| 1   | <i>TL</i> | <i>Paprikagewürz (süß)</i>    |
| 2   | <i>TL</i> | <i>italienische Kräuter</i>   |
| 1   | <i>TL</i> | <i>Salz</i>                   |
| 1/2 | <i>TL</i> | <i>Pfeffer</i>                |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden.
- In einer Schüssel den Parmesankäse mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen.
- Die Kartoffeln zu der Marinade geben und kräftig durchmischen.
- Die Kartoffelecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 180 °C 40 min. im Ofen backen.

## Kartoffeln - Kartoffelgratin



Eigenschaften: 

Gewicht: 239 g pro Portion  
 Brennwert: 1.248 kJ pro Portion  
 Preis: 0,30 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Laktose

Man kann auch noch ein wenig Schafskäse zu den Kartoffeln geben.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 800 | g     | Kartoffel(n), fest kochend |
| 1   | Stck. | Zwiebel(n) (mittelgroß)    |
| 250 | ml    | süße Sahne                 |
| 250 | ml    | Milch                      |
| 1   |       | Knoblauch                  |
| 1   | EL    | Gemüsebrühe-Pulver         |
| 3   | EL    | Butter                     |
|     |       | Muskatnuss, gerieben       |
|     |       | Kräuter der Provence       |
|     |       | Salz                       |
|     |       | Pfeffer (schwarz)          |

### Zubereitung:

- Eine flache Gratinform mit Butter einfetten.
- Den Knoblauch schälen, pressen und in der Auflaufform verteilen.
- Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten.
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und über den Kartoffeln verteilen.
- Mit Kräutern und frisch geriebenem Muskat leicht würzen, anschließend die restlichen Kartoffeln darauf schichten.
- Die Sahne und die Milch mischen, mit Gemüsebrühe, Kräutersalz, Muskat und Pfeffer kräftig würzen.
- Diese Mischung über die Kartoffeln geben.
- Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 1 Std. backen.



## Kartoffeln - Kartoffelpüree



Eigenschaften: 

Gewicht: 141 g pro Portion

Brennwert: 570 kJ pro Portion

Preis: 0,14 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=Kv3xsFMBAZA>

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Tipp: Pfefferkörner, Piment und Lorbeerblätter in eine Teei zum Kochwasser geben! Tipp: Die Kartoffeln ohne Wasser direkt in der Milch kochen!

### Zutaten für 8 Portion(en):

|    |    |                              |
|----|----|------------------------------|
| 1  | kg | Kartoffel(n), mehlig kochend |
| 90 | ml | Milch                        |
| 3  | EL | Butter                       |
| 2  |    | Lorbeerblätter               |
| 10 |    | Pfefferkörner                |
| 2  |    | Pimentkörner                 |
|    |    | Muskatnuss                   |
|    |    | Pfeffer                      |
|    |    | Salz                         |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Lorbeerblättern, den Pfeffer- und Pimentkörnern, einem TL Butter und einer Prise Salz ca. 20 min kochen.
- Die Kartoffeln abschütten und stampfen.
- Butter und Milch unter den Kartoffelpüree rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



## Kartoffeln - Krokette



Eigenschaften: 🌱

Schwierigkeit: 🟥🟩🟩

Gewicht: 162 g pro Portion

Brennwert: 782 kJ pro Portion

Preis: 0,30 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |   |                   |
|-----|---|-------------------|
| 500 | g | Kartoffel(n)      |
| 2   |   | Ei(er)            |
| 20  | g | Speisestärke      |
| 20  | g | Butter            |
|     |   | Sonnenblumenöl    |
|     |   | Paniermehl        |
|     |   | Pfeffer (schwarz) |
|     |   | Salz              |
|     |   | Muskatnuss        |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Die Kartoffelmasse auskühlen lassen. Danach 2 Eigelbe, Stärkemehl, Butter sowie Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack begeben.
- Kleine Krokette formen (zuerst ein kleines Knödelchen, dann rollen und die Enden leicht andrücken).
- Diese im Eiweiß und danach in Semmelbröseln wälzen.
- Die panierten Krokette in heißem Fett schwimmend bzw. in der Friteuse ausbacken, bis sie die gewünschte Farbe erreicht haben.



## Kartoffeln - Kumpir



Eigenschaften: 

Herkunft:  Türkei

Brennwert: 1.057 kJ pro Portion

Preis: 0,53 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |               |   |
|-----|---------------|---|
| 4   |               | <i>Kartoffel(n), mittelgroß bis groß, festkochend</i> |
| 1   |               | <i>Tomate(n)</i>                                      |
| 1/2 | <i>Dose</i>   | <i>Mais</i>   |
| 1   |               | <i>Tomate(n)</i>                                      |
| 1   |               | <i>Zwiebel(n)</i>                                     |
| 100 | <i>g</i>      | <i>Emmentaler Käse, gerieben</i>                      |
| 1/2 | <i>Becher</i> | <i>Crème fraîche</i>                                  |
|     |               | <i>Schnittlauch</i>                                   |
|     |               | <i>Pfeffer (schwarz)</i>                              |
|     |               | <i>Salz</i>   |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln gut waschen und halbieren, dann nebeneinander in eine Auflaufform legen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken.
- Die Kartoffeln im Backofen bei 200 - 250 °C ca. 60 min. backen.
- Die Zwiebel schälen und hacken, die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Den Schnittlauch hacken und mit der Crème fraîche vermengen.
- Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel das Kartoffelinnere lockern.
- Ein Stück Butter dazugeben und vermengen. Die Kartoffeln salzen und pfeffern.

- Jeweils einen Löffel Crème fraîche auf die Kartoffeln geben, dann einen Löffel Mais und eine Tomatenscheibe.
- Zum Schluss den Käse über die Kartoffeln streuen und das ganze noch einmal 10 min. überbacken.

## Kartoffeln - Möhren-Kartoffelstampf



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 260 g pro Portion  
 Brennwert: 798 kJ pro Portion  
 Preis: 0,24 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| 1   |        | Zwiebel(n)               |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                |
| 2   | EL     | Butter                   |
|     |        | Salz                     |
| 1   | Pr.    | Zucker                   |
| 400 | g      | Kartoffel(n)             |
| 400 | g      | Möhre(n)                 |
| 1/8 | l      | Milch                    |
| 1   | Schuss | süße Sahne               |
|     |        | Pfeffer                  |
|     |        | Muskatnuss               |
|     |        | Zitronenschale, gerieben |
|     |        | Petersilie               |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, in in heißer Butter sanft andünsten, aber nicht bräunen.
- Die Zwiebeln leicht salzen und mit Zucker bestreuen.
- Die Kartoffeln und die Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten.
- Etwas Wasser zugeben und die Kartoffeln und Möhren 10 min. köcheln lassen.
- Milch und Sahne zu den Kartoffeln und Möhren geben und aufkochen.
- Das ganze mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat und geriebener Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss reichlich Petersilie untermischen.



## Kartoffeln - Molo



Eigenschaften: 

Herkunft:  Chile

Brennwert: 1.237 kJ pro Portion

Preis: 0,34 € pro Portion

Vorbereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 1   | kg | Kartoffel(n)        |
| 80  | g  | Butter              |
| 150 | ml | süße Sahne          |
| 150 | ml | Milch               |
| 100 | g  | Schafskäse          |
| 2   |    | Ei(er)              |
| 3   |    | Frühlingszwiebel(n) |
|     |    | Muskatnuss          |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.
- In wenig kochendem Salzwasser weich kochen.
- Das Kochwasser abgießen, die Kartoffeln sehr gut ausdämpfen lassen und sofort durch eine Kartoffelpresse in den noch heißen Topf drücken.
- Milch, Schlagsahne und 50 g Butter in 2 bis 3 Minuten einkochen lassen.
- Mit Salz und Muskat würzen.
- Die eingekochte Milch nach und nach unter das Püree rühren.
- Immer erst Flüssigkeit nachgießen, wenn die andere völlig aufgenommen ist.
- Der fertige Kartoffelbrei darf nicht mehr kochen.
- Die Eier hartkochen und würfeln, die Frühlingszwiebeln dünsten und den Schafskäse in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten unter das Püree ziehen.

## Kartoffeln - Ofenkartoffeln mit Chili



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 210 g pro Portion

Brennwert: 2.435 kJ pro Portion

Preis: 0,61 € pro Portion

Zubereitung: 01:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |           |  |
|----|-----------|--|
| 4  |           | <i>Kartoffel(n), groß</i>                          |
| 1  |           | <i>Chili con Carne, entspricht 4 Portionen (R)</i> |
| 80 | <i>g</i>  | <i>Parmesankäse, gehobelt</i>                      |
| 4  | <i>EL</i> | <i>Allioli</i>                                     |
| 4  | <i>EL</i> | <i>Butter</i>                                      |
|    |           | <i>Salz</i>  |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln gut abwaschen und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 180° 1 Std. garen.
- Das Chili nach Rezept zubereiten.
- Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und aufschneiden.
- Das Innere der Kartoffeln mit einer Gabel etwas auflockern, salzen und jeweils einen EL Butter darauf geben.
- Auf jede Kartoffel eine Portion Chili, 20 g Parmesankäse und 1 EL Allioli geben.



## Kartoffeln - Pastinaken-Kartoffelstampf



Eigenschaften: 

Gewicht: 243 g pro Portion  
 Brennwert: 1.299 kJ pro Portion  
 Preis: 0,81 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)        |
| 1   |    | Pastinake           |
| 75  | g  | Goudakäse, gerieben |
| 50  | g  | Butter              |
| 200 | ml | Milch               |
| 4   | EL | Petersilie, gehackt |
|     |    | Muskatnuss          |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.
- Die Pastinake schälen und in Stücke schneiden.
- Kartoffeln und Pastinake in einem Topf in der Milch gar kochen.
- Kartoffeln und Pastinake in dem Topf zerstampfen.
- Butter, Käse und Petersilie unterrühren.
- Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

## Kartoffeln - Pellkartoffeln



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 184 g pro Portion  
 Brennwert: 1.252 kJ pro Portion  
 Preis: 0,23 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 2 Portion(en):

|   |           |                           |
|---|-----------|---------------------------|
| 4 |           | <i>Kartoffel(n), groß</i> |
| 4 | <i>EL</i> | <i>Butter</i>             |
|   |           | <i>Salz</i>               |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
- Die Kartoffeln je nach Größe 30 - 35 min. kochen. Mit einem Messer hineinpieken, um zu schauen, ob sie gar sind.
- Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Aber nicht kalt werden lassen!
- Die Kartoffeln pellen.
- Salz und Butter zu den Kartoffeln geben.

## Kartoffeln - Pommes Dauphine



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 135 g pro Portion  
 Brennwert: 888 kJ pro Portion  
 Preis: 0,56 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 6 Portion(en):

### Brandteig

|     |    |                              |
|-----|----|------------------------------|
| 40  | g  | Butter                       |
| 50  | ml | Wasser                       |
| 60  | g  | Weizenmehl (Typ 405)         |
| 500 | g  | Kartoffel(n), mehlig kochend |
| 1   |    | Ei(er)                       |
| 80  | g  | Bergkäse, gerieben           |
|     |    | Pfeffer                      |
|     |    | Salz                         |

Zubereitung:

### Brandteig

- Für den Brandteig Butter und Wasser aufkochen lassen.
- Das Mehl dazugeben und mit einem Kochlöffel kräftig rühren, bis sich der Teig als glatter Kloß vom Topfboden löst und sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet.
- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 30 min. kochen.
- Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse geben oder fein stampfen.
- Den geriebenen Käse unter die Kartoffelmasse rühren.
- Den Brandteig und das Ei gut mit der Kartoffelmasse vermengen.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Aus dem Teig mit 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken formen, vor jeder Nocke die Löffel in Wasser tauchen.
- Die Nocken auf einem angefeuchteten Küchenpapier ablegen.
- Die Nocken in 170° heißem Öl oder in einer Fritteuse goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Kartoffeln - Pommes Frites



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇧🇪 Belgien

Gewicht: 251 g pro Portion

Brennwert: 793 kJ pro Portion

Preis: 0,21 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|   |           |   |
|---|-----------|---|
| 1 | kg        | <i>Kartoffel(n), vorwiegend festkochend, möglichst groß</i> |
| 1 | gestr. TL | <i>Pommes Frites-Gewürz (R)</i>                             |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in maximal 1 cm dicke Stäbchen schneiden
- Die geschnittenen Kartoffeln in Wasser sehr gründlich waschen bis keine Stärke mehr austritt und das Waschwasser ganz klar ist.
- Die Kartoffeln trocknen.
- Die Pommes Frites 4 min. in 140° heißem Fett frittieren, anschließend beiseite stellen.
- Das Fett auf 170° aufheizen und die Pommes Frites noch einmal 5 min. frittieren.
- Die Pommes Frites aus dem Fett nehmen, gut abtropfen lassen und mit der Gewürzmischung würzen.

## Kartoffeln - Pommes Frites aus dem Backofen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Belgien  
 Gewicht: 418 g pro Portion  
 Brennwert: 1.768 kJ pro Portion  
 Preis: 0,42 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 800 | g  | Kartoffel(n), festkochend |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl            |
| 1   | TL | Speisestärke              |
| 1   | TL | Paprikagewürz (süß)       |
| 1   | TL | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden.
- Die Kartoffelstifte in eine Schüssel geben und mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen.
- Öl, Stärke, Paprika und Salz gut miteinander vermengen.
- Die Kartoffeln abgießen und in einem Küchentuch abtrocknen, dann mit dem Würzöl marinieren.
- Die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Es sollten keine Stifte übereinander liegen.
- Die Pommes Frites im Backofen bei 220° Ober-/Unterhitze 30 min. backen. Zwischendurch wenden.

## Kartoffeln - Pommes Frites mit Knusperkruste



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 324 g pro Portion  
 Brennwert: 1.820 kJ pro Portion  
 Preis: 0,74 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|   |       |                                |
|---|-------|--------------------------------|
| 1 | kg    | Kartoffel(n), halbfest kochend |
| 1 | Pckg. | Paprikachips                   |
| 4 |       | Eiweiß                         |
|   |       | Salz                           |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in die gewünschte Dicke schneiden.
- Die Pommes bei 160 °C ca. 8 min. frittieren.
- Die Pommes abtropfen lassen und dann auf Küchenkrepp abkühlen lassen.
- Die Eiweiße in einer Schüssel steif schlagen.
- Die Chips in einem Mörser zu einer möglichst feinen Panade pulverisieren.
- Die Pommes durch den Eischnee ziehen und in einer großen Schüssel mit dem Chipspulver panieren.
- Die Fritteuse auf 180 °C heizen und die Pommes ein zweites Mal goldbraun frittieren.

## Kartoffeln - Pottschlaat - Kartoffelstampf mit Salat



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 212 g pro Portion  
 Brennwert: 2.548 kJ pro Portion  
 Preis: 0,41 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                    |
|-----|------|--------------------|
| 500 | g    | Kartoffelpüree (R) |
| 1/2 | Kopf | Endiviensalat      |
| 250 | ml   | Joghurt (R)        |

### Zubereitung:

- Den Kartoffelpüree nach Rezept zubereiten.
- Das Salatdressing nach Rezept zubereiten.
- Den Salat waschen und kleinschneiden.
- Alles miteinander vermengen.



## Kartoffeln - Poutine (einfach)



Herkunft:  Kanada  
 Gewicht: 443 g pro Portion  
 Brennwert: 5.211 kJ pro Portion  
 Preis: 1,52 € pro Portion

Beilagen: Mayonnaise  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Bratensoße**

|     |      |                                     |
|-----|------|-------------------------------------|
| 1   |      | Zwiebel(n)                          |
| 1   | Zehe | Knoblauch                           |
| 500 | ml   | Rinderbrühe                         |
| 2   | EL   | Tomatenketchup                      |
| 2   | EL   | Worcestersoße                       |
| 1   | EL   | Weizenmehl (Typ 405)                |
|     |      | Pfeffer                             |
|     |      | Salz                                |
| 1   | kg   | Pommes Frites mit Knusperkruste (R) |
| 125 | g    | Mozzarella-Käse                     |

### Zubereitung:

#### **Bratensoße**

- Die Zwiebel fein würfeln und in Butter anbraten.
- Den Knoblauch schälen, hacken und kurz mit anschwitzen.
- Mit dem Mehl bestäuben bestäuben und weiter anschwitzen.
- Mit der Rinderbrühe ablöschen und den Ketchup dazugeben.
- Mit der Worcestersoße, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und über den Pommes verteilen.

- Die Bratensoße über die Pommes geben.

## Kartoffeln - Poutine (original)



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇨🇦 Kanada

Gewicht: 496 g pro Portion

Brennwert: 2.766 kJ pro Portion

Preis: 1,49 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R)

Allergene: Krustentiere, Eier, Gluten, Soja

Zutaten für 4 Portion(en):

### Fleischsoße

|     |     |                   |
|-----|-----|-------------------|
| 1/2 | kg  | Schweineschulter  |
| 1   |     | Zwiebel(n)        |
| 1   |     | Möhre(n), klein   |
| 1/4 |     | Sellerie          |
| 3   |     | Lauchzwiebel(n)   |
| 2   | EL  | Butterschmalz     |
| 1   | Fl. | Schwarzbier       |
| 1   |     | Lorbeerblätter    |
| 1/2 | TL  | Kümmel            |
|     |     | Pfeffer           |
|     |     | Salz              |
| 100 | g   | Gratinkäse        |
| 1/2 | kg  | Pommes Frites (R) |


Zubereitung:

- Das Fleisch an der Schwarte einritzen, rundum mit Salz einreiben.
- Die Zwiebel halbieren, Karotte und Sellerie grob würfeln.
- Alles mit Butterschmalz in einem Bräter von allen Seiten gut anbraten.
- Mit dem Bier ablöschen, Lorbeer und Kümmel zufügen.
- Den Bräter gut mit Alufolie abdecken.

- Bei 120 Grad ca. 6 Stunden im Ofen braten, dann die Folie entfernen und Sauce die abgießen.
- Die Schulter bei 180 Grad eine weitere Stunde grillen.
- Die Schweineschulter grob mit einer Gabel zerteilen, das Fleisch mit der Sauce über die Pommes geben, darüber den Gratinkäse.

## Kartoffeln - Rahmkartoffeln



Eigenschaften: 

Gewicht: 370 g pro Portion  
 Brennwert: 1.896 kJ pro Portion  
 Preis: 0,82 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 750 | g    | Kartoffel(n)         |
| 2   |      | Zwiebel(n)           |
| 2   |      | Lauchzwiebel(n)      |
| 125 | ml   | Gemüsebrühe          |
| 125 | ml   | süße Sahne           |
| 125 | ml   | Schmand              |
| 1   | Zehe | Knoblauch            |
| 30  | g    | Butter               |
| 2   | EL   | Butterschmalz        |
| 1   | EL   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | EL   | Petersilie           |
| 1   | EL   | Schnittlauch         |
|     |      | Muskatnuss           |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in Butterschmalz anbraten.
- Kurz vor Schluss die Butter, Zwiebeln und die Lauchzwiebeln hinzufügen und 5 min. mit anbraten. Zuletzt auch noch die gehackte Knoblauchzehe.
- Das Mehl darüber geben und unterrühren, dann die Kartoffeln mit heißer Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen.
- Den Schmand unterrühren und das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Zum Schluss die gehackten Kräuter darüber streuen und unterrühren.

## Kartoffeln - Reibekuchen



Eigenschaften: 

Gewicht: 300 g pro Portion  
 Brennwert: 1.134 kJ pro Portion  
 Preis: 0,48 € pro Portion

Beilagen: Apfelmus, Mayonnaise, Ketchup  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |     |                      |
|----|-----|----------------------|
| 1  | kg  | Kartoffel(n)         |
| 1  |     | Zwiebel(n)           |
| 1  |     | Ei(er)               |
| 1  | EL  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 50 | g   | Haferflocken         |
| 1  | Bd. | Petersilie, frisch   |
|    |     | Pfeffer              |
|    |     | Muskatnuss           |
|    |     | Salz                 |

### Zubereitung:

- Kartoffeln und Zwiebel durch die Kartoffelreibe drehen.
- Die Petersilie fein hacken und zu den Kartoffeln geben.
- Die restlichen Zutaten dazu geben und würzen.
- Pro Reibekuchen 1 EL Teig in viel Öl braten.

## Kartoffeln - Rösti



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇨🇭 Schweiz

Gewicht: 154 g pro Portion

Brennwert: 560 kJ pro Portion

Preis: 0,20 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Wenn man die Rösti in einem Sevierring vorbrät, bekommt man schöne Röstitaler.

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 500 | g         | Kartoffel(n)         |
| 1/2 |           | Zwiebel(n)           |
| 1   |           | Ei(er)               |
| 2   | gestr. EL | Weizenmehl (Typ 405) |
|     |           | Butterschmalz        |
|     |           | Muskatnuss           |
|     |           | Salz                 |
|     |           | Salz                 |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und grob reiben.
- Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Die Kartoffeln und die Zwiebel in einem Küchentuch gut ausdrücken.
- Das Ei und das Mehl untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Rösti von beiden Seiten backen.

## Kartoffeln - Röstipfanne mit Speck



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇨🇭 Schweiz  
 Gewicht: 410 g pro Portion  
 Brennwert: 3.059 kJ pro Portion  
 Preis: 1,80 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                                  |
|-----|----|----------------------------------|
| 500 | g  | <i>fertiger Röstiteig, oder</i>  |
| 500 | g  | <i>fertiger Reibekuchenteig</i>  |
| 1   |    | <i>Zwiebel(n)</i>                |
| 50  | g  | <i>Speck (mager), gewürfelt</i>  |
| 2   |    | <i>Ei(er)</i>                    |
| 50  | g  | <i>Emmentaler Käse, gerieben</i> |
| 2   | EL | <i>Rapsöl</i>                    |
|     |    | <i>Schnittlauch</i>              |
|     |    | <i>Pfeffer (schwarz)</i>         |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, würfeln und unter den Kartoffelteig heben.
- Die Eier verquirlen und mit Salz würzen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Schinken kurz anbraten.
- Die Kartoffeln zugeben, unter Wenden 1 - 2 Minuten braten, mit Pfeffer würzen und zu einem Röstli formen.
- Zuerst den Käse, dann die Eier darauf verteilen.
- Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 - 6 Minuten garen.
- Wenn die Unterseite gebräunt und das Ei gestockt ist, die Kartoffelmasse mehrmals wenden und weitere 4 - 5 Minuten braten.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Röstli damit bestreuen.



## Kartoffeln - Röstkartoffeln aus dem Backofen



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 189 g pro Portion

Brennwert: 780 kJ pro Portion

Preis: 0,27 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=vIFM5XwQb1c>

Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|   |      |                      |
|---|------|----------------------|
| 1 | kg   | Kartoffel(n)         |
| 1 |      | Zwiebel(n)           |
| 1 | Zehe | Knoblauch            |
| 1 | TL   | Rosmarin             |
| 1 | TL   | Kräuter der Provence |
| 1 | TL   | Gemüsebrühe-Pulver   |
| 3 | EL   | Sonnenblumenöl       |
|   |      | Pfeffer              |
|   |      | Salz                 |

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Rosmarin ebenfalls zerkleinern.
- Die Kartoffeln in einer Schüssel mit den anderen Zutaten gut vermengen.
- Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen oder in eine Auflaufform geben.
- Die Kartoffeln ca. 30 min. backen bis sie schön knusprig gebräunt sind.

## Kartoffeln - Sellerie-Kartoffelstampf



Eigenschaften: 

Gewicht: 280 g pro Portion

Brennwert: 941 kJ pro Portion

Preis: 0,24 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

Man kann auch noch eine Möhre dazugeben und mitkochen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n) |
| 250 | g  | Sellerie     |
| 250 | ml | Milch        |
| 1   |    | Zwiebel(n)   |
| 3   | EL | Butter       |
|     |    | Petersilie   |
|     |    | Muskatnuss   |
|     |    | Pfeffer      |
|     |    | Salz         |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und waschen, den Sellerie putzen und waschen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Die Kartoffeln und den Sellerie würfeln und in der Milch 20 min. kochen. Ab und zu umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.
- Die Zwiebel in einer Pfanne in etwas Butter anbraten und zu den Kartoffeln geben.
- Die Kartoffeln und den Sellerie zerstampfen und die restliche Butter untrerrühren.
- Die Petersilie dazugeben und alles mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

## Kartoffeln - Smashed Potatoes



Eigenschaften:  

Herkunft:  USA

Gewicht: 212 g pro Portion

Brennwert: 1.050 kJ pro Portion

Preis: 0,25 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 2 Portion(en):

|    |           |                            |
|----|-----------|----------------------------|
| 10 |           | <i>Kartoffel(n), klein</i> |
| 4  | <i>EL</i> | <i>Knoblauchöl</i>         |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gründlich waschen und 10 min. in einem Topf mit Wasser garen.
- Die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Sie sollten danach noch etwa 1 cm dick bleiben.
- Die Kartoffeln salzen und reichlich Knoblauchöl darüber geben.
- Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 170° 40 min. backen.

## Kartoffeln - Tartiflette



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 550 g pro Portion  
 Brennwert: 3.324 kJ pro Portion  
 Preis: 2,73 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| 800 | g     | Kartoffel(n)                    |
| 2   |       | Gemüsezwiebel(n)                |
| 150 | g     | Speck (durchwachsen)            |
| 10  |       | Kirschtomate(n)                 |
| 1   | Pckg. | Mozzarella-Sticks               |
| 150 | g     | Crème fraîche                   |
| 1/4 | l     | Weißwein                        |
| 50  | g     | Bergkäse, (Original: Reblochon) |
| 2   | EL    | Butterschmalz                   |
| 1   | EL    | Butter                          |
| 1   | TL    | Zucker                          |
| 1   | EL    | Petersilie, gehackt             |
|     |       | Pfeffer                         |
|     |       | Salz                            |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
- Die Mozzarellasticks auftauen und kleinschneiden.
- Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Den Speck in sehr feine Streifen schneiden.
- Die Tomaten waschen und halbieren.
- Speck und Zwiebeln in einer Pfanne im Butterschmalz schmoren.
- Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Speck und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und die Kartoffeln in die Pfanne geben.
- Die Kartoffeln mit der Butter goldbraun anbraten. Zum Schluss die klein geschnittenen

Mozzarellasticks kurz mit anbraten.

- Die Zwiebel-Speck-Mischung und die halbierten Tomaten dazugeben und mit dem Wein ablöschen.
- Die Crème fraîche, die gehackte Petersilie und den Zucker unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit dem klein geschnittenen Käse bestreuen.
- Den Auflauf in der abgedeckten Auflaufform im Backofen bei 150° 20 min. backen.
- Den Deckel von der Auflaufform nehmen und bei 180° weitere 10 min. überbacken.

## Kartoffeln - Tiroler Gröstl



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇦🇹 Österreich

Gewicht: 480 g pro Portion

Brennwert: 2.346 kJ pro Portion

Preis: 2,04 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=qlXiqWzK6tl>

Zubereitung: 01:00 h

Anstatt des Rinderbratens kann man auch frisches Schweine- oder Rinderfilet nehmen.

Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)           |
| 180 | g  | gekochter Rinderbraten |
| 50  | g  | Speck (mager)          |
| 1   |    | Zwiebel(n), groß       |
| 2   |    | Ei(er)                 |
| 3   | EL | Butterschmalz          |
|     |    | Petersilie             |
|     |    | Majoran                |
|     |    | Kümmel                 |
|     |    | Pfeffer                |
|     |    | Salz                   |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und abkühlen lassen.
- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Das Fleisch und den Speck kleinschneiden.
- Kartoffeln, Zwiebel, Fleischwürfel und Speckwürfel in einer Pfanne in 2 EL Butterschmalz kross braten.
- Das Gröstl mit Majoran, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen und die Petersilie darüber streuen.
- In einer zweiten Pfanne 2 Spiegeleier in 1 EL Butterschmalz braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spiegeleier auf das Gröstl geben.



## Kartoffeln - Tortilla



Eigenschaften: 

Herkunft:  Spanien  
 Gewicht: 189 g pro Portion  
 Brennwert: 1.612 kJ pro Portion  
 Preis: 0,68 € pro Portion

Beilagen: Salat  
 Zubereitung: 01:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                                 |
|-----|-----------|---------------------------------|
| 3   |           | <i>Kartoffel(n), mittelgroß</i> |
| 1   |           | <i>Zwiebel(n), groß</i>         |
| 6   |           | <i>Ei(er)</i>                   |
| 100 | <i>ml</i> | <i>Sonnenblumenöl</i>           |
|     |           | <i>Petersilie</i>               |
|     |           | <i>Pfeffer</i>                  |
|     |           | <i>Salz</i>                     |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und mit einer Reibe in feine Scheiben raspeln.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Ringe raspeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kartoffel-Zwiebel-Gemisch hineingeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Hitze herunterdrehen und die Kartoffeln und Zwiebeln 40 min. nur ganz leicht andünsten.
- Alle 5 min. wenden und die Kartoffelscheiben voneinander lösen.
- Die Kartoffel-Zwiebel-Masse mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Kartoffel-Zwiebel-Masse unterheben.
- Die Ei-Kartoffelmasse in die wieder aufgeheizte Pfanne geben, mit etwas Petersilie bestreuen und 4 min. anbraten.
- Die Tortilla wenden, wiederum mit etwas Petersilie bestreuen und von der anderen Seite ebenfalls 4 min. anbraten.





## Nudeln - Bami Goreng



Herkunft:  Indonesien  
 Gewicht: 422 g pro Portion  
 Brennwert: 1.145 kJ pro Portion  
 Preis: 1,70 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Rci6Q8vDnA>

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                              |
|-----|--------|------------------------------|
| 150 | g      | chinesische Eiernudeln       |
| 2   |        | Hähnchenbrustfilet(s), klein |
| 150 | g      | Mungobohnen-Keimlinge        |
| 1   |        | Zwiebel(n)                   |
| 1   |        | Möhre(n)                     |
| 2   |        | Paprikaschote(n)             |
| 1   | Stange | Porree                       |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                    |
| 1   |        | Chilischote(n)               |
| 4   | EL     | Sojasoße, dunkel             |
| 2   | Tassen | Wasser                       |
|     |        | Sesamöl, helles              |
|     |        | Pfeffer                      |
|     |        | Salz                         |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel, den Lauch, die Karotte und die Paprika schälen bzw. waschen und würfeln oder raspeln.
- Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
- Das Öl in einen Wok geben und das Gemüse darin kurz anrösten. Erst Paprika, Zwiebeln und Chili, dann Möhren, Bohnenkeimlinge und Lauch dazugeben.
- Das Gemüse beiseite schieben und die Hähnchenstreifen dazu geben.
- Das Huhn etwas durchrösten.
- Die Nudeln, die Sojasoße und das Wasser dazu geben und noch etwa 5 min. köcheln.

- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Nudeln - Burgfrauen-Nudeln



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 313 g pro Portion  
 Brennwert: 3.000 kJ pro Portion  
 Preis: 2,53 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h  
 Allergene: Fruktose, Laktose, Soja

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 500 | g      | Tagliatelle (Bandnudeln)   |
| 50  | g      | Butter                     |
| 50  | g      | Butterschmalz              |
| 400 | g      | Schweinefilet              |
| 80  | g      | Speckstreifen (Bacon)      |
| 125 | g      | Champignons (aus dem Glas) |
| 2   |        | Zwiebel(n), gehackt        |
| 2   | Zehen  | Knoblauch, gehackt         |
| 125 | ml     | Weißwein                   |
| 1   | Becher | süße Sahne                 |
| 1   | Gl.    | Cognac                     |
| 2   | EL     | Petersilie, gehackt        |
|     |        | Pfeffer                    |
|     |        | Salz                       |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Pilze putzen und würfeln.
- Das Schweinefilet von Sehnen befreien und in feine Streifen schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und die Pilze im Butterschmalz hell anbraten, den Knoblauch, das Schweinefilet und den Speck dazugeben und mitbraten. Zum Schluss die Butter zugeben.
- Das ganze erst mit dem Cognac und dann mit dem Weißwein ablöschen, alles 5 min. durchziehen lassen..
- Abschließend die Sahne untermischen, nochmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und

Petersilie abschmecken.

- Inzwischen die Nudeln bissfest kochen, abgießen und heiß unter die Soße mischen.

## Nudeln - Canelloni al Forno



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇹 Italien  
 Gewicht: 348 g pro Portion  
 Brennwert: 2.637 kJ pro Portion  
 Preis: 1,23 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |      |                         |
|-----|------|-------------------------|
| 250 | g    | Hackfleisch gemischt    |
| 1/2 | Dose | Tomate(n) (gehackt)     |
| 2   | EL   | Frischkäse mit Kräutern |
| 2   | EL   | Crème fraîche           |
| 1   | TL   | Pesto Genovese          |
| 1/2 | Zehe | Knoblauch               |
|     |      | italienische Kräuter    |
|     |      | Paprikagewürz (süß)     |
|     |      | Oregano                 |
|     |      | Pfeffer                 |
|     |      | Salz                    |

### Soße

|     |       |                              |
|-----|-------|------------------------------|
| 1/2 | Dose  | Tomate(n) (gehackt)          |
| 1/2 | Pckg. | Tomato al Gusto mit Kräutern |
| 200 | ml    | süße Sahne                   |
| 2   | EL    | Crème fraîche                |
| 1   | TL    | Gemüsebrühe-Pulver           |
| 1/2 | Zehe  | Knoblauch                    |
|     |       | Paprikagewürz (süß)          |
|     |       | Pfeffer                      |
|     |       | Salz                         |

|     |              |                   |
|-----|--------------|-------------------|
| 1/2 | <i>Pckg.</i> | <i>Canneloni</i>  |
| 150 | <i>g</i>     | <i>Gratinkäse</i> |

Zubereitung:

- Die Zutaten für die Füllung vermischen und die Canneloni damit füllen. Das geht am besten mit einer Spritztüte. Dazu dürfen sich allerdings keine größeren Tomatenstücke in der Füllung befinden.
- Die gefüllten Canneloni in eine Auflaufform geben.
- Die Zutaten für die Soße vermischen und über die Canneloni gießen.
- Das ganze mit dem Gratinkäse bestreuen und 50 min. bei 160° backen.

## Nudeln - Käse-Makkaroni - Äplermagronen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Schweiz

Gewicht: 384 g pro Portion

Brennwert: 2.343 kJ pro Portion

Preis: 1,54 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=AJHLYAcI76s>

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                               |
|-----|-----------|-------------------------------|
| 4   |           | <i>Kartoffel(n)</i>           |
| 4   |           | <i>Zwiebel(n)</i>             |
| 200 | <i>g</i>  | <i>Nudeln</i>                 |
| 150 | <i>ml</i> | <i>Gemüsefond</i>             |
| 200 | <i>ml</i> | <i>Gemüsebrühe</i>            |
| 200 | <i>ml</i> | <i>süße Sahne</i>             |
| 100 | <i>g</i>  | <i>Gruyère-Käse, gerieben</i> |
| 2   | <i>EL</i> | <i>Butterschmalz</i>          |
|     |           | <i>Schnittlauch</i>           |
|     |           | <i>Pfeffer</i>                |
|     |           | <i>Salz</i>                   |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in Viertelringe schneiden.
- Die Kartoffeln und 2 Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Butterschmalz anrösten.
- Die Nudeln, den Gemüsefond, die Gemüsebrühe und die Sahne zugeben und alles etwa 10 min. köcheln.
- Den geriebenen Käse zugeben und alles noch etwa 5 Minuten weiter köcheln.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die beiden übrigen Zwiebeln in einer Pfanne in Butterschmalz rösten und mit dem gehackten Schnittlauch über die Käsenudeln geben.





## Nudeln - Käse-Makkaroni - Mac'n Cheese



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA  
 Gewicht: 278 g pro Portion  
 Brennwert: 2.924 kJ pro Portion  
 Preis: 1,00 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 6 Portion(en):

### Bechamelsoße

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 300 | ml | Milch                     |
| 1   |    | Zwiebel(n)                |
| 100 | g  | Butter                    |
| 3   | EL | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 2   | EL | Worcestersoße             |
| 1   | EL | Zitrone (Saft)            |
|     |    | Muskatnuss                |
|     |    | Pfeffer                   |
|     |    | Salz                      |
| 300 | g  | Nudeln, Makkaroni         |
| 4   |    | Zwiebel(n)                |
| 100 | g  | Cheddar-Käse, gerieben    |
| 100 | g  | Gruyère-Käse, gerieben    |
| 200 | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl            |
| 5   | EL | Paniermehl                |

Zubereitung:

- Die Nudeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.
- Die drei Käsesorten miteinander vermischen.
- Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe gschneiden.

- Die Zwiebelringe in etwas Öl knusprig braun braten.

### **Bechamelsoße**

- Währenddessen die Zwiebel würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen. Dann den Rest der Butter zugeben und kurz aufkochen.
  - Das Mehl einrühren und ebenfalls kurz anschwitzen.
  - Die Milch dazugeben und aufkochen lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig wird, mehr Milch zugeben.
  - Die Soße mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und dem Saft der Zitrone abschmecken.
- 
- Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Hälfte des Käses einrühren.
  - Die gekochten Nudeln zusammen mit den gebratenen Zwiebelringen in eine Auflaufform geben und mit der Käsesoße vermischen.
  - Den restlichen Käse darüber verteilen.
  - Bei 250 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen 15 min. auf der mittleren Schiene überbacken. 5 Minuten vor Ende der Backzeit das Paniermehl darüber streuen.

## Nudeln - Käse-Makkaroni klassisch



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 302 g pro Portion

Brennwert: 2.676 kJ pro Portion

Preis: 0,71 € pro Portion

Zubereitung: 00:55 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 300 | g     | Nudeln, Hörnchen       |
| 500 | ml    | Milch                  |
| 200 | g     | Goudakäse, gerieben    |
| 20  | g     | Butter                 |
| 2   | EL    | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 3   | Zehen | Knoblauch              |
| 2   |       | Lorbeerblätter         |
| 2   |       | Tomate(n)              |
| 50  | g     | Parmesankäse, gerieben |
| 1   | TL    | Worcestersoße          |
|     |       | Muskatnuss             |
|     |       | Petersilie             |
|     |       | Thymian                |
|     |       | Pfeffer                |
|     |       | Salz                   |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Butter in einem Topf aufschäumen, das Mehl und den Knoblauch dazugeben.
- Ständig rühren und einige Minuten anschwitzen, bis sich alles zu einer glatten Paste verbunden hat und der Knoblauch goldgelb ist.
- Die Lorbeerblätter dazugeben, die Milch unter ständigem Rühren angießen.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer, Muskat und Worcestersoße abschmecken und einige Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen, dann die Lorbeerblätter entnehmen.

- Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Tomaten würfeln, kräftig salzen und pfeffern, mit frischem Thymian und Petersilie nach Geschmack vermischen.
- Nudeln, Tomaten, Bechamelsoße, 100 g Gouda und den Parmesankäse in eine große, flache Auflaufform geben und gut vermischen.
- Das ganze mit dem restlichem Gouda bestreuen und etwa 20 Minuten überbacken.

## Nudeln - Lasagne (klassisch)



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 391 g pro Portion  
 Brennwert: 2.914 kJ pro Portion  
 Preis: 1,49 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Hackfleischsoße**

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 400 | g     | Hackfleisch vom Rind |
| 1   | Dose  | Tomate(n), gehackt   |
| 2   |       | Zwiebel(n)           |
| 1/8 | l     | süße Sahne           |
| 2   | Zehen | Knoblauch            |
| 1   | EL    | Gemüsebrühe-Pulver   |
|     |       | Petersilie           |
|     |       | Basilikum            |
|     |       | Oregano              |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |

#### **Bechamelsoße**

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 40  | g     | Butter               |
| 40  | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | l     | Milch                |
|     |       | Muskatnuss           |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |
| 1/2 | Pckg. | Lasagneplatte(n)     |
| 1   | EL    | Butter               |
| 200 | g     | Gratinkäse           |

## Zubereitung:

### **Hackfleischsoße**

- Das Hackfleisch in Butterschmalz anbraten.
- Die Zwiebeln schälen, würfeln, zum Hackfleisch geben und glasig dünsten.
- Den Knoblauch schälen, hacken und kurz mit anschwitzen.
- Tomaten, Sahne, Brühepulver und die Gewürze dazugeben und noch 5 min köcheln.

### **Bechamelsoße**

- Die Butter in einem Topf erhitzen.
  - Das Mehl einrühren und so lange erhitzen, bis es goldgelb ist.
  - Mit einem Schneebesen die Milch unterrühren.
  - Die Soße aufkochen, 5 min köcheln lassen und würzen.
- 
- Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen.
  - Als erste Schicht Lasagneplatten in die Form legen.
  - Darüber eine Schicht Hackfleischfüllung verteilen, darauf Bechamelsoße geben.
  - In derselben Reihenfolge weiterschichten und obendrauf den Käse verteilen.
  - Die Lasagne bei 175° im Backofen 20 min backen.

## Nudeln - Lasagne (vegetarisch)



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 370 g pro Portion

Brennwert: 1.848 kJ pro Portion

Preis: 0,84 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Gemüsefüllung

|     |      |                         |
|-----|------|-------------------------|
| 400 | g    | Spinat (TK)             |
| 1   |      | Möhre(n)                |
| 1   |      | Zwiebel(n)              |
| 1/2 | Dose | Tomate(n)               |
| 30  | g    | Frischkäse mit Kräutern |
| 1   | Zehe | Knoblauch               |
| 3   | EL   | Milch                   |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe-Pulver      |
|     |      | Chilipulver             |
|     |      | Pfeffer                 |
|     |      | Salz                    |

### Bechamelsonße

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 40  | g     | Butter                 |
| 40  | g     | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 1/2 | l     | Milch                  |
|     |       | Muskatnuss             |
|     |       | Pfeffer (schwarz)      |
|     |       | Salz                   |
| 1   | Pckg. | Lasagneplatte(n)       |
| 200 | g     | Edamer Käse (gerieben) |

Zubereitung:



## **Gemüsefüllung**

- Karotten, Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinschneiden.
- Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.
- Danach den Knoblauch und die Karotten dazugeben und kurz mitbraten.
- Die Milch, die Tomaten und den Rahmspinat dazugeben und köcheln, bis die Blätter nicht mehr gefroren sind und die Rahmsoße leicht eingedickt ist.
- Jetzt den Frischkäse sowie die Gemüsebrühe dazugeben und gut verrühren.
- Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

## **Bechamelsoße**

- Die Butter in einem Topf erhitzen
- Das Mehl einrühren und so lange erhitzen, bis es goldgelb ist
- Mit einem Schneebesen die Milch unterrühren
- Aufkochen, 5 min köcheln lassen und würzen
  
- Mit der Gemüsemischung dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Gemüsemischung und Bechamelsoße darin schichten.
- Mit der Gemüsemischung abschließen und lückenlos mit Reibekäse bestreuen.
- Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad 30 min. backen.

## Nudeln - Lasagne mit Spinat und Feta



Eigenschaften: 

Gewicht: 395 g pro Portion  
 Brennwert: 2.151 kJ pro Portion  
 Preis: 0,87 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Spinatfüllung

|     |       |                |
|-----|-------|----------------|
| 500 | g     | Spinat (TK)    |
| 2   |       | Zwiebel(n)     |
| 2   | Zehen | Knoblauch      |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl |
|     |       | Muskatnuss     |
|     |       | Pfeffer        |
|     |       | Salz           |

### Bechamelsoße

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 40  | g  | Butter               |
| 40  | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | l  | Milch                |
| 1   | TL | Gemüsebrühe-Pulver   |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 1/2 | Pckg. | Lasagneplatte(n)       |
| 100 | g     | Fetakäse               |
| 200 | g     | Edamer Käse (gerieben) |

Zubereitung:

### Spinatfüllung

- Knoblauch und Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
- Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.
- Danach den Knoblauch und kurz mitbraten.
- Den Spinat dazugeben und nach Packungsanweisung köcheln.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### **Bechamelsoße**

- Die Butter in einem Topf erhitzen
  - Das Mehl einrühren und so lange erhitzen, bis es goldgelb ist
  - Mit einem Schneebesen die Milch unterrühren und die Gemüsebrühe dazugeben.
  - Aufkochen, 5 min köcheln lassen und würzen
- 
- Eine Auflaufform mit Butter einreiben.
  - Zuerst Lasagneplatten in die Auflaufform legen, diese dann mit der Spinatmischung bedecken.
  - Fetakäse darauf bröseln und dann ein wenig Bechamelsoße darüber verteilen.
  - In der gleichen Reihenfolge insgesamt drei Schichten bilden.
  - Die Lasagne zum Schluss mit dem Reibekäse bestreuen.
  - Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad 30 min. backen.

## Nudeln - Lasagne mit Spinat und Pilzen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 430 g pro Portion

Brennwert: 1.536 kJ pro Portion

Preis: 2,06 € pro Portion

Zubereitung: 01:25 h

Allergene: Gluten, Laktose

Zutaten für 6 Portion(en):

### Gemüsefüllung

|     |           |                            |
|-----|-----------|----------------------------|
| 400 | g         | Blattspinat mit Rahm (TK)  |
| 2   |           | Möhre(n)                   |
| 7   |           | Champignons (aus dem Glas) |
| 1   |           | Zwiebel(n)                 |
| 5   | EL        | Milch                      |
| 1/2 | g         | Frischkäse mit Kräutern    |
| 1   | Zehe      | Knoblauch                  |
| 1   | EL        | Butter                     |
| 1   | gestr. EL | Gemüsebrühe-Pulver         |
|     |           | Chilipulver                |
|     |           | Pfeffer                    |
|     |           | Salz                       |

### Tomatensoße

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 1/2 | Dose  | Tomate(n) (gehackt)  |
| 3   | EL    | Butter               |
| 2   | EL    | Weizenmehl (Typ 405) |
| 150 | ml    | süße Sahne           |
| 1   | Zehe  | Knoblauch            |
|     |       | Salz                 |
|     |       | Salz                 |
| 1/2 | Pckg. | Lasagneplatte(n)     |

200

g

Gratinkäse, gerieben

#### Zubereitung:

#### **Gemüsefüllung**

- Karotten, Champignons und Zwiebel schälen, schneiden.
- Zuerst die Zwiebelwürfel mit dem Champignons in Butter in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.
- Danach das restliche Gemüse und den gepressten Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
- Die Milch dazugeben und den Rahmspinat darin erhitzen, bis die Blätter nicht mehr gefroren sind und die Rahmsoße leicht eingedickt ist.
- Jetzt den Frischkäse sowie die Gemüsebrühe dazugeben und gut verrühren.
- Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

#### **Tomatensoße**

- In einem Topf die Butter erhitzen, bis sie vollständig zerlaufen ist.
- Das Mehl unter Rühren hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
- Unter stetem Rühren nun die Tomaten dazugeben, danach direkt die Sahne dazugießen und alles kurz aufkochen.
- Die Knoblauchzehe dazupressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  
- Mit der Tomatensoße und dem Spinat dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Spinatgemisch und Tomatensoße darin schichten.
- Mit der Soße abschließen und lückenlos mit Käse bestreuen.
- Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad Umluft 45 min. backen.
- Nach dem Backen noch fünf bis zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, dann bleibt die Lasagne perfekt in Form und zerläuft nicht.

## Nudeln - Maultaschen



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 355 g pro Portion  
 Brennwert: 2.807 kJ pro Portion  
 Preis: 1,50 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 01:00 h

Die fertigen Maultaschen mit etwas Brühe, geschmelzten Zwiebeln und gehackter Petersilie anrichten.

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |      |                                 |
|-----|------|---------------------------------|
| 300 | g    | Hackfleisch gemischt            |
| 200 | g    | Spinat (TK)                     |
| 100 | g    | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 2   |      | Zwiebel(n)                      |
| 1   | Zehe | Knoblauch                       |
| 1   |      | Ei(er)                          |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl                  |
| 3   | EL   | Kräutermischung (TK)            |
| 2   | EL   | Petersilie (TK)                 |
|     |      | Muskatnuss                      |
|     |      | Thymian                         |
|     |      | Rosmarin                        |
|     |      | Majoran                         |
|     |      | Pfeffer (schwarz)               |
|     |      | Salz                            |
| 400 | g    | Nudelteig selbstgemacht (R)     |
| 1   |      | Ei(er)                          |
| 1   | l    | Gemüsebrühe                     |

Zubereitung:

## **Füllung**

- Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Speck klein schneiden und im Öl in einer Pfanne andünsten.
- Den aufgetauten Spinat dazu geben und weich dünsten.
- Die Spinat-Zwiebel-Speck-Mischung, das Hackfleisch, ein Ei, die Kräuter und die Gewürze in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Die Masse durch einen Fleischwolf drehen oder kurz pürieren, um ein feines Brät zu bekommen. Man kann die Füllung aber auch grob lassen.
  
- Den Nudelteig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu einem dünnen, langen Streifen ausrollen und gleichmäßig mit einem verquirlten Ei bestreichen.
- Die Füllung in einen Spritzbeutel füllen oder mit einem Löffel als Wurst am vorderen Rand des Teigs verteilen.
- Den Teig anschließend um die Füllung herum vorsichtig aufrollen.
- Die Teigrolle mit einem Kochlöffelstiel am Anfang, am Ende und alle 3 Zentimeter fest eindrücken. Dann mit einem Messer an den eingedrückten Stellen zerschneiden.
- Die Maultaschen in die kochende Gemüsebrühe geben und ca. 10 min. garen lassen.

## Nudeln mit Hackfleisch und Lauch



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 295 g pro Portion  
 Brennwert: 2.916 kJ pro Portion  
 Preis: 1,10 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 150 | g      | Nudeln                     |
| 400 | g      | Hackfleisch gemischt       |
| 1   | Stange | Porree                     |
| 5   |        | Champignons (frisch), groß |
| 1   | Pckg.  | Sahne-Schmelzkäse          |
| 2   | EL     | Frischkäse                 |
| 100 | ml     | süße Sahne                 |
| 100 | ml     | Weißwein                   |
| 2   | Zehen  | Knoblauch                  |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl             |
| 1   | TL     | Gemüsebrühe-Pulver         |
| 1/2 | TL     | Zucker                     |
|     |        | Muskatnuss                 |
|     |        | Pfeffer                    |
|     |        | Salz                       |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Den Porree in Halbringe schneiden und gründlich waschen.
- Die Pilze würfeln oder in Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Hackfleisch in einer Wokpfanne in Öl anbraten.
- Den Knoblauch und die Pilze dazugeben und kurz mitbraten.
- Den Porree dazugeben und kurz mitdünsten.
- Alles mit Pfeffer und Salz würzen und dann mit dem Wein ablöschen.



- Den Schmelzkäse, den Frischkäse, die Sahne und die Brühe unterrühren.
- Den Zucker dazu geben und mit Muskatnuss würzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Nudeln dazugeben, alles gut vermengen und noch 5 min. ziehen lassen.

## Nudeln mit Hähnchen (würzig)



Gewicht: 362 g pro Portion  
 Brennwert: 3.137 kJ pro Portion  
 Preis: 2,63 € pro Portion

Vorbereitung: 00:15 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Eier, Laktose

### Zutaten für 3 Portion(en):

#### **Marinade**

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 1   | TL    | Paprikagewürz (geräuchert) |
| 1   | TL    | Knoblauchpulver            |
| 1   | TL    | Zwiebelpulver              |
| 1/2 | TL    | Cayennepfeffer             |
| 1/2 | TL    | Salz                       |
| 2   | EL    | Olivenöl                   |
| 200 | g     | Nudeln                     |
| 2   |       | Hähnchenbrustfilet(s)      |
| 2   | Zehen | Knoblauch                  |
| 125 | ml    | Hühnerbrühe                |
| 125 | ml    | süße Sahne                 |
| 30  | g     | Parmesankäse, gerieben     |
| 2   | EL    | Butterschmalz              |
| 1   | EL    | Weizenmehl (Typ 405)       |
| 2   | EL    | Petersilie, gehackt        |
|     |       | Pfeffer                    |
|     |       | Salz                       |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Die Hähnchenbrustfilets in 6 Portionen schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.

- Aus den Gewürzen und dem Olivenöl eine Marinade herstellen und die Hähnchenstücke mindestens 15 min. darin einlegen.
- Das Hähnchen in einer Pfanne im Butterschmalz kross braten.
- Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und den gehackten Knoblauch kurz anschwitzen.
- Den Sud mit der Hühnerbrühe ablöschen und die Sahne dazugießen.
- Alles kurz aufkochen lassen und dann mit etwas Mehl andicken, mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Nudeln in die Pfanne geben, das Hähnchen darauf legen und mit Petersilie bestreuen.

## Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (mild)



Gewicht: 353 g pro Portion  
 Brennwert: 3.152 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion  
<https://studio.youtube.com/video/ULKudp01ZUI/edit>

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 300 | g     | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   |       | Zwiebel(n), rot       |
| 150 | g     | Mozzarella-Käse       |
| 200 | ml    | süße Sahne            |
| 200 | g     | Nudeln                |
| 2   | EL    | Sonnenblumenöl        |
| 3   | Zehen | Knoblauch             |
|     |       | Petersilie            |
| 1/2 | TL    | Paprikagewürz (süß)   |
| 1/2 | TL    | Currypulver           |
| 1   | Msp.  | Cayennepfeffer        |
|     |       | Pfeffer               |
|     |       | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Das Hähnchen in Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Das Hähnchen in einer Pfanne im Öl anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.
- Die Zwiebeln in der gleichen Pfanne anbraten.
- Zum Schluss Knoblauch, Paprika, Curry und Cayennepfeffer dazugeben und kurz mit andünsten.
- Das Ganze mit der Sahne ablöschen und den gewürfelten Mozzarella unterrühren. Alles etwa 5 min. ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

- Die gehackte Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gekochten Nudeln unterrühren und noch einmal 5 min. ziehen lassen. Zum Schluss das Hühnchen wieder unterrühren.

## Nudeln mit Hähnchen und Mozzarella (scharf)



Gewicht: 274 g pro Portion  
 Brennwert: 2.107 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=-5lfzXZIFZw>

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Eier

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 125 | g  | Nudeln                    |
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s)     |
| 60  | g  | Getrocknete Tomaten in Öl |
| 125 | g  | Mozzarella-Käse           |
| 2   |    | Peperoni                  |
| 200 | ml | süße Sahne                |
| 150 | ml | Hühnerbrühe               |
| 1   | EL | Tomatenmark               |
| 1   | EL | Butterschmalz             |
|     |    | Basilikum                 |
|     |    | Petersilie                |
|     |    | Paprikagewürz (süß)       |
|     |    | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Den Mozzarella in Würfel schneiden.
- Die Peperoni waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Tomaten und das Huhn klein schneiden und dann in Butterschmalz anbraten.
- Die Peperoni dazugeben und kurz mit anbraten.
- Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Das ganze mit der Brühe ablöschen und die Sahne dazugeben, dann aufkochen lassen.
- Den gehackten Mozzarella dazugeben.
- Alles unter Rühren so lange köcheln, bis der Mozzarella geschmolzen ist.
- Die gekochten Nudeln unterrühren.

- Mit Paprika und Salz abschmecken und die Kräuter darüber geben.

## Nudeln mit Hähnchen und Spinat



Gewicht: 457 g pro Portion  
 Brennwert: 2.753 kJ pro Portion  
 Preis: 2,16 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=UajGPctkpT8&feature=youtu.be>

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 200 | g     | Nudeln                    |
| 400 | g     | Hähnchenbrustfilet(s)     |
| 400 | g     | Spinat (TK)               |
| 100 | g     | Getrocknete Tomaten in Öl |
| 1   |       | Zwiebel(n)                |
| 150 | ml    | süße Sahne                |
| 2   | Zehen | Knoblauch                 |
| 30  | g     | Parmesankäse, gerieben    |
|     |       | Paprikagewürz (süß)       |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Nudeln kochen, den Spinat auftauen.
- Das Hähnchen klein schneiden, die Tomaten klein schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
- Hähnchen, Tomaten und Zwiebeln im Öl der Tomaten anbraten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben.
- Alles mit der Sahne ablöschen und den Spinat hinzugeben. Dann noch etwa 5 min. köcheln.
- Den Parmesankäse dazugeben und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
- Die gekocheten Nudeln unterrühren.



## Nudeln mit Sahnewirsing



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Gewicht: 374 g pro Portion

Brennwert: 2.322 kJ pro Portion

Preis: 0,88 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=WGLS3KZKOSA>

Zubereitung: 00:35 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 200 | g  | Nudeln                          |
| 1/2 |    | Wirsing                         |
| 150 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 1   |    | Zwiebel(n)                      |
| 100 | ml | Weißwein                        |
| 200 | ml | süße Sahne                      |
| 1   | EL | Butterschmalz                   |
|     |    | Muskatnuss                      |
|     |    | Pfeffer                         |
|     |    | Salz                            |

Zubereitung:

- Den Wirsing halbieren und in Streifen schneiden.
- Den Wirsing in Salzwasser 10 min. blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Den Speck würfeln, die Zwiebel schälen und Würfeln.
- Speck und Zwiebeln im Butterschmalz in einem Topf anbraten.
- Die Speck-Zwiebel-Mischung mit dem Wein ablöschen und die Sahne dazu geben.
- Das ganze mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen und den Wirsing dazugeben.
- Die Nudeln mit dem Sahnewirsing vermischen.

## Nudeln mit Tomaten, Mozzarella und Pesto



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 159 g pro Portion  
 Brennwert: 2.373 kJ pro Portion  
 Preis: 0,62 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                    |
|-----|----|--------------------|
| 300 | g  | Nudeln             |
| 1   |    | Mozzarella-Käse    |
| 3   |    | Tomate(n)          |
| 1   | EL | Olivenöl           |
| 4   | EL | Pesto Genovese (R) |
|     |    | Salz               |
|     |    | Pfeffer (schwarz)  |

### Zubereitung:

- Die Nudeln bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
- Tomaten und Mozzarella in einer Schüssel mit dem Olivenöl und 2 EL Pesto vermischen und ziehen lassen, bis die Nudeln fertig gekocht sind.
- Die Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben.
- Das Tomaten-Mozzarella-Gemisch zu den warmen Nudeln geben und vermengen.
- Die Nudeln mit dem restlichen Pesto, sowie Salz und Pfeffer abschmecken
- Wenn man den Topf noch 1-2 Minütchen auf der warmen Herdplatte stehen lässt, zerläuft der Mozzarella.

## Nudeln - Nudelteig selbstgemacht



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 127 g pro Portion  
 Brennwert: 1.394 kJ pro Portion  
 Preis: 0,35 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:25 h

Alternativ kann man den Teig auch in der Küchenmaschine kneten lassen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 200 | g   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | g   | Hartweizengrieß      |
| 3   |     | Ei(er)               |
| 2   | TL  | Olivenöl             |
| 1   | Pr. | Salz                 |

### Zubereitung:

- Mehl und Grieß in eine Schüssel oder auf eine Arbeitsplatte sieben, das Salz dazu geben.
- Eine Mulde bilden und die Eigelbe und das ganze Ei zum Mehl geben.
- Das Öl und 2 EL Wasser hinzufügen.
- Alles so lange miteinander verkneten, bis ein fester, aber noch formbarer Teig (Klumpen) entstanden ist.
- Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1 EL Wasser oder einige Tropfen Öl hinzufügen.
- Den Teig etwas flach drücken und in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank legen.
- Danach kann der Teig von Hand oder in einer Nudemaschine verarbeitet oder von Hand ausgerollt werden.
- Im siedenden Wasser brauchen die Nudeln nur 3 - 4 Min.

## Nudeln - Piroggen



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇵🇱 Polen  
 Gewicht: 289 g pro Portion  
 Brennwert: 2.083 kJ pro Portion  
 Preis: 0,53 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 6 Portion(en):

### Füllung

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 400 | g  | Kartoffel(n)             |
| 175 | g  | Speisequark (Magerstufe) |
| 100 | ml | Fleischbrühe             |
| 1   |    | Zwiebel(n)               |
| 50  | ml | Milch                    |
| 2   | EL | Butter                   |
|     |    | Salz                     |
|     |    | Pfeffer (schwarz)        |

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 375 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 25  | g  | Butter               |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 1   | TL | Salz                 |
| 100 | ml | Wasser               |

### Soße

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 1   |    | Zwiebel(n)                      |
| 100 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 100 | ml | süße Sahne                      |
|     |    | Muskatnuss                      |

Zubereitung:

## **Teig**

- Mehl, Eier, Butter, Salz mit 100 ml Wasser mit Knethagen zu einem festen Teig verrühren, bis dieser nicht mehr an der Rührschüssel klebt. Evtl. etwas Wasser zugeben.
- Den Teig kaltstellen.

## **Füllung**

- Die Kartoffeln schälen und kochen, anschließend mit der Butter und etwas Milch zerstampfen und abkühlen lassen.
- Eine Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen.
- Den Kartoffelbrei mit dem Quark und den Zwiebeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
  
- Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas oder Becher kreisrund (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen.
- Auf jeden Kreis einen Teelöffel Füllung geben, zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken.
- Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Piroggen so lange kochen, bis sie im Wasser aufsteigen. Danach noch ca. 4 Min. weiterkochen.

## **Soße**

- Die zweite Zwiebel schälen und würfeln.
- Die Zwiebel mit dem Speck in etwas Butter andünsten.
- Sahne und Brühe dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Nudeln - Polnische Krautnudeln



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇵🇱 Polen

Brennwert: 1.609 kJ pro Portion

Preis: 0,65 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 6 Portion(en):


|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 500 | g         | Hackfleisch gemischt |
| 250 | g         | Nudeln               |
| 1/2 |           | Weißkohl             |
| 2   |           | Zwiebel(n)           |
| 200 | ml        | Wasser               |
| 2   |           | Knoblauch            |
| 1   | gestr. TL | Instant-Brühe        |
| 1   | EL        | Tomatenmark          |
|     |           | Salz                 |
|     |           | Pfeffer (schwarz)    |
|     |           | Sonnenblumenöl       |

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln
- den Knoblauch schälen und fein hacken
- Den Weißkohl in Streifen schneiden
- Weißkohl, Zwiebeln, Knoblauch und das Hackfleisch mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten bis der Kohl schön gebräunt ist.
- Die Nudeln kochen und dann zum Weißkohl und dem Hackfleisch geben
- Wasser, Brühe und Tomatenmark hinzugeben, dass ein wenig Flüssigkeit entsteht
- Das ganz noch ca. 20 min. köcheln und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen

## Nudeln - Ravioli mit Spinat und Ricotta



Eigenschaften:   
 Herkunft:  Italien  
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 196 g pro Portion  
 Brennwert: 2.064 kJ pro Portion  
 Preis: 0,79 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Füllung

|     |      |                             |
|-----|------|-----------------------------|
| 100 | g    | Spinat (TK)                 |
| 125 | g    | Ricotta                     |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)                  |
| 1   | Zehe | Knoblauch                   |
| 1   |      | Ei(er)                      |
| 40  | g    | Pecorinokäse                |
| 20  | g    | Butter                      |
|     |      | Muskatnuss                  |
|     |      | Pfeffer                     |
|     |      | Salz                        |
| 400 | g    | Nudelteig selbstgemacht (R) |
|     |      | Salz                        |

Zubereitung:

- Den Nudelteig nach Rezept zubereiten.

### Füllung

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Den Knoblauch schälen und hacken.

- Den Spinat in einer Pfanne in der Butter andünsten.
  - Die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und kurz mit andünsten.
  - Den Ricotta, den Pecorino und das Ei unterrühren.
  - Die Füllung würzen und abkühlen lassen.
- 
- Den Nudelteig dünn ausrollen und ca. 7 bis 8 cm große Kreise ausstechen.
  - Jeweils einen TL der Füllung auf einen Nudelkreis geben.
  - Den Rand des Teigs mit Wasser anfeuchten, dann zusammenklappen und mit einer Gabel festdrücken.



## Nudeln - Reismudeln mit Erdnusssoße



Eigenschaften: 

Herkunft:  Thailand  
 Gewicht: 278 g pro Portion  
 Brennwert: 1.447 kJ pro Portion  
 Preis: 1,31 € pro Portion

Zutaten für 4 Portion(en):

### Erdnusssoße

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 4   | EL    | Erdnussbutter         |
| 4   | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 75  | ml    | Wasser                |
| 2   | EL    | Essig                 |
| 2   | TL    | Sesamöl               |
| 1   | EL    | Sriracha              |
| 125 | g     | Reismudeln            |
| 0,3 |       | Salatgurke(n)         |
| 1   |       | Möhre(n)              |
| 2   |       | Frühlingszwiebel(n)   |
| 100 | g     | Zucchini              |
| 50  | g     | Bohnen                |
| 100 | g     | Broccoli              |
| 75  | g     | Mungobohnen-Keimlinge |
| 1   | Stck. | Ingwer (frisch)       |
| 2   | Zehen | Knoblauch             |
| 1   | EL    | Sesam                 |
| 50  | ml    | Wasser                |
| 2   | EL    | Erdnussöl             |
| 1   | TL    | Chiliflocken          |

Zubereitung:

- Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und kalt abschrecken.

- Sesam in einer heißen Pfanne ohne Öl 3 min. unter häufigem Rühren rösten, anschließend beiseite stellen.
- Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren.
- Die Gurke schälen, entkernen und in feine Stifte schneiden.
- Die Karotten und die Zucchini in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden.
- Die Bohnen waschen und halbieren, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
- Erdnussöl in eine heiße Pfanne geben, Knoblauch und Ingwer zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den Chiliflocken bei mittlerer bis hoher Hitze unter Rühren 3 min. rösten.
- Zucchini, Brokkoli, Bohnen, Bohnenkeimlinge und 2/3 der Karotten hinzugeben und 5 Minuten bei hoher Hitze braten. Ab und zu umrühren.
- Das ganze mit 50 ml Wasser ablöschen, die Erdnusssoße unterrühren und aufkochen.
- Die Reismudeln unterheben und die Gurke und die restlichen Karottenstifte darauf geben.

## Nudeln - Schinkenfleckerl



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇦🇹 Österreich

Gewicht: 262 g pro Portion

Brennwert: 2.888 kJ pro Portion

Preis: 1,39 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=jglXeMMHpDQ>

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |          |                           |
|-----|----------|---------------------------|
| 160 | g        | Nudeln                    |
| 1   |          | Zwiebel(n)                |
| 2   |          | Ei(er)                    |
| 100 | g        | Kochschinken              |
| 1/2 | Becher   | Crème fraîche             |
| 3   | Handvoll | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | Zehen    | Knoblauch                 |
| 2   | EL       | Butter                    |
|     |          | Petersilie                |
|     |          | Schnittlauch              |
|     |          | Muskatnuss                |
|     |          | Pfeffer                   |
|     |          | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Die Kräuter hacken, die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen und hacken.
- Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken und die Zwiebel dazugeben, alles 2-3 Minuten anbraten.
- Die Kräuter und den Knoblauch hinzugeben und mitdünsten.
- Sobald alles eine schöne Farbe angenommen hat und der Schinken leicht knusprig ist, die Nudeln dazugeben und mit anbraten.

- Die Crème fraîche unterrühren.
- Die Eier aufschlagen und über die Nudeln geben, so lange unter Rühren mitbraten, bis sie gestockt sind.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Nudeln auf Tellern anrichten und den geriebenen Käse darüber streuen.

## Nudeln - Spaghetti Carbonara



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇹 Italien

Gewicht: 211 g pro Portion

Brennwert: 3.359 kJ pro Portion

Preis: 3,05 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=Hs9eu4c-gWk>

Zubereitung: 00:25 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 300 | g    | Spaghetti              |
| 100 | g    | Pancetta-Bauchspeck    |
| 4   |      | Eigelb                 |
| 1   |      | Ei(er)                 |
| 30  | g    | Pecorinokäse, gerieben |
| 20  | g    | Parmesankäse, gerieben |
| 1   | Zehe | Knoblauch              |
| 2   | EL   | Olivenöl               |
|     |      | Pfeffer                |
|     |      | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
- Den Speck würfeln, die Knoblauchzehe schälen und hacken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin Speck knusprig braten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben.
- Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit dem geriebenen Käse mischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.
- Etwas Nudelwasser von den Nudeln beiseite nehmen und die Spaghetti abgießen.
- Die Nudeln mit etwas Nudelwasser zum Speck in die Pfanne geben und unterrühren.
- Die Ei-Käse-Mischung unterrühren.
- Die Spaghetti auf Tellern anrichten.



## Nudeln - Tortelloni mit Spinat und Schweinefilet



Eigenschaften: 🍴  
 Gewicht: 415 g pro Portion  
 Brennwert: 3.548 kJ pro Portion  
 Preis: 2,17 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Fruktose, Gluten, Laktose, Soja

Tipp: Den aus dem Filet augetretenen Bratensaft zum Schluss noch zur Soße geben.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                                    |
|-----|------|------------------------------------|
| 500 | g    | Tortelloni mit Käsefüllung, frisch |
| 500 | g    | Schweinefilet                      |
| 300 | g    | Spinat (TK)                        |
| 1   |      | Zwiebel(n)                         |
| 100 | g    | Frischkäse                         |
| 100 | ml   | Weißwein                           |
| 1   | Zehe | Knoblauch                          |
| 4   | EL   | Parmesankäse, gerieben             |
| 2   | EL   | Butterschmalz                      |
|     |      | Muskatnuss                         |
|     |      | Pfeffer                            |
|     |      | Salz                               |

### Zubereitung:

- Den Spinat auftauen.
- Das Schweinefilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz braten.
- Das Filet aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und bei 60° im Backofen warm halten.
- Die Zwiebel schälen, hacken und in der gleichen Pfanne andünsten.
- Zum Schluss den gehackten Knoblauch dazu geben und kurz mitdünsten.
- Den aufgetauten Spinat dazugeben und alles 5 min. köcheln lassen.
- Das ganze mit dem Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss

abschmecken.

- Die Nudeln zugeben und noch einmal 5 min. köcheln lassen.
- Die Schweinefiletstreifen auf die Nudeln geben und das ganze mit Parmesan bestreuen.



## Reis - Curryreis



Eigenschaften: 

Gewicht: 51 g pro Portion

Brennwert: 442 kJ pro Portion

Preis: 0,27 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|   |              |                                  |
|---|--------------|----------------------------------|
| 1 | <i>Pckg.</i> | <i>Le Gusto Reis Express</i>     |
| 1 | <i>Stck.</i> | <i>Ingwer (frisch), ca. 2 cm</i> |
| 2 |              | <i>Knoblauch</i>                 |
| 2 | <i>EL</i>    | <i>Butter</i>                    |
| 2 | <i>EL</i>    | <i>Wasser</i>                    |
|   |              | <i>Salz</i>                      |
|   |              | <i>Currypulver</i>               |

Zubereitung:

- Den Reis im Wasser nach Anleitung erhitzen
- Ingwer und Knoblauch pressen
- Ingwer und Knoblauch, Butter und Gewürze zum Reis geben, gut durchmischen

## Reis - Djuvec-Reis



Herkunft:  Kroatien  
 Gewicht: 200 g pro Portion  
 Brennwert: 1.061 kJ pro Portion  
 Preis: 0,85 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Eier

Auch sehr lecker als Snack mit ein wenig Crème fraîche.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                        |
|-----|--------|------------------------|
| 1   | Tasse  | Reis                   |
| 1/2 |        | Zwiebel(n)             |
| 1   | Dose   | Tomate(n), stückig     |
| 1/2 |        | Paprikaschote(n) (rot) |
| 1   | Tasse  | Erbsen (TK)            |
| 2   | Tassen | Hühnerbrühe            |
| 3   | EL     | Ajvar                  |
| 1   | Zehe   | Knoblauch              |
| 2   | EL     | Butter                 |
| 1   | TL     | Paprikagewürz (süß)    |
| 1   | EL     | Petersilie             |
|     |        | Pfeffer (schwarz)      |
| 1   | TL     | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel kleinschneiden, die Knoblauchzehe pressen und beides in Butter andünsten.
- Reis, Tomatenstücke, Brühepulver, Ajvar und Wasser hinzufügen.
- Erbsen und gewürfelte Paprikaschote hinzugeben und alles ca. 20 min. köcheln lassen.
- Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
- Vor dem Servieren die Petersilie untermischen.

## Reis - Gebratener Reis mit Knusperhühnchen



Herkunft: ■ China  
 Gewicht: 575 g pro Portion  
 Brennwert: 2.740 kJ pro Portion  
 Preis: 3,59 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Fisch, Weichtiere

### Zutaten für 3 Portion(en):

#### Huhn

|   |    |                       |
|---|----|-----------------------|
| 2 |    | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2 | EL | Weizenmehl (Typ 405)  |
|   |    | Pfeffer               |
|   |    | Salz                  |
|   |    | Sonnenblumenöl        |

#### Reis

|     |       |        |
|-----|-------|--------|
| 1/2 | Tasse | Reis   |
| 1   | Tasse | Wasser |
| 1   | Pr.   | Salz   |

#### Gemüse

|   |       |                       |
|---|-------|-----------------------|
| 1 |       | Möhre(n)              |
| 3 |       | Lauchzwiebel(n)       |
| 1 |       | Zwiebel(n), klein     |
| 1 | Stck. | Ingwer (frisch)       |
| 3 | Zehen | Knoblauch             |
| 1 |       | Pepperoni, klein      |
| 2 |       | Ei(er)                |
| 2 | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 2 | EL    | Austernsoße           |
| 2 | EL    | Sesam                 |
| 2 | EL    | Sesamöl               |

*Pfeffer*  
*Salz*

### **Soße**

|     |           |                              |
|-----|-----------|------------------------------|
| 100 | <i>ml</i> | <i>Hühnerbrühe</i>           |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Sojasoße (chinesisch)</i> |
| 50  | <i>ml</i> | <i>Honig</i>                 |
| 3   | <i>EL</i> | <i>Reiswein</i>              |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Reisessig</i>             |

### Zubereitung:

#### **Reis**

- Den Reis in Salzwasser kochen.

#### **Gemüse**

- Die Möhre schälen und raspeln, die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Den Knoblauch schälen und hacken, den Ingwer schälen und hacken. Die Pepperoni putzen und hacken.
- Die Zwiebelwürfel im Sesamöl anschwitzen, dann Knoblauch, Ingwer, Pepperoni, Knoblauch und Sesam dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Die Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen.
- Dann Möhren und Lauchzwiebeln dazugeben und etwas anschmoren. Etwas grüne Lauchzwiebeln als Topping übrig lassen.
- Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
  
- Den Reis dazugeben und mit anbraten.
- Sojasoße und Austernsoße dazugeben und beiseite stellen.

#### **Huhn**

- Die Hähnchenbrustfilets kreuzweise einschneiden.
- Die Hähnchenbrustfilets salzen und in Mehl wenden.
- Die Hähnchenbrustfilets in Öl kross anbraten.

#### **Soße**

- Die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und die Soße darin zubereiten.
- Die Soße evtl. etwas andicken.
  
- Den Gemüsereis auf einen Teller geben, darauf das Huhn und darüber etwas Soße geben. Zum Schluss mit grünen Lauchzwiebeln bestreuen.

## Reis - Gemüse-Reispfanne mit Huhn



Gewicht: 448 g pro Portion  
 Brennwert: 2.144 kJ pro Portion  
 Preis: 2,18 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y9n17kuMIZQ>

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Sellerie

Zutaten für 3 Portion(en):

### Hähnchen

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 300 | g  | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 1   | EL | Sojasoße (chinesisch) |
| 3   | EL | Sesamöl               |
| 1   | TL | Knoblauchpulver       |
| 1   | TL | Zwiebelpulver         |
| 1   | TL | Pfeffer               |
| 1   | TL | Paprikagewürz (süß)   |

### Reis

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1/2 | Tasse | Reis                  |
| 1   | Tasse | Wasser                |
| 1   | Pr.   | Salz                  |
| 1   | Tasse | Suppengemüse (TK)     |
| 2   |       | Frühlingszwiebel(n)   |
| 2   |       | Ei(er)                |
| 1   | EL    | Sojasoße (chinesisch) |
| 1   | EL    | Austernsoße           |
| 1   | EL    | Sesamöl               |
| 150 | ml    | Wasser                |
| 1   | EL    | Schnittlauch, gehackt |
|     |       | Salz                  |

## Zubereitung:

### **Reis**

- Den Reis im Salzwasser gar kochen.

### **Hähnchen**

- Das Hähnchen würfeln.
- Alle Zutaten zur Marinade gut miteinander vermengen und die Hähnchenstücke 1 Stunde darin ziehen lassen.
- Das Hühnchen dann in einer großen Pfanne von jeder Seite 2 min. knusprig braten.
  
- Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen.
- Das Gemüse und die Frühlingszwiebeln in der gleichen Pfanne in Öl anschmoren.
- Die Eier dazugeben und kurz stocken lassen.
- Den gekochten Reis, das Wasser sowie Sojasoße und Austernsoße unterrühren.
- Das Huhn dazugeben und mit Schnittlauch bestreuen.

## Reis - Nasi Goreng



Herkunft:  Indonesien  
 Gewicht: 492 g pro Portion  
 Brennwert: 2.089 kJ pro Portion  
 Preis: 1,92 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=BFDAsI0NWOA>

Zubereitung: 00:45 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Reis

|     |        |                               |
|-----|--------|-------------------------------|
| 1   | Tasse  | Reis                          |
| 2   | Tassen | Wasser                        |
|     |        | Salz                          |
| 400 | g      | Hähnchenbrustfilet(s)         |
| 2   |        | Möhre(n)                      |
| 1   | Tasse  | Erbsen (TK)                   |
| 1   |        | Zwiebel(n)                    |
| 1   |        | Paprikaschote(n)              |
| 2   |        | Lauchzwiebel(n)               |
| 3   | EL     | Sojasoße, dunkel              |
| 1   | TL     | Sambal Oelek                  |
| 2   | EL     | Sesamöl                       |
| 2   | Zehen  | Knoblauch                     |
| 1   | EL     | Currypulver                   |
| 1   | TL     | Ingwerpulver                  |
| 1   | TL     | Kurkumapulver (gelber Ingwer) |
|     |        | Pfeffer                       |
|     |        | Salz                          |

### Zubereitung:

#### Reis

- Den Reis in Salzwasser kochen.

- Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und scharf im Wok in etwas Sesamöl anbraten.
- Das Fleisch anschließend auf einem Teller zur Seite stellen.
- Zwiebel, Lauchzwiebel, Möhren, Knoblauch und Paprika klein schneiden.
- Möhren, Paprika, Zwiebeln und Erbsen im Wok in etwas Sesamöl bissfest schmoren.
- Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
- Den Reis und das Fleisch wieder zugeben.
- Dann die Sojasoße, Currypulver, Ingwer, Kurkuma und Sambal Oelek dazugeben und abschmecken.
- Evtl. ein wenig Wasser zugeben.



## Reis - Paprika-Reispfanne



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 350 g pro Portion  
 Brennwert: 2.143 kJ pro Portion  
 Preis: 1,20 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=6erEN07pu9w>

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 3   |       | <i>Paprikaschote(n)</i>     |
| 1/2 | kg    | <i>Hackfleisch gemischt</i> |
| 1   | Tasse | <i>Reis</i>                 |
| 3   |       | <i>Kartoffel(n)</i>         |
| 2   |       | <i>Zwiebel(n)</i>           |
| 300 | g     | <i>Tomate(n), passiert</i>  |
| 200 | ml    | <i>süße Sahne</i>           |
| 1   | TL    | <i>Instant-Brühe</i>        |
|     |       | <i>Paprikagewürz (süß)</i>  |
|     |       | <i>Salz</i>                 |
|     |       | <i>Pfeffer (schwarz)</i>    |

### Zubereitung:

- Den Reis in 2 Tassen Wasser kochen
- Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls kochen
- Paprika waschen und in Streifen schneiden und mit den gewürfelten Zwiebeln anschmoren
- Paprika und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und das Hackfleisch anbraten
- Das Hackfleisch mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen
- Paprika und Zwiebeln hinzufügen
- Sahne, Tomaten und Brühe zugeben und gut verrühren, evtl mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Reis und die Kartoffeln unterheben
- Alles zusammen noch ca. 10 min köcheln



## Reis - Risotto mit Gemüse



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 219 g pro Portion

Brennwert: 1.159 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 0,5 %

Preis: 0,67 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=iHftIU7vhg4>

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 1   | Tasse | Reis                   |
| 250 | g     | Erbsen und Möhren (TK) |
| 1   |       | Zwiebel(n)             |
| 2   |       | Lauchzwiebel(n)        |
| 50  | ml    | Weißwein, trocken      |
| 1   | Zehe  | Knoblauch              |
| 500 | ml    | Gemüsebrühe            |
| 50  | g     | Parmesankäse, gerieben |
|     |       | Petersilie (kraus)     |
| 2   | EL    | Butter                 |
| 2   | EL    | Olivenöl               |
|     |       | Salz                   |
|     |       | Pfeffer (schwarz)      |

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl glasig andünsten.
- Den Reis hinzufügen und anschwitzen.
- Den Reis mit dem Wein ablöschen, die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 10 min. köcheln lassen.
- Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

- Erbsen, Möhren und Lauchzwiebeln zusammen mit der restlichen Gemüsebrühe hinzufügen, kurz aufkochen und weitere 10 min. köcheln lassen.
- Zum Schluss Butter und Käse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Reis - Risotto mit Möhren



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 209 g pro Portion

Brennwert: 1.067 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 0,7 %

Preis: 0,97 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 400 | g  | Möhre(n)               |
| 1   |    | Zwiebel(n)             |
| 200 | g  | Risottoreis            |
| 2   |    | Knoblauch, ohne Keim   |
| 100 | g  | Parmesankäse, gerieben |
| 80  | g  | Butter                 |
| 100 | ml | Weißwein               |
| 1/2 | l  | Gemüsefond             |
| 1   |    | Orange(n)              |
|     |    | Pfeffer (schwarz)      |
|     |    | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, in 30 g Butter in einem Topf andünsten und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten garen.
- Die Möhren aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- Nun 20 g Butter in den Topf geben und darin die fein geschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch anschwitzen.
- Risottoreis hinzugeben und glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen.
- Die Orange auspressen und das Risotto mit ein wenig Fond und dem Orangensaft aufgießen.
- Nach und nach wird der restliche Fond aufgegossen, bis der Reis die gewünschte Garstufe

erreicht.

- Jetzt die Möhren, die restliche Butter und den fein geriebenen Parmesan unter das Risotto ziehen und den Topf vom Feuer nehmen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Reis - Sushi-Reis



Eigenschaften: 

Herkunft:  Japan

Gewicht: 202 g pro Portion

Brennwert: 924 kJ pro Portion

Preis: 0,75 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Die Menge reicht für 6 Sushirollen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 250 | g  | <i>Risottoreis, entspricht 1 1/2 Tassen</i> |
| 500 | ml | <i>Wasser, entspricht 3 Tassen</i>          |
| 3   | EL | <i>Reisessig</i>                            |
| 1   | EL | <i>Reiswein</i>                             |
| 2   | TL | <i>Zucker</i>                               |
| 1   | TL | <i>Salz</i>                                 |

### Zubereitung:

- Den Reis in ein Sieb geben und so lange unter kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Reis gut abtropfen lassen.
- Den gewaschenen Reis mit 2 Tassen kaltem Wasser in einen Topf geben und ohne Deckel aufkochen.
- Den Reis 2 min. offen kochen, dann die Herdplatte auf die niedrigste Temperatur einstellen.
- Den Reis abgedeckt 20 min. quellen lassen bis er gar ist.
- Den Topf vom Herd nehmen und den Deckel abnehmen. Ein Geschirrhandtuch über den Topf legen und den Reis 10 min. ruhen lassen.
- Essig, Reiswein, Zucker und Salz in einen Topf geben und erhitzen, dabei nicht kochen lassen. So lange rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben.
- Den Reis in einer weiten Schüssel verteilen, damit er schneller abkühlt. Die Essig-Zucker-Mischung untermischen und den Reis auskühlen lassen.

## Schupfnudeln



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 170 g pro Portion  
 Brennwert: 1.290 kJ pro Portion  
 Preis: 0,17 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                 |
|-----|-----------|-----------------|
| 400 | g         | Kartoffel(n)    |
| 1   |           | Eigelb          |
| 125 | g         | Hartweizengrieß |
| 125 | g         | Weizengrieß     |
|     |           | Muskatnuss      |
| 1   | gestr. TL | Salz            |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser gar kochen.
- Das Wasser abgießen und die gegarten Kartoffeln etwas ausdampfen lassen, noch heiß pellen und durch eine Presse drücken.
- Eigelb, Salz und Muskat mit den Kartoffeln verkneten.
- Hartweizengrieß und die Hälfte vom Mehl dazugeben und wieder kneten.
- Anschließend nach und nach so viel vom restlichen Mehl einkneten, dass der Teig noch weich und elastisch ist, er sollte aber nicht mehr an den Händen kleben.
- Zu einer Kugel formen, etwas ruhen lassen und dann portionsweise verarbeiten.
- Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig in 3 Stücke teilen und diese zunächst zu Rollen formen.
- Danach immer eine kleine Scheibe von den Rollen abschneiden und in den Händen zu einer Schupfnudel formen.
- Die Schupfnudeln in siedendes Salzwasser geben. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen und schwimmen.
- Die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und in einem Küchensieb oder auf Küchentrepp abtropfen lassen.





## Schupfnudeln mit Honig-Senf-Pesto



Eigenschaften: 

Gewicht: 230 g pro Portion  
 Brennwert: 2.553 kJ pro Portion  
 Preis: 1,35 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=6hEG5cHb8bA>

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 500 | g    | Schupfnudeln (R)    |
| 200 | g    | Cherrytomate(n)     |
| 60  | g    | Rucola              |
| 40  | g    | Pinienkerne         |
| 2   | TL   | Senf (mittelscharf) |
| 2   | TL   | Honig               |
| 2   | EL   | Olivenöl            |
| 2   | EL   | Sesamöl             |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 2   | EL   | Kresse              |
| 30  | g    | Parmesankäse        |
|     |      | Pfeffer             |
|     |      | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Pinienkerne in 2 EL Sesamöl leicht anrösten.
- Rucola waschen und abtropfen lassen, den Knoblauch schälen und pressen, den Parmesankäse reiben.
- Rucola, Pinienkerne mit Öl, Knoblauch und Parmesan mit einem Pürierstab zerkleinern. Etwas Rucola und einige Pinienkerne zum Garnieren verwahren.
- Honig und Senf dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und erneut pürieren.
- Die Tomaten waschen und halbieren.
- Die Schupfnudeln in einer Pfanne im Olivenöl goldbraun anbraten.
- Das Pesto und die Tomaten dazu geben und alles noch ca. 2 min. köcheln lassen.

- Den restlichen Rucola, die restlichen Pinienkerne und die Kresse darüber streuen und servieren.

## Spätzle - Gemüsespätzle



Eigenschaften: 

Gewicht: 238 g pro Portion  
 Brennwert: 1.615 kJ pro Portion  
 Preis: 0,47 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| 400 | g     | Spätzle             |
| 1   | Pckg. | Buttergemüse (TK)   |
| 2   |       | Frühlingszwiebel(n) |
| 1   |       | Zwiebel(n)          |
| 2   | EL    | Butterschmalz       |
| 2   | EL    | Butter              |
| 4   | EL    | süße Sahne          |
| 1/2 | TL    | Gemüsebrühe-Pulver  |
|     |       | Muskatnuss          |
|     |       | Pfeffer             |
|     |       | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Die Zwiebel mit den Spätzle in einem Topf in Butterschmalz anschmoren.
- Buttergemüse und Frühlingszweibeln und Butter dazugeben und 10 min. schmoren lassen.
- Die Sahne zugeben und weitere 5 min. köcheln lassen.
- Das ganze mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Spätzle - Käsespätzle



Eigenschaften: 

Herkunft:  Schweiz

Gewicht: 266 g pro Portion

Brennwert: 3.259 kJ pro Portion

Preis: 0,98 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=NJWHvgSPZUK>

Zubereitung: 00:45 h

Es können auch fertige Spätzle verwendet werden.

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 400 | g  | Spätzle (R)               |
| 3   |    | Zwiebel(n)                |
| 100 | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 100 | g  | Bergkäse, gerieben        |
| 50  | g  | Sahne-Schmelzkäse         |
| 100 | g  | Crème fraîche             |
| 50  | g  | Butter                    |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 1   | EL | Petersilie, gehackt       |
| 1   | EL | Schnittlauch, gehackt     |
|     |    | Muskatnuss                |
|     |    | Pfeffer                   |
|     |    | Salz                      |

Zubereitung:


- Die Spätzle laut Rezept zubereiten.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, mit einer Prise Salz und dem Mehl vermengen.
- Die Zwiebeln in 40 g Butter ca. 10 min. leicht bräunen.
- Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Spätzle hinein geben und mit Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

- Den Schmelzkäse, die Crème fraîche und die Hälfte des geriebenen Käses untermengen.
- Die Zwiebeln auf den Spätzle verteilen und den restlichen Käse darüber geben.
- Die Spätzle im Backofen 10 min. überbacken.

## Spätzle



Eigenschaften: 

Herkunft:  Schweiz  
 Gewicht: 195 g pro Portion  
 Brennwert: 1.711 kJ pro Portion  
 Preis: 0,36 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

### Zutaten für 5 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 500 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 250 | ml | Wasser               |
| 4   |    | Ei(er)               |
| 1   | TL | Salz                 |

### Zubereitung:

- Mehl, Eier und Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers ca. 5 Minuten verrühren
- Das Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Ein Holzbrett mit Griff ins kochende Wasser tauchen.
- Einen Teil des Teigs mit einem Schaber auf dem Brett verteilen. Daraus Spätzle als dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
- Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle portionsweise herausnehmen und abtropfen lassen.

## Tiroler Kaspresknödel



Eigenschaften: 

Herkunft:  Österreich  
 Gewicht: 132 g pro Portion  
 Brennwert: 890 kJ pro Portion  
 Preis: 0,64 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

Als Einlage für klare Brühe oder Zwiebelsuppe

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |                             |
|-----|------|-----------------------------|
| 3   |      | <i>Brötchen, altbacken</i>  |
| 3   |      | <i>Kartoffel(n)</i>         |
| 2   |      | <i>Ei(er)</i>               |
| 1   |      | <i>Zwiebel(n)</i>           |
| 150 | g    | <i>Bergkäse</i>             |
| 1/4 | l    | <i>Milch</i>                |
| 1   | Zehe | <i>Knoblauch</i>            |
|     |      | <i>Butterschmalz</i>        |
| 4   | EL   | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
|     |      | <i>Petersilie, frisch</i>   |
|     |      | <i>Schnittlauch, frisch</i> |
|     |      | <i>Muskatnuss</i>           |
|     |      | <i>Majoran</i>              |
|     |      | <i>Pfeffer</i>              |
|     |      | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
- Die getrockneten Brötchen in Würfel schneiden und die Milch darüber gießen.
- Während die Milch einzieht die Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Butterschmalz glasig anbraten.
- Den Knoblauch schälen, hacken und mit andünsten.



- Den Käse in Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und stampfen. Alle Zutaten zu den Brotwürfeln geben, würzen und daraus einen Teig kneten.
- Ist der Teig zu fest oder flüssig, kann man mit Milch oder Mehl ausgleichen.
- Mit nassen Händen kleine Knödel formen und diese in reichlich Fett in einer Pfanne von beiden Seiten braun braten. Die Knödel dabei mit dem Pfannenwender flach drücken ("pressen").

## Suppen und Eintöpfe



### Bohnen

- Rheinischer Bohneneintopf (einfach)
- Rheinischer Bohneneintopf (klassisch)

### Buttermilchsuppe

### Erseneintopf

### Gemüse

- Gemüseeintopf
- Gemüse-Rahmsuppe mit Hackfleisch
- Gemüsesuppe einfach
- Gemüsesuppe klassisch
- Minestrone
- Pichelsteiner Eintopf
- Ramen-Suppe

### Graupensuppe

### Grünkohl

- Grünkohleintopf
- Grünkohlsuppe

### Gyrossuppe

### Hackfleisch

- Chili con Carne
- Hackfleisch-Gemüsetopf
- Hauerpfanne
- Reitersuppe

### Huhn

- Hühnersuppe einfach
- Hühnersuppe frisch

### Kartoffeln

- Brauhauspfanne
- Kartoffelsuppe

### Kürbis

- Kürbissuppe

### Lauch

- Curry-Lauch-Suppe mit Hähnchen
- Käse-Lauchsuppe
- Lauchtopf mit Curry

### Linsen

- Ingwer-Linsensuppe mit Kokosmilch
- Linseneintopf

### Möhren

- Möhren-Cremesuppe
- Möhreneintopf
- Rote Bete-Möhren-Suppe

### Tomaten

Tomatencremesuppe  
Tomatensuppe  
Ungarische Gulaschsuppe  
Weißkohl  
Lumpensuppe  
Sauerkrauteintopf  
Sauerkraut-Kartoffelsuppe  
Schtschi (Russische Krautsuppe)  
Weißkohleintopf  
Zwiebeln  
Französische Zwiebelsuppe

## Bohnen - Rheinischer Bohneneintopf (einfach)



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 330 g pro Portion  
 Brennwert: 727 kJ pro Portion  
 Preis: 2,00 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Gluten, Sellerie

Die Suppe am besten am Tag vorher kochen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                     |
|-----|-----|---------------------|
| 400 | g   | Bohnen              |
| 300 | g   | Kartoffel(n)        |
| 1   |     | Zwiebel(n) (groß)   |
| 150 | g   | Suppengemüse (TK)   |
| 2   | Gl. | Rinderbrühe         |
| 1   | EL  | Essig               |
| 1   | EL  | Butterschmalz       |
| 2   | EL  | Petersilie, gehackt |
| 1   | TL  | Zucker              |
|     |     | Bohnenkraut         |
|     |     | Muskatnuss          |
|     |     | Pfeffer             |
|     |     | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.
- Die Zwiebel schälen und würfeln und im Butterschmalz langsam gelblich anschwitzen.
- Das Fleisch aus der Brühe sieben und beiseite stellen. Die Brühe in den Topf geben.
- Das Suppengemüse dazugeben und alles 45 min. köcheln.
- Die Bohnen und die Kartoffeln dazugeben und weitere 30 min. köcheln.
- Das Fleisch aus der Brühe wieder in den Topf geben.

- Essig, Zucker, Muskat und Pfeffer unterrühren und die Suppe noch einmal aufkochen.
- Die Suppe evtl. noch mit Salz abschmecken und mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

## Bohnen - Rheinischer Bohneneintopf (klassisch)



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 343 g pro Portion  
 Brennwert: 1.089 kJ pro Portion  
 Preis: 1,86 € pro Portion

Vorbereitung: 06:00 h  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 10 Portion(en):

#### **Fleischbrühe**

|   |       |                         |
|---|-------|-------------------------|
| 1 | kg    | Suppenfleisch vom Rind  |
| 1 | Pckg. | Suppengemüse            |
| 1 |       | Zwiebel(n)              |
| 5 |       | Nelke(n)                |
| 2 |       | Lorbeerblätter          |
|   |       | Pfeffer (schwarz), ganz |
|   |       | Koriander (frisch)      |

|     |     |                    |
|-----|-----|--------------------|
| 600 | g   | Bohnen, TK         |
| 600 | g   | Kartoffel(n)       |
| 1   |     | Zwiebel(n) (groß)  |
| 1   | EL  | Butterschmalz      |
| 1/2 | l   | Wasser             |
| 1   | EL  | Essig              |
|     |     | Butterschmalz      |
| 1/2 | Bd. | Petersilie (kraus) |

### Zubereitung:

#### **Fleischbrühe**

- Die grob zerstoßenen Pfefferkörner und die Lorbeerblätter in einem Suppentopf kurz trocken anrösten.
- Die Zwiebel schälen, in Viertel schneiden und trocken anbräunen.

- Wasser angießen und alle Zutaten zugeben, das Fleisch sollte knapp bedeckt sein.
- Die Brühe 6 Stunden lang köcheln lassen - je länger, je besser.
- Die Brühe durch ein Sieb abgiessen und nach Wunsch noch etwas reduzieren.
  
- Die Zwiebel schälen und würfeln und im Butterschmalz langsam gelblich anschwitzen.
- Die gefrorenen Bohnen auf die Zwiebeln geben.
- Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und über die Bohnen geben.
- Das Fleisch aus der Brühe würfeln und über den Kartoffeln verteilen, die Brühe zugießen.
- Essig, Muskat und Pfeffer unterrühren und die Suppe zum kochen bringen.
- Den Eintopf 45 min. köcheln, abschmecken und mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

## Buttermilchsuppe



Eigenschaften: 

Brennwert: 882 kJ pro Portion

Preis: 0,26 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 6 Portion(en):

|   |          |                      |
|---|----------|----------------------|
| 1 | l        | Buttermilch          |
| 1 | EL       | Butter               |
| 1 | EL       | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2 | Scheiben | Zwieback             |
|   |          | Salz                 |
|   |          | Zucker               |

Zubereitung:

- Die Butter in einem heißen Topf zerlaufen lassen und das Mehl darin einrühren
- Die Mehlschwitze mit der Buttermilch ablöschen und ½ Std. kochen
- mit Salz und Zucker abschmecken
- Den Zwieback vor dem Verzehr in die Suppe bröckeln.



## Erbseneintopf



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Brennwert: 1.333 kJ pro Portion  
 Preis: 0,82 € pro Portion

Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                               |
|-----|--------|-------------------------------|
| 500 | g      | grüne Schälerbsen, getrocknet |
| 200 | g      | magerer Bauchspeck            |
| 1   |        | Zwiebel(n)                    |
| 2   |        | Kartoffel(n)                  |
| 1   |        | Möhre(n)                      |
| 1/4 | Knolle | Sellerie                      |
| 2   | Paar   | Mettwürstchen                 |
| 2   | l      | Wasser                        |
| 1   | TL     | Majoran, getrocknet           |
| 1   |        | Lorbeerblätter                |
| 2   |        | Brühwürfel                    |
| 2   |        | Salz                          |
| 2   |        | Pfeffer (schwarz)             |

### Zubereitung:

- Bauchspeck in schmale Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln
- Den Bauchspeck in einem großen Topf anbraten
- Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten
- Erbsen dazugeben, unter die Speck-Zwiebelmasse rühren und mit dem Wasser ablöschen
- Majoran und Lorbeerblatt dazugeben und zugedeckt 1 Std kochen lassen, dabei immer wieder umrühren
- Kartoffeln, Karotte und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und zur Erbsensuppe geben, evtl. etwas Wasser nachfüllen
- Weitere 45 min. kochen, dabei öfter umrühren und besonders aufpassen, dass nichts anbrennt
- Kleingeschnittene Würstchen hinzugeben, mit Brühwürfel, Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt

entnehmen

## Gemüse-Rahmsuppe mit Hackfleisch



Eigenschaften: 🍷

Bewertung: ■■■■■■■

Gewicht: 280 g pro Portion

Brennwert: 1.470 kJ pro Portion

Preis: 0,81 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=ggOfUW-GT0g>

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |         |                      |
|-----|---------|----------------------|
| 400 | g       | Hackfleisch gemischt |
| 2   | Zehen   | Knoblauch            |
| 2   |         | Zwiebel(n)           |
| 300 | g       | Kartoffel(n)         |
| 2   |         | Möhre(n)             |
| 2   | Stangen | Porree               |
| 1   | Pckg.   | süße Sahne           |
| 1   | Pckg.   | Sahne-Schmelzkäse    |
| 500 | ml      | Gemüsebrühe          |
| 2   | EL      | Butterschmalz        |
|     |         | Muskatnuss           |
|     |         | Pfeffer              |
|     |         | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in Würfel schneiden, den Porree putzen und in Scheiben schneiden.
- Das Hackfleisch krümelig anbraten, die Zwiebeln dazugeben und anschwitzen.
- Das Gemüse und den Knoblauch zum Fleisch geben und kurz mit andünsten.
- Die Gemüsebrühe dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen.
- Je nach Belieben das Gemüse etwas zerstampfen. Man kann es aber auch stückig lassen.

- Die Sahne und den Schmelzkäse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und noch mal kurz aufkochen.

## Gemüse Eintopf



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 373 g pro Portion  
 Brennwert: 1.484 kJ pro Portion  
 Preis: 1,37 € pro Portion

Zubereitung: 01:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 1/2 | Bd.       | Suppengemüse         |
| 1   |           | Paprikaschote(n)     |
| 2   |           | Kartoffel(n)         |
| 2   |           | Zwiebel(n)           |
| 2   |           | Frühlingszwiebel(n)  |
| 250 | g         | Hackfleisch gemischt |
| 100 | ml        | Gemüsefond           |
| 200 | ml        | Tomate(n), passiert  |
| 100 | g         | Kräuter-Schmelzkäse  |
| 2   | EL        | Kräutermischung (TK) |
| 1   | TL        | Gemüsebrühe-Pulver   |
| 1   | EL        | Butterschmalz        |
| 1   | gestr. TL | Zucker               |
|     |           | Pfeffer              |
|     |           | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen und würfeln, die Paprikaschote abwaschen, entkernen und würfeln.
- Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Das Hackfleisch mit den Kartoffeln und den Zwiebeln in einem Topf in Butterschmalz anbraten.
- Das Hackfleisch mit dem Gemüsefond ablöschen. Dann das restliche Wurzelgemüse und die Tomaten dazugeben. Alles 30 min. im geschlossenen Topf köcheln.
- Den Lauch, die Lauchzwiebeln und den Käse dazugeben und weitere 15 min. köcheln.
- Die Kräuter dazugeben und den Eintopf mit Pfeffer, Salz, Zucker und der Gemüsebrühe abschmecken.



## Gemüsesuppe einfach



Eigenschaften: 

Gewicht: 345 g pro Portion  
 Brennwert: 645 kJ pro Portion  
 Preis: 0,50 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                                       |
|-----|--------|---------------------------------------|
| 1   |        | <i>Wirsing, klein</i>                 |
| 300 | g      | <i>Möhre(n)</i>                       |
| 200 | g      | <i>Kartoffel(n)</i>                   |
| 2   | l      | <i>Gemüsebrühe</i>                    |
| 50  | g      | <i>Goudakäse (mittelalt)</i>          |
| 2   | Würfel | <i>Würzkomposition (Kräuterlinge)</i> |
|     |        | <i>Knoblauch-Petersilie</i>           |
|     |        | <i>Salz</i>                           |
|     |        | <i>Pfeffer (schwarz)</i>              |

### Zubereitung:

- Wirsing kleinschneiden, Möhren und Kartoffeln würfeln
- Das Gemüse und die Kartoffeln in der Brühe 20 min kochen
- Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterlinge hinzugeben
- Den Käse darüber streuen und schmelzen lassen

## Gemüsesuppe klassisch



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 379 g pro Portion  
 Brennwert: 624 kJ pro Portion  
 Preis: 0,62 € pro Portion

Beilagen: Kartoffeln  
 Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 250 | g     | Suppenfleisch vom Rind |
| 1   | Bd.   | Suppengemüse           |
| 1   |       | Zwiebel(n)             |
| 80  | g     | Buchstabennudeln       |
| 1   | Pckg. | Markklößchen           |
| 2   | l     | Wasser                 |
| 5   |       | Brühwürfel             |
|     |       | Salz                   |
|     |       | Pfeffer (schwarz)      |
|     |       | Fondor                 |
|     |       | Maggi Würze            |

### Zubereitung:

- Das Suppenfleisch waschen und im Wasser 1 Std. kochen
- Das Suppengemüse putzen und kleinschneiden
- Die Zwiebel schälen und hacken
- Das Suppengemüse und die Zwiebel hinzufügen und noch 1 Std. kochen
- Brühwürfel, Nudeln und Markklößchen hinzufügen und noch 10 min köcheln lassen
- Die Suppe mit Salz, Maggi, etwas Pfeffer und Fondor abschmecken



## Gemüse - Minestrone



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇹 Italien  
 Gewicht: 265 g pro Portion  
 Brennwert: 1.163 kJ pro Portion  
 Preis: 1,64 € pro Portion

Zubereitung: 02:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |         |                                       |
|-----|---------|---------------------------------------|
| 1   |         | Gemüsezwiebel(n)                      |
| 2   | Stangen | Staudensellerie                       |
| 2   |         | Möhre(n)                              |
| 3   |         | Kartoffel(n)                          |
| 100 | g       | Bohnen                                |
| 1/2 |         | Zucchini                              |
| 1   |         | Paprikaschote(n) (rot)                |
| 100 | g       | Tomate(n), gehackt                    |
| 60  | g       | Speck (durchwachsen), gewürfelt       |
| 1   | l       | Gemüsebrühe                           |
| 85  | g       | Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen |
| 50  | g       | Parmesankäse                          |
| 60  | g       | Butter                                |
| 50  | ml      | Olivenöl                              |
| 2   | EL      | Tomatenmark                           |
| 2   | Zehen   | Knoblauch                             |
| 10  | Bl.     | Basilikum, frisch, gehackt            |
|     |         | Pfeffer                               |
|     |         | Salz                                  |

### Zubereitung:

- Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen und Zucchini schälen, säubern, klein schneiden.
- Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck 2 Minuten anbraten.
- Knoblauch und Zwiebeln zugeben, 2 Minuten braten, dann Paprika, Sellerie, Karotten und

Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten braten.

- Die Bohnen in den Topf geben und 2 Minuten braten. Die Zucchini einrühren und weitere 2 Minuten braten.
- Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten dünsten.
- Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Basilikum und Käse dazugeben.
- Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 1 Stunde leise köcheln.
- Die Spaghettistücke in den Topf geben und 10 Minuten kochen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

## Gemüse - Pichelsteiner Eintopf



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 344 g pro Portion  
 Brennwert: 790 kJ pro Portion  
 Preis: 1,23 € pro Portion

Zubereitung: 02:10 h

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 250 | g  | Rindergulasch       |
| 250 | g  | Schweinegulasch     |
| 2   |    | Zwiebel(n)          |
| 1/2 |    | Wirsing             |
| 1/2 |    | Weißkohl            |
| 300 | g  | Suppengemüse (TK)   |
| 500 | g  | Kartoffel(n)        |
| 400 | ml | Rinderfond          |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl      |
|     |    | Petersilie          |
|     |    | Paprikagewürz (süß) |
|     |    | Kümmel              |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

Zubereitung:

- Den Kohl kleinschneiden und gründlich waschen.
- Die Zwiebeln schlälen und in Viertelringe schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Das Fleisch in einem großen Topf 10 min. in Öl anbraten.
- Die Zwiebeln zugeben und 5 min. mit anbraten.
- Alles kräftig mit Paprika, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen.
- Das kleingeschnittene Gemüse darauf geben und 15 min. dünsten.
- Die Kartoffeln dazugeben und die Brühe angießen.

- Den Eintopf 1 Stunde köcheln lassen. Dann umrühren und abschmecken.

## Gemüse - Ramen-Suppe



### Eigenschaften:

Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 412 g pro Portion  
 Brennwert: 1.124 kJ pro Portion  
 Preis: 4,45 € pro Portion

Allergene: Eier, Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 100 | g     | Mie-Nudeln           |
| 75  | g     | Shiitakepilze        |
| 1   |       | Möhre(n), klein      |
| 1   |       | Pak-Choi, klein      |
| 100 | g     | Sojabohnen-Keimlinge |
| 2   |       | Lauchzwiebel(n)      |
| 2   | cm    | Ingwer (frisch)      |
| 25  | g     | Zitronengras         |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 750 | ml    | Hühnerbrühe          |
| 50  | ml    | Weißwein             |
| 4   | Stck. | Koriander (frisch)   |
| 6   | Bl.   | Basilikum            |
|     |       | Pfeffer              |

### Zubereitung:

- Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 min einweichen. Dann durch ein Sieb abgießen.
- Die Eier wachsweich kochen.
- Die Shiitake-Pilze und den Ingwer in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Mit dem Wein ablöschen. Dann die Brühe zugießen.
- Die Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, die Möhre in dünne Scheiben schneiden.
- Das Gemüse und das Zitronengras in den Topf geben und kurz mit anschwitzen.

- Den Pak-Choi, die Sojasprossen, die Sojasoße und die gehackten Kräuter dazugeben und alles 10 min. köcheln lassen.
- Die Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zitronengras entfernen.
- Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit halben Eiern garnieren.

## Graupensuppe



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 317 g pro Portion  
 Brennwert: 1.055 kJ pro Portion  
 Preis: 1,66 € pro Portion

Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |           |                        |
|-----|-----------|------------------------|
| 1   | Bd.       | Porree                 |
| 400 | g         | Suppenfleisch vom Rind |
| 3   |           | Kartoffel(n)           |
| 2   |           | Zwiebel(n)             |
| 200 | g         | Graupen                |
| 400 | ml        | Gemüsefond             |
| 1   | l         | Fleischbrühe           |
| 1/2 | Bd.       | Petersilie             |
| 1   | gestr. TL | Liebstöckel            |
|     |           | Salz                   |
|     |           | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und hacken.
- Das Rindfleisch im ganzen mit der Fleischbrühe und den Zwiebeln aufsetzen und 1/2 Stunde köcheln lassen.
- Die Graupen währenddessen in 1 1/2 Liter Wasser einweichen.
- Die Graupen zum Fleisch geben und noch mal eine knappe Stunde köcheln lassen.
- Das Suppengemüse und die Kartoffeln schälen, putzen und würfeln.
- Das Gemüse zur Suppe geben und weitere 30 min. köcheln.
- Das Fleisch aus der Suppe nehmen, kleinschneiden und wieder hinzugeben.
- Petersilie hacken und zur Suppe geben.
- Die Suppe mit Liebstöckel, Salz und Pfeffer würzen.

## Grünkohleintopf



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 466 g pro Portion

Brennwert: 2.015 kJ pro Portion

Preis: 1,25 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=OP3AQSVDj64>

Beilagen: Frikadellen (R), Bratwurst

Zubereitung: 01:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 500 | g  | Grünkohl, tiefgekühlt           |
| 500 | g  | Kartoffel(n)                    |
| 2   |    | Zwiebel(n)                      |
| 2   |    | Mettwürstchen                   |
| 100 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 375 | ml | Gemüsebrühe                     |
| 1   | EL | Butter                          |
| 1   | EL | Gänseschmalz                    |
| 1   | EL | Senf (mittelscharf)             |
| 1   | TL | Maggi Würze                     |
|     |    | Muskatnuss                      |
|     |    | Pfeffer (schwarz)               |
|     |    | Salz                            |

### Zubereitung:

- Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hell anbräunen.
- Etwas Wasser dazugeben, die Brühe darin auflösen und den Grünkohl darin 1/2 Stunde garen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Die Mettwürste und die Kartoffeln hinzufügen und weitere 30 min. köcheln.
- Die Würstchen entnehmen und kleinschneiden.
- Den Eintopf grob stampfen den Senf und die Würstchen wieder hinzugeben.



- Den Speck in der Butter auslassen und das entstandene Fett in den Topf geben (nicht den Speck).
- Mit Maggi, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## Grünkohlsuppe



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 360 g pro Portion  
 Brennwert: 2.277 kJ pro Portion  
 Preis: 1,81 € pro Portion

Zubereitung: 01:10 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| 400 | g | Grünkohl, tiefgekühlt |
| 300 | g | Kartoffel(n)          |
| 100 | g | Speck (durchwachsen)  |
| 50  | g | Schweineschmalz       |
| 100 | g | Crème fraîche         |
| 4   |   | Mettwürstchen         |
| 1   |   | Zwiebel(n) (groß)     |
| 3/4 | l | Fleischbrühe          |
|     |   | Salz                  |
|     |   | Pfeffer (schwarz)     |
|     |   | Zucker                |
|     |   | Muskatnuss            |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch im Gänseschmalz glasig andünsten
- Den Grünkohl einrühren und auf mittlerer Hitze andünsten bis er zusammenfällt
- Salzen, pfeffern und mit einer guten Prise Muskatnuss würzen.
- Mit der Brühe und dem Wasser ablöschen, Bauchspeck hineinlegen und 30 min. köcheln.
- In dieser Zeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, dann in der Suppe noch einmal 15 min. mitkochen, bis sie weich sind.
- Die Mettwurstchen 10 min. in der Suppe sieden.

- Bauchspeck und Mettwürstchen heraus nehmen und in Stücke schneiden.
- Die Crème fraîche einrühren und die Suppe so pürieren, dass das Gemüse zwar kleiner wird, aber noch etwas Struktur behält. Abschmecken, Würstchen und Speck wieder in der Suppe erhitzen und heiß servieren.

## Gyrossuppe



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇬🇷 Griechenland  
 Brennwert: 1.472 kJ pro Portion  
 Preis: 1,29 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                              |
|-----|--------|------------------------------|
| 500 | g      | Gyrosfleisch, fertig gewürzt |
| 1   | Becher | süße Sahne                   |
| 200 | ml     | Milch                        |
| 1/2 | Becher | Crème fraîche                |
| 1/2 | Fl.    | Zigeunersoße                 |
| 1/2 | Fl.    | Chilisoße                    |
| 1   | Dose   | Mais                         |
| 1   |        | Paprikaschote(n) (grün)      |
| 1   | Pckg.  | Zwiebelsuppe (instant)       |
|     |        | Salz                         |
|     |        | Pfeffer (schwarz)            |

### Zubereitung:

- Das Gyrosfleisch in einem Suppentopf gut anbraten, anschließend die Sahne und die Milch hinzugeben.
- Alles über Nacht kühl gelagert durchziehen lassen.
- Am nächsten Tag die Zwiebelsuppe in einem extra Topf nach Packungsanweisung zubereiten.
- Die Paprikaschote waschen, würfeln und in der Zwiebelsuppe mitkochen.
- Anschließend die Zwiebelsuppe in den großen Topf zu der Fleisch-Sahne-Mischung geben.
- Mais, Zigeunersoße, Chilisoße und Crème fraîche hinzufügen und alles bei geringer Hitze ca. 30 Minuten garen. Achtung: Die Gyrossuppe darf nicht kochen!
- Zum Schluss noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hackfleisch - Chili con Carne



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇲🇽 Mexiko

Gewicht: 344 g pro Portion

Brennwert: 1.288 kJ pro Portion

Preis: 1,32 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=JYeEDPxGP4Y>

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 200 | g    | Hackfleisch vom Rind |
| 50  | g    | Speck (durchwachsen) |
| 1   | Dose | Tomate(n) (gehackt)  |
| 1   | Dose | Kidneybohnen         |
| 1/2 | Dose | Mais                 |
| 1   |      | Zwiebel(n)           |
| 1   |      | Paprikaschote(n)     |
| 1   |      | Chilischote(n)       |
| 1   | EL   | Tomatenmark          |
| 2   | EL   | Olivenöl             |
| 125 | ml   | Fleischbrühe         |
|     |      | Paprikagewürz (süß)  |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Chilischoten entkernen und fein hacken.
- Das Gehackte, die Zwiebeln, den Speck und die Paprikawürfel im Öl anbraten.
- Die Brühe hinzugeben und 10 min. ziehen lassen.
- Die Tomaten und die Bohnen hinzugeben und weitere 10 min. kochen.
- Den Mais und das Tomatenmark hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

## Hackfleisch-Gemüsetopf



Eigenschaften: 🍱

Gewicht: 332 g pro Portion

Brennwert: 980 kJ pro Portion

Preis: 1,24 € pro Portion

Beilagen: Reis

Zubereitung: 01:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |         |                          |
|-----|---------|--------------------------|
| 500 | g       | Hackfleisch gemischt     |
| 1   |         | Zwiebel(n) (groß)        |
| 2   |         | Paprikaschote(n) (rot)   |
| 1   | Kopf    | Broccoli                 |
| 1   |         | Kohlrabi                 |
| 2   | Stangen | Porree                   |
| 4   |         | Kartoffel(n)             |
| 2   | TL      | Suppengemüse, getrocknet |
| 500 | ml      | Gemüsebrühe              |
|     |         | Salz                     |
|     |         | Pfeffer (schwarz)        |
|     |         | Paprikagewürz (süß)      |

### Zubereitung:

- Gemüse und Kartoffeln kleinschneiden
- Das Gehackte mit der gewürfelten Zwiebel anbraten
- Das Gemüse und die Kartoffeln hinzugeben und mit der Brühe 45 min kochen
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Brühe abschmecken

## Hackfleisch - Hauerpfanne



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 348 g pro Portion  
 Brennwert: 1.795 kJ pro Portion  
 Preis: 1,38 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 200 | g  | Hackfleisch gemischt      |
| 350 | g  | Kartoffel(n), festkochend |
| 100 | g  | Bohnen                    |
| 100 | g  | Porree                    |
| 100 | g  | Erbsen (TK)               |
| 1   |    | Möhre(n)                  |
| 1   |    | Zwiebel(n)                |
| 2   |    | Lauchzwiebel(n)           |
| 4   |    | Ei(er)                    |
| 4   | EL | Sonnenblumenöl            |
|     |    | Muskatnuss                |
|     |    | Kümmel                    |
|     |    | Pfeffer                   |
|     |    | Salz                      |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Halbringe schneiden.
- Die Möhre schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, grün und weiß getrennt beiseitestellen.
- In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Kartoffeln und die Bohnen darin 10 Minuten

vorkochen. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

- Die Möhren im gleichen Wasser 4 Minuten vorkochen, nach 2 Minuten die Erbsen hinzugeben. Dann alles abgießen und beiseitestellen.
- 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch und die Zwiebel darin unter Rühren anbraten.
- Den Lauch und das weiße der Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.
- Das restliche Öl in die Pfanne gießen und Kartoffeln und Bohnen darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie einige knusprig-braune Stellen bekommen.
- Die Hackfleischmischung und die Möhren und Erbsen hinzufügen, gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und jeweils einer guten Prise Kümmel und Muskat würzen.
- Vier Mulden in die Fleisch-Gemüse-Mischung drücken, die Eier einzeln aufschlagen und in die Mulden gießen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze stocken lassen.
- Das ganze mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und gleich servieren.



## Hackfleisch - Reitersuppe



Eigenschaften: 🍷

Bewertung: ■■■■■■■■

Brennwert: 893 kJ pro Portion

Preis: 0,70 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 20 Portion(en):

|   |        |  |
|---|--------|--|
| 1 | kg     | Hackfleisch gemischt                                 |
| 1 | Dose   | Tomate(n) (geschält)                                 |
| 1 | Dose   | Ananas aus der Dose                                  |
| 1 | Dose   | Pilze mit Wasser                                     |
| 2 | Dosen  | Ochsenchwanzsuppe oder<br>konzentrierte Gulaschsuppe |
| 1 | Gl.    | Pusztasalat mit Saft                                 |
| 3 |        | Zwiebel(n)   |
| 1 | Becher | Schmand  |
| 1 | Becher | süße Sahne   |
|   |        | Pfeffer (schwarz)                                    |
|   |        | Salz   |

### Zubereitung:

- Das Gehackte mit den gewürfelten Zwiebeln anbraten
- Die restlichen Zutaten hinzugeben und ca. 30 min kochen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Huhn - Hühnersuppe einfach



Gewicht: 353 g pro Portion  
 Brennwert: 774 kJ pro Portion  
 Preis: 1,71 € pro Portion  
[https://www.youtube.com/watch?v=0bqKtl\\_ZeDA](https://www.youtube.com/watch?v=0bqKtl_ZeDA)

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Eier

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 1   | Gl.  | Hühnerfleisch in Brühe |
| 1   | l    | Hühnerbrühe            |
| 200 | g    | Suppengemüse (TK)      |
| 50  | g    | Buchstabennudeln       |
| 1   | Spr. | Maggi Würze            |
| 1   | EL   | Schnittlauch, gehackt  |
|     |      | Pfeffer                |
|     |      | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und hacken, dann im Butterschmalz andünsten.
- Die Brühe aus dem Glas durch ein Sieb in den Topf gießen.
- Das Suppengemüse dazugeben und alles 1 Std. köcheln.
- Währenddessen das Hühnerfleisch etwas kleinschneiden.
- Das Hühnerfleisch und die Nudeln in den Topf geben und noch einmal 10 min kochen.
- Zum Schluss den Schnittlauch dazugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Maggi abschmecken.

## Huhn - Hühnersuppe frisch



Gewicht: 379 g pro Portion  
 Brennwert: 1.048 kJ pro Portion  
 Preis: 2,08 € pro Portion

Zubereitung: 02:30 h

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| 5   |   | <i>Hühnerschenkel</i>      |
| 125 | g | <i>Buchstabennudeln</i>    |
| 2   |   | <i>Zwiebel(n)</i>          |
| 1   |   | <i>Möhre(n)</i>            |
| 1/2 |   | <i>Sellerie</i>            |
| 2   |   | <i>Frühlingszwiebel(n)</i> |
| 1   |   | <i>Lorbeerblätter</i>      |
| 1   | l | <i>Hühnerbrühe</i>         |
| 1   | l | <i>Fleischbrühe</i>        |
|     |   | <i>Salz</i>                |
|     |   | <i>Pfeffer (schwarz)</i>   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln halbieren, in etwas Öl anbräunen und mit dem Wasser ablöschen
- Die Hühnerschenkel das Lorebeerblatt und die Brühe dazu geben und 1 Std. kochen
- Möhre, Sellerie und Frühlingszwiebeln kleinschneiden, dazu geben und 1/2 Std. kochen
- Huhn, Zwiebeln und Lorbeerblatt entnehmen
- Das Huhn und die Zwiebeln kleinschneiden und wieder dazugeben
- Nudeln dazugeben und noch einmal 20 min kochen
- mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Kartoffeln - Brauhauspfanne



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 356 g pro Portion  
 Brennwert: 2.370 kJ pro Portion  
 Preis: 1,39 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=3cBJd6t1xv4>

Zubereitung: 00:45 h

Anstelle der Bratwürste kann man auch Fleischkäse-Würfel nehmen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)         |
| 2   |    | Zwiebel(n)           |
| 2   |    | Frühlingszwiebel(n)  |
| 100 | g  | Speck (durchwachsen) |
| 4   |    | Ei(er)               |
| 2   |    | Bratwurst            |
| 4   | EL | Butterschmalz        |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
- Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und klein schneiden.
- Die Bratwürste in einer Pfanne in 2 EL Butterschmalz braten.
- Die Würste aus der Pfanne nehmen und die Kartoffeln in der gleichen Pfanne in 2 EL Butterschmalz goldbraun braten.
- Die Zwiebeln schälen, grob kleinschneiden und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben.
- Den Speck würfeln und in die Pfanne geben. Alles zusammen kross anbraten.
- Aus den Eiern in einer zweiten Pfanne 4 Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Würstchen klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Alles mit Muskatnuss, Pfeffer und

Salz abschmecken.

- Die Spiegeleier auf die Kartoffeln geben.

## Kartoffeln - Kartoffelsuppe



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 350 g pro Portion

Brennwert: 1.554 kJ pro Portion

Preis: 1,37 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_Gbs7QvDPA](https://www.youtube.com/watch?v=B_Gbs7QvDPA)

Zubereitung: 00:50 h

Allergene: Laktose

Gerne mit Frühlingszwiebeln und Schnittlauch aufpeppen - einfach kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 1   | kg     | Kartoffel(n)               |
| 200 | g      | Suppengemüse, tiefgefroren |
| 1   |        | Zwiebel(n) (groß)          |
| 100 | g      | Speck (durchwachsen)       |
| 3   |        | Mettwürstchen              |
| 1   | l      | Fleischbrühe               |
| 1/2 | Becher | saure Sahne                |
| 2   | EL     | Butter                     |
|     |        | Pfeffer (schwarz)          |
|     |        | Salz                       |
|     |        | Petersilie (kraus)         |
|     |        | Muskatnuss                 |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe ca. 20 min kochen
- Das Suppengemüse ebenfalls ca. 20 min kochen
- Speck und Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten
- Die Kartoffeln in der Brühe ein wenig zerstampfen, bis eine sämige Suppe entstanden ist

- Das Suppengemüse, Speck, Zwiebeln, Sahne und die kleingeschnittenen Mettenden hinzugeben
- die Suppe noch etwa 10 Minuten ziehen lassen
- Die restliche Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Petersilie würzen

## Kürbissuppe



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 241 g pro Portion

Brennwert: 709 kJ pro Portion

Preis: 0,94 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |               |                               |
|-----|---------------|-------------------------------|
| 1   |               | <i>Hokkaido-Kürbis, klein</i> |
| 1   |               | <i>Zwiebel(n)</i>             |
| 60  | <i>g</i>      | <i>Ingwer (frisch)</i>        |
| 750 | <i>ml</i>     | <i>Gemüsebrühe</i>            |
| 1   | <i>Becher</i> | <i>Crème fraîche</i>          |
| 1/2 | <i>TL</i>     | <i>Sambal Oelek</i>           |
| 1   | <i>EL</i>     | <i>Butterschmalz</i>          |
| 1   | <i>EL</i>     | <i>Zucker</i>                 |
| 1   | <i>TL</i>     | <i>Currypulver</i>            |
| 1   | <i>TL</i>     | <i>Kreuzkümmel</i>            |
|     |               | <i>Pfeffer</i>                |
| 1/2 | <i>TL</i>     | <i>Salz</i>                   |

### Zubereitung:

- Den Kürbis waschen und evtl. schadhafte Stellen wegschneiden.
- Den Kürbis zerteilen, die Kerne entfernen und den Rest in ca. 1,5 - 2 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Butterschmalz andünsten.
- Den Ingwer schälen, hacken und kurz mit andünsten.
- Die Kürbiswürfel dazugeben.
- Die Brühe angießen, dann Currypulver, Kreuzkümmel, Sambal Oelek und Zucker hinzugeben.
- Die Suppe 25 min. köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab vorsichtig pürieren.
- Die Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmeckenn.





## Lauch - Curry-Lauch-Suppe mit Hähnchen



Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 382 g pro Portion  
 Brennwert: 1.952 kJ pro Portion  
 Preis: 2,52 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Gluten, Sesam, Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                            |
|-----|---------|----------------------------|
| 500 | g       | Hähnchenbrustfilet(s)      |
| 1   | Stange  | Porree                     |
| 300 | g       | Champignons (aus dem Glas) |
| 1   |         | Paprikaschote(n) (rot)     |
| 1   |         | Zwiebel(n)                 |
| 100 | g       | Sahne-Schmelzkäse          |
| 100 | g       | Kräuter-Schmelzkäse        |
| 1/2 | l       | Gemüsebrühe                |
| 75  | ml      | süße Sahne                 |
| 25  | ml      | Teriyakisauce              |
| 1   | TL      | Currypaste (rot)           |
| 1   | geh. EL | Weizenmehl (Typ 405)       |
| 1   | geh. EL | Currypulver                |
| 1   | geh. EL | Petersilie, getrocknet     |
| 25  | g       | Butter                     |
|     |         | Sonnenblumenöl             |
|     |         | Salz                       |
|     |         | Pfeffer                    |

### Zubereitung:

- Den Porree putzen, das Wurzelende sowie 2/3 vom Grün wegschneiden. Den Rest in ca. 5 mm breite Halbringe schneiden und gut abspülen.
- Die Hähnchenbrustfilets waschen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in etwas Öl portionsweise in einer hohen Pfanne anbraten und dann beiseitestellen.
- Die Paprika waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

- Die Champignons putzen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen, hacken und zusammen mit der Paprika und den Champignons in der Butter anschwitzen.
- Das Mehl und das Currypulver zugeben, kurz anschwitzen und dann mit der Brühe ablöschen.
- Den Käse zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen lassen, zuletzt die Sahne einrühren.
- Die angebratenen Hähnchenstücke und den Lauch in die Pfanne geben und kurz erhitzen.
- Das ganze mit der Teriyakisauce, der Currypaste, Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken.
- Bei geschlossenem Deckel noch ca. 5 min. bei kleiner Hitze durchziehen lassen, gelegentlich umrühren.
- Zum Schluss die Petersilie unterrühren.

## Lauch - Käse-Lauchsuppe



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 342 g pro Portion  
 Brennwert: 2.077 kJ pro Portion  
 Preis: 1,63 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=tVGP8GS98Uk>

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |         |                       |
|-----|---------|-----------------------|
| 2   | Stangen | Porree                |
| 400 | g       | Hackfleisch gemischt  |
| 1   |         | Zwiebel(n)            |
| 200 | g       | Kräuter-Schmelzkäse   |
| 200 | g       | Sahne-Schmelzkäse     |
| 1/2 | Becher  | Crème fraîche         |
| 400 | ml      | Fleischbrühe          |
| 400 | ml      | Gemüsefond            |
| 2   | EL      | Sonnenblumenöl        |
|     |         | Schnittlauch, gehackt |
|     |         | Pfeffer               |
|     |         | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Porree in halbe Ringe schneiden und dann gut abwaschen.
- Das Hackfleisch anbraten, zum Schluss die Zwiebel und den Porree mit andünsten.
- Die Brühe und den Gemüsefond dazugeben und 10 min. köcheln.
- Den Käse und die Crème Fraîche zugeben und das ganze weiterkochen, bis der Käse komplett flüssig geworden ist.
- Den gehackten Schnittlauch dazugeben und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Lauchtopf mit Curry



Eigenschaften: 🍗  
 Bewertung: ■■■■■■■■  
 Gewicht: 278 g pro Portion  
 Brennwert: 2.390 kJ pro Portion  
 Preis: 1,27 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                         |
|-----|---------|-------------------------|
| 400 | g       | Hackfleisch gemischt    |
| 150 | g       | chinesische Eiernudeln  |
| 2   | Stangen | Porree                  |
| 1   |         | Zwiebel(n)              |
| 1   |         | Chilischote(n), gehackt |
| 2   | cm      | Ingwer (frisch)         |
| 2   | Zehen   | Knoblauch               |
| 200 | ml      | süße Sahne              |
| 1/4 | l       | Gemüsebrühe             |
|     |         | Worcestersoße           |
| 1   | EL      | Butterschmalz           |
| 1   | EL      | Currypulver             |
|     |         | Salz                    |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.
- Den Lauch (Porree) in dünne Ringe schneiden, und gut waschen.
- Das Hackfleisch in einer großen Pfanne in Butterschmalz krümelig anbraten. Die Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten.
- Zum Schluss Knoblauch, Ingwer und die Chilischote dazu geben und leicht anschmoren.
- Die Lauchringe dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.
- Alles mit dem Currypulver bestäuben und kurz weiterschmoren, dann die Gemüsebrühe und die Sahne hinzufügen.

- Die Nudeln dazugeben und alles abgedeckt ca. 10 min. köcheln lassen.
- Das ganze mit Worcestersoße und Salz abschmecken.

## Linsen - Ingwer-Linsensuppe mit Kokosmilch



Eigenschaften: 

Brennwert: 1.620 kJ pro Portion

Preis: 1,04 € pro Portion

Zubereitung: 01:15 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                     |
|-----|--------|---------------------|
| 500 | g      | rote Linsen         |
| 300 | g      | Möhre(n)            |
| 1   |        | Zwiebel(n)          |
| 5   | cm     | Ingwer (frisch)     |
| 1   | Stange | Porree              |
| 750 | ml     | Kokosmilch          |
| 1   | Pckg.  | Tomate(n), passiert |
| 2   | l      | Gemüsebrühe         |
| 1   | TL     | Salz                |
| 1   |        | Knoblauch           |
| 2   | TL     | Paprikagewürz (süß) |
| 1/2 | TL     | Chilipulver         |
| 2   | TL     | Currypulver         |

### Zubereitung:

- Linsen im Wasser lt. Packungsangabe kochen.
- Porree waschen und in Ringe schneiden.
- Zwiebel und Knoblauchzehe und Ingwer schälen und würfeln.
- Möhren schälen und kleinschneiden.
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Porree in etwas Öl anschmoren.
- Etwas Wasser dazugeben.
- Möhren, Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und etwa 30 min. kochen.
- Die Suppe pürieren und dann die Gewürze, die Linsen und die Kokosmilch dazugeben.
- Die Suppe noch etwa 15 min. ziehen lassen.

## Linseneintopf



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 446 g pro Portion

Brennwert: 1.467 kJ pro Portion

Preis: 2,68 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=m2xVW24Daa0>

Zubereitung: 01:50 h

Allergene: Sellerie

### Zutaten für 5 Portion(en):

|     |     |                              |
|-----|-----|------------------------------|
| 250 | g   | getrocknete Linsen           |
| 100 | g   | Speck (durchwachsen)         |
| 1   |     | Zwiebel(n)                   |
| 250 | g   | Suppengemüse, frisch oder TK |
| 250 | g   | Tomate(n), passiert          |
| 2   |     | Kartoffel(n)                 |
| 400 | ml  | Gemüsefond                   |
| 600 | ml  | Wasser                       |
| 1   | EL  | Essig                        |
| 2   | EL  | Butterschmalz                |
| 4   |     | Pfefferkörner                |
| 1   |     | Lorbeerblätter               |
| 2   | Zw. | Thymian                      |
| 1   | Pr. | Zucker                       |
|     |     | Pfeffer                      |
|     |     | Salz                         |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Den Bauchspeck würfeln und mit der Zwiebel in einem großen Topf in Butterschmalz anbraten.
- Die Linsen dazugeben, kurz andünsten und dann mit dem Gemüsefond und dem Wasser ablöschen.



- Lorbeer, Pfefferkörner und Thymian in einem Teebeutel oder -beutel dazugeben und alles zugedeckt 30 min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, zusammen mit dem Suppengemüse und den Tomaten in den Topf geben und weitere 45 min. köcheln.
- Essig und Zucker dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Möhren-Cremesuppe



Eigenschaften: 

Gewicht: 274 g pro Portion  
 Brennwert: 1.052 kJ pro Portion  
 Preis: 0,64 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|   |        |                         |
|---|--------|-------------------------|
| 1 | kg     | Möhre(n)                |
| 3 |        | Zwiebel(n) (mittelgroß) |
| 1 | l      | Gemüsebrühe             |
| 1 | Becher | süße Sahne              |
| 1 | Becher | Crème fraîche           |
| 1 | Bd.    | Suppengemüse            |
| 2 | Bd.    | Petersilie (glatt)      |
| 2 | EL     | Distelöl                |
|   |        | Salz                    |
|   |        | Pfeffer (schwarz)       |
|   |        | Muskatnuss              |
|   |        | Knoblauch               |

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Suppengrün würfeln und im Topf mit Distelöl kurz anbraten.
- Mit den geputzten und gewürfelten Möhren und der Gemüsebrühe ablöschen und alles 20 min garen, anschließend pürieren.
- Bei schwacher Hitze Sahne, Creme Fraiche und die Gewürze hinzugeben.
- Zum Schluss mit der Petersilie bestreuen.

## Möhreneintopf



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland

Bewertung: 

Gewicht: 340 g pro Portion

Brennwert: 793 kJ pro Portion

Preis: 0,32 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=1h-rF1OzPvI>

Beilagen: Ziesenwurst (feine Mettwurst), Frikadellen (R)

Zubereitung: 01:10 h

Biomöhren waren sehr lecker.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 500 | g  | Möhre(n)            |
| 300 | g  | Kartoffel(n)        |
| 4   |    | Zwiebel(n)          |
| 1/8 | l  | Gemüsebrühe         |
| 2   |    | Frühlingszwiebel(n) |
| 2   | EL | Butterschmalz       |
|     |    | Schnittlauch        |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Möhren und die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die Möhren und die Kartoffeln 20 min. in der Brühe kochen.
- 2 Zwiebeln hacken und in 1 EL Butterschmalz andünsten, diese dann zum Gemüse geben.
- Die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch waschen und kleinschneiden.
- Frühlingszwiebeln und Schnittlauch zu den Möhren geben. Das ganze weitere 15 min. kochen.
- Den Möhreintopf nach Geschmack ein wenig stampfen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Nach Geschmack: 2 Zwiebeln in Ringe schneiden, in 1 EL Butterschmalz rösten und auf den Eintopf geben.



## Möhren - Rote Bete-Möhren-Suppe



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 262 g pro Portion  
 Brennwert: 723 kJ pro Portion  
 Preis: 0,15 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                |
|-----|----|----------------|
| 400 | g  | Rote Bete      |
| 200 | g  | Möhre(n)       |
| 1   |    | Zwiebel(n)     |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl |
| 3/4 | l  | Gemüsebrühe    |
| 3   |    | Kartoffel(n)   |
| 100 | g  | Sellerie       |
|     |    | Pfeffer        |
|     |    | Salz           |

Zubereitung:

- Die Rote Bete und die Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Die Zwiebel in Öl anbraten, etwas Sellerie dazugeben.
- Das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und etwas anschwitzen.
- Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und garen.
- Wer möchte, kann die Suppe pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer grob zerkleinern.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

## Tomatencremesuppe



Eigenschaften: 🍷  
 Brennwert: 1.080 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 1,9 %  
 Preis: 1,49 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 1   | Dose  | Tomate(n) (gehackt)  |
| 100 | g     | Speck (durchwachsen) |
| 2   |       | Zwiebel(n)           |
| 1   | Pckg. | Drei-Pfeffer-Quark   |
| 4   | EL    | Gin                  |
| 4   | TL    | Crème fraîche        |
| 1   | EL    | Butter               |
| 4   |       | Basilikumblätter     |
|     |       | Pfeffer (schwarz)    |
|     |       | Salz                 |

### Zubereitung:

- Den Speck in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Den Speck in der Butter ausbraten.
- Die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
- Die Tomaten pürieren, zur Zwiebel-Speck-Masse geben und 15 min. köcheln lassen.
- Den Gin unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Suppe vom Herd nehmen und den Quark unterrühren.
- Die Suppe auf 4 Teller oder Tassen verteilen und jeweils mit einem TL Crème fraîche und einem Basilikumblatt garnieren.

## Tomatensuppe



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 284 g pro Portion

Brennwert: 337 kJ pro Portion

Preis: 1,18 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=7WyLe8mjFDM>

Beilagen: Brot

Zubereitung: 00:20 h

Als Einlage ist Mozzarella lecker!

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                   |
|-----|-------|-------------------|
| 2   | Dosen | Tomate(n)         |
| 2   |       | Zwiebel(n)        |
| 2   | Zehen | Knoblauch         |
| 4   | TL    | Tomatenmark       |
| 3/4 | l     | Gemüsebrühe       |
| 2   | EL    | Olivenöl          |
| 6   | Bl.   | Basilikum, frisch |
|     |       | Kräutersalz       |
|     |       | Pfeffer           |
|     |       | Thymian           |
|     |       | Petersilie        |
|     |       | Salz              |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Beides in Olivenöl anbraten und dann die Tomatenstücke hinzugeben.
- Die Gemüsebrühe in warmem Wasser auflösen.
- Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe, die Gewürze und das Basilikum hinzugeben und auf niedriger Temperatur 20 Minuten kochen.
- Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

- Nach Belieben mit den Gewürzen und der Petersilie abschmecken.



## Ungarische Gulaschsuppe



Herkunft:  Ungarn  
 Gewicht: 376 g pro Portion  
 Brennwert: 1.098 kJ pro Portion  
 Preis: 2,11 € pro Portion

Beilagen: Weißbrot  
 Zubereitung: 02:00 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 500 | g     | Rindergulasch          |
| 3   |       | Zwiebel(n)             |
| 1   | Bd.   | Suppengemüse           |
| 1   | Dose  | Tomate(n), gehackt     |
| 1   |       | Paprikaschote(n) (rot) |
| 4   |       | Kartoffel(n)           |
| 1   |       | Chilischote(n)         |
| 2   | Zehen | Knoblauch              |
| 50  | g     | Tomatenmark            |
| 200 | ml    | Rotwein                |
| 400 | ml    | Rinderfond             |
| 500 | ml    | Rinderbrühe            |
| 4   | EL    | Schweineschmalz        |
| 1   | EL    | Maggi Würze            |
| 1   | EL    | Paprikagewürz (süß)    |
| 1   | TL    | Paprikagewürz (scharf) |
|     |       | Pfeffer                |
|     |       | Salz                   |

### Zubereitung:

- Das Suppengemüse säubern und würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Den Knoblauch schälen und pressen. Die Chili von Kernen befreien und fein hacken.
- Die Zwiebeln und das Suppengemüse in 2 EL Schweineschmalz in einem Suppentopf anrösten. Zum Schluss Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mitrösten.

- Die Tomaten und den Rinderfond dazugeben und das ganze 20 min. köcheln.
- Anschließend das Gemüse pürieren, aber ein wenig stückig lassen.
- Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Schweineschmalz in einer Pfanne anbraten.
- Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
- Das Fleisch zum Gemüse geben, Den Wein und die Rinderbrühe dazugeben.
- Die Suppe 30 min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Maggi abschmecken.
- Währenddessen die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffelwürfel dann zur Suppe geben.
- Wasser hinzufügen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat, dann noch etwa 30 min. bei geringer Hitze ziehen lassen.

## Weißkohl - Lumpensuppe



Eigenschaften: 🍏

Gewicht: 382 g pro Portion  
 Brennwert: 1.469 kJ pro Portion  
 Preis: 1,76 € pro Portion

Beilagen: Brot  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |  |
|-----|--------|--|
| 400 | g      | Hackfleisch gemischt                     |
| 1   |        | Gemüsezwiebel(n)                         |
| 1   |        | Paprikaschote(n)                         |
| 300 | g      | Sauerkraut                               |
| 150 | g      | Champignons (aus dem Glas), aus der Dose |
| 3/4 | l      | Fleischbrühe                             |
| 200 | ml     | Tomatenketchup                           |
| 1/2 | Becher | saure Sahne                              |
| 3   | EL     | Butterschmalz                            |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                                |
| 2   | Spr.   | Maggi Würze                              |
| 1   | TL     | Zucker                                   |
|     |        | Paprikagewürz (süß)                      |
|     |        | Pfeffer                                  |
|     |        | Salz                                     |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Paprika waschen und würfeln.
- Das Wasser von den Pilzen und vom Sauerkraut abgießen und auffangen.
- Zwiebeln und Paprika in 1 EL Butterschmalz in einem Topf anschmoren. Zum Schluss die Pilze dazugeben.
- Das Gemüse aus dem Topf nehmen, dann das Hackfleisch in 1 EL Butterschmalz anbraten.
- Das Sauerkraut klein schneiden.

- Zwiebeln, Paprika und Sauerkraut mit in den Topf geben und noch einmal kurz mitbraten.
- Das Wasser von den Pilzen und dem Sauerkraut, die Brühe und den Ketchup dazugeben und alles 20 min. köcheln.
- Die saure Sahne untermischen und die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

## Weißkohl - Sauerkraut-Kartoffelsuppe



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 364 g pro Portion

Brennwert: 1.838 kJ pro Portion

Preis: 1,43 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=qm8juqljaHs>

Zubereitung: 01:15 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                              |
|-----|--------|------------------------------|
| 350 | g      | Sauerkraut                   |
| 3/4 | kg     | Kartoffel(n), mehlig kochend |
| 2   |        | Zwiebel(n)                   |
| 100 | g      | Speck (durchwachsen)         |
| 200 | g      | Goudakäse, gerieben          |
| 1   | l      | Fleischbrühe                 |
| 3/4 | Becher | süße Sahne                   |
| 2   |        | Mettwürstchen                |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl               |
|     |        | Paprikagewürz (süß)          |
|     |        | Majoran                      |
|     |        | Muskatnuss                   |
|     |        | Pfeffer                      |
|     |        | Salz                         |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in der Brühe garen und anschließend in der Brühe zerstampfen.
- Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Mettwurstchen kleinschneiden, den Speck würfeln.
- Mettwürstchen, Speck und Zwiebeln in etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
- Zwiebeln, Speck und Mettwurst zu den Kartoffeln geben.
- Das Sauerkraut kleinschneiden und ebenfalls zur Suppe geben, dann alles 30 min. kochen.

- Die Sahne und den Käse unterrühren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran und Muskat abschmecken.

## Weißkohl - Sauerkrauteintopf



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 423 g pro Portion

Brennwert: 2.067 kJ pro Portion

Preis: 1,51 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=a8wsrT4mQTs>

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

Es können statt der Kartoffeln auch fertig geschnittene Bratkartoffeln benutzt werden

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 500 | g  | Kartoffel(n)            |
| 500 | g  | Sauerkraut              |
| 2   |    | Bratwurst               |
| 50  | g  | Speck (durchwachsen)    |
| 1   |    | Zwiebel(n) (mittelgroß) |
| 100 | ml | süße Sahne              |
| 50  | ml | Weißwein                |
| 50  | ml | Wasser                  |
| 1   | EL | Senf (mittelscharf)     |
| 20  | g  | Butterschmalz           |
| 4   |    | Nelke(n)                |
| 4   |    | Wacholderbeeren         |
| 2   |    | Lorbeerblätter          |
| 1   | TL | Zucker                  |
|     |    | Salz                    |
|     |    | Pfeffer                 |

### Zubereitung:

- Die Würstchen in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln im Butterschmalz anbraten.

- Die Kartoffeln in Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck ebenfalls in Butterschmalz leicht anbraten.
- Das Sauerkraut, die Sahne, das Wasser und den Senf hinzugeben und ca. 30 min. kochen.
- Salzen, pfeffern und nach Geschmack mit Zucker süßen.
- Evtl. noch etwas Wasser hinzugeben und weitere 10 min. ziehen lassen



## Weißkohl - Schtschi (Russische Krautsuppe)



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇷🇺 Russland

Brennwert: 1.673 kJ pro Portion

Preis: 1,06 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 300 | g  | Hackfleisch gemischt            |
| 350 | g  | Sauerkraut                      |
| 1   |    | Möhre(n)                        |
| 2   |    | Zwiebel(n)                      |
| 1   |    | Ei(er)                          |
| 125 | g  | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 2   | l  | Wasser                          |
| 20  | g  | Butter                          |
| 4   | EL | Weizenmehl (Typ 405)            |
| 3   | EL | Tomatenmark                     |
| 2   |    | Lorbeerblätter                  |
|     |    | Petersilie (glatt)              |
|     |    | Salz                            |
|     |    | Pfeffer (schwarz)               |

### Zubereitung:

- Das Wasser zum Kochen bringen.
- Hackfleisch, Ei, 2 EL Mehl, 1 gehackte Zwiebel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus der Masse kleine (ca.2 cm Durchmesser) Frikadellen formen und in das kochende Wasser geben.
- Das Sauerkraut kleinschneiden, ins Wasser geben und auf schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
- Die zweite Zwiebel hacken, die Karotte raspeln und mit dem kleingeschnittenen Bacon anbraten.
- Tomatenmark und Lorbeerblätter hinzugeben und noch ca. 10 Minuten weiterkochen.
- Butter in der Pfanne schmelzen, 2 EL Mehl zugeben, kurz bräunen und in die Suppe geben.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. ein bißchen Instant-Gemüsebrühe zugeben.

- Petersille hacken, darauf streuen und servieren.

## Weißkohleintopf



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟢🟢

Gewicht: 360 g pro Portion

Brennwert: 1.503 kJ pro Portion

Preis: 0,71 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=W4j3Ed\\_DzO8](https://www.youtube.com/watch?v=W4j3Ed_DzO8)

Zubereitung: 01:10 h

Zutaten für 5 Portion(en):

|     |      |                            |
|-----|------|----------------------------|
| 400 | g    | Hackfleisch gemischt       |
| 750 | g    | Weißkohl                   |
| 500 | g    | Kartoffel(n)               |
| 1   |      | Zwiebel(n), groß           |
| 2   | EL   | Tomatenmark                |
| 1/2 | l    | Gemüsebrühe                |
| 2   | EL   | Butterschmalz              |
| 1   | Zehe | Knoblauch                  |
| 1   | TL   | Kräutermischung (TK)       |
| 1   | TL   | Kümmel                     |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (geräuchert) |
|     |      | Pfeffer                    |
|     |      | Salz                       |

Zubereitung:

- Vom Weißkohl den Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und zerkleinern, die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden.
- Das Hackfleisch mit der Zwiebel in einem Topf in Butterschmalz anbraten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben.
- Die gewürfelten Kartoffeln und den geschnittenen Weißkohl hinzugeben.
- Nach circa 15 min. die Gemüsebrühe dazu gießen.

- Das ganze nochmal 20 min. köcheln lassen.
- Dann das Tomatenmark, die Gewürze und die Kräuter beimengen und 5 min. köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zwiebeln - Französische Zwiebelsuppe



Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 321 g pro Portion  
 Brennwert: 1.415 kJ pro Portion  
 Preis: 1,88 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Gluten

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Suppe

|     |          |                        |
|-----|----------|------------------------|
| 2   |          | Gemüsezwiebel(n)       |
| 400 | ml       | Rinderfond             |
| 100 | ml       | Weißwein               |
| 100 | ml       | Rinderbrühe            |
| 1   | Zehe     | Knoblauch              |
| 1   | EL       | Butterschmalz          |
| 1   | EL       | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 1   | EL       | Butter                 |
| 1   | Pr.      | Zucker                 |
|     |          | Kümmel                 |
|     |          | Pfeffer                |
|     |          | Salz                   |
| 2   | EL       | Butter                 |
| 3   | Scheiben | Weißbrot               |
| 100 | g        | Gruyère-Käse, gerieben |

### Zubereitung:

#### Suppe

- Die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und pressen.
- Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz goldgelb anbraten. Zum Schluss 1 EL Butter

dazugeben.

- Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben und noch etwas anschwitzen.
  - Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen.
  - Dann den Rinderfond und die Brühe dazugeben und die Zwiebeln darin 10 min. gar kochen.
  - Die Suppe mit Salz, Zucker, Pfeffer und Kümmel würzen.
- 
- Das Brot würfeln und in 2 EL Butter anrösten.
  - Die Suppe portionieren, Brot und Käse darauf verteilen.
  - 10 min unter dem Grill überbacken.

## Aus dem Backofen



### Auflauf

- Blumenkohlaufauf (vegetarisch)
- Blumenkohl-Möhren-Auflauf
- Dönerauflauf
- Gemüseauflauf mit Reis
- Lachs-Spinat-Nudelaufauf
- Lachs-Spinat-Reisaufauf
- Lauch-Auflauf mit Hackfleisch
- Lothringer Nudelaufauf mit Hackfleisch
- Moussaka
- Nudelaufauf mit Schnitzeln
- Pommes-Auflauf
- Quiche Lorraine
- Reis-Auflauf mit Hackfleisch
- Spätzleauflauf mit Schweinefilet
- Spinat-Bratwurst-Auflauf
- Wirsing-Kartoffel-Auflauf

### Flammkuchen

- Flammkuchen Elsässer Art
- Flammkuchen mit Lauch und Käse
- Flammkuchentaschen

### Kartoffeln

- Kartoffel-Gemüse-Gratin

### Pizza

- Foccaccia
- Fuggazeta
- Mini-Calzone
- Pizza
- Pizzabrötchen Capriziosa
- Pizzabrötchen mit Thunfisch
- Tiefkühlpizza

### Tarte Tatin

## Auflauf - Blumenkohl-Möhren-Auflauf



Gewicht: 541 g pro Portion  
 Brennwert: 3.063 kJ pro Portion  
 Preis: 1,46 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### Gemüse

|     |    |                 |
|-----|----|-----------------|
| 400 | g  | Blumenkohl (TK) |
| 1   |    | Möhre(n)        |
| 2   |    | Kartoffel(n)    |
| 250 | ml | Wasser          |
|     |    | Salz            |

#### Hackfleisch

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 250 | g  | Hackfleisch vom Rind |
| 1   |    | Zwiebel(n)           |
| 2   | EL | Butterschmalz        |
|     |    | Pfeffer              |
|     |    | Salz                 |

#### Soße

|     |     |                               |
|-----|-----|-------------------------------|
| 125 | ml  | Milch                         |
| 80  | ml  | Wasser                        |
| 3   |     | Schmelzkäse - Ecken (Kräuter) |
| 2   | EL  | Butter                        |
| 1   | EL  | Weizenmehl (Typ 405)          |
| 1/2 | Bd. | Petersilie (glatt)            |
| 1/2 | TL  | Thymian, gerebelt             |
|     |     | Currypulver                   |
|     |     | Paprikagewürz (süß)           |
|     |     | Pfeffer                       |



Salz

50 g *Emmentaler Käse, gerieben*

Zubereitung:

**Gemüse**

- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in ebenfalls Scheiben schneiden.
- Den Blumenkohl ca. 5 min. in Salzwasser garen, dann im Kochwasser etwas zerkleinern.
- Die Möhren und Kartoffeln hinzugeben und weitere 10 min. garen.

**Hackfleisch**

- Die Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch im Butterschmalz krümelig anbraten.  
Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

**Soße**

- Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hineingeben und leicht anbräunen.
- Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen nach und nach Milch und 80 ml Kochwasser vom Gemüse zugeben.
- Das Ganze mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und den Schmelzkäse hinzufügen.
  
- Gemüse und Hackfleisch in einer Auflaufform vermengen.
- Die Soße darüber geben.
- Mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 min. bei 180°C im Ofen backen.

## Auflauf - Blumenkohlaufauf (vegetarisch)



Eigenschaften: 

Gewicht: 314 g pro Portion  
 Brennwert: 2.385 kJ pro Portion  
 Preis: 1,41 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=llhF9iGLmfA>

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Eier

Für eine nicht-vegetarische Variante kann man noch 100 g gewürfelten Kochschinken zum Auflauf geben.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 450 | g  | Blumenkohl (TK)     |
| 200 | g  | Kartoffel(n)        |
| 250 | ml | Sauce Hollandaise   |
| 100 | ml | süße Sahne          |
| 200 | g  | Gratinkäse          |
| 50  | g  | Butter              |
| 1   | TL | Gemüsebrühe-Pulver  |
| 2   | EL | Petersilie, gehackt |
|     |    | Muskatnuss          |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln zusammen mit dem Blumenkohl in etwas Salzwasser 15 min. kochen.
- Die Sauce Hollandaise mit der Sahne, der Petersilie und einem TL Gemüsebrühe vermischen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Eine Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen.
- Den gegarten Blumenkohl klein schneiden.
- Den Blumenkohl, die Kartoffeln und die Soße in die Auflaufform geben und etwas vermengen.
- Die Butter in Flocken über dem Auflauf verteilen und dann den Käse darüber geben.

- Den Auflauf im Backofen bei 180° 20 min. backen.

## Auflauf - Dönerauflauf



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇹🇷 Türkei  
 Brennwert: 2.374 kJ pro Portion  
 Preis: 1,56 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |   |
|-----|--------|---|
| 500 | g      | Döner- oder Kebabfleisch (fertig gewürzt) |
| 1   | Becher | Schmand                                   |
| 2   |        | Zwiebel(n)                                |
| 4   |        | dünne Fladenbrote (Pide)                  |
| 1   | Pckg.  | Edamer Käse (gerieben)                    |
| 2   |        | Paprikaschote(n)                          |
| 1   | Dose   | Tomate(n) (gehackt)                       |
|     |        | Salz                                      |
|     |        | Pfeffer (schwarz)                         |
|     |        | Gartenkräuter                             |
|     |        | Sonnenblumenöl                            |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 175° vorheizen.
- Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden
- Das Fleisch mit den Zwiebeln in etwas Öl anbraten
- Tomaten und Schmand hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- Eine Hand voll geriebenen Käse unterrühren
- Eine Schicht Fladenbrot in eine Auflaufform legen, darauf eine Schicht Fleisch geben
- Je nach Menge zwei oder drei Schichten Brot und Fleisch bilden
- Das ganze mit dem restlichen Käse bestreuen und für ca. 20 min im Ofen überbacken.

## Auflauf - Gemüseauflauf mit Reis



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 360 g pro Portion  
 Brennwert: 2.490 kJ pro Portion  
 Preis: 1,58 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| 250 | g     | <i>Erbsen und Möhren (TK)</i> |
| 1/2 | Tasse | <i>Reis</i>                   |
| 3   |       | <i>Kartoffel(n)</i>           |
| 1   |       | <i>Zwiebel(n)</i>             |
| 1   |       | <i>Ei(er)</i>                 |
| 200 | ml    | <i>süße Sahne</i>             |
| 200 | g     | <i>Gratinkäse, gerieben</i>   |
| 1   | Tasse | <i>Gemüsefond</i>             |
| 3   | EL    | <i>Butter</i>                 |
| 1   | EL    | <i>Kräutermischung (TK)</i>   |
| 1   | TL    | <i>Currypulver</i>            |
|     |       | <i>Muskatnuss</i>             |
|     |       | <i>Pfeffer</i>                |
|     |       | <i>Salz</i>                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.
- Den Reis mit dem Curry und etwas Salz im Gemüsefond kochen, bis alle Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.
- Währenddessen die Erbsen, Möhren, die gehackte Zwiebel und die Kartoffelwürfel in 2 EL Butter deftig anbraten.
- Ei und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräutermischung unterrühren.
- Eine Auflaufform mit Butter einreiben, Reis und Gemüse in die Auflaufform geben und

vermischen.

- Die Sahnemischung darüber gießen, den Gratinkäse darüber verteilen.
- Den Auflauf bei 180° C für 25 min. im Backofen überbacken.

## Auflauf - Lachs-Spinat-Nudelaufbau



Gewicht: 361 g pro Portion  
 Brennwert: 3.700 kJ pro Portion  
 Preis: 2,65 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 250 | g  | Tagliatelle (Bandnudeln)  |
| 250 | g  | Lachs (frisch)            |
| 250 | g  | Spinat (TK)               |
| 300 | ml | süße Sahne                |
| 1   |    | Zwiebel(n)                |
| 200 | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 3   | EL | Butter                    |
| 50  | g  | Kräuterbutter             |
| 1   | EL | Zitrone (Saft)            |
| 1   | EL | Senf (mittelscharf)       |
| 1   | EL | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 1   | EL | Zucker                    |
|     |    | Muskatnuss                |
|     |    | Pfeffer                   |
|     |    | Salz                      |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen.
- Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Die Hälfte der gekochten Nudeln in die Auflaufform geben.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in der Hälfte der Kräuterbutter glasig dünsten.
- Den aufgetauten Blattspinat darin dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Spinatmischung auf den Nudeln verteilen und dann die restlichen Nudeln darüber geben.

- Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und in der restlichen Kräuterbutter anbraten. Anschließend mit dem Mehl bestreuen.
- Den Lachs mit der Sahne ablöschen. Senf, Zucker und Zitronensaft dazugeben.
- Den Lachs in der Sahne ca. 5 min. köcheln lassen und dann über den Nudeln in der Auflaufform verteilen.
- Ein paar Butterflocken und den Käse darauf verteilen,.
- Den Auflauf bei 180° im Backofen 15 min. überbacken.



## Auflauf - Lachs-Spinat-Reisauflauf



Gewicht: 338 g pro Portion  
 Brennwert: 2.531 kJ pro Portion  
 Preis: 2,38 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 1/2 | Tasse | Reis                      |
| 250 | g     | Lachs (frisch)            |
| 250 | g     | Spinat (TK)               |
| 200 | ml    | süße Sahne                |
| 1   |       | Zwiebel(n)                |
| 100 | g     | Emmentaler Käse, gerieben |
| 1   | EL    | Butter                    |
| 50  | g     | Kräuterbutter             |
| 1   | EL    | Zitrone (Saft)            |
| 1   | EL    | Senf (mittelscharf)       |
| 1   | EL    | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 1   | Tasse | Wasser                    |
| 1   | EL    | Zucker                    |
|     |       | Muskatnuss                |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Den Reis in Salzwasser kochen.
- Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Den gekochten Reis in die Auflaufform geben.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in der Hälfte der Kräuterbutter glasig dünsten.
- Den aufgetauten Blattspinat darin dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Spinatmischung auf dem Reis verteilen.
- Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und in der restlichen Kräuterbutter anbraten.

Anschließend mit dem Mehl bestreuen.

- Den Lachs mit der Sahne ablöschen. Senf, Zucker und Zitronensaft dazugeben.
- Den Lachs in der Sahne ca. 5 min. köcheln lassen.
- Den Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.
- Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und 25 min. überbacken.

## Auflauf - Lauch-Auflauf mit Hackfleisch



Eigenschaften: 🍷  
 Bewertung: ■■■■■■■  
 Gewicht: 334 g pro Portion  
 Brennwert: 2.359 kJ pro Portion  
 Preis: 0,98 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Sellerie, Möhre und Lauch kann man einfach als Suppengemüse kaufen.

### Zutaten für 6 Portion(en):

#### **Lauch-Hack-Mischung**

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 1   | Stange | Porree               |
| 1   | Stck.  | Sellerie, klein      |
| 2   |        | Möhre(n)             |
| 2   |        | Zwiebel(n), klein    |
| 400 | g      | Hackfleisch gemischt |
| 200 | g      | Schmand              |
| 1   | EL     | Tomatenmark          |
| 25  | g      | Butter               |
| 2   | EL     | Sonnenblumenöl       |
| 1   | Pr.    | Zucker               |
|     |        | Pfeffer              |
|     |        | Salz                 |
| 500 | g      | Kartoffelpüree (R)   |
| 200 | g      | Gratinkäse           |

### Zubereitung:

#### **Lauch-Hack-Mischung**

- Das Hackfleisch in 1 EL Öl anbraten.

- Den Lauch längs halbieren, in schmale Streifen schneiden und gründlich waschen.
  - Sellerie, Möhre und Zwiebel schälen bzw. säubern und in kleine Würfel schneiden, dann in einer großen Pfanne in Öl anbraten.
  - Das Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten.
  - Den Schmand unterrühren und mit Zucker, Salz & Pfeffer würzen.
  - Dann den Lauch und die Butter unterrühren.
- 
- Den Kartoffelpüree nach Rezept zubereiten und dann auf dem Boden einer Auflaufform ausstreichen.
  - Die Lauch-Hack-Mischung darauf geben und mit dem Käse bedecken.
  - Den Auflauf 15 min. im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen goldgelb überbacken.

## Auflauf - Lothringer Nudelaufbau mit Hackfleisch



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 371 g pro Portion  
 Brennwert: 3.460 kJ pro Portion  
 Preis: 1,67 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                            |
|-----|----|----------------------------|
| 250 | g  | Nudeln                     |
| 400 | g  | Hackfleisch gemischt       |
| 1   |    | Zwiebel(n)                 |
| 2   |    | Lauchzwiebel(n)            |
| 1/8 | l  | Rotwein                    |
| 1/8 | l  | Fleischbrühe               |
| 200 | ml | süße Sahne                 |
| 1/2 |    | Mozzarella-Käse, gewürfelt |
| 6   | EL | Parmesankäse, gerieben     |
| 2   | EL | Butterschmalz              |
| 2   | EL | Tomatenmark                |
| 2   | EL | Petersilie, gehackt        |
| 1/2 | TL | Oregano                    |
| 1/2 | TL | Thymian                    |
|     |    | Pfeffer                    |
|     |    | Salz                       |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, die Petersilie hacken.
- Die Zwiebel, die Lauchzwiebeln und das Hackfleisch im Butterschmalz anbraten, bis das Hackfleisch bröselig ist.
- Den Rotwein dazu gießen und etwas einreduzieren.
- Das Tomatenmark und die Fleischbrühe, die Sahne sowie Petersilie, Oregano und Thymian zur

Soße geben.

- Das ganze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln bissfest kochen und dann mit der Fleischsoße vermengen. Alles zusammen in eine gebutterte Auflaufform geben.
- Den Auflauf mit dem Parmesan und dem klein gewürfelten Mozzarella bestreuen und im Backofen ca. 25 min. bei 180° backen.

## Auflauf - Moussaka



Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 432 g pro Portion  
 Brennwert: 1.823 kJ pro Portion  
 Preis: 1,45 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

#### Hackfleischfüllung

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Hackfleisch vom Rind |
| 2   |       | Zwiebel(n)           |
|     | Dose  | Tomate(n), gehackt   |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 4   | Zehen | Knoblauch            |
| 2   |       | Lorbeerblätter       |
| 1/4 | TL    | Zimtpulver           |
|     |       | Salz                 |
|     |       | Pfeffer              |

#### Bechamelsoße

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 375 | ml | Milch                     |
| 40  | g  | Butter                    |
| 40  | g  | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 2   |    | Ei(er)                    |
| 50  | g  | Parmesankäse, gerieben    |
|     |    | Salz                      |
|     |    | Pfeffer                   |
| 600 | g  | Kartoffel(n)              |
| 3   |    | Aubergine(n)              |
| 200 | g  | Mozzarella-Käse, gerieben |
|     |    | Olivenöl                  |

## *Muskatnuss*

### Zubereitung:

- Die Auberginen waschen und in 2 mm feine Scheiben schneiden.
- Die Auberginen salzen, 30 Minuten stehen lassen. Anschließend sorgfältig trocken tupfen.
- Die Auberginen-Scheiben in etwas Öl von jeder Seite anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und in 2 mm feine Scheiben schneiden.
- Die Kartoffelscheiben in etwas Öl unter mehrmaligem Wenden 10 Minuten anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

### **Hackfleischfüllung**

- Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
- In einem Topf etwas Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Etwas später die Zwiebeln und ganz zum Schluss den Knoblauch mit anbraten.
- Die Tomaten hinzufügen und etwas zerkleinern.
- Das Fleisch mit Lorbeer, Zimt, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Unter ständigem Rühren bei geöffnetem Topf so lange dünsten, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist.
- Das Lorbeerblatt entfernen, nochmals abschmecken.
- Den Topf vom Herd nehmen und 2 Eier unterrühren.

### **Bechamelsoße**

- Die Butter in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.
- Nach und nach die Milch zugießen und unter Rühren dicklich einkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken.
- Den Topf vom Herd nehmen, den Parmesankäse und die restlichen Eier hineinrühren.
  
- Eine große, flache Auflaufform mit Olivenöl einfetten.
- Den Boden der Form mit der Hälfte der Kartoffeln und Auberginen bedecken und mit etwas Mozzarella bestreuen.
- Anschließend die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen.
- Die restlichen Kartoffeln und Auberginen darauf geben und mit der Bechamelsoße übergießen.
- Den restlichen Mozzarella-Käse darüber streuen.
- Die Moussaka bei 180 °C Umluft im vorgeheizten Backofen 30 min. backen.



## Auflauf - Nudelaufbau mit Schnitzeln



Gewicht: 399 g pro Portion  
 Brennwert: 3.213 kJ pro Portion  
 Preis: 1,96 € pro Portion

Zubereitung: 00:55 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                               |
|-----|------|-------------------------------|
| 2   |      | Schnitzel (paniert)           |
| 150 | g    | Nudeln                        |
| 2   |      | Zwiebel(n)                    |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot)        |
| 1   |      | Tomate(n)                     |
| 2   |      | Frühlingszwiebel(n)           |
| 1   | Zehe | Knoblauch                     |
| 200 | g    | Emmentaler Käse, gerieben     |
| 200 | ml   | süße Sahne                    |
| 50  | g    | Schmelzkäse - Ecken (Kräuter) |
| 200 | ml   | Rinderfond                    |
| 1   | TL   | Fleischbrühe-Pulver           |
| 1   | EL   | Tomatenmark                   |
| 2   | EL   | Butterschmalz                 |
| 1   | EL   | Butter                        |
|     |      | Paprikagewürz (süß)           |
|     |      | Pfeffer                       |
|     |      | Salz                          |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Paprikaschote waschen und würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Die Schnitzel und das Gemüse im Butterschmalz in einer Pfanne anbräunen. Kurz vor Schluss zuerst den Knoblauch und dann das Tomatenmark hinzufügen.
- Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und in feine Streifen schneiden.

- Den Bratenfond zum Gemüse in die Pfanne geben und aufkochen.
- Schmelzkäse, Brühe und Sahne dazugeben und 5 min. köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Die Soße mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Nudeln in eine gebutterte Auflaufform geben, darauf die Schnitzelstreifen, darüber die Soße verteilen.
- Die Tomate waschen, in Scheiben schneiden und auf den Auflauf legen.
- Den geriebenen Käse darüber verteilen und das ganze bei 200 ° C 15 min. überbacken.

## Auflauf - Pommes-Auflauf



Eigenschaften: 🍷

Brennwert: 1.621 kJ pro Portion

Preis: 1,02 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 6 Portion(en):

### Gemüseteil

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 3   |    | Paprikaschote(n)         |
| 1   |    | Zwiebel(n)               |
| 3   |    | Wiener Würstchen         |
| 250 | ml | süße Sahne               |
| 1,5 | EL | Curryketchup             |
| 250 | ml | Gemüsebrühe              |
| 1,5 | EL | Soßenbinder (hell), hell |

### Belag

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 100 | g  | Mozzarella-Käse           |
| 2   |    | Tomate(n), groß           |
| 100 | g  | Pommes Frites, Backfrites |
| 1,5 | EL | Sonnenblumenöl            |
|     |    | Salz                      |
|     |    | Pfeffer (schwarz)         |

Zubereitung:

- Pommes nach Packungshinweis im Backofen garen.

### Gemüseteil

- Paprika, Zwiebeln und Würstchen in feine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Würfel darin ca 2 Minuten anbraten.
- Gemüsebrühe, Sahne und Ketchup dazugeben und kurz aufkochen lassen.
- Soßenbinder zur Masse in der Pfanne rühren und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

### **Belag**

- Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden.
- Pfanneninhalte in eine feuerfeste Form geben.
- Die Pommes salzen und ebenfalls in die Form füllen.
- Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen.
- Das Ganze etwa 10 bis 15 Minuten im Backofen überbacken.

## Auflauf - Quiche Lorraine



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 366 g pro Portion  
 Brennwert: 3.668 kJ pro Portion  
 Preis: 1,33 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

Zur Quiche einen frischen Kräuterdip servieren!

Zutaten für 4 Portion(en):

### Boden

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 200 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | g  | Butter               |
| 4   | EL | Milch                |
| 1/4 | TL | Salz                 |

### Belag

|     |        |                                 |
|-----|--------|---------------------------------|
| 100 | g      | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 2   |        | Zwiebel(n)                      |
| 1/2 | Stange | Porree                          |
| 1   |        | Kartoffel(n)                    |
| 100 | g      | Bergkäse                        |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                       |
| 50  | g      | Butter                          |

### Royal

|     |       |            |
|-----|-------|------------|
| 3   |       | Ei(er)     |
| 150 | ml    | süße Sahne |
| 1   | Tasse | Milch      |
|     |       | Muskatnuss |

*Pfeffer*  
*Salz*

Zubereitung:

**Boden**

- Aus Mehl, Butter, Milch und Salz einen Teig herstellen und diesen ca. 30 min. kalt stellen.

**Belag**

- Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
- Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Zwiebeln, Speck und Kartoffel in der Butter andünsten, zum Schluss den Lauch und den Knoblauch dazu geben.
- Den Käse fein würfeln.

**Royal**

- Sahne, Milch und Eier verquirlen und würzen.
- Den Teig in einer runden Backform verteilen, dabei auch an den Rändern Teig hochdrücken.
- Die Zwiebelmasse, den gewürfelten Käse und dann die Royal darauf verteilen.
- Die Quiche im Backofen bei 180 °C 30 min. backen.

## Auflauf - Reis-Auflauf mit Hackfleisch



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 338 g pro Portion  
 Brennwert: 2.439 kJ pro Portion  
 Preis: 1,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 400 | g      | Hackfleisch gemischt |
| 200 | g      | Reis                 |
| 1   | Dose   | Tomate(n) (gehackt)  |
| 2   |        | Zwiebel(n)           |
| 3   | Zehen  | Knoblauch            |
| 350 | ml     | Fleischbrühe         |
| 1   | Pckg.  | Gratinkäse, gerieben |
| 1   | Becher | Crème fraîche        |
| 1/2 | Becher | süße Sahne           |
|     |        | Sonnenblumenöl       |
|     |        | Oregano              |
|     |        | Pfeffer (schwarz)    |
|     |        | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oregano großzügig abschmecken.
- Die Tomaten, den Reis und die Brühe hinzufügen und den Reis etwas aufquellen lassen. Zum Schluss die Sahne unterrühren.
- Alles zusammen in eine flache Auflaufform geben.
- Die Crème fraîche und den geraspelten Käse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Auflauf geben.
- Den Auflauf zugedeckt im Backofen bei 175 Grad 15 min. backen.





## Auflauf - Spätzleauflauf mit Schweinefilet



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 259 g pro Portion  
 Brennwert: 1.608 kJ pro Portion  
 Preis: 1,22 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 250 | g    | Spätzle                   |
| 300 | g    | Schweinefilet             |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot)    |
| 1   | Dose | Tomate(n), stückig        |
| 1   |      | Zwiebel(n)                |
| 100 | g    | Sahne-Schmelzkäse         |
| 100 | g    | Emmentaler Käse, gerieben |
|     |      | Butterschmalz             |
|     |      | Petersilie (kraus)        |
|     |      | Muskatnuss                |
|     |      | Salz                      |
|     |      | Pfeffer (schwarz)         |

### Zubereitung:

- Die Spätzle laut Packungsanweisung kochen.
- Die Paprika waschen und kleinschneiden.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit der Paprika in der Pfanne anbraten.
- Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mitbraten.
- Den Schmelzkäse und die Tomatenstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- Die Spätzle in eine gebutterte Auflaufform geben und mit Muskat und etwas geriebenem Käse bestreuen.
- Dann die Soße darüber geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Das Ganze ca. 15 min. bei 200°C backen.



## Auflauf - Spinat-Bratwurst-Auflauf



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 431 g pro Portion  
 Brennwert: 2.878 kJ pro Portion  
 Preis: 1,55 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=nlz2MYzhxGI>

Zubereitung: 00:55 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                  |
|-----|----|----------------------------------|
| 2   |    | <i>Bratwurst</i>                 |
| 400 | g  | <i>Spinat (TK)</i>               |
| 400 | g  | <i>Kartoffel(n)</i>              |
| 2   |    | <i>Zwiebel(n)</i>                |
| 150 | g  | <i>Emmentaler Käse, gerieben</i> |
| 200 | ml | <i>süße Sahne</i>                |
| 1   |    | <i>Ei(er)</i>                    |
| 10  | g  | <i>Butter</i>                    |
| 2   | EL | <i>Butterschmalz</i>             |
|     |    | <i>Muskatnuss</i>                |
|     |    | <i>Pfeffer</i>                   |
|     |    | <i>Salz</i>                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Die Bratwürste in Butterschmalz goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Die Kartoffeln in der gleichen Pfanne goldbraun anbraten. Kurz vor Schluss die Zwiebeln hinzufügen und mitbräunen.
- Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in eine gebutterte Auflaufform geben.
- Den Spinat in einem Topf nach Packungsanweisung auftauen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss

würzen.

- Sahne, Ei und 50 g Käse vermengen und zum Spinat geben. Alles zusammen noch einmal aufkochen.
- Die Bratwürste kleinschneiden und unter den Spinat heben.
- Die Spinat-Wurst-Masse auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Alles bei 200° Oberhitze im Backofen 10 min. überbacken, bis der Käse goldgeblb ist.

## Auflauf - Wirsing-Kartoffel-Auflauf



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟡🟡

Gewicht: 415 g pro Portion

Brennwert: 2.460 kJ pro Portion

Preis: 1,08 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=390S4R4-0J0>

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |           |                             |
|-----|-----------|-----------------------------|
| 1/2 |           | <i>Wirsing</i>              |
| 1/2 | <i>kg</i> | <i>Kartoffel(n)</i>         |
| 400 | <i>g</i>  | <i>Hackfleisch gemischt</i> |
| 250 | <i>ml</i> | <i>süße Sahne</i>           |
| 300 | <i>g</i>  | <i>Gratinkäse</i>           |
| 250 | <i>ml</i> | <i>Gemüsebrühe</i>          |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Sonnenblumenöl</i>       |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Butter</i>               |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Speisestärke</i>         |
|     |           | <i>Muskatnuss</i>           |
|     |           | <i>Pfeffer</i>              |
|     |           | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Das Hackfleisch in Öl braun und krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den geputzten, und in Streifen geschnittenen Wirsing 7-8 min. in der Gemüsebrühe blanchieren, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen.
- Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der gleichen Brühe 10 min. kochen.
- Eine Auflaufform mit der Butter einreiben und zuerst die Hälfte der Kartoffeln, dann die Hälfte vom Wirsing und zuletzt die Hälfte vom Hackfleisch einschichten.

- Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und mit der Hälfte vom Käse bestreuen.
- Dann den Rest Kartoffeln, Wirsing und Hackfleisch einschichten.
- 100 ml von der Brühe mit Speisestärke andicken und mit der Sahne verrühren. Die Mischung über dem Auflauf verteilen.
- Den restlichen Käse über den Auflauf geben und das ganze 30 min. bei 175° C backen.

## Flammkuchen Elsässer Art



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟡🟡

Gewicht: 368 g pro Portion

Brennwert: 3.092 kJ pro Portion

Preis: 1,02 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Alternativ Fertigteig aus der Kühltheke verwenden.

Zutaten für 2 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 250 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 150 | ml | Wasser               |
| 3   | TL | Olivenöl             |
| 1   | TL | Salz                 |

### Belag

|     |        |   |
|-----|--------|---|
| 1/2 | Becher | Crème fraîche mit Kräutern                |
| 75  | g      | Speck (mager), gewürfelt oder in Streifen |
| 1   |        | Zwiebel(n)                                |
| 1   |        | Frühlingszwiebel(n), optional             |
| 1/4 | Tüte   | Emmentaler Käse, gerieben                 |
|     |        | Pfeffer (schwarz)                         |

Zubereitung:

### Teig

- Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, den Teig einige Zeit ruhen lassen.

- Danach in vier kleine runde Ballen formen und jeweils sehr dünn ausrollen.
- Den ausgerollten Teig auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen.

### **Belag**

- Die Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- Den ausgerollten Teig mit Crème fraîche bestreichen. Dann mit etwas Käse bestreuen und mit Speck, Frühlingszwiebeln und Zwiebeln belegen.
- Im Ofen bei 250 Grad ca. 12 min. backen, bis die Flammkuchen leicht knusprig sind.




## Flammkuchen mit Lauch und Käse



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich

Bewertung: 

Gewicht: 318 g pro Portion

Brennwert: 2.899 kJ pro Portion

Preis: 0,63 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Alternativ Fertigteig aus der Kühltheke verwenden.

Zutaten für 2 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 250 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 150 | ml | Wasser               |
| 3   | TL | Olivenöl             |
| 1   | TL | Salz                 |

### Belag

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 1/2 | Becher | Crème fraîche mit Kräutern |
| 1/2 | Stange | Porree                     |
| 1   |        | Frühlingszwiebel(n)        |
| 1/4 | Tüte   | Emmentaler Käse, gerieben  |
|     |        | Salz                       |
|     |        | Pfeffer (schwarz)          |

Zubereitung:

### Teig

- Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, den Teig einige Zeit ruhen lassen.
- Danach in vier kleine runde Ballen formen und jeweils sehr dünn ausrollen.

- Den ausgerollten Teig auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen

### **Belag**

- Den Lauch waschen und in Halbringe schneden, die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Streifen schneiden
- Den ausgerollten Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Lauch und Frühlingszwiebeln belegen.
- Den Flammkuchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 220 Grad ca. 15 min. backen, bis die Flammkuchen leicht knusprig sind.

## Flammkuchentaschen



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 296 g pro Portion  
 Brennwert: 3.068 kJ pro Portion  
 Preis: 1,37 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Gluten, Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |        |  |
|-----|--------|--|
| 1   | Pckg.  | fertiger Flammkuchenteig                         |
| 1/2 | Becher | Crème fraîche mit Kräutern                       |
| 75  | g      | Speck (durchwachsen), gewürfelt oder in Streifen |
| 1   |        | Zwiebel(n), klein                                |
| 1   |        | Frühlingszwiebel(n)                              |
| 1/4 | Tüte   | Emmentaler Käse, gerieben                        |
| 1   | EL     | Butterschmalz                                    |
|     |        | Pfeffer  |
|     |        | Salz   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden.
- Die Zwiebelwürfel mit dem Speck im Butterschmalz anschmoren.
- Crème Fraîche, Zwiebeln, Speck und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Aus dem Flammkuchenteig Kreise ausstechen und auf diese je einen EL der Füllung geben.
- Jeweils einen zweiten Flammkuchenteigkreis darauf legen und an den Rändern festdrücken.
- Etwas Käse auf den Flammkuchenstücken verteilen und alles im Backofen bei 200° 15 min. backen.

## Kartoffeln - Kartoffel-Gemüse-Gratin



Eigenschaften: 

Gewicht: 314 g pro Portion  
 Brennwert: 1.821 kJ pro Portion  
 Preis: 1,07 € pro Portion

Zubereitung: 01:15 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Sahnemischung

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 200 | ml    | süße Sahne                |
| 1   | EL    | Frischkäse mit Kräutern   |
| 1   | Zehe  | Knoblauch                 |
|     |       | Schnittlauch              |
|     |       | Petersilie                |
|     |       | Muskatnuss                |
| 1   | TL    | Gemüsebrühe-Pulver        |
|     |       | Pfeffer                   |
| 1   | Pr.   | Salz                      |
| 300 | g     | Kartoffel(n), festkochend |
| 1/2 | Pckg. | Kaisergemüse (TK)         |
| 1   | Stck. | Zwiebel(n) (mittelgroß)   |
| 100 | g     | Emmentaler Käse, gerieben |
| 50  | g     | Butter                    |

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Eine Auflaufform mit etwas Butter einstreichen.
- Kartoffeln, Gemüse und Zwiebeln in die Auflaufform geben und vermischen.
- Ein paar Flocken Butter über dem Auflauf verteilen.

## **Sahnemischung**

- Alle Zutaten für die Sahnemischung verrühren und über den Auflauf gießen.
- Den geriebenen Emmentaler über dem Auflauf verteilen.
- Den Auflauf im Backofen bei 180° 45 min. backen.

## Pizza - Foccaccia



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 142 g pro Portion  
 Brennwert: 1.616 kJ pro Portion  
 Preis: 0,34 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 200 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | Pr.   | Salz                 |
| 1/2 | Pckg. | Hefe (frisch)        |
| 2   | EL    | Olivenöl             |
| 125 | ml    | Milch                |
| 1   |       | Tomate(n)            |
| 1   | Pckg. | Mozzarella-Käse      |
| 2   | EL    | Olivenöl             |
|     |       | Basilikum, frisch    |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |

Zubereitung:

### Teig

- Die Milch in einem Topf handwarm erwärmen.
- Die Hefe in der warmen Milch auflösen.
- Alle Zutaten verrühren und zu einem Teig verkneten. Diesen dann 30 min. gehen lassen.
- Den Teig in vier Teile aufteilen und in etwa 1 cm dicke, ovale Fladen flachdrücken.

- Die Teigfladen mit Olivenöl bestreichen und mit den Fingerspitzen Löcher hineindrücken.
- Die Tomaten waschen und würfeln, den Mozzarella würfeln.
- Tomaten und Käse auf den Teigfladen verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Teigfladen bei 200° im vorgeheizten Backofen 15 min. backen, anschließend mit kleingezupftem Basilikum bestreuen.

## Pizza - Fuggazeta



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇦🇷 Argentinien  
 Gewicht: 255 g pro Portion  
 Brennwert: 2.249 kJ pro Portion  
 Preis: 0,39 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 6 Portion(en):

### Teig

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 400 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | EL     | Zucker               |
| 1/2 | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 2   | EL     | Olivenöl             |
| 250 | ml     | Wasser               |
| 1   | TL     | Salz                 |
| 5   |        | Zwiebel(n)           |
| 250 | g      | Mozzarella-Käse      |
| 125 | g      | Parmesankäse         |
| 3   | EL     | Olivenöl             |
|     |        | Majoran              |
|     |        | Pfeffer              |
|     |        | Salz                 |

Zubereitung:

### Teig

- Die Hefe in eine Schale bröckeln und mit dem Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig ist.
- Mehl, Salz, 2 EL Öl, Wasser und die flüssige Hefemischung in eine Schüssel geben und 5 min. mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 min. gehen lassen.



- Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Den Mozzarella trockentupfen und in Scheiben schneiden.
- Den Parmesankäse reiben.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten und in zwei Teile aufteilen.
- Den Teig in zwei rechteckige Stücke ausrollen, die auf ein Backblech passen.
- Einen Teigboden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Mozzarella belegen. Mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen.
- Den zweiten Teigboden darauf legen und die Zwiebeln darauf verteilen.
- Mit 3 EL Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen, dann den Parmesankäse darauf verteilen.
- Im Backofen bei 225° auf der mittleren Schiene 25 min. backen.

## Pizza - Mini-Calzone



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 175 g pro Portion  
 Brennwert: 1.264 kJ pro Portion  
 Preis: 0,69 € pro Portion

Vorbereitung: 01:15 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 1   | TL     | Salz                 |
| 25  | ml     | Sonnenblumenöl       |
| 250 | ml     | Wasser               |
| 1   | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 1/2 | kg     | Weizenmehl (Typ 405) |

### Thunfisch-Füllung

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl     |
| 1   |      | Zwiebel(n)          |
| 1/2 | Dose | Tomate(n) (gehackt) |
| 60  | g    | Mozzarella-Käse     |
|     |      | Oregano             |
|     |      | Basilikum           |
|     |      | Pfeffer (schwarz)   |
|     |      | Salz                |

### Salami-Schinken-Füllung

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 50  | g    | Salami                 |
| 100 | g    | Kochschinken           |
| 1/2 | Dose | Tomate(n) (gehackt)    |
| 1/2 | Dose | Mais                   |
| 1   |      | Paprikaschote(n) (rot) |
| 60  | g    | Mozzarella-Käse        |
|     |      | Basilikum              |
|     |      | Oregano                |
|     |      | Salz                   |

*Pfeffer (schwarz)*

100 g  
1

*Gratinkäse*  
*Ei(er)*

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und 5-10 Minuten durchkneten.
- Danach den Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zutaten für die beiden Füllungen kleinschneiden und jeweils in zwei verschiedenen Gefäßen vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Jetzt den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und ca. 15 cm große Kreise ausstechen.
- Die Ränder der Kreise mit Eiweiß bepinseln und jeweils etwas Füllung (2-3 EL) darauf geben.
- Jeden Kreis zuklappen, die Ränder mit den Fingern fest andrücken und die Mini-Calzone auf mit Backpapier belegte Backbleche geben.
- Wenn ein Blech voll ist, die Mini-Calzone mit verquirltem Ei bepinseln und etwas geriebenen Käse darüber streuen.
- Das Blech bei 225°C für 15 min. in den Ofen geben, bis die Calzone goldbraun sind.

## Pizza



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 310 g pro Portion  
 Brennwert: 3.129 kJ pro Portion  
 Preis: 2,34 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Die Pizza mit allem belegen, was Spaß macht!

Zutaten für 4 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 400 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | TL    | Salz                 |
| 1   | Pckg. | Hefe (frisch)        |
| 4   | EL    | Olivenöl             |
| 250 | ml    | Milch                |

### Tomatensoße

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 1/2 | Dose  | Tomate(n) (gehackt)  |
| 2   | EL    | Pesto rosso          |
| 4   | Bl.   | Basilikum            |
| 1   | EL    | Olivenöl             |
| 2   | EL    | italienische Kräuter |
|     |       | Oregano              |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |
| 1   | Pckg. | Gratinkäse           |

Zubereitung:

## **Teig**

- Die Milch in einem Topf handwarm erwärmen.
- Die Hefe in der warmen Milch auflösen.
- Alle Zutaten verrühren und zu einem Teig verkneten. Diesen dann 30 min. gehen lassen.
- Den Teig auf einer gemehlten Fläche möglichst dünn ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- Für eine "normale" Pizza braucht man ca. 220 g Teig.

## **Tomatensoße**

- Alle Zutaten für die Tomatensoße in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.
- Die Tomatensoße auf dem Teig verteilen.
- Die Pizza nach Belieben belegen.
- Den Gratinkäse auf der Pizza verteilen und diese bei 250° im vorgeheizten Backofen 10 min. backen.

## Pizzabrötchen Capriziosa



Gewicht: 292 g pro Portion  
 Brennwert: 2.523 kJ pro Portion  
 Preis: 1,91 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |               |                            |
|-----|---------------|----------------------------|
| 8   |               | <i>Brötchen</i>            |
| 200 | <i>g</i>      | <i>Salami</i>              |
| 200 | <i>g</i>      | <i>Kochschinken</i>        |
| 400 | <i>g</i>      | <i>Goudakäse</i>           |
| 1   | <i>Dose</i>   | <i>Pilze (geschnitten)</i> |
| 1   | <i>Dose</i>   | <i>Mais</i>                |
| 1   | <i>Dose</i>   | <i>Ananas aus der Dose</i> |
| 3   |               | <i>Ei(er)</i>              |
| 1   | <i>Becher</i> | <i>süße Sahne</i>          |
|     |               | <i>Tomatenmark</i>         |
|     |               | <i>Salz</i>                |
|     |               | <i>Pfeffer (schwarz)</i>   |
|     |               | <i>Oregano</i>             |

### Zubereitung:

- Salami, Schinken und Gouda in kleine Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
- Das ganze mit den Gewürzen abschmecken.
- Die rohen Eier unterrühren.
- Den Belag auf die halbierten Brötchen geben
- bei 200° im Backofen 10 bis 15 min überbacken.

## Pizzabrötchen mit Thunfisch



Gewicht: 195 g pro Portion  
 Brennwert: 1.733 kJ pro Portion  
 Preis: 1,02 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Alternativ kann man die Brötchen anstatt mit Thunfisch auch mit Salami oder Schinken belegen.  
 Oder als vegetarische Variante nur mit Käse.

Zutaten für 8 Portion(en):

### Tomatensoße

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| 1/2 | Dose  | Tomate(n) (gehackt)             |
| 2   | EL    | Pesto rosso                     |
| 1   | Zehe  | Knoblauch                       |
|     |       | Salz                            |
|     |       | Pfeffer (schwarz)               |
|     |       | Basilikum                       |
|     |       | Oregano                         |
| 8   |       | Ciabatta-Brötchen zum aufbacken |
| 1   | Dose  | Thunfisch in Öl                 |
| 1   |       | Zwiebel(n), gehackt             |
| 1   | Pckg. | Mozzarella-Käse                 |
| 100 | g     | Emmentaler Käse, gerieben       |

Zubereitung:

- Die Tomaten mit Knoblauch, Pesto, Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz pürieren.
- Die Brötchen halbieren und dick mit der Tomatensoße bestreichen.
- Thunfisch, gehackte Zwiebeln und kleingeschnittenen Mozzarella darauf geben.
- Die Brötchen zuletzt mit dem Emmentaler bestreuen.
- Die Brötchenhälften bei 200° im Backofen 10 backen.

## Pizza - Tiefkühlpizza



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 78 g pro Portion  
 Brennwert: 2.425 kJ pro Portion  
 Preis: 0,58 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

1 *Pizza, ergibt 4 Portionen! (R)*

### Zubereitung:

- Den Pizzateig nach Rezept vorbereiten und über Nacht gehen lassen.
- Den Pizzateig in Portionen á 220 g aufteilen und ausrollen.
- Die Pizzen mit der Tomatensoße bestreichen und einzeln in den auf 220° vorgeheizten Backofen geben.
- Die Pizzen jeweils nach 5 min. aus dem Ofen holen.
- Die Pizzen auf einem Gitter abkühlen lassen.
- Jede Pizza mehrere Male mit einer Frischhaltefolie einwickeln und in den Tiefkühlschrank legen.
- Ohne Pizzastein die TK-Pizzen auftauen lassen, dann nach Belieben belegen und nach Rezept backen.
- Mit Pizzastein die gefrorenen Pizzen belegen und bei 220° Ober-/Unterhitze 5 min. auf dem Pizzastein backen.



## Tarte Tatin



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 188 g pro Portion  
 Brennwert: 1.712 kJ pro Portion  
 Preis: 0,53 € pro Portion

Vorbereitung: 00:10 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Schneller französischer Apfelkuchen. Am besten eine Kugel Vanilleeis auf die warme Tarte geben!

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 1  | Pckg. | fertiger Blätterteig |
| 3  |       | Äpfel                |
| 1  | EL    | Butter               |
| 75 | g     | Zucker               |
|    |       | Zimtpulver           |
|    |       | Kardamom             |

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Eine ofenfeste Pfanne auf dem Herd auf mittlere Hitze bringen, darin den Zucker mit der Butter und etwas Wasser für acht bis zehn Minuten schmelzen und karamellisieren lassen.
- Die Apfelscheiben auf den Karamell schichten und mit Zimt und Kardamom bestreuen.
- Den Blätterteig oben auf die Äpfel legen und leicht andrücken. Überstehende Ränder abschneiden und ebenfalls obendrauf legen.
- Die Pfanne in den Ofen stellen und die Tarte darin für 20 min. backen. Nach 10 min. die Temperatur etwas reduzieren.
- Die Pfanne aus dem Ofen holen und für 10 min. auf dem Herd abkühlen lassen. Die Tarte dann auf einen Teller stürzen.



## Blumenkohl-Kartoffel-Medaillons



Eigenschaften: 

Gewicht: 126 g pro Portion  
 Brennwert: 688 kJ pro Portion  
 Preis: 0,44 € pro Portion

Vorbereitung: 00:15 h  
 Zubereitung: 00:40 h

Die Medaillons kann man auch als Patty für vegetarische Burger benutzen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Blumenkohl (TK)      |
| 5   |    | Kartoffel(n)         |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 40  | g  | Butter               |
| 3   | EL | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |    | Lorbeerblätter       |
| 10  |    | Pfefferkörner        |
|     |    | Paniermehl           |
|     |    | Muskatnuss           |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer              |
| 2   | EL | Butterschmalz        |

### Zubereitung:

- Den Blumenkohl nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser gar kochen und in eine Schüssel geben.
- Die Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in Salzwasser kochen.
- Die Kartoffeln mit der Kartoffelpresse direkt auf den Blumenkohl pressen.
- Das Mehl, die Eier, die Butter und eine gute Prise Salz zugeben und gut verrühren, abschmecken und mit Pfeffer und Muskat würzen.
- Nun die Masse ein wenig abkühlen lassen.
- Jeweils eine handvoll der Masse zu einem Bällchen formen, platt drücken und in den

Semmelbröseln wenden.

- Die Medaillons in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

## Falafel



Eigenschaften: 

Herkunft:  Arabien

Gewicht: 38 g pro Portion

Brennwert: 177 kJ pro Portion

Preis: 0,21 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=BqEdu8qBnoY>

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 1   | Dose | Kichererbsen-Bohnen-Mix  |
| 1/2 | EL   | Tomatenmark              |
| 1   | EL   | Weizenmehl (Typ 405)     |
| 1   |      | Eiweiß                   |
| 1/4 | Bd.  | Koriander (frisch)       |
| 1/2 | TL   | Zitronenschale, gerieben |
| 1   | TL   | Harissa                  |
|     |      | Pfeffer                  |
|     |      | Salz                     |

Zubereitung:

- Die Flüssigkeit vom Bohnen-Erbsen-Mix abgießen.
- Alle Zutaten in der Küchenmaschine pürieren, danach das Eiweiß unterrühren.
- Den Falafelteig zu Bällchen formen und in Paniermehl wenden.
- Die Falafel in einer Pfanne in reichlich Öl goldbraun braten.

## Hackfleisch - Frikadellen



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Gewicht: 73 g pro Portion

Brennwert: 683 kJ pro Portion

Preis: 0,32 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=v8ehl2nHW-Y>

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 500 | g  | Hackfleisch gemischt                |
| 1   |    | Ei(er)                              |
| 1   |    | altes Brötchen, oder Toastbrot      |
| 1   |    | Zwiebel(n)                          |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf)                 |
| 2   | EL | Sonnenblumenöl                      |
|     |    | Paniermehl                          |
|     |    | Petersilie (kraus), frisch, gehackt |
|     |    | Paprikagewürz (süß)                 |
|     |    | Pfeffer (schwarz)                   |
|     |    | Salz                                |

Zubereitung:

- Das Brötchen in Wasser einweichen.
- Die Zwiebeln schälen, hacken und in etwas Öl glasig schmoren.
- Alle Zutaten gut vermischen.
- Fleischbällchen formen und panieren.
- Die Frikadellen von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 min braten

## Snacks



### Blätterteig

- Blätterteigschnecken mit Lauch und Kochschinken
- Blätterteigschnecken mit Salami
- Blätterteigschnecken mit Schinken und Zwiebeln
- Blätterteigschnecken mit Sucuk und Feta
- Blätterteigschnecken mit Thunfisch und Zwiebeln
- Blätterteigschnecken mit Tomaten und Lauchzwiebeln
- Blätterteigtaschen mit Tomaten und Feta
- Maltesische Pastizzi

### Brötchen

- Leberkäs-Brötchen mit Spiegelei

### Bruschetta italiana

### Burger

- Bayrischer Burger
- BBQ-Burger
- Cheeseburger
- Chickenburger
- Eggburger
- Fischburger
- Kartoffelburger

### Chinesische Frühlingsrollen

- Frühlingsrollen mit Huhn
- Frühlingsrollen mit Schweinefleisch
- Vegetarische Frühlingsrollen

### Dönertaschen

### Ei

- Rührei
- Rührei mit Tomaten und Feta

### Hot Dogs

- Hot Dog klassisch
- Hot Dog mit Cornstick (Huhn)

### Käse-Schinken-Röllchen

### Langos

### Mazorcada

### Müsli

### Obazda

### Panini

- Panini mit Pute, Tomaten und Feta
- Panini mit Thunfisch, Tomaten und Mozzarella

### Pide

- Pide mit Hackfleisch
- Pide mit Spinat und Frischkäse
- Pide mit Sucuk und Feta

### Pita

- Pita mit Hähnchen
- Pita mit Kartoffeln
- Pizza
  - Käse-Pizzabällchen
  - Pizza-Baguettes
- Sandwich
  - Thunfisch-Sandwich
- Sandwichtoast
  - Grilled Cheese Sandwich
  - Sandwichtoast holländisch (mit Tomaten)
  - Sandwichtoast indisch (mit Curry)
  - Sandwichtoast italienisch (mit Tomaten und Mozzarella)
  - Sandwichtoast mit Avocado und Bacon
  - Sandwichtoast mit Ei und Bacon
  - Sandwichtoast mit Thunfisch
- Shakshuka
- Sushi
  - Lachs-Maki-Sushi
  - Thunfisch-Maki-Sushi
- Tacos mit Hackfleisch
- Toast
  - Carrozza mit Mozzarella
  - Croque Madame
  - Croque Monsieur
  - Flammkuchen-Toast
  - Toast Hawaii mit Kassler
- Überbackene Käse-Nachos
- Überbackene Kräcker
  - Kräcker mit Hähnchen
  - Kräcker mit Thunfisch
- Wraps
  - Burger-Wrap
  - Taquitos mit Hühnchen
  - Taquitos mit Thunfisch
  - Wraps mit Falafel
  - Wraps mit Hähnchen-Nuggets
- Würstchen im Schlafrock



## Blätterteigschnecken mit Lauch und Kochschinken



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 61 g pro Portion

Brennwert: 702 kJ pro Portion

Preis: 0,32 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=OES48mkNtFM>

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                           |
|-----|--------|---------------------------|
| 1   | Pckg.  | fertiger Blätterteig      |
| 100 | g      | Kochschinken              |
| 1/2 | Stange | Porree                    |
| 100 | g      | Emmentaler Käse, gerieben |
| 75  | g      | Frischkäse                |
| 75  | g      | Frischkäse mit Kräutern   |
|     |        | Pfeffer                   |
|     |        | Salz                      |

### Zubereitung:

- Den Schinken in Würfel, den Lauch in dünne Streifen schneiden.
- Frischkäse mit Schinken, Lauch und geriebenem Käse vermengen.
- Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen und den Teig aufrollen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Bei 200°C ca. 20 min. backen.

## Blätterteigschnecken mit Salami



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 49 g pro Portion

Brennwert: 661 kJ pro Portion

Preis: 0,30 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Blätterteig      |
| 100 | g     | Salami                    |
| 100 | g     | Emmentaler Käse, gerieben |
| 100 | g     | Speisequark               |
| 4   | TL    | Tomatenmark               |
|     |       | Pizzagewürz               |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Salami in Würfel schneiden.
- Den Quark mit dem Tomatenmark vermengen und mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen.
- Die Salami und den Käse darauf verteilen und den Teig aufrollen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Bei 200°C ca. 15 min. backen.

## Blätterteigschnecken mit Schinken und Zwiebeln



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 58 g pro Portion  
 Brennwert: 655 kJ pro Portion  
 Preis: 0,24 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                             |
|-----|--------|-----------------------------|
| 1   | Pckg.  | fertiger Blätterteig        |
| 100 | g      | Schinkenwürfel              |
| 1   |        | Zwiebel(n), groß            |
| 100 | g      | Emmentaler Käse, gerieben   |
| 1   |        | Eiweiß                      |
| 1/2 | Becher | Crème fraîche               |
|     |        | Petersilie (kraus), gehackt |
|     |        | Salz                        |
|     |        | Pfeffer (schwarz)           |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Schinken, Zwiebel, Crème fraîche, Eiweiß, Petersilie und Käse gut vermengen.
- Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen und den Teig aufrollen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Bei 200°C ca. 20 min. backen.

## Blätterteigschnecken mit Sucuk und Feta



Gewicht: 50 g pro Portion  
 Brennwert: 680 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,3 %  
 Preis: 0,22 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   | Pckg. | <i>fertiger Blätterteig</i> |
| 100 | g     | <i>Sucuk</i>                |
| 100 | g     | <i>Fetakäse</i>             |
| 80  | g     | <i>Speisequark</i>          |
| 20  | ml    | <i>Olivenöl</i>             |
| 4   | TL    | <i>Tomatenmark</i>          |
| 1   | TL    | <i>Zucker</i>               |
|     |       | <i>Pfeffer</i>              |
|     |       | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Die Sucuk und den Feta in kleine Würfel schneiden.
- Den Quark und das Olivenöl mit dem Tomatenmark vermengen und mit Pfeffer, Zucker und Salz würzen.
- Sucuk und Feta unterheben.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen, einen Rand frei lassen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Bei 200°C ca. 15 min. backen.

## Blätterteigschnecken mit Thunfisch und Zwiebeln



Gewicht: 62 g pro Portion  
 Brennwert: 703 kJ pro Portion  
 Preis: 0,43 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|    |              |                                  |
|----|--------------|----------------------------------|
| 1  | <i>Pckg.</i> | <i>fertiger Blätterteig</i>      |
| 1  | <i>Dose</i>  | <i>Thunfisch in Öl</i>           |
| 1  |              | <i>Zwiebel(n)</i>                |
| 50 | <i>g</i>     | <i>Emmentaler Käse, gerieben</i> |
| 75 | <i>g</i>     | <i>Frischkäse mit Kräutern</i>   |
| 75 | <i>g</i>     | <i>Crème fraîche</i>             |
|    |              | <i>Petersilie, gehackt</i>       |
|    |              | <i>Pfeffer</i>                   |
|    |              | <i>Salz</i>                      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Das Öl vom Thunfisch abschütten.
- Thunfisch, Zwiebel, Crème fraîche, Frischkäse, Petersilie und Käse gut vermengen.
- Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen und den Teig aufrollen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Bei 200°C ca. 20 min. backen.

## Blätterteigschnecken mit Tomaten und Lauchzwiebeln



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 115 g pro Portion

Brennwert: 950 kJ pro Portion

Preis: 0,55 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=OES48mkNtFM>

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 15 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Blätterteig      |
| 4   |       | Getrocknete Tomaten in Öl |
| 2   |       | Lauchzwiebel(n)           |
| 150 | g     | Frischkäse                |
| 50  | g     | Emmentaler Käse, gerieben |
| 1   | EL    | Pesto rosso               |
| 2   | EL    | Kräutermischung (TK)      |
|     |       | Zucker                    |
|     |       | Paprikagewürz (süß)       |
|     |       | Knoblauchpulver           |
|     |       | Oregano                   |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Tomaten fein würfeln, die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Den Frischkäse mit den Tomaten und den Lauchzwiebeln vermengen.
- Das Pesto und die Kräuter unterrühren und die Masse mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Masse auf den Blätterteig streichen und den Teig aufrollen.
- Ca. 1,5 cm breite Scheiben von der Rolle schneiden und auf Backpapier legen.
- Den Emmentaler darauf verteilen und bei 200°C ca. 20 min. backen.

## Blätterteigtaschen mit Tomaten und Feta



Eigenschaften: 

Gewicht: 167 g pro Portion  
 Brennwert: 2.132 kJ pro Portion  
 Preis: 0,60 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Die Teigtaschen können vor dem Backen auch noch mit geriebenem Käse bestreut werden.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 2   | Pckg. | fertiger Blätterteig |
| 2   |       | Tomate(n)            |
| 2   |       | Frühlingszwiebel(n)  |
| 100 | g     | Fetakäse             |
| 100 | g     | Mozzarella-Käse      |
| 2   | Zehen | Knoblauch            |
| 2   | EL    | Olivenöl             |
| 2   |       | Eigelb               |
|     |       | Kräuter der Provence |
|     |       | Pfeffer              |
|     |       | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- Den Mozzarella und den Fetakäse ebenfalls würfeln.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Alles mit dem Olivenöl vermengen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Blätterteig in jeweils sechs Rechtecke schneiden.
- Auf sechs Teigstücke jeweils in die Mitte die Tomaten-Käse-Mischung geben und die Ränder mit Eigelb einstreichen.
- Die übrigen sechs Teigstücke darauf legen und die Ränder rundherum mit einer Gabel festdrücken.

- Die Teigtaschen mit Eigelb bestreichen und mit Kräutern bestreuen.
- Die Teigtaschen auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 180° 15 min. goldgelb überbacken.



## Blätterteig - Maltesische Pastizzi



Eigenschaften: 

Herkunft:  Malta  
 Gewicht: 48 g pro Portion  
 Brennwert: 474 kJ pro Portion  
 Preis: 0,16 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 15 Portion(en):

### Füllung

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 100 | g     | Erbsen (TK)            |
| 100 | g     | Ricotta                |
| 1   |       | Zwiebel(n)             |
| 30  | g     | Parmesankäse, gerieben |
| 1   |       | Eigelb                 |
| 1   | EL    | Olivenöl               |
| 3   | EL    | Wasser                 |
|     |       | Pfeffer                |
|     |       | Salz                   |
| 1   | Pckg. | fertiger Blätterteig   |
| 1   |       | Ei(er)                 |

Zubereitung:

### Füllung

- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen (nicht rösten).
- Nach ein paar Minuten 1 Esslöffel Wasser hinzufügen, damit die Zwiebeln garen und nicht anbrennen.
- Sobald das gesamte Wasser verdampft ist, die Erbsen und das restliche Wasser hinzufügen, damit die Erbsen kochen können.
- Während des Kochens die Erbsen mit einer Gabel oder dem Löffelrücken leicht zerdrücken, um eine breiige Konsistenz zu erhalten.

- Die Erbsen und Zwiebeln in eine Schüssel geben und einige Minuten abkühlen lassen.
- Das Eigelb, den Parmesankäse und den Ricotta dazugeben und alles gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
  
- Den Blätterteig in 15 Rechtecke zerschneiden.
- Je einen Esslöffel der Füllung auf die Teigstücke geben und diese zu Teigtaschen verschließen.
- Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen.
- Die Pastizzi im Backofen bei 180° ca. 25 min. backen, bis sie goldbraun sind.

## Brötchen - Leberkäs-Brötchen mit Spiegelei



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 242 g pro Portion  
 Brennwert: 2.140 kJ pro Portion  
 Preis: 1,12 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |                |                                 |
|-----|----------------|---------------------------------|
| 1   |                | <i>Toasties (Toastbrötchen)</i> |
| 1/2 | <i>Scheibe</i> | <i>Leberkäse</i>                |
| 1   |                | <i>Ei(er)</i>                   |
| 1/2 |                | <i>Zwiebel(n)</i>               |
| 1   | <i>EL</i>      | <i>Mayonnaise</i>               |
| 1   | <i>EL</i>      | <i>Tomatenketchup</i>           |
| 1/2 | <i>TL</i>      | <i>Senf (mittelscharf)</i>      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Den Leberkäse, die Zwiebelringe und das Ei in einer Pfanne goldbraun braten.
- Das Toastbrötchen toasten.
- Auf eine Hälfte des Brötchens etwas Mayonnaise geben, darauf Leberkäse, Ei und Zwiebeln.
- Den Ketchup darauf geben und die andere Brötchenhälfte.

## Bruschetta italiana



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 121 g pro Portion

Brennwert: 1.344 kJ pro Portion

Preis: 0,59 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |              |                           |
|-----|--------------|---------------------------|
| 1   |              | <i>Baguette</i>           |
| 1/2 | <i>Dose</i>  | <i>Tomate(n), gehackt</i> |
| 1   |              | <i>Zwiebel(n)</i>         |
| 1   | <i>Pckg.</i> | <i>Mozzarella-Käse</i>    |
| 3   | <i>Zehen</i> | <i>Knoblauch</i>          |
| 40  | <i>ml</i>    | <i>Olivenöl</i>           |
|     |              | <i>Basilikum, frisch</i>  |
|     |              | <i>Pfeffer</i>            |
|     |              | <i>Salz</i>               |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten in eine Schüssel geben.
- Den Knoblauch schälen und durch eine feine Presse drücken.
- 2 Zehen Knoblauch zu den Tomaten geben, 1 Zehe mit dem Olivenöl mischen.
- Das Basilikum waschen, hacken und zur Tomatenmischung geben.
- Die Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen.
- Das Brot in Scheiben schneiden, diese mit dem Knoblauch-Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen.
- Das Brot im Backofen 8 min. backen.
- Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- Die Brote mit Mozzarellascheiben belegen und jeweils 1 EL Tomatenmischung darüber geben.

## Burger - Bayrischer Burger



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 203 g pro Portion  
 Brennwert: 2.606 kJ pro Portion  
 Preis: 1,54 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |                 |                            |
|-----|-----------------|----------------------------|
| 4   |                 | <i>Laugenbrötchen</i>      |
| 2   | <i>Scheiben</i> | <i>Leberkäse</i>           |
| 4   | <i>EL</i>       | <i>Krautsalat</i>          |
| 1/2 |                 | <i>Tomate(n)</i>           |
| 40  | <i>g</i>        | <i>Kräuterbutter</i>       |
| 4   | <i>EL</i>       | <i>Senf (mittelscharf)</i> |
| 4   | <i>EL</i>       | <i>Mayonnaise</i>          |
| 4   | <i>EL</i>       | <i>Röstzwiebeln</i>        |

Zubereitung:

- Die Laugenbrötchen halbieren und auf dem Toaster aufbacken, dann mit der Kräuterbutter bestreichen.
- Die Mayonnaise und den Senf vermischen.
- Den Leberkäse anbraten und anschließend halbieren.
- Die unteren Hälften der Laugenbrötchen mit jeweils ein EL Krautsalat belegen.
- Den Leberkäse darauf legen und darauf jeweils eine Tomatenscheibe.
- Dann die Senf-Mayonnaise und die Röstzwiebeln daraufgeben und zuletzt die zweite Brötchenhälfte.

## Burger - BBQ-Burger



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇺🇸 USA  
 Gewicht: 380 g pro Portion  
 Brennwert: 3.871 kJ pro Portion  
 Preis: 2,20 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites  
 Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h

Man kann auch fertige Hamburgerbrötchen nehmen, diese dann kurz in etwas Butter abräunen. Ist aber viel weniger lecker.

Zutaten für 4 Portion(en):

### Steaklets

|     |          |                       |
|-----|----------|-----------------------|
| 600 | g        | Hackfleisch vom Rind  |
|     |          | Salz                  |
|     |          | Pfeffer (schwarz)     |
|     |          | Paprikagewürz (süß)   |
| 4   |          | Burger-Brötchen (R)   |
| 8   | Scheiben | Speckstreifen (Bacon) |
| 1/2 |          | Tomate(n)             |
| 1   |          | Zwiebel(n)            |
| 4   | Scheiben | Sandwichkäse          |
| 40  | ml       | BBQ-Soße              |

Zubereitung:

### Steaklets

- Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in 4 Portionen aufteilen
- Die Hackfleischportionen erst zu Bällchen und dann zu ca. 1 cm dicken Steaklets formen

- Den Speck in etwas Fett in der Pfanne knusprig braten, danach auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Steaklets in der gleichen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 min. braten
- Kurz vor Ende der Garzeit eine Scheibe Käse auf das Steaklet legen und anschmelzen lassen
- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Brötchen aufschneiden und etwas anrösten.
- Die untere Hälfte der Brötchen mit dem gebratenen Speck, einigen Zwiebelringen belegen und BBQ-Soße darüber geben.
- Ein Steaklet darauf legen und mit etwas BBQ-Soße bestreichen.
- Den Burger mit einer Tomatenscheibe belegen.
- Zuletzt die andere Brötchenhälfte darauf geben.

## Burger - Cheeseburger



Herkunft:  USA  
 Gewicht: 660 g pro Portion  
 Brennwert: 3.842 kJ pro Portion  
 Preis: 3,27 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites  
 Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h

Man kann auch fertige Hamburgerbrötchen nehmen, diese dann kurz in etwas Butter abräunen. Ist aber viel weniger lecker.

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Steaklets**

|     |          |                        |
|-----|----------|------------------------|
| 600 | g        | Hackfleisch vom Rind   |
|     |          | Salz                   |
|     |          | Pfeffer (schwarz)      |
| 4   |          | Burger-Brötchen (R)    |
| 2   |          | Zwiebel(n)             |
| 4   | Scheiben | Sandwichkäse           |
| 4   | Bl.      | Kopfsalat              |
| 2   | EL       | Tomatenketchup         |
| 2   | EL       | Mayonnaise             |
| 1   | EL       | Dänische Hamburgersoße |
|     |          | Sonnenblumenöl         |
|     |          | Paprikagewürz (süß)    |
|     |          | Salz                   |

### Zubereitung:

#### **Steaklets**

- Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in 4 Portionen aufteilen



- Die Hackfleischportionen erst zu Bällchen und dann zu ca. 1 cm dicken Steaklets formen
- Die Steaklets in etwas Fett von beiden Seiten ca. 2 min. braten
  
- Kurz vor Ende der Garzeit eine Scheibe Käse auf das Steaklet legen und anschmelzen lassen
- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- Die Zwiebelringe mehlieren, mit Salz und Paprika würzen und in einer Pfanne in reichlich Öl bräunen.
- Die Brötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit etwas Ketchup und Mayonnaise bestreichen
- Ein gewaschenes Salatblatt und ein Steaklet darauf legen
- Ein paar Zwiebelringe auf das Steaklet legen und etwas Hamburgerremoulade darüber geben.
- Zuletzt die andere Brötchenhälfte darauf legen.

## Burger - Chickenburger



Herkunft:  USA  
 Gewicht: 562 g pro Portion  
 Brennwert: 2.897 kJ pro Portion  
 Preis: 2,19 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R)  
 Zubereitung: 00:20 h

Tip: Die Brötchenhälften kurz in etwas Butter abräunen

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |                 |                              |
|---|-----------------|------------------------------|
| 4 |                 | <i>Burger-Brötchen (R)</i>   |
| 4 |                 | <i>Chickenburger-Petties</i> |
| 1 |                 | <i>Zwiebel(n)</i>            |
| 4 | <i>Scheiben</i> | <i>Sandwichkäse</i>          |
| 4 | <i>Bl.</i>      | <i>Kopfsalat</i>             |
| 1 |                 | <i>Tomate(n)</i>             |
|   |                 | <i>Tomatenketchup</i>        |
|   |                 | <i>Mayonnaise</i>            |
|   |                 | <i>Salz</i>                  |
|   |                 | <i>Pfeffer (schwarz)</i>     |
|   |                 | <i>Paprikagewürz (süß)</i>   |

### Zubereitung:

- Die Chickenburger-Petties nach Packungsanleitung im Backofen backen.
- Kurz vor Ende der Garzeit eine Scheibe Käse auf die Petties legen und anschmelzen lassen
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Mayonnaise, Ketchup und die gehackte Zwiebel gut vermengen.
- Die Brötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit der Ketchup-Mayonnaise-Mischung bestreichen
- Ein gewaschenes Salatblatt und ein Chickenburger-Petty darauf legen
- Das Petty mit etwas Ketchup-Mayonnaise-Mischung bestreichen
- Den Burger nach Geschmack mit einer Tomatenscheibe belegen.
- Zuletzt die andere Brötchenhälfte darauf geben.



## Burger - Eggburger



Gewicht: 164 g pro Portion  
 Brennwert: 1.139 kJ pro Portion  
 Preis: 0,70 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |                 |                                 |
|---|-----------------|---------------------------------|
| 4 |                 | <i>Toasties (Toastbrötchen)</i> |
| 4 |                 | <i>Ei(er)</i>                   |
| 2 | <i>Scheiben</i> | <i>Schinken (geräuchert)</i>    |
| 1 |                 | <i>Zwiebel(n)</i>               |
| 4 | <i>Scheiben</i> | <i>Sandwichkäse</i>             |
| 4 | <i>Bl.</i>      | <i>Kopfsalat</i>                |
|   |                 | <i>Mayonnaise</i>               |
|   |                 | <i>Salz</i>                     |
|   |                 | <i>Pfeffer (schwarz)</i>        |
|   |                 | <i>Paprikagewürz (süß)</i>      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen
- Die Zwiebel in die Pfanne geben und am Pfannenrand verteilen.
- Eine runde Eierform in die Pfanne stellen und ein Ei hineingeben. Das Ei ein wenig in der Form verrühren.
- Das Ei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis es komplett gestockt ist. Die Pfanne kann dabei mit einem Deckel abgedeckt werden, dann geht's schneller.
- Ein Toastie aufschneiden und tosten.
- Ein wenig Mayonnaise, eine halbe Scheibe Schinken und ein Salatblatt auf die untere Toastiehälfte geben.
- Das Ei darauflegen, darauf eine Scheibe Käse und ein paar gebratene Zwiebeln geben.
- Zum Schluss noch etwas Mayonnaise daraufgeben und die obere Hälfte des Toasties darauflegen.

## Burger - Fischburger



Gewicht: 236 g pro Portion  
 Brennwert: 2.610 kJ pro Portion  
 Preis: 0,78 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |           |                            |
|----|-----------|----------------------------|
| 4  |           | <i>Burger-Brötchen (R)</i> |
| 4  |           | <i>Fischfrikadelle(n)</i>  |
| 4  | <i>EL</i> | <i>Röstzwiebeln</i>        |
| 40 | <i>g</i>  | <i>Salatmix</i>            |
| 8  | <i>EL</i> | <i>Remoulade (R)</i>       |
|    |           | <i>Sonnenblumenöl</i>      |

### Zubereitung:

- Die Fischfrikadellen in einer Pfanne im Öl braten.
- Die Burgerbrötchen aufschneiden und auf dem Toaster anrösten.
- 1 EL Remoulade, Salat und ein paar Röstzwiebeln auf die untere Hälfte des Brötchens geben.
- Eine Fischfrikadelle auf den Burger legen.
- Darauf 1 EL Remoulade und noch ein paar Röstzwiebeln geben.
- Zum Schluss die obere Brötchenhälfte auf den Burger legen.

## Burger - Kartoffelburger



Eigenschaften: 

Gewicht: 368 g pro Portion  
 Brennwert: 4.784 kJ pro Portion  
 Preis: 0,69 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |                 |                            |
|-----|-----------------|----------------------------|
| 4   |                 | <i>Burger-Brötchen (R)</i> |
| 1/2 |                 | <i>Süßkartoffel(n)</i>     |
| 4   | <i>Scheiben</i> | <i>Cheddarkäse</i>         |
| 1   |                 | <i>Tomate(n)</i>           |
| 1/2 |                 | <i>Zwiebel(n)</i>          |
| 80  | <i>g</i>        | <i>Fetakäse</i>            |
| 40  | <i>g</i>        | <i>Salatmix</i>            |
|     |                 | <i>Mayonnaise</i>          |
|     |                 | <i>Tomatenketchup</i>      |
|     |                 | <i>Burgersoße</i>          |
|     |                 | <i>Olivenöl</i>            |
|     |                 | <i>Pfeffer</i>             |
|     |                 | <i>Salz</i>                |


### Zubereitung:

- Die Süßkartoffel waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Kartoffelscheiben in Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Den Fetakäse in feine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Die Süßkartoffelscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, nach dem Wenden den Cheddarkäse darauf verteilen. Am besten immer nur für maximal zwei Burger gleichzeitig!
- Die Burgerbrötchen aufschneiden und auf dem Toaster anrösten.
- Mayonnaise und Ketchup auf die untere Hälfte des Brötchens geben, darauf ein paar Zwiebeln, etwas Salat und Fetakäse verteilen.

- Vier Kartoffelscheiben aus der Pfanne nehmen und auf den Burger legen.
- Darauf eine Tomatenscheibe legen und einen Klecks Burgersoße geben.
- Zum Schluss die obere Brötchenhälfte auf den Burger legen.

## Chinesische Frühlingsrollen - Frühlingsrollen mit Huhn



Herkunft:  China  
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 328 g pro Portion  
 Brennwert: 1.403 kJ pro Portion  
 Preis: 1,29 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

Man kann auch sehr gut fertigen Yufkateig verwenden!

### Zutaten für 8 Portion(en):

#### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 900 | ml | Wasser               |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 2   | TL | Salz                 |

#### Füllung

|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 400 | g  | Hähnchenbrustfilet(s)               |
| 300 | g  | Weißkohl                            |
| 1   |    | Möhre(n)                            |
| 100 | g  | Mungobohnen-Keimlinge, aus dem Glas |
| 50  | g  | Bambussprosse(n), aus dem Glas      |
| 5   |    | Mu-Err-Pilze, getrocknet            |
| 1   |    | Zwiebel(n)                          |
| 50  | g  | Glasnudeln                          |
| 3   | EL | Sesamöl, dunkles                    |
| 3   | EL | Sojasoße, hell                      |
| 2   | EL | Austernsoße                         |
| 1   | TL | chinesische Gewürzmischung          |
|     |    | Pfeffer                             |
|     |    | Salz                                |



## Zubereitung:

### **Teig**

- Mehl, Wasser, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und eine Stunde quellen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne möglichst dünn ausbacken.
- Ein wenig Teig zum Kleben zurückbehalten.

### **Füllung**

- Die Mu-err-Pilze und die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen.
- Den Weißkohl, die Zwiebel und die Möhre waschen und raspeln.
- Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel oder Streifen schneiden.
- Das Hähnchen mit der Zwiebel in einer Pfanne anbraten.
- Weißkohl, Zwiebeln, Möhre, Bambus, Pilze und Bohnenkeime dazugeben und andünsten.
- Die Sojasoße und die Austernsoße dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Glasnudeln unterrühren.
  
- Die Füllung auf die Teigblätter geben, zusammenfalten, dabei mit den Teigresten verkleben.
- Die Frühlingsrollen bei 170° in Öl goldgelb frittieren.

## Chinesische Frühlingsrollen - Frühlingsrollen mit Schweinefleisch



Eigenschaften: 🍗

Herkunft: 🇨🇳 China

Schwierigkeit: 🟠🟡🟢

Gewicht: 432 g pro Portion

Brennwert: 1.756 kJ pro Portion

Preis: 3,38 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Man kann auch sehr gut fertigen Yufukateig verwenden!

Zutaten für 8 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 900 | ml | Wasser               |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 2   | TL | Salz                 |

### Füllung

|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 500 | g  | Hackfleisch vom Schwein             |
| 500 | g  | Weißkohl                            |
| 2   |    | Möhre(n)                            |
| 100 | g  | Mungobohnen-Keimlinge, aus dem Glas |
| 50  | g  | Bambussprosse(n), aus dem Glas      |
| 5   |    | Mu-Err-Pilze, getrocknet            |
| 1   |    | Zwiebel(n)                          |
| 3   | EL | Sesamöl, dunkles                    |
| 5   | EL | Sojasoße, hell                      |
| 1   | TL | chinesische Gewürzmischung          |
|     |    | Salz                                |

## *Pfeffer (schwarz)*

### Zubereitung:

#### **Teig**

- Mehl, Wasser, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und eine Stunde quellen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne möglichst dünn ausbacken.
- Ein wenig Teig zum Kleben zurückbehalten.

#### **Füllung**


- Mu-err-Pilze einweichen und 15 min. kochen.
- Den Weißkohl, die Zwiebeln und die Möhren waschen und in Streifen schneiden.
- Weißkohl, Zwiebeln, Möhren, Bambus, Pilze und Bohnenkeime mit ein wenig Öl bei nicht allzu starker Hitze knackig garen, in eine Schüssel geben.
- Zum Schluss das Fleisch krümelig braten.
- Alle Zutaten in der Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Fünf-Gewürz-Pulver, dunklem Sesamöl und Sojasoße abschmecken.
  
- Die Füllung auf die Teigblätter geben, zusammenfalten, dabei mit den Teigresten verkleben. Goldgelb frittieren.

## Chinesische Frühlingsrollen - Vegetarische Frühlingsrollen



Eigenschaften: 

Herkunft:  China

Schwierigkeit: 

Gewicht: 369 g pro Portion

Brennwert: 1.209 kJ pro Portion

Preis: 3,13 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Man kann auch sehr gut fertigen Yufkateig verwenden!

Zutaten für 8 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 400 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 900 | ml | Wasser               |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 2   | TL | Salz                 |

### Füllung

|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 500 | g  | Weißkohl                            |
| 2   |    | Möhre(n)                            |
| 100 | g  | Mungobohnen-Keimlinge, aus dem Glas |
| 50  | g  | Bambussprosse(n), aus dem Glas      |
| 5   |    | Mu-Err-Pilze, getrocknet            |
| 1   |    | Zwiebel(n)                          |
| 3   | EL | Sesamöl, dunkles                    |
| 5   | EL | Sojasoße, hell                      |
| 1   | TL | chinesische Gewürzmischung          |
|     |    | Salz                                |
|     |    | Pfeffer (schwarz)                   |

## Zubereitung:

### **Teig**

- Mehl, Wasser, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und eine Stunde quellen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne möglichst dünn ausbacken.
- Ein wenig Teig zum Kleben zurückbehalten.

### **Füllung**

- Mu-err-Pilze einweichen und 15 min. kochen.
- Den Weißkohl, die Zwiebeln und die Möhren waschen und in Streifen schneiden.
- Weißkohl, Zwiebeln, Möhren, Bambus, Pilze und Bohnenkeime mit ein wenig Öl bei nicht allzu starker Hitze knackig garen, in eine Schüssel geben.
- Alle Zutaten in der Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Fünf-Gewürz-Pulver, dunklem Sesamöl und Sojasoße abschmecken.
  
- Die Füllung auf die Teigblätter geben, zusammenfalten, dabei mit den Teigresten verkleben. Goldgelb frittieren.

## Dönertaschen



Herkunft:  Türkei  
 Gewicht: 340 g pro Portion  
 Brennwert: 6.601 kJ pro Portion  
 Preis: 2,34 € pro Portion

Vorbereitung: 12:00 h  
 Zubereitung: 01:50 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |         |                                |
|-----|---------|--------------------------------|
| 500 | g       | Dönerfleisch vom Backblech (R) |
| 1   |         | Fladenbrot (R)                 |
| 4   | geh. EL | Krautsalat (R)                 |
| 100 | g       | Kopfsalat                      |
| 1/2 |         | Tomate(n)                      |
| 1/2 |         | Zwiebel(n)                     |
| 260 | ml      | Pikante Dönersoße (R)          |

### Zubereitung:

- Das Fladenbrot nach Rezept zubereiten oder fertiges Fladenbrot benutzen.
- Den Krautsalat nach Rezept zubereiten oder fertigen Krautsalat benutzen.
- Das Dönerfleisch nach Rezept zubereiten.
- Die Tomaten waschen und würfeln, die Zwiebel schälen und würfeln, den Salat waschen und kleinschneiden.
- Das Fladenbrot vierteln und aufschneiden.
- In jede Brottasche Dönerfleisch, Krautsalat, Salat, Tomaten- und Zwiebelwürfel und 2 EL Dönersoße geben.

## Ei - Rührei



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 191 g pro Portion  
 Brennwert: 1.019 kJ pro Portion  
 Preis: 0,87 € pro Portion

Beilagen: Brot  
 Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |           |                     |
|-----|-----------|---------------------|
| 4   |           | <i>Ei(er)</i>       |
| 150 | <i>ml</i> | <i>Milch</i>        |
| 1   | <i>EL</i> | <i>Butter</i>       |
|     |           | <i>Schnittlauch</i> |
|     |           | <i>Pfeffer</i>      |
|     |           | <i>Salz</i>         |

### Zubereitung:

- Die Eier schaumig aufschlagen.
- Die Milch und den gehackten Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Ei darin unter ständigem Rühren erst stocken lassen und dann etwas anbraten.

## Ei - Rührei mit Tomaten und Feta



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 171 g pro Portion  
 Brennwert: 1.013 kJ pro Portion  
 Preis: 0,92 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Dazu passt kross gebratener Speck.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| 8   | Stck. | Ei(er)                          |
| 1   | Stck. | Zwiebel(n), klein               |
| 1   | Stck. | Frühlingszwiebel(n)             |
| 1   | Stck. | Tomate(n)                       |
| 50  | g     | Fetakäse                        |
| 100 | g     | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 2   | EL    | Butter                          |
|     |       | Schnittlauch, frisch            |
|     |       | Pfeffer                         |
|     |       | Salz                            |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln, die Frühlingszwiebel waschen und kleinschneiden
- Die Tomate waschen und würfeln, den Feta zerbröseln.
- Den Schnittlauch hacken, einen EL Butter schmelzen.
- Die Eier verquirlen und mit den Tomaten, dem Feta, der Frühlingszwiebel, dem Schnittlauch und der geschmolzenen Butter vermengen.
- Die Eiermischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die gehackte Zwiebel mit dem Speck in einer Pfanne in etwas Butter anbraten.
- Das Eiergemisch dazugeben und nach Geschmack schlorzig oder durch anbraten.



## Hot Dogs - Hot Dog klassisch



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇳🇱 Niederlande  
 Gewicht: 191 g pro Portion  
 Brennwert: 1.382 kJ pro Portion  
 Preis: 0,76 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Wenn man in die Brötchenhäften eine Käsescheibe legt und das in der Mikrowelle kurz erwärmt, kann man diese so "zusammenkleben".

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                              |
|---|----|------------------------------|
| 4 |    | Hot Dog-Brötchen (R)         |
| 4 |    | Frikandel (Hotdog-Würstchen) |
| 1 |    | Zwiebel(n)                   |
| 1 |    | Gewürzgurke(n)               |
|   |    | Hotdog-Soße                  |
|   |    | Mayonnaise                   |
|   |    | Tomatenketchup               |
| 1 | EL | Weizenmehl (Typ 405)         |
|   |    | Paprikagewürz (süß)          |

### Zubereitung:

- Die Hotdog-Würstchen in einer Pfanne in etwas Öl rundherum braun braten.
- Die Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und etwas salzen. Das Salz etwas einkneten und 10 min. ziehen lassen.
- Die Zwiebelringe mit etwas Paprika würzen und 1 EL Mehl dazugeben. Alles gut verrühren.
- Die Zwiebelringe in Öl knusprig braun braten.
- Aus den Brötchen eine Vertiefung für die Würstchen ausschneiden.
- Hamburgersoße in die Vertiefung geben, darauf die gebratenen Würstchen.
- Auf die Würstchen Ketchup und Mayonnaise und zum Schluss ein paar Zwiebeln geben.
- Nach Geschmack können noch ein paar Gurkenscheiben darauf gelegt werden.



## Hot Dogs - Hot Dog mit Cornstick (Huhn)



Herkunft:  Niederlande  
 Gewicht: 216 g pro Portion  
 Brennwert: 2.079 kJ pro Portion  
 Preis: 1,16 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Eier, Gluten, Soja

Wenn man in die Brötchenhälften eine Käsescheibe legt und das in der Mikrowelle kurz erwärmt, kann man diese so "zusammenkleben".

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |    |                      |
|----|----|----------------------|
| 4  |    | Hot Dog-Brötchen (R) |
| 4  |    | Cornstick(s)         |
| 1  |    | Zwiebel(n)           |
| 40 | g  | Salatmix             |
| 40 | g  | Gratinkäse           |
| 4  | EL | Burgersoße           |
| 4  | EL | Mayonnaise           |
| 4  | TL | Senf (mittelscharf)  |
|    |    | Sonnenblumenöl       |

### Zubereitung:

- Die Cornsticks in einer Pfanne in etwas Öl rundherum braun braten
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- In jedem Hotdog-Brötchen 1 TL Senf verteilen und ein paar Zwiebelwürfel hineingeben.
- Darauf jeweils eine handvoll Salat und je einen Cornstick legen.
- Etwas Gratinkäse auf dem Cornstick verteilen und kurz anschmelzen lassen.
- Zum Schluss Burgersoße und Mayonnaise auf den Cornsticks verteilen.

## Käse-Schinken-Röllchen



Gewicht: 99 g pro Portion  
 Brennwert: 1.075 kJ pro Portion  
 Preis: 0,54 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h  
 Allergene: Gluten, Laktose, Milcheiweiß

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 1   | Pckg. | <i>fertiger Flammkuchenteig</i>            |
| 200 | g     | <i>Goudakäse, am Stück</i>                 |
| 100 | g     | <i>Hähnchen- oder Putenbrustaufschnitt</i> |
| 1   |       | <i>Frühlingszwiebel(n)</i>                 |
|     |       | <i>Pfeffer</i>                             |
|     |       | <i>Salz</i>                                |

### Zubereitung:

- Den Käse schälen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.
- Die Frühlingszwiebel putzen und auf die Länge der Käsestreifen schneiden.
- Den Flammkuchenteig in 6 Rechtecke zerschneiden.
- Jeweils eine Käsestange und ein Stück Frühlingszwiebel mit 2 Scheiben Aufschnitt umwickeln.
- Mit ein bisschen Pfeffer und Salz würzen.
- Das Röllchen in jeweils ein Flammkuchen-Rechteck einwickeln und die Enden mit einer Gabel gut zusammendrücken.
- Die Röllchen bei 180° in der Fritteuse glodbraun ausbacken.

## Langos



Eigenschaften: 

Herkunft:  Ungarn  
 Gewicht: 190 g pro Portion  
 Brennwert: 1.717 kJ pro Portion  
 Preis: 0,37 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 8 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | Pckg. | Hefe (frisch)        |
| 2   | TL    | Salz                 |
| 250 | ml    | Wasser, lauwarm      |
| 100 | ml    | Milch, lauwarm       |
| 2   | TL    | Zucker               |

### Creme

|     |       |             |
|-----|-------|-------------|
| 200 | g     | saure Sahne |
| 200 | g     | Schmand     |
| 3   | Zehen | Knoblauch   |
|     |       | Salz        |
|     |       | Salz        |
| 200 | g     | Gratinkäse  |

Zubereitung:

### Teig

- Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, die lauwarme Milch und den Zucker dazugeben und die

Mischung glatt rühren.

- Das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefemilch und das lauwarme Wasser dazu gießen.
- Alles vermischen und 2 TL Salz dazugeben, dann den Teig kräftig kneten.
- Sollte der Teig noch kleben, so lange vorsichtig Mehl unterkneten, bis der Teig sich gut verarbeiten lässt.
- Sobald er glatt und fest ist, die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

### **Creme**

- Die saure Sahne und den Schmand in eine Schüssel geben, den Knoblauch fein hacken und dazugeben.
- Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Std. durchziehen lassen.
- Vom Teig kleine Stücke abreißen und zu flachen Fladen ziehen.
- Den Teig mit der Creme bestreichen und den Gratinkäse darüber streuen.
- Die Langos auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15 min. bei 200° backen.

## Mazorcada



Herkunft:  Kolumbien  
 Gewicht: 529 g pro Portion  
 Brennwert: 2.985 kJ pro Portion  
 Preis: 2,61 € pro Portion

Zubereitung: 05:20 h  
 Allergene: Eier, Gluten, Milcheiweiß, Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Fleischfüllung**

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 1   |       | Hähnchenbrustfilet(s)     |
| 200 | g     | Rinderbraten              |
| 285 | g     | Mais                      |
| 3   |       | Zwiebel(n)                |
| 125 | g     | Mozzarella-Käse           |
| 1/4 | l     | Cola                      |
| 2   | EL    | Chilisoße                 |
| 2   | EL    | Worcestersoße             |
| 2   | Zehen | Knoblauch                 |
|     |       | Pfeffer                   |
|     |       | Salz                      |
| 1   |       | Fladenbrot                |
| 1   |       | Tomate(n)                 |
|     |       | Salatmix                  |
| 50  | g     | Frit Sticks               |
| 8   | EL    | Sauce Tartare "light" (R) |

### Zubereitung:

#### **Fleischfüllung**

- Die Cola, eine gewürfelte Zwiebel und den gewürfelten Knoblauch in einen Bräter geben.
- Den Rinderbraten in den Bräter legen und mit Deckel 3 Std. bei 135° garen.

- Das Huhn dazugeben und weitere 2 Std. garen.
  - Fleisch und Huhn aus dem Ofen nehmen, und mit zwei Gabeln zerrupfen.
  - Die Zwiebel aus der Cola und ein wenig von der Cola mit dem Fleisch vermengen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.
  - Zwei Zwiebeln schälen und würfeln. Den Mozzarella fein würfeln, die Tomate in Scheiben schneiden.
  - Die Zwiebeln mit dem Mais in einer großen Pfanne andünsten.
  - Fleisch, Huhn, Mozzarella, Zwiebeln und Mais gut miteinander vermengen und noch etwas ziehen lassen.
  - Das ganze mit Worcestersoße und Chilisoße würzen und noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 
- Das Fladenbrot im Backofen erwärmen. Das Brot dann vierteln und die Viertel aufschneiden.
  - Salat, Tomatenscheiben und die Fleischmischung in das Fladenbrot geben, 2 EL Sauce Tartare darauf geben und etwa 2 EL Frit Sticks.



## Müsli



Eigenschaften: 

Gewicht: 82 g pro Portion  
 Brennwert: 1.247 kJ pro Portion  
 Preis: 0,67 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 150 | g  | Quinoa (Andenhirse)                               |
| 70  | g  | Haferflocken                                      |
| 50  | g  | Körnermix, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne |
| 20  | ml | Wasser, heiß                                      |
| 2   | EL | Honig   |
| 1   | EL | Sonnenblumenöl                                    |

### Zubereitung:

- Aus Honig und Wasser einen Sirup mischen
- Alle Zutaten miteinander vermengen
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Müsli darauf verteilen
- Im Backofen bei 125 Grad 25 min. backen

## Obazda



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 236 g pro Portion  
 Brennwert: 2.406 kJ pro Portion  
 Preis: 1,26 € pro Portion

Beilagen: Brot  
 Zubereitung: 00:10 h

Der Obazda kann auch mit einer klein geschnittenen Frühlingszwiebel verfeinert werden.

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 250 | g  | Camembert           |
| 100 | g  | Frischkäse          |
| 25  | g  | Butter, weich       |
| 50  | g  | Zwiebel(n)          |
| 3   | EL | Bier                |
| 1   | EL | Schnittlauch        |
|     |    | Paprikagewürz (süß) |
|     |    | Kümmel              |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Pfeffer             |

### Zubereitung:

- Den Camembert in einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken.
- Butter, Frischkäse, Schnittlauch und die fein gehackte Zwiebel untermengen.
- Das Bier unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel nach Geschmack würzen.

## Panini mit Pute, Tomaten und Feta



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 278 g pro Portion  
 Brennwert: 2.734 kJ pro Portion  
 Preis: 1,32 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |          |                     |
|-----|----------|---------------------|
| 1   |          | Mini-Fladenbrot     |
| 1/2 |          | Tomate(n)           |
| 50  | g        | Fetakäse            |
| 2   | Scheiben | Putenbrust          |
| 1/4 |          | Zwiebel(n)          |
| 1/2 |          | Frühlingszwiebel(n) |
| 2   | EL       | Knoblauchöl         |
|     |          | Pfeffer             |
|     |          | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Tomate waschen und in halbe Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und hacken.
- Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
- Das Fladenbrot halbieren und mit Knoblauchöl beträufeln.
- Die Brote mit dem Putenfleisch belegen und den zerkrümelten Feta darauf geben.
- Die Tomatenscheiben darauf legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebel und Frühlingszwiebel darauf verteilen.
- Die andere Brothälfte darauflegen und das Paninibrot im Kontaktgrill toasten, bis es goldbraun ist.

## Panini mit Thunfisch, Tomaten und Mozzarella



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 275 g pro Portion  
 Brennwert: 2.908 kJ pro Portion  
 Preis: 1,94 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                                 |
|-----|----|---------------------------------|
| 2   |    | <i>Mini-Fladenbrot<br/>oder</i> |
| 2   |    | <i>Ciabatta</i>                 |
| 1   |    | <i>Tomate(n)</i>                |
| 1   |    | <i>Mozzarella-Käse</i>          |
| 4   | EL | <i>Thunfisch in Öl</i>          |
| 1/2 |    | <i>Zwiebel(n), gehackt</i>      |
| 4   |    | <i>Basilikumblätter</i>         |
| 2   | EL | <i>Knoblauchöl</i>              |
|     |    | <i>Pfeffer</i>                  |
|     |    | <i>Salz</i>                     |

### Zubereitung:

- Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und hacken.
- Das Paninibrot halbieren und mit Knoblauchöl beträufeln.
- Die Brote mit Tomatenscheiben belegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Brote mit Mozzarellascheiben belegen und ein paar zerzupfte Basilikumblätter darauf verteilen.
- Etwas Thunfisch und gehackte Zwiebel darauf geben.
- Die andere Brothälfte darauflegen und das Paninibrot im Kontaktgrill toasten, bis es goldbraun ist.

## Pide mit Hackfleisch



Herkunft:  Türkei  
 Gewicht: 165 g pro Portion  
 Brennwert: 1.517 kJ pro Portion  
 Preis: 0,59 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Als Füllung geht auch Feta und Sucuk oder Feta und Spinat.

### Zutaten für 10 Portion(en):

#### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | ml    | Milch, handwarm      |
| 100 | ml    | Wasser, handwarm     |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)    |
| 1   | TL    | Zucker               |
| 1   | TL    | Salz                 |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl       |
| 2   |       | Eiweiß               |

#### Füllung

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 300 | g    | Hackfleisch vom Rind |
| 2   |      | Zwiebel(n), klein    |
| 0,3 | Dose | Tomate(n) (gehackt)  |
| 1   | Zehe | Knoblauch            |
| 1   | TL   | Harissa              |
| 1   | TL   | Ras el Hanout        |
| 2   | EL   | Petersilie, gehackt  |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |
| 2   |      | Eigelb               |

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 150 | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | EL | Butter                    |

#### Zubereitung:

#### **Teig**

- Zucker und Hefe in der Milch auflösen und etwa 5 bis 10 min. stehen lassen. Es bilden sich dann kleine Bläschen.
- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben, Hefemischung und Eiweiß hineingeben und alles kräftig zu einem elastischen Teig verkneten (mit der Hand ca. 7 min.).
- Zwischendurch Wasser nach Bedarf zugeben, der Teig soll nicht zu fest sein.
- Am Ende die Teigkugel mit dem Öl benetzen und zugedeckt 2 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt.

#### **Füllung**

- Die Zwiebeln schälen und hacken, die Petersilie hacken.
- Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
- Die Zutaten für die Füllung miteinander vermengen.
  
- Den Teig in 10 Kugeln teilen. Jeweils eine Teigkugel mit etwas Mehl zu einem ovalen Gebilde ausrollen (nicht zu dünn).
- In der Mitte längs 2 EL der Füllung verteilen, fast über die gesamte Länge.
- Dann die Ränder der Längsseite einklappen, ohne dabei die Füllung ganz zu bedecken.
- An den Spitzen des ovalen Teigstücks noch mal ein wenig einschlagen, um das typische Aussehen der Pide zu bekommen.
- Die Pide auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- Die Teigländer mit dem Eigelb bestreichen und die Pide mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
- Die Pide im Backofen bei 180 °C ca. 20 min. backen.
- Die Pide nach dem Backen sofort mit ein wenig geschmolzener Butter bestreichen, damit sie nicht hart werden.

## Pide mit Spinat und Frischkäse



Eigenschaften: 

Herkunft:  Türkei  
 Gewicht: 173 g pro Portion  
 Brennwert: 1.443 kJ pro Portion  
 Preis: 0,39 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 10 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | ml    | Milch, handwarm      |
| 100 | ml    | Wasser, handwarm     |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)    |
| 1   | TL    | Zucker               |
| 1   | TL    | Salz                 |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl       |
| 2   |       | Eiweiß               |

### Füllung

|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 400 | g    | Spinat (TK)               |
| 2   |      | Zwiebel(n)                |
| 150 | g    | Frischkäse mit Kräutern   |
| 1   | Zehe | Knoblauch                 |
|     |      | Muskatnuss                |
|     |      | Pfeffer                   |
|     |      | Salz                      |
| 2   |      | Eigelb                    |
| 150 | g    | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | EL   | Butter                    |

## Zubereitung:

### **Teig**

- Zucker und Hefe in der Milch auflösen und etwa 5 bis 10 min. stehen lassen. Es bilden sich dann kleine Bläschen.
- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben, Hefemischung und Eiweiß hineingeben und alles kräftig zu einem elastischen Teig verkneten (mit der Hand ca. 7 min.).
- Zwischendurch Wasser nach Bedarf zugeben, der Teig soll nicht zu fest sein.
- Am Ende die Teigkugel mit dem Öl benetzen und zugedeckt 2 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt.

### **Füllung**

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
- Die Zutaten für die Füllung miteinander vermengen.
  
- Den Teig in 10 Kugeln teilen. Jeweils eine Teigkugel mit etwas Mehl zu einem ovalen Gebilde ausrollen (nicht zu dünn).
- In der Mitte längs 2 EL der Füllung verteilen, fast über die gesamte Länge.
- Dann die Ränder der Längsseite einklappen, ohne dabei die Füllung ganz zu bedecken.
- An den Spitzen des ovalen Teigstücks noch mal ein wenig einschlagen, um das typische Aussehen der Pide zu bekommen.
- Die Pide auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- Die Teigländer mit dem Eigelb bestreichen und die Pide mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
- Die Pide im Backofen bei 180 °C ca. 20 min. backen.
- Die Pide nach dem Backen sofort mit ein wenig geschmolzener Butter bestreichen, damit sie nicht hart werden.



## Pide mit Sucuk und Feta



Herkunft:  Türkei  
 Gewicht: 164 g pro Portion  
 Brennwert: 2.065 kJ pro Portion  
 Preis: 0,75 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose, Soja

Als Füllung geht auch Feta und Sucuk oder Feta und Spinat.

### Zutaten für 10 Portion(en):

#### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | ml    | Milch, handwarm      |
| 100 | ml    | Wasser, handwarm     |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)    |
| 1   | TL    | Zucker               |
| 1   | TL    | Salz                 |
| 1   | EL    | Sonnenblumenöl       |
| 2   |       | Eiweiß               |

#### Füllung

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 350 | g  | Sucuk                     |
| 150 | g  | Fetakäse                  |
| 125 | g  | Schmand                   |
| 1   | TL | Zucker                    |
|     |    | Kräuter der Provence      |
| 2   |    | Eigelb                    |
| 150 | g  | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | EL | Butter                    |

## Zubereitung:

### **Teig**

- Zucker und Hefe in der Milch auflösen und etwa 5 bis 10 min. stehen lassen. Es bilden sich dann kleine Bläschen.
- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben, Hefemischung und Eiweiß hineingeben und alles kräftig zu einem elastischen Teig verkneten (mit der Hand ca. 7 min.).
- Zwischendurch Wasser nach Bedarf zugeben, der Teig soll nicht zu fest sein.
- Am Ende die Teigkugel mit dem Öl benetzen und zugedeckt 2 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt.

### **Füllung**

- Die Sucuk in kleine Würfel schneiden.
- Den Fetakäse zerbröseln.
  
- Den Teig in 10 Kugeln teilen. Jeweils eine Teigkugel mit etwas Mehl zu einem ovalen Gebilde ausrollen (nicht zu dünn).
- In der Mitte längs 1 EL Schmand verteilen.
- 2 EL Sucuk und 1 EL Fetakäse darauf verteilen, ein wenig Kräuter darüber geben.
- Dann die Ränder der Längsseite einklappen, ohne dabei die Füllung ganz zu bedecken.
- An den Spitzen des ovalen Teigstücks noch mal ein wenig einschlagen, um das typische Aussehen der Pide zu bekommen.
- Die Pide auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- Die Teigränder mit dem Eigelb bestreichen und die Pide mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
- Die Pide im Backofen bei 180 °C ca. 20 min. backen.
- Die Pide nach dem Backen sofort mit ein wenig geschmolzener Butter bestreichen, damit sie nicht hart werden.

## Pita mit Hähnchen



Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 655 g pro Portion  
 Brennwert: 5.554 kJ pro Portion  
 Preis: 3,25 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage  
 Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Hähnchenfleisch

|     |      |                       |
|-----|------|-----------------------|
| 400 | g    | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 2   | EL   | Olivenöl              |
| 1   | EL   | Ras el Hanout         |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (süß)   |
| 1   | Zehe | Knoblauch             |
| 1/2 | TL   | Thymian               |
| 1/2 | TL   | Salz                  |
|     |      | Pfeffer               |

### Gemüsemischung

|     |   |               |
|-----|---|---------------|
| 1   |   | Tomate(n)     |
| 1/4 |   | Salatgurke(n) |
| 1   |   | Zwiebel(n)    |
|     |   | Pfeffer       |
|     |   | Salz          |
| 4   |   | Pitabrot(e)   |
| 100 | g | Fetakäse      |
| 200 | g | Tsatsiki (R)  |

Zubereitung:

### Hähnchenfleisch

- Die Hähnchenbrust in feine Würfel oder Streifen schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Knoblauch, Ras el Hanout, Paprika, Thymian, Pfeffer und Salz mit dem Öl vermengen.
- Das Fleisch in die Marinade geben, gut vermengen und 1 Tag in den Kühlschrank stellen.
- Das marinierte Fleisch in eine beschichtete Pfanne geben und kross braten.

### **Gemüsemischung**

- Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.
  - Die Zwiebel schälen und würfeln.
  - Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
  - Das ganze etwas salzen und pfeffern.
- 
- Ein Stück Rand vom Pitabrot abschneiden, dass eine Öffnung entsteht und das Brot im Toaster knusprig toasten.
  - Das getoastete Brot mit Tzatziki ausstreichen.
  - Hähnchenfleisch, Gemüsemischung und Feta hineingeben.
  - Obendrauf noch einen Klecks Tzatziki geben.

## Pita mit Kartoffeln



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇬🇷 Griechenland  
 Gewicht: 626 g pro Portion  
 Brennwert: 5.226 kJ pro Portion  
 Preis: 2,17 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage  
 Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Gemüsemischung

|     |  |               |
|-----|--|---------------|
| 1   |  | Tomate(n)     |
| 1/4 |  | Salatgurke(n) |
| 1   |  | Zwiebel(n)    |
|     |  | Pfeffer       |
|     |  | Salz          |

### Kartoffeln

|     |    |               |
|-----|----|---------------|
| 4   |    | Kartoffel(n)  |
| 1   | EL | Butterschmalz |
|     |    | Pfeffer       |
|     |    | Salz          |
| 4   |    | Pitabrot(e)   |
| 100 | g  | Fetakäse      |
| 200 | g  | Tsatsiki (R)  |

Zubereitung:

### Gemüsemischung

- Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und würfeln.

- Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Das ganze etwas salzen und pfeffern.


### **Kartoffeln**

- Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne im heißen Butterschmalz knusprig braun braten und mit Pfeffer und Salz würzen.
  
- Ein Stück Rand vom Pitabrot abschneiden, dass eine Öffnung entsteht und das Brot im Toaster knusprig toasten.
- Das getoastete Brot mit Tzatziki ausstreichen.
- Hähnchenfleisch, Gemüse Mischung und Feta hineingeben.
- Obendrauf noch einen Klecks Tzatziki geben.

## Pizza - Käse-Pizzabällchen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Brasilien

Gewicht: 72 g pro Portion

Brennwert: 925 kJ pro Portion

Preis: 0,81 € pro Portion

Zutaten für 16 Portion(en):

### Kräuterbutter

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 75 | g     | Butter, zimmerwarm   |
| 2  | Zehen | Knoblauch            |
| 1  | EL    | italienische Kräuter |
|    |       | Pfeffer              |
|    |       | Salz                 |

|     |          |                    |
|-----|----------|--------------------|
| 1   | Pckg.    | fertiger Pizzateig |
| 125 | g        | Mozzarella-Käse    |
| 3   | Scheiben | Bergkäse           |
| 2   |          | Lauchzwiebel(n)    |

Zubereitung:

### Kräuterbutter

- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Butter mit Knoblauch, Kräutern, Pfeffer und Salz verrühren.
- Den Mozzarella in Würfel schneiden.
- Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Aus dem Pizzateig 8 cm große Kreise ausstechen.
- Auf jeden Teigkreis etwas Kräuterbutter geben. Darauf etwas Bergkäse, einen Mozzarella-Würfel und etwas Lauchzwiebel.
- Den Teig jeweils um die Füllung schlagen und kleine Kugeln formen.

- Die Pizzabällchen in eine Auflaufform legen und mit der restlichen Kräuterbutter bestreichen.
- Die Pizzabällchen im Backofen bei 220° ca. 15 min. backen, bis sie goldbraun sind.



## Pizza-Baguettes



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 138 g pro Portion  
 Brennwert: 1.068 kJ pro Portion  
 Preis: 1,32 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Gluten, Laktose, Milcheiweiß

Alternativ kann man die Baguettes auch mit Salami, Schinken, Feta, etc. belegen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

#### **Käsesoße**

|     |        |                   |
|-----|--------|-------------------|
| 1   | Pckg.  | Gouda-Schmelzkäse |
| 1/2 | Becher | Schmand           |
|     |        | Pfeffer           |
|     |        | Salz              |

#### **Tomatensoße**

|     |      |                                   |
|-----|------|-----------------------------------|
| 1/2 | Dose | Tomate(n) (gehackt)               |
| 4   |      | Basilikumblätter                  |
|     |      | Oregano                           |
|     |      | Pfeffer                           |
|     |      | Salz                              |
| 4   |      | Baguettebrötchen zum Fertigbacken |
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl                   |
| 1   |      | Zwiebel(n)                        |
| 100 | g    | Emmentaler Käse, gerieben         |

### Zubereitung:

#### **Käsesoße**

- Den Schmelzkäse und den Schmand zusammenrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

## **Tomatensoße**

- Die Basilikumblätter hacken und mit Oregano, Pfeffer und Salz unter die Tomaten rühren.
- Die Baguettes aufschneiden und erst mit der Tomatensoße und dann mit der Käsesoße bestreichen.
- Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Die Baguettes mit Thunfisch und Zwiebelringen belegen und ein wenig geriebenen Käse darüber verteilen.
- Die Baguettes auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Backofen bei 200° 10 min. backen.

## Sandwich - Thunfisch-Sandwich



Gewicht: 211 g pro Portion  
 Brennwert: 2.361 kJ pro Portion  
 Preis: 1,58 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |          |                         |
|----|----------|-------------------------|
| 4  |          | Sandwich-Baguette       |
| 1  | Dose     | Thunfisch in Öl         |
| 1  |          | Zwiebel(n)              |
| 1  |          | Tomate(n)               |
| 4  | Scheiben | Goudakäse               |
| 4  | Bl.      | Kopfsalat               |
| 75 | g        | Frischkäse mit Kräutern |
| 4  | EL       | Mayonnaise              |

### Zubereitung:

- Den Thunfisch mit 60 g Frischkäse und 1/2 fein gehackten Zwiebel vermengen.
- Die Thunfischcreme mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Sandwich-Baguettes aufschneiden, auf beiden Seiten dünn mit Frischkäse bestreichen und alle Teile mit Gouda belegen.
- Die Baguettes auf ein Backrost legen und bei 180° im Backofen ca. 5 - 7 min. überbacken.
- Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Ein paar Salatblätter waschen und in Teile zupfen.
- 1/2 Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Die Baguettes aus dem Ofen nehmen und die untereren Hälften mit der Thunfischcreme bestreichen.
- Die Baguettes mit Tomaten, Zwiebeln und Salat belegen.
- Ein wenig Mayonnaise darauf geben und die obere Hälfte darauf legen.

## Sandwichtoast - Grilled Cheese Sandwich



Gewicht: 200 g pro Portion  
 Brennwert: 2.941 kJ pro Portion  
 Preis: 0,96 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Für eine vegetarische Variante lässt man die Putenbrust einfach weg oder ersetzt sie durch Fetakäse

### Zutaten für 1 Portion:

|    |          |                           |
|----|----------|---------------------------|
| 2  | Scheiben | Toastbrot                 |
| 1  | Scheibe  | Edamer Käse               |
| 1  | Scheibe  | Putenbrust                |
| 50 | g        | Emmentaler Käse, gerieben |
| 25 | g        | Butter                    |

### Zubereitung:

- Das Toastbrot mit etwas Butter einschmieren und mit dem Edamer Käse und der kleingeschnittenen Putenbrust belegen.
- Die Toastscheiben zusammen legen und auch von außen mit Butter einschmieren.
- Das Toast in einer beschichteten Pfanne knusprig braun anbraten.
- Eine Hälfte des Gratinkäses in die Pfanne streuen und das Sandwich darauf legen. Solange braten, bis der Käse knusprig braun ist.
- Die andere Hälfte des Gratinkäses in die Pfanne streuen und das Sandwich darauf von der anderen Seite gratinieren.

## Sandwichtoast holländisch (mit Tomaten)



Eigenschaften: 

Herkunft:  Niederlande  
 Gewicht: 298 g pro Portion  
 Brennwert: 2.641 kJ pro Portion  
 Preis: 1,81 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 2 Portion(en):

|   |          |                       |
|---|----------|-----------------------|
| 4 | Scheiben | Toastbrot             |
| 1 |          | Tomate(n), mittelgroß |
| 4 | Scheiben | Kochschinken          |
| 4 | Scheiben | Goudakäse (jung)      |
| 2 |          | Frühlingszwiebel(n)   |
| 2 | EL       | Kräuterbutter         |
|   |          | Salz                  |
|   |          | Pfeffer (schwarz)     |

Zubereitung:

- Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- Die Toastscheiben mit Kräuterbutter bestreichen
- Erste Toastscheibe mit Schinken, Tomatenscheiben und gehackten Zwiebeln belegen
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Käsescheibe belegen
- Zweite Toastscheibe auflegen und toasten

## Sandwichtoast indisch (mit Curry)



Herkunft:  Indien  
 Gewicht: 116 g pro Portion  
 Brennwert: 1.380 kJ pro Portion  
 Preis: 0,39 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|    |          |                                     |
|----|----------|-------------------------------------|
| 4  | Scheiben | Toastbrot                           |
| 1  | Pckg.    | Hähnchen- oder Putenbrustaufschnitt |
| 25 | g        | Butter                              |
| 4  | EL       | Currysoße                           |
|    |          | Frühlingszwiebel(n)                 |
|    |          | Salz                                |
|    |          | Pfeffer (schwarz)                   |
|    |          | Chilipulver                         |

### Zubereitung:

- Den Aufschnitt in kleine Stücke schneiden
- Die Toastscheiben mit Butter bestreichen
- Erste Toastscheibe mit Aufschnitt und gehackten Frühlingszwiebeln belegen
- Currysoße darauf geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen
- Zweite Toastscheibe auflegen und tosten

## Sandwichtoast italienisch (mit Tomaten und Mozzarella)



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 204 g pro Portion

Brennwert: 2.057 kJ pro Portion

Preis: 0,66 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|   |          |                       |
|---|----------|-----------------------|
| 4 | Scheiben | Toastbrot             |
| 1 |          | Tomate(n), mittelgroß |
| 1 | Pckg.    | Mozzarella-Käse       |
| 4 | EL       | Tomatenmark           |
| 2 | EL       | Mayonnaise            |
|   |          | Kräuter der Provence  |
|   |          | Salz                  |
|   |          | Pfeffer (schwarz)     |

### Zubereitung:

- Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- Den Käse in Scheiben schneiden
- Das Tomatenmark mit der Mayonnaise, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren
- Die Toastscheiben mit der Tomatenmarkmischung bestreichen
- Erste Toastscheibe mit Käse und Tomatenscheiben belegen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Zweite Toastscheibe auflegen und toasten

## Sandwichtoast mit Avocado und Bacon



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 252 g pro Portion  
 Brennwert: 2.847 kJ pro Portion  
 Preis: 1,04 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |          |                       |
|-----|----------|-----------------------|
| 4   | Scheiben | Toastbrot             |
| 1/2 |          | Avocado(s)            |
| 3   | Scheiben | Speckstreifen (Bacon) |
| 1/2 |          | Zwiebel(n)            |
| 1   | Scheibe  | Cheddar-Käse          |
| 1   | EL       | Butter                |
|     |          | Sonnenblumenöl        |
|     |          | Pfeffer (schwarz)     |
|     |          | Salz                  |

### Zubereitung:

- Die Avocado halbieren, schälen, entkernen und kleinschneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Avocado und Zwiebeln in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Speckstreifen halbieren und in etwas Öl knusprig braun anbraten.
- Den Speck etwas abtropfen lassen, auf zwei Scheiben Toast verteilen und das Avocado-Zwiebel-Gemisch darauf geben.
- Je eine Scheibe Käse und eine zweite Scheibe Toast darauf legen.
- Die Sandwiches im Sandwichtoaster ca. 5 min. toasten.



## Sandwichtoast mit Ei und Bacon



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 246 g pro Portion  
 Brennwert: 2.906 kJ pro Portion  
 Preis: 0,93 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 2 Portion(en):

|   |          |                       |
|---|----------|-----------------------|
| 4 | Scheiben | Toastbrot             |
| 2 |          | Ei(er)                |
| 3 | Scheiben | Speckstreifen (Bacon) |
| 1 | Scheibe  | Cheddar Käse          |
| 1 | EL       | Butter                |
|   |          | Pfeffer               |
|   |          | Salz                  |

Zubereitung:

- Die Eier in einer Pfanne in der Butter als Spiegeleier braten, evtl in einer Form, damit sie nicht über den Toastrand hinausragen.
- Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Speckstreifen halbieren und in etwas Öl knusprig braun anbraten.
- Den Speck etwas abtropfen lassen und auf zwei Scheiben Toast verteilen.
- Je ein Spiegelei, eine Scheibe Käse und eine zweite Scheibe Toast darauf legen.
- Die Sandwiches im Sandwichtoaster ca. 5 min. toasten.

## Sandwichtoast mit Thunfisch



Gewicht: 375 g pro Portion  
 Brennwert: 3.180 kJ pro Portion  
 Preis: 2,39 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|   |          |                         |
|---|----------|-------------------------|
| 4 | Scheiben | Toastbrot               |
| 1 | Dose     | Tomate(n), gehackt      |
| 1 | Dose     | Thunfisch in Öl         |
| 1 | Pckg.    | Frischkäse mit Kräutern |
| 1 |          | Zwiebel(n) (klein)      |
|   |          | Salz                    |
|   |          | Pfeffer (schwarz)       |

### Zubereitung:

- Die Tomaten mit dem Thunfisch, dem Käse und der Zwiebel gut verrühren
- Das Gemisch mit Salz und Pfeffer würzen
- Diese Mischung auf die erste Tomatenscheibe geben
- Zweite Toastscheibe auflegen und toasten

## Shakshuka



Herkunft:  Israel  
 Gewicht: 308 g pro Portion  
 Brennwert: 972 kJ pro Portion  
 Preis: 1,27 € pro Portion

Beilagen: Fladenbrot, Joghurt  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |             |                              |
|-----|-------------|------------------------------|
| 4   |             | <i>Ei(er)</i>                |
| 250 | <i>g</i>    | <i>Kichererbsen, gekocht</i> |
| 400 | <i>g</i>    | <i>Tomate(n), gestückelt</i> |
| 1   |             | <i>Zwiebel(n)</i>            |
| 200 | <i>ml</i>   | <i>Wasser</i>                |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>             |
| 1   | <i>Bd.</i>  | <i>Koriander (frisch)</i>    |
| 3   | <i>EL</i>   | <i>Olivenöl</i>              |
| 2   | <i>EL</i>   | <i>Zitronensaft</i>          |
| 1   | <i>TL</i>   | <i>Harissa</i>               |
| 1   | <i>Pr.</i>  | <i>Kreuzkümmel</i>           |
|     |             | <i>Salz</i>                  |



### Zubereitung:

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und würfeln.
- Den Koriander waschen, zupfen und hacken.
- Zwiebeln, Knoblauch, Harissa und Kreuzkümmel in einem kleinen Topf mit dem Olivenöl kurz anbraten.
- Die Kichererbsen, Wasser, Tomaten und Zitronensaft zugeben, salzen und 15 min. köcheln lassen.
- Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

- Das Kichererbsenragout und die Hälfte vom Koriander mischen, in vier ofenfeste Gläser verteilen (das Ragout muss noch heiß sein, damit das Ei genau richtig gart).
- Jeweils eine Mulde in das Ragout drücken, ein Ei in jede Mulde gleiten lassen.
- Das ganze im Ofen 8 min. garen.
- Das Shakshuka mit dem erstlichen Koriander bestreuen und mit Fladenbrot und Joghurt servieren.

## Sushi - Lachs-Maki-Sushi



Herkunft:  Japan  
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 305 g pro Portion  
 Brennwert: 2.471 kJ pro Portion  
 Preis: 3,38 € pro Portion

Beilagen: Sojasoße, Theriyakisoße, Sushi-Mayonnaise (R), Asia-Dip (R)  
 Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Pilzfüllung**

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 4   | Stck. | Shiitakepilze                          |
| 2   | EL    | Sojasoße (japanisch)                   |
| 1   | EL    | Zucker                                 |
| 250 | g     | Lachs (frisch)                         |
| 1/4 |       | Paprikaschote(n) (rot)                 |
| 1/8 |       | Salatgurke(n)                          |
| 800 | g     | Sushi-Reis, entspricht 4 Portionen (R) |
| 6   |       | Noriblätter                            |
| 1   | EL    | Wasabipaste                            |
|     |       | Pfeffer                                |
|     |       | Salz                                   |

### Zubereitung:



#### **Pilzfüllung**

- Die Shiitakepilze in 1 Tasse kochendem Wasser 20 min. einweichen.
- Die Stiele entfernen und die Pilze in feine Streifen schneiden.
- Die Pilze in der Hälfte des Wassers mit der Sojasoße und dem Zucker einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
- Die Pilze abkühlen lassen.

- Den Sushi-Reis nach Rezept zubereiten und abkühlen lassen.
- Den Lachs in etwas Öl in einer Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in Streifen schneiden und abkühlen lassen.
- Die Paprikaschote waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
- Jeweils ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen.
- 1 Reisportion (ca. 125 g) dünn und gleichmäßig darauf verteilen. An einem Ende einen Rand von 1,5 cm frei lassen.
- Am vorderen Rand die Lachsstreifen mit Gurkenstreifen und Paprikastreifen verteilen.
- 1 El der Pilzfüllung darauf verteilen und davor eine Spur Wasabipaste aufbringen.
- Das freie Ende des Noriblattes mit etwas Wasser befeuchten.
- Nun die Bambusmatte vorne etwas anheben und das Noriblatt vorne unter sanftem Druck um die Füllung heben.
- Die Bambusmatte weiter anheben und dabei die Sushirolle weiter einrollen, bis sie komplett geschlossen ist.
- Zum Schluss die Rolle in der Bambusmatte noch etwas zusammendrücken.
- Jeweils eine Sushirolle auf ein Holzbrett legen und die Enden sauber gerade abschneiden.
- Das Messer vor jedem weiteren Schneiden immer wieder in kaltes Wasser tauchen! Die Sushirolle in der Mitte teilen und jede Hälfte in 4 gleiche Maki-Sushi schneiden.
- Die Sushistücke auf einer großen Platte mit der Schnittfläche nach oben anrichten.

## Sushi - Thunfisch-Maki-Sushi



Herkunft:  Japan  
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 384 g pro Portion  
 Brennwert: 2.935 kJ pro Portion  
 Preis: 3,21 € pro Portion

Beilagen: Sojasoße, Theriyakisoße, Sushi-Mayonnaise (R), Asia-Dip (R)  
 Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Thunfischfüllung**

|     |      |  |
|-----|------|--|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl                        |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)                             |
| 3   | EL   | Frischkäse mit Kräutern                |
| 2   | EL   | Mayonnaise                             |
| 1   | Zehe | Knoblauch                              |
|     |      | Schnittlauch                           |
|     |      | Pfeffer                                |
|     |      | Salz                                   |
| 6   |      | Noriblätter                            |
| 800 | g    | Sushi-Reis, entspricht 4 Portionen (R) |
| 1   |      | Avocado(s)                             |
| 6   |      | Lauchzwiebel(n)                        |

### Zubereitung:

- Den Sushi-Reis nach Rezept zubereiten und abkühlen lassen.

#### **Thunfischfüllung**

- Für die Thunfischfüllung eine halbe Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein hacken.
- Dann alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und schälen. Dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
- Jeweils ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen.
- 1 Reisportion (ca. 125 g) dünn und gleichmäßig darauf verteilen. An einem Ende einen Rand von 1,5 cm frei lassen.
- Am vorderen Rand einen Streifen von der Thunfischfüllung verteilen und eine Frühlingszwiebel und ein paar Avocadostreifen darauf legen.
- Das freie Ende des Noriblattes mit etwas Wasser befeuchten.
- Nun die Bambusmatte vorne etwas anheben und das Noriblatt vorne unter sanftem Druck um die Füllung heben.
- Die Bambusmatte weiter anheben und dabei die Sushirolle weiter einrollen, bis sie komplett geschlossen ist.
- Zum Schluss die Rolle in der Bambusmatte noch etwas zusammendrücken.
- Jeweils eine Sushirolle auf ein Holzbrett legen und die Enden sauber gerade abschneiden.
- Das Messer vor jedem weiteren Schneiden immer wieder in kaltes Wasser tauchen! Die Sushirolle in der Mitte teilen und jede Hälfte in 4 gleiche Maki-Sushi schneiden.
- Die Sushistücke auf einer großen Platte mit der Schnittfläche nach oben anrichten.



## Tacos mit Hackfleisch



Herkunft:  Mexiko  
 Gewicht: 152 g pro Portion  
 Brennwert: 3.133 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 6 Portion(en):

### Hackfleischfüllung

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 250 | g    | Hackfleisch vom Rind   |
| 1   |      | Zwiebel(n)             |
| 1   | Zehe | Knoblauch              |
| 2   | EL   | Tomatenmark            |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl         |
| 1/4 | Bd.  | Koriander (frisch)     |
| 1/2 | TL   | Chilipulver            |
| 1/2 | TL   | Paprikagewürz (süß)    |
| 1/2 | TL   | Kreuzkümmel            |
| 1/2 | TL   | Oregano                |
| 1/2 | TL   | Zucker                 |
|     |      | Salz                   |
| 6   |      | Tacos (Schalen)        |
| 100 | g    | Salatmix               |
| 1/2 | Dose | Mais                   |
| 100 | g    | Cheddar Käse, gerieben |
| 1   |      | Tomate(n), gehackt     |
| 1/2 |      | Zwiebel(n), gehackt    |
| 100 | ml   | Tomatensalsa (R)       |

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

### Hackfleischfüllung

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Das Hackfleisch darin krümelig anbraten.
- Die gehackte Zwiebel dazugeben und anbräunen.
- Den gehackten Knoblauch dazugeben, 1 Minute mitbraten.
- Tomatenmark, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Zucker und Salz einrühren.
- Bei mittlerer Hitze 5 min. dünsten.
- 3 EL Wasser zugeben, die Pfanne sollte so heiß sein, dass die meiste Flüssigkeit verdunstet.
- Die Mischung 5 Minuten köcheln, dabei ständig rühren.
  
- Die Tacoschalen 5 min. im Ofen erwärmen.
- Alle Zutaten auf den Tisch stellen, so dass jeder seine Tacoschalen selbst füllen kann.

## Toast - Carrozza mit Mozzarella



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 175 g pro Portion  
 Brennwert: 1.995 kJ pro Portion  
 Preis: 0,61 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|    |          |                        |
|----|----------|------------------------|
| 4  | Scheiben | Toastbrot              |
| 75 | g        | Mozzarella-Käse        |
| 1  |          | Ei(er)                 |
| 2  | EL       | Milch                  |
| 1  | EL       | Parmesankäse, gerieben |
| 2  | EL       | Butterschmalz          |
|    |          | Pfeffer                |
|    |          | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Rinde von den Toastscheiben abschneiden.
- Den Mozzarella in Scheiben schneiden und 2 Toastscheiben damit belegen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und die übrigen 2 Toastscheiben darauf legen.
- Eier, Milch und Parmesan verrühren. Die Brote mit den Rändern hineintauchen und zusammendrücken.
- Danach die Brote in eine flache Schale legen und mit der restlichen Eier-Milch-Flüssigkeit übergießen und einziehen lassen. Dabei mehrmals wenden.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brote darin auf jeder Seite 2 Minuten goldgelb und knusprig braten.

## Toast - Croque Madame



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 407 g pro Portion  
 Brennwert: 4.888 kJ pro Portion  
 Preis: 2,78 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Käsefüllung

|     |          |                           |
|-----|----------|---------------------------|
| 160 | ml       | Crème fraîche             |
| 100 | g        | Parmesankäse, gerieben    |
| 100 | g        | Emmentaler Käse, gerieben |
| 4   |          | Eigelb                    |
|     |          | Pfeffer                   |
| 8   | Scheiben | Weißbrot                  |
| 4   | Scheiben | Kochschinken              |
| 4   | Scheiben | Goudakäse                 |
| 4   | EL       | Butter                    |
| 4   |          | Ei(er)                    |
| 4   | EL       | Schnittlauch, gehackt     |
|     |          | Pfeffer                   |
|     |          | Salz                      |

Zubereitung:

### Käsefüllung

- In einer Schüssel die Crème fraîche, 4 Eigelb, den geriebenen Parmesan, den Emmentaler und den Pfeffer vermengen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Vier Scheiben Weißbrot mit Butter bestreichen und mit je einer Scheibe Kochschinken und einer

Scheibe Gouda belegen.

- Dann je Brotscheibe ein knappes Viertel der Käsefüllung darübergerben. Ein wenig davon für das "Topping" übrig lassen.
- Das ganze mit einer zweiten Weißbrotscheibe bedecken.
- Den Rest der Käsefüllung auf den Sandwiches verteilen und diese 10 min. im Ofen überbacken.
- In der Zwischenzeit vier Spiegeleier zubereiten und diese mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spiegeleier auf die Croques legen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Toast - Croque Monsieur



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇫🇷 Frankreich  
 Gewicht: 218 g pro Portion  
 Brennwert: 2.279 kJ pro Portion  
 Preis: 1,40 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Zutaten für 2 Portion(en):

### Käsefüllung

|     |                 |                                  |
|-----|-----------------|----------------------------------|
| 1   |                 | <i>Ei(er)</i>                    |
| 100 | <i>g</i>        | <i>Emmentaler Käse, gerieben</i> |
| 1/2 | <i>TL</i>       | <i>Senf (mittelscharf)</i>       |
| 1   | <i>TL</i>       | <i>Worcestersoße</i>             |
| 1   | <i>EL</i>       | <i>Schnittlauch, gehackt</i>     |
|     |                 | <i>Pfeffer</i>                   |
|     |                 | <i>Salz</i>                      |
| 4   | <i>Scheiben</i> | <i>Toastbrot</i>                 |
| 2   | <i>Scheiben</i> | <i>Kochschinken</i>              |
| 2   | <i>EL</i>       | <i>Frischkäse</i>                |
| 1   | <i>EL</i>       | <i>Butter</i>                    |

Zubereitung:

### Käsefüllung

- Das Ei schaumig schlagen.
- Den geriebenen Käse, den Senf, die Worcestersoße und den Schnittlauch unterrühren.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Zwei Scheiben Toastbrot mit Frischkäse bestreichen und je ein Drittel der Käsefüllung darauf verteilen.
- Je eine Scheibe Kochschinken darauf legen.

- Zwei Scheiben Toastbrot mit Butter bestreichen, darauf legen und etwas andrücken. Den Rest der Käsefüllung auf den Sandwiches verteilen.
- Die Croques 10 min. bei 200° Ober-/Unterhitze im Ofen überbacken.

## Toast - Flammkuchen-Toast



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 234 g pro Portion  
 Brennwert: 2.265 kJ pro Portion  
 Preis: 1,14 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                           |
|-----|----------|---------------------------|
| 8   | Scheiben | Toastbrot                 |
| 1   |          | Zwiebel(n)                |
| 1   |          | Frühlingszwiebel(n)       |
| 200 | g        | Crème fraîche             |
| 100 | g        | Schinkenwürfel            |
| 150 | g        | Emmentaler Käse, gerieben |
| 2   | EL       | Kräutermischung (TK)      |
| 2   | EL       | Schnittlauch, gehackt     |
|     |          | Pfeffer                   |
|     |          | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel und die Frühlingszwiebel schälen und würfeln.
- Die Crème fraîche mit den Zwiebeln, den Schinkenwürfeln, dem Käse und den Kräutern vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Toastscheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit der Creme bestreichen.
- Die Toasts 15 min. bei 180° im Backofen überbacken.
- Die Toasts mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.



## Toast Hawaii mit Kassler



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland

Bewertung: ■■■■■■■■

Gewicht: 381 g pro Portion

Brennwert: 3.122 kJ pro Portion

Preis: 1,64 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

Zutaten für 4 Portion(en):

### Dressing

|   |          |                                  |
|---|----------|----------------------------------|
| 4 | EL       | Tomatenketchup                   |
| 4 | EL       | Mayonnaise                       |
| 1 | TL       | Senf (mittelscharf)              |
| 4 | Scheiben | Kassler-Rückenbraten             |
| 4 | Scheiben | Chesterkäse (Scheibletten)       |
| 1 | Dose     | Ananas aus der Dose, in Scheiben |
| 4 | Scheiben | Toastbrot                        |
| 2 | EL       | Sonnenblumenöl                   |
|   |          | Paprikagewürz (süß)              |

Zubereitung:

- 4 Ananas-Scheiben aus der Dose nehmen und auf einem Teller mit einem Küchentuch abtrocknen lassen.
- Die Kassler-Scheiben in einer Pfanne in etwas Öl von einer Seite anbraten.
- Das Fleisch wenden und mit jeweils einer Ananasscheibe und einer Scheibe Käse belegen.
- Einen Deckel auf die Pfanne legen und so lange braten, bis der Käse geschmolzen ist.
- 4 Scheiben Toastbrot tosten und mit je einem EL Dressing bestreichen.
- Das überbackene Fleisch auf die Toastbrote legen und die Toasts mit etwas Paprikapulver bestreuen.

## **Dressing**

- Für das Dressing Ketchup, Mayonnaise und Senf gut miteinander verrühren.

## Überbackene Käse-Nachos



Eigenschaften: 

Herkunft:  Mexiko

Gewicht: 258 g pro Portion

Brennwert: 2.160 kJ pro Portion

Preis: 1,61 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |          |                            |
|-----|----------|----------------------------|
| 125 | g        | Nacho-Chips                |
| 2   |          | Lauchzwiebel(n)            |
| 200 | ml       | Chili-Käse-Dip (R)         |
| 4   | Scheiben | Chesterkäse (Scheibletten) |

### Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden.
- Die Nachos in eine Auflaufform geben und die Frühlingszwiebeln darüber verteilen.
- Die Käsesoße darüber verteilen und den Chesterkäse darauf legen..
- Die Nachos bei 225° Oberhitze im Backofen 10 Minuten überbacken.

## Überbackene Kräcker - Kräcker mit Hähnchen



Gewicht: 222 g pro Portion  
 Brennwert: 1.334 kJ pro Portion  
 Preis: 1,68 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |                                     |
|-----|----------|-------------------------------------|
| 16  |          | <i>salzige Kräcker (TUC)</i>        |
| 200 | g        | <i>Hähnchenbrustfilet(s)</i>        |
| 4   | Scheiben | <i>Goudakäse, jung</i>              |
| 4   | Scheiben | <i>Kochschinken</i>                 |
| 1   | Pckg.    | <i>Tomato al Gusto mit Kräutern</i> |
|     |          | <i>Salz</i>                         |
|     |          | <i>Pfeffer (schwarz)</i>            |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 175° vorheizen
- Tomato al Gusto mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen
- Die Hähnchenfilets mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Pfanne braten
- Den Schinken in Kräckergröße Stücke schneiden
- Den Käse in Kräckergröße Stücke schneiden
- Das gebratene Hähnchenfilet in feine Scheiben schneiden
- Ein Backblech oder -rost mit Backpapier auslegen und die Kräcker darauf verteilen
- Auf jeden Kräcker eine Scheibe Schinken legen
- Auf jeden Kräcker einen Esslöffel Tomato als Gusto geben
- Auf jeden Kräcker eine Scheibe Hähnchenfilet geben.
- Auf jeden Kräcker eine Scheibe Käse legen
- Die Kräcker im Backofen 10 min. überbacken

## Überbackene Kräcker - Kräcker mit Thunfisch



Gewicht: 202 g pro Portion  
 Brennwert: 1.536 kJ pro Portion  
 Preis: 1,72 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |          |                              |
|----|----------|------------------------------|
| 20 |          | salzige Kräcker (TUC)        |
| 1  | Dose     | Thunfisch in Öl              |
| 4  | Scheiben | Goudakäse                    |
| 1  | Pckg.    | Tomato al Gusto mit Kräutern |
| 1  |          | Frühlingszwiebel(n)          |
|    |          | Salz                         |
|    |          | Pfeffer (schwarz)            |
|    |          | Knoblauchpulver              |
|    |          | Oregano                      |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 175° vorheizen
- Den Käse in Kräckergroße Stücke schneiden
- Ein Backblech oder -rost mit Backpapier auslegen und die Kräcker darauf verteilen
- Die Tomaten mit Thunfisch, Frühlingszwiebeln und Gewürzen vermengen.
- Auf jeden Kräcker einen Esslöffel Tomaten mit Thunfisch geben
- Auf jeden Kräcker eine Scheibe Käse legen
- Die Kräcker im Backofen 10 min. überbacken

## Wraps - Burger-Wrap



Gewicht: 298 g pro Portion  
 Brennwert: 2.955 kJ pro Portion  
 Preis: 2,97 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |                 |                         |
|-----|-----------------|-------------------------|
| 2   |                 | <i>Burger-Patties</i>   |
| 1/2 |                 | <i>Tomate(n)</i>        |
| 1/2 |                 | <i>Gewürzgurke(n)</i>   |
| 1/4 |                 | <i>Zwiebel(n)</i>       |
| 2   | <i>Scheiben</i> | <i>Sandwichkäse</i>     |
|     |                 | <i>Salatmix</i>         |
| 2   |                 | <i>Weizen-Tortillas</i> |
| 4   | <i>EL</i>       | <i>Burgersoße</i>       |
| 2   | <i>EL</i>       | <i>Mayonnaise</i>       |
| 2   | <i>EL</i>       | <i>Tomatenketchup</i>   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und in feine Viertelringe schneiden.
- Die Tomate waschen und in halbe Scheiben schneiden, die Gewürzgurke würfeln..
- Die Gewürzgurke würfeln.
- Die Tortillas auf einem flachen Teller in der Mikrowelle 30 Sekunden erwärmen.
- Die Tortillas einmal bis zur Mitte einschneiden.
- Die Burger-Patties in etwas Öl von beiden Seiten anbraten, nach dem Wenden mit einer Scheibe Käse belegen.
- Alle Zutaten auf den Tortillas auf Vierteln verteilen und dann die Tortillas viertelweise zusammenfalten.

## Wraps - Taquitos mit Hühnchen



Herkunft:  Mexiko  
 Gewicht: 254 g pro Portion  
 Brennwert: 2.317 kJ pro Portion  
 Preis: 1,22 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Zutaten für 2 Portion(en):

### Füllung

|     |     |                        |
|-----|-----|------------------------|
| 1   | Gl. | Hühnerfleisch in Brühe |
| 30  | g   | Goudakäse, gerieben    |
| 1/4 |     | Paprikaschote(n)       |
| 1   | EL  | Schnittlauch, gehackt  |
| 80  | g   | Frischkäse             |
|     |     | Pfeffer                |
|     |     | Salz                   |
| 2   |     | Weizen-Tortillas       |
| 1   |     | Eiweiß                 |
| 2   | EL  | Sonnenblumenöl         |

Zubereitung:

- Die Paprikaschote waschen und sehr fein würfeln.
- Die Brühe vom Hühnerfleisch abgießen und das Hühnerfleisch zerkleinern.
- Den Frischkäse mit der Paprika, dem Käse und dem Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das zerkleinerte Hühnerfleisch untermengen.
- Die Füllung auf die Tortillas geben.
- Die Tortillas zusammenrollen. An der offenen Stelle und an den Enden mit Eiweiß bestreichen und verschließen.
- Die Taquitos in einer Pfanne in Öl rundherum goldbraun braten.





## Wraps - Taquitos mit Thunfisch



Herkunft:  Mexiko  
 Gewicht: 236 g pro Portion  
 Brennwert: 2.093 kJ pro Portion  
 Preis: 1,70 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h  
 Allergene: Laktose, Milcheiweiß

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Füllung**

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl     |
| 1   |      | Zwiebel(n), klein   |
| 50  | g    | Mais                |
| 80  | g    | Goudakäse, gerieben |
| 200 | g    | Frischkäse (körnig) |
|     |      | Rucola              |
|     |      | Sriracha            |
|     |      | Salz                |
| 4   |      | Weizen-Tortillas    |
| 1   |      | Eiweiß              |
| 2   | EL   | Sonnenblumenöl      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen fein würfeln. Den Rucola zerzupfen.
- Den Frischkäse mit dem Mais, dem Käse und dem Rucola verrühren, mit Salz und Sriracha würzen.
- Das Öl vom Thunfisch abgießen und den Thunfisch untermengen.
- Die Füllung auf die Tortillas geben.
- Die Tortillas zusammenrollen. An der offenen Stelle und an den Enden mit Eiweiß bestreichen und verschließen.
- Die Taquitos in einer Pfanne in Öl rundherum goldbraun braten.



## Wraps mit Falafel



Eigenschaften: 

Gewicht: 165 g pro Portion  
 Brennwert: 1.076 kJ pro Portion  
 Preis: 1,78 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 4   |    | Weizen-Tortillas      |
| 4   |    | Falafel (R)           |
| 4   | EL | Fetakäse, zerkrümelt  |
| 4   | EL | Mais                  |
| 1   |    | Tomate(n), gestückelt |
| 100 | g  | Salatmix              |
| 8   | EL | Knoblauchsoße         |
| 8   | EL | Tomatensalsa (R)      |

### Zubereitung:

- Eine Weizen-Tortilla auf einem Teller für 30 Sek. in der Mikrowelle erwärmen.
- Eine Falafel zerdrücken und auf die Tortilla geben.
- Eine Handvoll Salat, 1 EL Mais, 1 EL Fetakäse, 1 EL Tomaten auf die Tortilla geben.
- 2 EL Knoblauchsoße und 2 EL Tomatensalsa darübergeben und die Tortilla einwickeln.

## Wraps mit Hähnchen-Nuggets



Gewicht: 227 g pro Portion  
 Brennwert: 2.296 kJ pro Portion  
 Preis: 0,92 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Statt der Knoblauchsoße kann auch Zaziki verwendet werden.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 4   | Stck. | Weizen-Tortillas |
| 12  | Stck. | Chicken Nuggets  |
| 1/2 | Btl.  | Salatmix         |
| 100 | g     | Fetakäse         |
| 1/2 | Dose  | Mais             |
| 1   | Stck. | Tomate(n), groß  |
| 1   | Stck. | Zwiebel(n), [    |
| 8   | EL    | Knoblauchsoße    |
|     |       | Pfeffer          |
|     |       | Salz             |

### Zubereitung:

- Die Tomate waschen und stückeln.
- Den Fetakäse zerbröseln.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Jeweils 3 Chicken Nuggets in einer Pfanne goldbraun braten.
- Jeweils eine Tortilla auf einem Stück Backpapier im Backofen bei 200° ca. 1 min. erwärmen.
- Die warme Tortilla mit einer handvoll Salat, 2 EL Mais, 2 EL Tomatenstücken, 1 EL Zwiebeln, 2 EL Fetakäse belegen.
- Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann 2 EL Knoblauchsoße darübergeben und 2 Chicken Nuggets darauf legen.
- Die Tortilla von den Seiten und von unten einschlagen und in etwas Alufolie einwickeln.

## Würstchen im Schlafrock



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 231 g pro Portion  
 Brennwert: 1.990 kJ pro Portion  
 Preis: 1,07 € pro Portion

Vorbereitung: 06:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| 4 |                 | <i>Frikandel (Hotdog-Würstchen), tiefgekühlt</i> |
| 1 | <i>Pckg.</i>    | <i>fertiger Blätterteig</i>                      |
| 3 |                 | <i>Zwiebel(n)</i>                                |
| 4 | <i>Scheiben</i> | <i>Goudakäse</i>                                 |
| 1 |                 | <i>Ei(er)</i>                                    |
|   |                 | <i>Sonnenblumenöl</i>                            |
|   |                 | <i>Salz</i>                                      |
|   |                 | <i>Paprikagewürz (süß)</i>                       |

### Zubereitung:

- Die Hotdog-Würstchen auftauen.
- Die Zwiebeln schälen und in viertel Ringe schneiden.
- Die Zwiebelringe mit Salz und Paprika würzen und in etwas Öl goldbraun anbraten.
- Den fertigen Blätterteig in 8 Teile schneiden, so dass jeweils eine halbe Hotdog-Wurst darauf passt.
- Eine halbe Scheibe Käse und einen Esslöffel Zwiebeln auf den Blätterteigabschnitt geben.
- Jeweils ein halbes Würstchen auf einen Blätterteigabschnitt legen und einrollen.
- Den Blätterteig mit geschlagenem Ei einpinseln.
- Die Würstchen im Backofen bei 200° 15 min. backen, bis sie goldbraun sind.

## Salate



- Caesar's Salad
- Ezmesalat
- Fleischsalat
- Gurkensalat
- Hering
  - Heringssalat
- Kartoffeln
  - Kartoffelsalat einfach (vegetarisch)
  - Kartoffelsalat klassisch (vegetarisch)
  - Kartoffelsalat mit Wurst
- Kraut
  - Coleslaw
  - Krautsalat
- Nacho-Schichtsalat
- Nudeln
  - Nudelsalat klassisch
- Reis
  - Curry-Reis-Salat mit Hähnchen
- Tomaten
  - Griechischer Tomatensalat
  - Tomaten-Feta-Salat
  - Tomaten-Käse-Thunfisch-Salat
  - Tomaten-Mozzarella-Salat

## Caesar's Salad



Herkunft:  USA  
 Gewicht: 372 g pro Portion  
 Brennwert: 2.663 kJ pro Portion  
 Preis: 3,34 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h  
 Allergene: Eier, Gluten, Laktose, Senf, Sellerie, Sesam, Soja

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |       |   |
|-----|-------|---|
| 1   | Pckg. | Salatmix  |
| 1   |       | Möhre(n)  |
| 2   |       | Tomate(n)   |
| 400 | g     | Hähnchenbrustfilet(s)                                   |
| 2   |       | Ei(er), gekocht   |
| 4   | EL    | Croutons, (oder fertige Croutons) (R)                   |
| 50  | g     | Grana Padano, gerieben                                  |
| 8   | EL    | Dressing für Caesar's Salad, (oder Fertig-Dressing) (R) |
| 1   | EL    | Butterschmalz   |
|     |       | Schnittlauch  |
|     |       | Pfeffer   |
|     |       | Salz  |

### Zubereitung:

- Den Salat auf zwei großen Tellern ausbreiten.
- Die Möhre schälen, fein raspeln und auf dem Salat verteilen.
- Die Tomaten waschen, in halbe Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.
- Die Croutons und das Dressing über den Salat geben.
- Die Eier kochen, schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Ein wenig salzen und pfeffern.
- Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Hähnchenbrust in etwas Butterschmalz kross anbraten und auf dem Salat verteilen.
- Den gehackten Schnittlauch darüber streuen.





## Ezmesalat



Eigenschaften: 

Herkunft:  Türkei

Gewicht: 166 g pro Portion

Brennwert: 653 kJ pro Portion

Preis: 0,36 € pro Portion

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |     |                                 |
|-----|-----|---------------------------------|
| 3   |     | Tomate(n)                       |
| 3   |     | Zwiebel(n)                      |
| 1/2 |     | Salatgurke(n)                   |
| 250 | g   | Tomatenmark                     |
| 1/2 | Bd. | Petersilie (kraus)              |
| 1   | TL  | Pul Biber (türk. Paprikapulver) |
| 1   | TL  | Salz                            |
| 5   | EL  | Olivenöl                        |

### Zubereitung:

- Zwiebeln im Häcksler zerkleinern, dann Tomaten dazugeben und zerkleinern
- Petersilie und Gurke dazugeben und zerkleinern
- Tomatenmark, Gewürze und Öl dazugeben und zerkleinern
- In eine kleine Schüssel umfüllen

## Fleischsalat



Gewicht: 60 g pro Portion  
 Brennwert: 899 kJ pro Portion  
 Preis: 0,17 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 200 | g  | <i>Fleischwurst</i>      |
| 200 | g  | <i>Gewürzgurke(n)</i>    |
| 200 | ml | <i>Mayonnaise</i>        |
|     |    | <i>Salz</i>              |
|     |    | <i>Pfeffer (schwarz)</i> |
|     |    | <i>Gartenkräuter</i>     |

### Zubereitung:

- Die Fleischwurst in feine Streifen oder Stücke schneiden
- Die Gurke in feine Streifen oder Stücke schneiden
- Alle Zutaten in einen Topf geben und durchmengen
- Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kräutern abschmecken
- Mindestens 2 Std. ziehen lassen

## Gurkensalat



Eigenschaften: 

Gewicht: 125 g pro Portion

Brennwert: 416 kJ pro Portion

Preis: 0,19 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |        |                         |
|-----|--------|-------------------------|
| 1   |        | Salatgurke(n)           |
| 1/2 |        | Zwiebel(n)              |
| 1/2 | Becher | Naturjoghurt, 3,5% Fett |
| 5   | EL     | Mayonnaise              |
|     |        | Dillspitzen             |
|     |        | Zucker                  |
|     |        | Pfeffer                 |
|     |        | Salz                    |

### Zubereitung:

- Die Gurke putzen und in feine Scheiben hobeln.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Joghurt mit den Gewürzen und der Zwiebel verrühren und unter die Gurkenscheiben heben.

## Heringsssalat



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 108 g pro Portion  
 Brennwert: 600 kJ pro Portion  
 Preis: 0,46 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 14 Portion(en):

|     |               |                                 |
|-----|---------------|---------------------------------|
| 3   |               | <i>Bismarckhering(e)</i>        |
| 3   |               | <i>Matjesfilet(s)</i>           |
| 1   |               | <i>Äpfel</i>                    |
| 4   |               | <i>Ei(er)</i>                   |
| 300 | g             | <i>Rote Bete (aus dem Glas)</i> |
| 2   |               | <i>Zwiebel(n) (klein)</i>       |
| 1/2 | <i>Becher</i> | <i>Schmand</i>                  |
| 1/2 | <i>Becher</i> | <i>saure Sahne</i>              |
| 1/2 | <i>Becher</i> | <i>Naturjoghurt</i>             |
|     |               | <i>Salz</i>                     |
|     |               | <i>Zucker</i>                   |

### Zubereitung:

- Die Eier hart kochen und abkühlen lassen
- Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Rote Bete in kleine Würfel schneiden
- Die Zwiebeln und die Eier schälen und würfeln
- Die Fischfilets abtupfen und in kleine Stücke schneiden
- Schmand, saure Sahne und Joghurt unter die restlichen Zutaten heben
- Mit Salz und Zucker abschmecken

## Kartoffeln - Kartoffelsalat einfach (vegetarisch)



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 97 g pro Portion

Brennwert: 302 kJ pro Portion

Preis: 0,16 € pro Portion

Zubereitung: 03:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Pellkartoffelsalat |
| 500 | g     | Kartoffel(n), festkochend   |
| 2   |       | Ei(er)                      |
| 2   |       | Gewürzgurke(n)              |
| 1   |       | Zwiebel(n)                  |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln
- Die Gurken würfeln
- Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und würfeln
- Die Kartoffeln pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden
- Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem fertigen Kartoffelsalat vermengen und noch 3 Std. ziehen lassen

## Kartoffeln - Kartoffelsalat klassisch (vegetarisch)



Eigenschaften: 

Gewicht: 230 g pro Portion  
 Brennwert: 1.840 kJ pro Portion  
 Preis: 0,55 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=myR52q98-F4>

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

Den fertigen Kartoffelsalat am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen!

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |           |                           |
|-----|-----------|---------------------------|
| 750 | g         | Kartoffel(n), festkochend |
| 3   | EL        | Naturjoghurt              |
| 200 | g         | Mayonnaise                |
| 3   |           | saure Gurke(n)            |
| 2   |           | Ei(er)                    |
| 1   |           | Zwiebel(n)                |
| 1   |           | Frühlingszwiebel(n)       |
| 1   | EL        | Essig                     |
| 3   | EL        | Sonnenblumenöl            |
| 1   | EL        | Maggi Würze               |
| 1   | gestr. TL | Zucker                    |
| 1   | EL        | Schnittlauch, gehackt     |
|     |           | Pfeffer                   |
|     |           | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in Wasser gar kochen und dann erkalten lassen.
- Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und pellen.
- Eier, Gurken, Zwiebel und Frühlingszwiebel würfeln.
- Alle Zutaten für die Marinade mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die kalten Kartoffeln pellen und kleinschneiden.

- Die Marinade unter die Kartoffeln heben und das Ganze mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.
- Den Salat mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
- Den Salat evtl. mit Gurken und Eiern garnieren.

## Kartoffeln - Kartoffelsalat mit Wurst



Eigenschaften: 🍏

Gewicht: 269 g pro Portion  
 Brennwert: 2.060 kJ pro Portion  
 Preis: 1,11 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:50 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                           |
|-----|-----------|---------------------------|
| 500 | g         | Kartoffel(n), festkochend |
| 250 | g         | Fleischsalat              |
| 100 | ml        | Mayonnaise                |
| 2   | EL        | Naturjoghurt              |
| 2   |           | saure Gurke(n)            |
| 2   |           | Lauchzwiebel(n)           |
| 2   | EL        | Schnittlauch, gehackt     |
| 2   | EL        | Petersilie, gehackt       |
| 1   | gestr. TL | Zucker                    |
|     |           | Pfeffer                   |
|     |           | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und kochen.
- Die Gurken fein würfeln, die Frühlingszwiebel in halbe Ringe schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln abkühlen lassen und sehr klein schneiden.
- Die Marinade unter die Kartoffeln heben und das Ganze mit etwas Schnittlauch bestreuen.
- Den Kartoffelsalat im Kühlschrank mindestens 2 Std. ziehen lassen.



## Kraut - Coleslaw



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA  
 Gewicht: 136 g pro Portion  
 Brennwert: 1.067 kJ pro Portion  
 Preis: 0,32 € pro Portion

Vorbereitung: 03:00 h  
 Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Senf

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 1/2 | kg        | Weißkohl             |
| 1   |           | Möhre(n)             |
| 1   |           | Ei(er)               |
| 25  | g         | Butter               |
| 100 | ml        | süße Sahne           |
| 100 | g         | Schmand              |
| 125 | ml        | Mayonnaise           |
| 50  | ml        | Weißweinessig        |
| 1   | gestr. EL | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   | EL        | brauner Zucker       |
| 1/2 | TL        | Senfkörner           |
| 1/4 | TL        | Kümmel               |
|     |           | Pfeffer              |
|     |           | Salz                 |

### Zubereitung:

- Den Weißkohl raspeln. Die Möhren schälen und ebenfalls raspeln.
- Weißkohl, Möhren und den gemahlene(n) Kümmel vermengen und abgedeckt ca. 20 min. stehen lassen.
- Mehl und Zucker in einer Schüssel vermengen, die Senfkörner mörsern, zu der Mischung geben und untermischen.
- Den Essig erwärmen. Sobald der Essig heiß ist, aber noch nicht kocht, die Butter hinzugeben und ausgehen lassen.

- Dann die Sahne dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.
- Die Mehl-Zuckermischung langsam hineingeben und kräftig rühren.
- Wenn sich alles zu einer gleichmäßigen sämigen Masse verbunden hat, noch ca. 2 min.iterrühren, danach zur Seite stellen.
- Zwei Eier verquirlen. 1 bis 2 Esslöffel von dem warmen Dressing zu den Eiern geben, weiter verquirlen und dann alles dem Dressing hinzufügen, ohne dass die Eier stocken.
- So lange rühren, bis die Masse etwas anzieht. Eventuell noch einmal auf die noch warme Herdplatte stellen und dort verrühren - die Masse sollte eine sämige Konsistenz bekommen.
- Nun die Mayonnaise, den Schmand und das Dressing zu dem Salat geben und alles gleichmäßig unterheben.
- Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen, nochmals verrühren und für drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Krautsalat



Eigenschaften:  

Gewicht: 128 g pro Portion

Brennwert: 500 kJ pro Portion

Preis: 0,26 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 500 | g  | Weißkohl            |
| 1   |    | Zwiebel(n)          |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf) |
| 40  | g  | Zucker              |
| 40  | ml | Sonnenblumenöl      |
| 80  | ml | Weißweinessig       |
| 1   | EL | Salatkräuter        |
| 1/4 | TL | Kümmel              |
|     |    | Pfeffer             |
| 1   | TL | Salz                |

### Zubereitung:

- Den Weißkohl sehr fein kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
- Die übrigen Zutaten in einen Topf geben und 5 min. kochen
- Den heißen Sud über den Weißkohl gießen und alles umrühren.
- Das Kraut mit einem Teller abdecken (dabei etwas zusammenpressen) und 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

## Nacho-Schichtsalat



Eigenschaften: 🍴

Herkunft: 🇲🇽 Mexiko  
 Gewicht: 144 g pro Portion  
 Brennwert: 1.092 kJ pro Portion  
 Preis: 0,79 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 500 | g      | Hackfleisch gemischt |
| 2   | Dosen  | Mais                 |
| 1   | Dose   | Kidneybohnen         |
| 1   |        | Eisbergsalat         |
| 1   | Tüte   | Nacho-Chips          |
| 1   | Tüte   | Goudakäse, gerieben  |
| 1   | Fl.    | Salsa-Soße           |
| 1   | Becher | Crème fraîche        |
|     |        | Olivenöl             |
| 1   | Zehe   | Knoblauch            |
|     |        | Salz                 |
|     |        | Pfeffer (schwarz)    |

### Zubereitung:

- Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Olivenöl und Knoblauch, je nach Geschmack anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Den Mais abtropfen lassen und darüber geben
- Die Kidneybohnen abwaschen und darübergeben
- Die Salsa-Soße darüber verteilen
- Den Eisbergsalat kleinschneiden und darübergeben.
- Die Crème Fraîche auf dem Eisbergsalat verteilen
- Darauf den Käse streuen

- Die Nachos zerkleinern und oben drauf geben.

## Nudeln - Nudelsalat klassisch



Eigenschaften: 🍷

Gewicht: 166 g pro Portion  
 Brennwert: 1.696 kJ pro Portion  
 Preis: 0,69 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |      |                                    |
|-----|------|------------------------------------|
| 500 | g    | <i>Fusilli (Spiralnudeln)</i>      |
| 400 | g    | <i>Fleischsalat</i>                |
| 1   | Gl.  | <i>Miracel Whip</i>                |
| 1   | Dose | <i>mexikanische Gemüsemischung</i> |
| 5   |      | <i>Ei(er)</i>                      |
|     |      | <i>Salz</i>                        |
|     |      | <i>Pfeffer (schwarz)</i>           |
|     |      | <i>Kräuter</i>                     |

Zubereitung:

- Nudeln und Eier kochen und abkühlen lassen
- Eier würfeln
- alle Zutaten mischen und Nudeln unterheben
- evtl. mit Gurken und Eiern garnieren

## Reis - Curry-Reis-Salat mit Hähnchen



Gewicht: 156 g pro Portion  
 Brennwert: 1.481 kJ pro Portion  
 Preis: 0,86 € pro Portion

Zubereitung: 01:10 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 16 Portion(en):

|     |      |                       |
|-----|------|-----------------------|
| 1   | kg   | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 300 | g    | Langkornreis          |
| 1   | Dose | Ananas aus der Dose   |
| 3   |      | Zwiebel(n)            |
| 250 | ml   | Mayonnaise            |
| 250 | ml   | süße Sahne            |
| 6   | EL   | Sonnenblumenöl        |
| 2   | EL   | Currypulver           |
| 1   |      | Knoblauch             |
|     |      | Salz                  |
|     |      | Pfeffer (schwarz)     |

### Zubereitung:

- Den Reis in reichlich Salzwasser kochen
- Den Reis abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen
- Die fein gehackten Zwiebeln mit fein gehacktem Knoblauch im Öl andünsten
- Curry und Reis zugeben und mit der Sahne ablöschen
- Die Hähnchenfilets in mundgerechte Stück schneiden und braten
- Ananas in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen
- Reis, Ananas und Hähnchen mit der Mayonnaise verrühren
- Den Salat ein wenig ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken





## Tomaten - Griechischer Tomatensalat



Eigenschaften: 

Herkunft:  Griechenland  
 Gewicht: 250 g pro Portion  
 Brennwert: 1.350 kJ pro Portion  
 Preis: 1,05 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:20 h

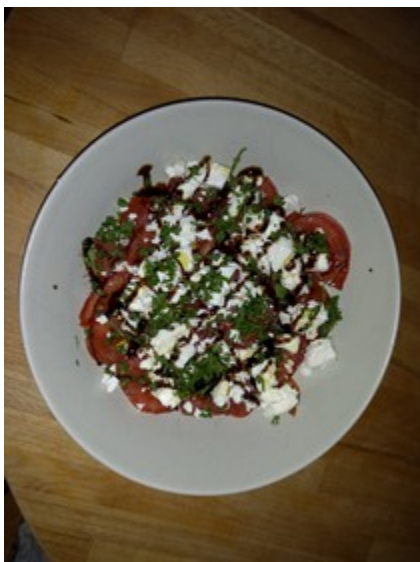
Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 500 | g  | Tomate(n)           |
| 2   |    | Lauchzwiebel(n)     |
| 10  |    | Oliven, schwarz     |
| 250 | g  | Fetakäse            |
| 3   | EL | Olivenöl            |
| 2   | EL | Essig               |
| 2   | EL | Wasser              |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf) |
| 1   | EL | Zucker              |
|     |    | Salz                |
|     |    | Salz                |

Zubereitung:

- Öl, Essig, Senf, Wasser, Zucker, Pfeffer und Salz zu einer Salatsoße verrühren.
- Die Tomaten waschen und würfeln.
- Die Oliven in kleine Würfelchen schneiden.
- Den Feta in Würfel schneiden.
- Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Alle Zutaten zu der Salatsoße geben, kurz durchmengen und 2 Std. ziehen lassen.

## Tomaten-Feta-Salat



Eigenschaften: 

Gewicht: 188 g pro Portion  
 Brennwert: 1.983 kJ pro Portion  
 Preis: 0,80 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|    |    |                        |
|----|----|------------------------|
| 2  |    | <i>Tomate(n)</i>       |
| 40 | g  | <i>Fetakäse</i>        |
| 3  | EL | <i>Olivenöl</i>        |
| 1  | EL | <i>Balsamico-Creme</i> |
|    |    | <i>Petersilie</i>      |
|    |    | <i>Pfeffer</i>         |
|    |    | <i>Salz</i>            |

### Zubereitung:

- Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen.
- Die Tomaten mit (wenig) Salz und Pfeffer würzen.
- Den Feta zerkrümeln und über den Tomaten verteilen.
- Das Olivenöl und die Balsamico-Creme darüber geben.
- Das ganze mit frischen gehackten Kräutern besteruen.

## Tomaten-Käse-Thunfisch-Salat



Gewicht: 157 g pro Portion  
 Brennwert: 1.449 kJ pro Portion  
 Preis: 1,29 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |      |                 |
|----|------|-----------------|
| 4  |      | Tomate(n)       |
| 80 | g    | Mozzarella-Käse |
| 80 | g    | Fetakäse        |
| 1  | Dose | Thunfisch in Öl |
| 5  | EL   | Olivenöl        |
| 2  | EL   | Balsamico-Essig |
|    |      | Salatkräuter    |
|    |      | Pfeffer         |
|    |      | Salz            |

### Zubereitung:

- Die Tomaten waschen und stückeln, dabei nur das Fleisch verwenden.
- Den Mozzarella würfeln.
- Den Feta würfeln.
- Das Öl vom Thunfisch abgiessen und den Fisch zum Salat geben.
- Olivenöl, Balsamico und Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tomaten-Mozzarella-Salat



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 360 g pro Portion  
 Brennwert: 3.766 kJ pro Portion  
 Preis: 1,85 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=6OMNwo1LybE>

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 2   |    | <i>Tomate(n)</i>       |
| 200 | g  | <i>Mozzarella-Käse</i> |
| 3   | EL | <i>Olivenöl</i>        |
| 1   | EL | <i>Balsamico-Essig</i> |
| 1   | EL | <i>Balsamico-Creme</i> |
|     |    | <i>Schnittlauch</i>    |
|     |    | <i>Pfeffer</i>         |
|     |    | <i>Salz</i>            |

### Zubereitung:

- Den Mozzarella in Scheiben schneiden und diese auf einen tiefen Teller legen.
- Das Olivenöl und den Balsamico-Essig darüber geben.
- Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf den Mozzarella legen.
- Die Tomaten mit (wenig) Salz und Pfeffer würzen.
- Die Balsamico-Creme darüber verteilen.
- Ein wenig geriebenen Emmentaler über den Tomaten verteilen.
- Das ganze mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

## Soßen und Dressings



### Asia-Soßen

- Süß-saure Soße
- Sweet Chili Sauce
- Teriyaki-Soße

### Barbeque-Soße

### Buttersoßen

- Sauce Bernaise
- Sauce Hollandaise

### Currysoße

- Currysoße aus Tomaten
- Currysoße einfach, aus Fertigsoßen
- Currysoße einfach, mit Tomaten
- Currysoße mit Pfirsich
- Currysoße mit Pflaumen und Cola

### Döner-Soße

- Joghurtsoße
- Pikante Dönersoße

### Fleischsoße

- Cognac-Soße
- Pfefferrahmsauce
- Zwiebelsoße

### Gremolata

### Guacamole

### Joghurt-Dip

- Sauce Tartare "light"
- Scharfer Joghurt-Dip
- Tsatsiki

### Kartoffel-Dip

- Joghurt-Knoblauch-Dip
- Ketchup-Mayo-Dip
- Sour Cream

### Mayonnaise

- Cocktailsoße
- Currymayonnaise
- Mayonnaise
- Remoulade
- Sauce Tartare (fast) original

### McDonald's Big Mac-Soße

#### Nacho-Dip

- Chili-Käse-Dip

- Chili-Tomaten-Dip

#### Nudelsoße

- Aglio e Olio

- Bolognesesoße einfach

- Bolognesesoße original (Ragù alla bolognese)

- Bolognesesoße vegetarisch

- Chili-Cheese-Soße

- Gemüsesoße

- Haschee mit Rindfleisch

- Käse-Sahne-Soße

- Paprika-Käse-Soße

- Sahne-Schinken-Soße

- Spinat-Geflügel-Soße

- Spinat-Ricotta-Soße

- Tomaten-Gemüse-Soße

- Tomaten-Sahne-Soße mit Hackfleisch

- Tomaten-Sahne-Soße mit Huhn

- Tomatensoße all' arrabiata

- Tomatensoße mit Thunfisch

- Tomatensoße Napolitana

#### Röstzwiebelbutter

#### Salatdressing

- Dressing für Caesar's Salad

- Dressing für Gurkensalat

- Dressing Sylter Art

- Essig-Öl-Dressing

- French Dressing

- Honig-Senf-Dressing

- Joghurt-Dressing

#### Sushi-Dips

- Asia-Dip

- Ingwer-Dip

- Kabayaki

- Sushi-Mayonnaise

#### Thunfischcreme

- Thunfischcreme mit Ei und Tomatenmark

- Thunfischcreme mit Frischkäse


- Thunfischcreme mit Tomaten

#### Tomatensalsa

## Asia-Soßen - Süß-saure Soße



Eigenschaften: 

Herkunft:  China  
 Gewicht: 682 g pro Portion  
 Brennwert: 2.431 kJ pro Portion  
 Preis: 1,37 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| 1   |       | <i>Paprikaschote(n) (rot)</i> |
| 3   | Zehen | <i>Knoblauch</i>              |
| 1   |       | <i>Chilischote(n)</i>         |
| 5   | EL    | <i>Weißweinessig</i>          |
| 5   | EL    | <i>Zucker</i>                 |
| 250 | ml    | <i>Wasser</i>                 |
| 1   | EL    | <i>Sojasoße, dunkel</i>       |
| 2   | EL    | <i>Speisestärke</i>           |
| 1   | EL    | <i>Sesamöl</i>                |
| 1   | Pr.   | <i>Salz</i>                   |
| 100 | ml    | <i>Orangensaft</i>            |

### Zubereitung:

- Die Paprikaschote und die Chili waschen und entkernen.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- Paprika, Chili, Knoblauch, Zucker und Salz mit dem Pürierstab zu einem Püree mixen.
- Die Mischung in einen Topf geben und mit dem Wasser, dem Orangensaft und der Speisestärke kurz aufkochen.
- Auf niedriger Stufe 3 min. köcheln lassen.
- Das Sesamöl hinzufügen und mit der Sojasoße abschmecken.


- Die Soße nach Marmeledenart in ein sauberes Glas abfüllen und auf den Deckel gedreht abkühlen lassen.



## Asia-Soßen - Sweet Chili Sauce



Eigenschaften: 

Herkunft:  China  
 Gewicht: 415 g pro Portion  
 Brennwert: 2.024 kJ pro Portion  
 Preis: 1,29 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 100 | ml   | Essig               |
| 100 | ml   | Wasser              |
| 100 | g    | Zucker              |
| 1   |      | Pepperoni           |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 1   | TL   | Kartoffelmehl       |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (süß) |
| 1   | TL   | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Pepperoni in Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch schälen und vierteln.
- Alles in einem Topf aufkochen und 10 min. köcheln lassen.
- Die Soße mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Die Soße noch einmal aufkochen und mit der in etwas Wasser aufgelösten Kartoffelstärke abbinden.

## Asia-Soßen - Teriyaki-Soße



Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 108 g pro Portion  
 Brennwert: 1.404 kJ pro Portion  
 Preis: 1,09 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 200 | g     | Hühnerklein          |
| 1   |       | Zwiebel(n)           |
| 3   | cm    | Ingwer (frisch)      |
| 3   | Zehen | Knoblauch            |
| 1   | EL    | brauner Rohrzucker   |
| 100 | ml    | Sojasoße (japanisch) |
| 100 | ml    | Hühnerbrühe          |
| 40  | ml    | Reiswein             |
| 20  | ml    | Reisessig            |
| 1   | EL    | Honig                |
| 1   | TL    | Speisestärke         |
| 4   | EL    | Sesamöl              |
|     |       | Pfeffer              |

### Zubereitung:

- Das Hühnerklein in einem Topf im Sesamöl scharf anbraten.
- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und etwas kleinschneiden.
- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in den Topf geben und kurz mit anbraten.
- Das Ganze mit der Brühe ablöschen, dann Sojasoße, Reiswein, Reisessig, Zucker und Honig dazugeben.
- Die Soße 1 Std. köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen.
- Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Soße damit andicken.
- Die Soße zum Schluss noch mit etwas Pfeffer würzen.

## Barbeque-Soße



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 406 g pro Portion

Brennwert: 1.473 kJ pro Portion

Preis: 2,26 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |      |                            |
|-----|------|----------------------------|
| 1   |      | Zwiebel(n), klein          |
| 1   | Zehe | Knoblauch                  |
| 150 | ml   | Tomatenketchup             |
| 6   | EL   | Worcestersoße              |
| 3   | EL   | Tomatenmark                |
| 3   | EL   | Weißweinessig              |
| 2   | EL   | Honig                      |
|     |      | Paprikagewürz (geräuchert) |
|     |      | Pfeffer                    |
|     |      | Salz                       |


### Zubereitung:

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Alle Zutaten vermengen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Soße am besten einige Stunden ziehen lassen - sie wird dann immer leckerer.

## Buttersoßen - Sauce Bernaise



Eigenschaften: 

Herkunft:  Schweiz  
 Gewicht: 59 g pro Portion  
 Brennwert: 1.410 kJ pro Portion  
 Preis: 0,38 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 150 | g  | Butter               |
| 2   |    | Eigelb               |
| 1   | EL | Crème fraîche        |
| 1   | EL | Zitronensaft         |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf)  |
| 1   | TL | Zucker               |
| 1   | TL | Estragon, getrocknet |
|     |    | Salz                 |
|     |    | Pfeffer (schwarz)    |

Zubereitung:


- Die Butter in einem Topf kurz aufkochen
- Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Estragon, Crème fraîche, Zucker und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren
- Die Butter langsam dazugeben, dabei den Pürierstab laufen lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Buttersoßen - Sauce Hollandaise



Eigenschaften: 

Herkunft:  Niederlande

Schwierigkeit: 

Gewicht: 62 g pro Portion

Brennwert: 1.478 kJ pro Portion

Preis: 0,15 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 250 | g  | Butter                |
| 3   |    | Eigelb                |
| 3   | EL | Wasser                |
| 1   | EL | Zitronensaft          |
|     |    | Salz                  |
|     |    | Pfeffer (schwarz)     |
|     |    | weißer Cayennepfeffer |

### Zubereitung:

- Die Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen!
- Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und in ein heißes Wasserbad stellen
- Mit einem Rührbesen schaumig rühren
- Topf aus dem Wasserbad nehmen und löffelweise die Butter hinzugeben
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken

## Currysoße aus Tomaten



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 85 g pro Portion  
 Brennwert: 331 kJ pro Portion  
 Preis: 0,43 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 1/2 | Dose | Tomate(n), gehackt     |
| 1   |      | Zwiebel(n)             |
| 50  | g    | Tomatenmark            |
| 250 | ml   | Fleischbrühe           |
| 20  | g    | Senf (mittelscharf)    |
| 2   | EL   | Sojasoße (chinesisch)  |
| 1   | EL   | Sonnenblumenöl         |
| 3   | TL   | Zucker                 |
| 1   | EL   | Currypulver            |
| 1   | EL   | Paprikagewürz (scharf) |
| 1   | TL   | Paprikagewürz (süß)    |
| 1   | Pr.  | Muskatnuss             |
|     |      | Pfeffer                |
| 1   | TL   | Salz                   |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl in einem Topf andünsten.
- Alle anderen Zutaten in den Topf geben, verrühren und 15 min. köcheln lassen.
- Die Tomatenstücke nach Wunsch zerstampfen oder pürieren.

## Currysoße einfach, aus Fertigsoßen



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 250 g pro Portion  
 Brennwert: 1.155 kJ pro Portion  
 Preis: 1,74 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |      |                |
|---|------|----------------|
| 1 | Teil | Tomatenketchup |
| 1 | Teil | Curryketchup   |
| 1 | Teil | Instant-Brühe  |
| 1 | Teil | Schaschliksoße |
|   |      | Cayennepfeffer |
|   |      | Currypulver    |
|   |      | Zwiebelpulver  |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen und erwärmen.
- Die Soße mit viel Curry und je nach gewünschtem Schärfegrad mit Chilipulver würzen.

## Currysoße einfach, mit Tomaten



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 144 g pro Portion  
 Brennwert: 743 kJ pro Portion  
 Preis: 0,75 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                        |
|-----|-----------|------------------------|
| 1   | Teil      | Tomate(n), passiert    |
| 1   | Teil      | Curryketchup           |
| 2   | EL        | Steaksoße (Heinz "57") |
| 1/2 | gestr. TL | Instant-Brühe          |
|     |           | Currypulver            |
|     |           | Chilipulver            |
|     |           | Salz                   |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen und erwärmen.
- Die Soße mit viel Curry und je nach gewünschtem Schärfegrad mit Chilipulver würzen.



## Currysoße mit Pfirsich



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 90 g pro Portion  
 Brennwert: 186 kJ pro Portion  
 Preis: 0,20 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                                       |
|-----|-----------|---------------------------------------|
| 1/2 | Dose      | Tomate(n) (gehackt)                   |
| 1/2 | Dose      | Pfirsich(e) aus der Dose, kleine Dose |
|     |           | Tomatenketchup                        |
|     |           | Chilisoße                             |
| 1   |           | Zwiebel(n)                            |
| 2   | EL        | Tomatenmark                           |
| 1   | TL        | Honig                                 |
| 1/2 |           | Knoblauch                             |
| 1   | gestr. TL | Instant-Brühe                         |
| 1   | EL        | Currypulver                           |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl glasig anschwitzen.
- Das Currypulver darüberstreuen und ein wenig mit anschitzen.
- Kleingeschnittene Pfirsiche, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben.
- Nach Geschmack Ketchup und Chilisoße hinzugeben.
- Die Soße etwa 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln.
- Die Soße pürieren und mit Honig, Brühe und Salz abschmecken. Um eine glatte Soße zu bekommen, kann diese anschließend noch passiert werden.

## Currysoße mit Pflaumen und Cola



Eigenschaften: 

Gewicht: 680 g pro Portion  
 Brennwert: 2.048 kJ pro Portion  
 Preis: 2,99 € pro Portion

Zubereitung: 01:45 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |      |                 |
|-----|------|-----------------|
| 4   |      | Pflaume(n)      |
| 200 | ml   | Cola            |
| 250 | ml   | Tomatenketchup  |
| 2   | EL   | Worcestersoße   |
| 1   | EL   | Currypulver     |
| 1   | EL   | Currypaste, rot |
| 1   | Msp. | Zimtpulver      |
| 1   | Spr. | Zitrone (Saft)  |
|     |      | Salz            |

### Zubereitung:

- Die Pflaumen entkernen und vierteln.
- Die Pflaumen in der Cola einkochen, bis eine Art Sirup entsteht.
- Das Ganze pürieren, sodass die restlichen Pflaumenstücke und der Sirup eine Masse sind.
- Den Ketchup zugeben und gut verrühren.
- Worcester-Soße, Curry, Zimt und Zitrone hinzugeben und gut verrühren.
- Abschmecken und ggf. mit Salz nachwürzen.
- Noch einmal aufkochen und dann abkühlen lassen.

## Döner-Soße - Joghurtsoße



Eigenschaften: 

Herkunft:  Türkei

Gewicht: 52 g pro Portion

Brennwert: 235 kJ pro Portion

Preis: 0,25 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

Die Soße am besten über Nacht ziehen lassen.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                             |
|-----|------|-----------------------------|
| 150 | g    | <i>griechischer Joghurt</i> |
| 80  | ml   | <i>Ayran</i>                |
| 40  | g    | <i>Crème fraîche</i>        |
| 1   | Zehe | <i>Knoblauch</i>            |
| 3   | EL   | <i>Kräutermischung (TK)</i> |
|     |      | <i>Pfeffer</i>              |
|     |      | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und pressen oder würfeln.
- Alle Zutaten zusammenrühren.

## Döner-Soße - Pikante Dönersoße



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇹🇷 Türkei  
 Gewicht: 65 g pro Portion  
 Brennwert: 776 kJ pro Portion  
 Preis: 0,43 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

Die Soße am besten über Nacht ziehen lassen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |      |   |
|-----|------|---|
| 150 | g    | <i>griechischer Joghurt</i>   |
| 125 | ml   | <i>Ayran</i>  |
| 150 | g    | <i>Mayonnaise</i>   |
| 40  | ml   | <i>Tomatenketchup</i>   |
| 1   | Zehe | <i>Knoblauch</i>  |
| 1   | EL   | <i>Zitrone (Saft)</i>   |
| 2   | TL   | <i>Zucker</i>   |
| 2   | TL   | <i>Paprikagewürz (süß)</i>  |
| 1/2 | TL   | <i>Paprikagewürz (scharf)</i>   |
| 1/2 | TL   | <i>Koriandergewürz</i>  |
| 1/2 | TL   | <i>Kümmel</i>   |
| 1   | EL   | <i>Petersilie, gehackt</i>  |
| 1   | TL   | <i>Dillspitzen</i>  |
| 1/2 | TL   | <i>Pul Biber (türk. Paprikapulver),<br/>alternativ getrocknete Chiliflocken</i> |
| 1   | Pr.  | <i>Salz</i>   |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und pressen oder würfeln.
- Alle Zutaten miteinander vermischen.

## Fleischsoße - Cognac-Soße



Gewicht: 72 g pro Portion  
 Brennwert: 897 kJ pro Portion  
 Preis: 0,87 € pro Portion

Beilagen: Pommes Frites (R)  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Fisch, Laktose, Lupinin, Soja

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |        |                          |
|----|--------|--------------------------|
| 1  | Becher | süße Sahne               |
| 1  | TL     | Senf (mittelscharf)      |
| 1  | EL     | Preiselbeeren            |
| 2  | TL     | Pfefferkörner, eingelegt |
| 50 | ml     | Cognac                   |
| 1  | TL     | Rinderbrühe-Pulver       |
| 1  | EL     | Butterschmalz            |
|    |        | Pfeffer                  |
|    |        | Salz                     |

### Zubereitung:

- Steaks in einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten.
- Die Steaks aus der Pfanne nehmen und in Alufolie im Backofen bei 60° warm halten.
- Die Preiselbeeren und den Senf in der Pfanne unter rühren anschmoren.
- Mit dem Cognac ablöschen und etwas köcheln lassen, bis der Alkohol verflogen ist.
- Die Sahne, die Pfefferkörner und die Rinderbrühe zugeben.
- Die Soße mit Salz und viel Pfeffer abschmecken und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Soße ruhig etwas dicker werden lassen. Dann kann man zum Schluss noch den Bratensaft der Steaks wieder hinzugeben.

## Fleischsoße - Pfefferrahmsoße



Bewertung: ■■■■■■■■■■  
 Gewicht: 192 g pro Portion  
 Brennwert: 1.269 kJ pro Portion  
 Preis: 0,84 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |   |
|-----|-----|---|
| 2   | EL  | Butterschmalz                               |
| 1   |     | Zwiebel(n)                                  |
| 100 | ml  | süße Sahne                                  |
| 100 | g   | Crème fraîche                               |
| 200 | ml  | Fleischbrühe                                |
| 50  | ml  | Milch                                       |
| 1   | Gl. | Weißwein, trocken, oder 30 ml Cognac        |
| 2   | EL  | Balsamico-Creme                             |
| 1   |     | Eigelb                                      |
| 1   | TL  | grüner Pfeffer aus dem Glas, grob zerdrückt |
| 5   |     | Pimentkörner, gemahlen                      |
|     |     | Paprikagewürz (süß)                         |
| 1   | Pr. | Zucker                                      |
|     |     | Salz  |

### Zubereitung:

- Eine weite Pfanne mit dem Butterschmalz gut vorheizen und Fleisch (Medaillons oder Schnitzel) darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
- Die fein gehackte Zwiebel mit dem gemahlene Piment und den zerdrückten Pfefferkörnern im Bratensatz anrösten.
- Danach das Ganze mit Balsamico und Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und die Brühe dazugeben. Den Sud auf etwa die Hälfte reduzieren lassen.
- Danach die Sahne in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen.
- Die Soße bei starker Hitze etwas einkochen lassen und zwischendurch umrühren, nach und

nach die Milch dazugeben.

- Das Eigelb und 3 EL Soße in einer Tasse vermengen.
- Die Mischung in die Pfanne einrühren und das Ganze wieder auf die Kochplatte stellen.

## Fleischsoße - Zwiebelsoße



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 110 g pro Portion  
 Brennwert: 422 kJ pro Portion  
 Preis: 0,61 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Macht aus jeder Bratwurst eine leckere Zwiebelwurst. Mit Rotwein als Soße zu Rinderbraten, mit einem Schuss Wodka als Soße zu Schweinebraten.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                    |
|-----|----|--------------------|
| 2   |    | Zwiebel(n)         |
| 1   | TL | Tomatenmark        |
| 125 | ml | Gemüsefond         |
| 125 | ml | Gemüsebrühe        |
| 1   | EL | Margarine          |
| 1   | TL | brauner Rohrzucker |
|     |    | Speisestärke       |
|     |    | Pfeffer            |
|     |    | Salz               |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und im Bratensud bräunen (ist kein Sud vorhanden, 1 EL Margarine).
- Zum Schluss das Tomatenmark und den Zucker mit andünsten.
- Ein bisschen Gemüsefond dazu geben und verkochen lassen.
- Den restlichen Gemüsefond und die Brühe dazu geben und aufkochen lassen.
- Die Soße bei bedarf mit der Speisestärke andicken.
- Die Soße mit Pfeffer und Salz würzen.



## Gremolata



Eigenschaften: 

Gewicht: 48 g pro Portion  
 Brennwert: 53 kJ pro Portion  
 Preis: 0,25 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| 1   | Bd.    | Petersilie               |
| 1/2 | Stange | Staudensellerie          |
| 1   | Zehe   | Knoblauch                |
| 1   |        | Chilischote(n)           |
| 2   | TL     | Zitronenschale, gerieben |

### Zubereitung:

- Staudensellerie sehr fein würfeln.
- Alle anderen Zutaten hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen.

## Guacamole



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇲🇽 Mexiko  
 Gewicht: 608 g pro Portion  
 Brennwert: 3.524 kJ pro Portion  
 Preis: 4,15 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |       |                   |
|-----|-------|-------------------|
| 2   |       | Avocado(s), reif! |
| 1   |       | Tomate(n)         |
| 1/2 |       | Zitrone (Saft)    |
| 2   | Zehen | Knoblauch         |
| 1   | EL    | Naturjoghurt      |
|     |       | Pfeffer           |
|     |       | Salz              |

### Zubereitung:

- Die Avocados halbieren, den Kern entfernen.
- Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen.
- Die Tomate sehr fein würfeln, dabei die Kerne und wässrige Teile entfernen.
- Die Tomatenwürfel, den Zitronensaft und den Knoblauch dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren.
- Den Joghurt dazugeben und verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Joghurt-Dip - Sauce Tartare "light"



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 46 g pro Portion  
 Brennwert: 201 kJ pro Portion  
 Preis: 0,16 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 125 | g  | saure Sahne              |
| 125 | g  | Naturjoghurt             |
| 2   | EL | Mayonnaise               |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf)      |
| 2   |    | Gewürzgurke(n)           |
| 1/2 |    | Zwiebel(n)               |
| 4   |    | Kapern                   |
| 1/2 |    | Limette(n), nur der Saft |
| 1   | TL | Chilisoße                |
| 2   | TL | Petersilie, gehackt      |
| 2   | TL | Schnittlauch, gehackt    |
|     |    | Pfeffer                  |
|     |    | Salz                     |

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Die Gewürzgurken und die Kapern fein hacken.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

## Joghurt-Dip - Scharfer Joghurt-Dip



Eigenschaften: 

Gewicht: 38 g pro Portion

Brennwert: 123 kJ pro Portion

Preis: 0,17 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 100 | g    | Naturjoghurt        |
| 20  | ml   | Sriracha            |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 1   | EL   | Petersilie, gehackt |
| 1   | EL   | Zitronensaft        |
| 1   | TL   | Zucker              |
|     |      | Pfeffer             |
|     |      | Salz                |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zusammenrühren.

## Joghurt-Dip - Tsatsiki



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇬🇷 Griechenland  
 Gewicht: 57 g pro Portion  
 Brennwert: 346 kJ pro Portion  
 Preis: 0,07 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:15 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 125 | g     | Naturjoghurt             |
| 250 | g     | Speisequark (Magerstufe) |
| 3   | EL    | Olivenöl                 |
| 1   |       | Gewürzgurke(n)           |
| 2   | Zehen | Knoblauch                |
|     |       | Schnittlauch             |
|     |       | Pfeffer                  |
|     |       | Salz                     |

### Zubereitung:

- Die Gewürzgurke in sehr feine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Den Schnittlauch kleinschneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und das ganze min. 1 Std, im Kühlschrank ziehen lassen.

## Kartoffel-Dip - Joghurt-Knoblauch-Dip



Eigenschaften: 

Gewicht: 54 g pro Portion

Brennwert: 619 kJ pro Portion

Preis: 0,18 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage

Zubereitung: 00:10 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |               |                             |
|---|---------------|-----------------------------|
| 1 | <i>Becher</i> | <i>Schmand</i>              |
| 1 | <i>Becher</i> | <i>griechischer Joghurt</i> |
| 1 | <i>EL</i>     | <i>Olivenöl</i>             |
| 2 | <i>Zehen</i>  | <i>Knoblauch</i>            |
|   |               | <i>Schnittlauch</i>         |
|   |               | <i>Pfeffer</i>              |
|   |               | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und hacken, Den Schnittlauch hacken.
- Alle Zutaten miteinander verrühren und für einen Tag in den Kühlschrank stellen.

## Kartoffel-Dip - Ketchup-Mayo-Dip

### Eigenschaften:

Gewicht: 18 g pro Portion  
 Brennwert: 271 kJ pro Portion  
 Preis: 0,07 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

passt gut zu Pommes Frites, Rösti, etc..

### Zutaten für 10 Portion(en):

|   |      |   |
|---|------|---|
| 6 | EL   | Mayonnaise                                    |
| 6 | EL   | Tomatenketchup                                |
| 3 | EL   | Senf (mittelscharf)                           |
| 1 | Msp. | Kräuterpaste (oder andere<br>Kräutermischung) |
| 1 | Msp. | Knoblauchpaste                                |
|   |      | Salz  |
|   |      | Pfeffer (schwarz)                             |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem cremigen Dip verrühren

## Kartoffel-Dip - Sour Cream



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 17 g pro Portion  
 Brennwert: 98 kJ pro Portion  
 Preis: 0,13 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |           |                         |
|---|-----------|-------------------------|
| 2 | EL        | Naturjoghurt            |
| 2 | EL        | Frischkäse mit Kräutern |
| 1 | TL        | Zitrone (Saft)          |
| 1 | EL        | Petersilie, gehackt     |
| 1 | gestr. TL | Zucker                  |
|   |           | Pfeffer                 |
|   |           | Salz                    |

### Zubereitung:

- Joghurt, Käse und Zitrone in einer Schüssel zusammenrühren.
- Die Petersilie und den Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Mayonnaise - Cocktailsoße



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 234 g pro Portion  
 Brennwert: 4.443 kJ pro Portion  
 Preis: 1,42 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h  
 Allergene: Fisch, Lupinin, Soja

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 125 | ml | Mayonnaise          |
| 75  | ml | Tomatenketchup      |
| 1   | TL | Senf (mittelscharf) |
| 1   | EL | Tomatenmark         |
| 1   | EL | Cognac              |
| 1   | TL | Zitrone (Saft)      |
| 1/2 | TL | Zucker              |
|     |    | Dillspitzen         |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermischen.

## Mayonnaise - Currymayonnaise



Eigenschaften: 

Gewicht: 11 g pro Portion

Brennwert: 213 kJ pro Portion

Preis: 0,04 € pro Portion

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|   |    |                          |
|---|----|--------------------------|
| 4 | EL | süße Sahne               |
| 4 | EL | Mayonnaise               |
| 1 | TL | Zitronenschale, gerieben |
| 1 | EL | Bananenpüree             |
|   |    | Zucker                   |
|   |    | Salz                     |
|   |    | Pfeffer (schwarz)        |
|   |    | Madras-Curry             |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einer dickcremigen Sauce verrühren
- Nach Geschmack mit Sahne abschmecken

## Mayonnaise



Eigenschaften: 

Gewicht: 318 g pro Portion  
 Brennwert: 9.610 kJ pro Portion  
 Preis: 0,76 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 1/4 | l    | Sonnenblumenöl      |
| 1   |      | Ei(er)              |
| 1   | TL   | Essig               |
| 1   | TL   | Zitronensaft        |
| 1   | TL   | Senf (mittelscharf) |
| 1   | Spr. | Maggi Würze         |
| 1   | Pr.  | Zucker              |
| 1   | Pr.  | Pfeffer             |
| 1   | Pr.  | Salz                |

### Zubereitung:

- Essig, Zitronensaft, Senf, die Gewürze und das Ei in einen hohen Behälter geben.
- Den Pürierstab hinein stellen und jetzt erst das Öl obendrauf gießen.
- Den Pürierstab für wenige Sekunden am Boden des Behälters kreisen lassen und dann langsam nach oben "ziehen".
- Abschmecken und nach Geschmack mit Kräutern, Knoblauch o.ä. verfeinern.

## Mayonnaise - Remoulade



Eigenschaften: 

Gewicht: 21 g pro Portion

Brennwert: 415 kJ pro Portion

Preis: 0,15 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:05 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 8 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 100 | ml        | Mayonnaise           |
| 50  | ml        | Naturjoghurt         |
| 1   | Zehe      | Knoblauch            |
| 1   | EL        | Kräutermischung (TK) |
| 1   | gestr. TL | Dillspitzen          |
|     |           | Pfeffer              |
|     |           | Salz                 |

Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Alle Zutaten zusammenrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

## Mayonnaise - Sauce Tartare (fast) original



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 46 g pro Portion  
 Brennwert: 1.170 kJ pro Portion  
 Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Die Chilisoße und die Zitrone gehören ins Original eigentlich nicht rein. Ist aber lecker.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 200 | g    | Mayonnaise          |
| 2   |      | Eigelb              |
| 1   | TL   | Chilisoße           |
| 1   | Spr. | Zitronensaft        |
| 2   | EL   | Petersilie, gehackt |
|     |      | Pfeffer             |
|     |      | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Eier 10 min. hart kochen und dann in kaltem Wasser abkühlen.
- Die Eigelb vom Eiweiß trennen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.
- Die Eigelb mit der Mayonnaise, der Chilisoße und dem Zitronensaft verrühren.
- Das ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## McDonald's Big Mac-Soße



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 28 g pro Portion

Brennwert: 397 kJ pro Portion

Preis: 0,12 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Die Zutaten für das Gurken-Relish ergeben 75 g.

Zutaten für 20 Portion(en):

### Gurken-Relish

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 1/4 |    | Salatgurke(n)       |
| 1/2 |    | Zwiebel(n) (klein)  |
| 1   | EL | Limettensaft        |
| 1   | TL | Koriander (frisch)  |
| 1/2 | TL | Honig               |
|     |    | Pfeffer             |
|     |    | Salz                |
| 225 | g  | Mayonnaise          |
| 75  | g  | Gurken-Relish       |
| 30  | g  | Senf (mittelscharf) |
| 2   | EL | Weißweinessig       |
| 1   | TL | Zwiebelpulver       |
| 1   | TL | Knoblauchpulver     |
| 1   | TL | Paprikagewürz (süß) |

Zubereitung:

### Gurken-Relish

- Die Gurke schälen und vierteln, den wässrigen Innenteil entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken.
- Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.
- Den Koriander fein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

## Nacho-Dip - Chili-Käse-Dip



Eigenschaften: 

Gewicht: 31 g pro Portion

Brennwert: 244 kJ pro Portion

Preis: 0,10 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                            |
|-----|----|----------------------------|
| 100 | g  | Chesterkäse (Scheibletten) |
| 100 | g  | Frischkäse                 |
| 100 | ml | Milch                      |
| 2   |    | Chilischote(n), rot & grün |
|     |    | Tabasco                    |
|     |    | Zucker                     |
|     |    | Salz                       |

### Zubereitung:

- Scheibletten grob zerkleinern, mit Milch und Frischkäse in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen.
- Kerne aus den Chilischoten entfernen, die Schoten möglichst fein hacken und mit in den Topf geben.
- Alles zu einer glatten Masse verrühren, abschmecken und nach Belieben noch salzen oder mit Tabasco nachschärfen.
- Auskühlen lassen und servieren.



## Nacho-Dip - Chili-Tomaten-Dip



Eigenschaften: ●

Gewicht: 24 g pro Portion  
 Brennwert: 34 kJ pro Portion  
 Preis: 0,07 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 200 | g  | Tomate(n) (gehackt) |
| 3   |    | Knoblauch           |
| 1   |    | Chilischote(n)      |
| 1   | TL | Currypaste          |
| 20  | g  | Ingwer (frisch)     |
| 1/2 | TL | Salz                |

Zubereitung:

- Die Tomaten in ein Gefäß geben.
- Knoblauch und Ingwer schälen und zu den Tomaten geben.
- Die Chilischote waschen und entkernen und ebenfalls dazu geben.
- Die Currypaste ebenfalls zu den Tomaten geben.
- Mit Salz abschmecken.

## Nudelsoße - Aglio e Olio



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 50 g pro Portion  
 Brennwert: 1.165 kJ pro Portion  
 Preis: 0,29 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 4 Portion(en):


|     |          |              |
|-----|----------|--------------|
| 1   | Bd.      | Petersilie   |
| 4   | Zehen    | Knoblauch    |
| 3   |          | Peperoncini  |
| 100 | ml       | Olivenöl     |
| 1   | Handvoll | Parmesankäse |
|     |          | Pfeffer      |
|     |          | Salz         |

Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
- Die Petersilie kleinhacken.
- Die Peperoncini ebenfalls kleinhacken, die Kerne vorher entfernen.
- Das Olivenöl in eine Pfanne geben, den Knoblauch darin schmelzen lassen, aber nicht braun werden lassen.
- Die Petersilie dazu geben, dann die Peperoncini.
- Sobald die Petersilie ein bisschen zerfallen ist, die Nudeln dazugeben und mit der Soße vermengen.
- Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

## Nudelsoße - Bolognesesoße einfach



Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 180 g pro Portion  
 Brennwert: 890 kJ pro Portion  
 Preis: 0,76 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=tAEI7js6ob0>

Beilagen: Nudeln  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):



|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 400 | g    | Hackfleisch vom Rind     |
| 1   | Dose | Tomate(n) (gehackt)      |
| 2   |      | Zwiebel(n), gehackt      |
| 1   |      | Lauchzwiebel(n), gehackt |
| 1/8 | l    | Gemüsebrühe              |
| 2   | EL   | Crème fraîche            |
| 1   | EL   | Tomatenmark              |
| 2   | EL   | Olivenöl                 |
| 1   | Zehe | Knoblauch                |
|     |      | Basilikum                |
|     |      | Oregano                  |
|     |      | Paprikagewürz (süß)      |
|     |      | Pfeffer                  |
|     |      | Salz                     |

### Zubereitung:

- Das Gehackte, die gehackten Zwiebeln und die gehackte Lauchzwiebel im Olivenöl anbraten, zum Schluss den gehackten Knoblauch dazugeben.
- Tomatenmark, Basilikum und Oregano und Gewürze dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Tomaten und Brühe dazu geben und ca. 10 min kochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Nudelsoße - Bolognesesoße original (Ragù alla bolognese)



Herkunft:  Italien  
 Bewertung:   
 Gewicht: 284 g pro Portion  
 Brennwert: 1.079 kJ pro Portion  
 Preis: 1,08 € pro Portion

Vorbereitung: 1 Tage  
 Zubereitung: 04:00 h  
 Allergene: Eier, Fruktose, Laktose, Soja

### Zutaten für 8 Portion(en):

#### **Sofritto**

|     |         |                        |
|-----|---------|------------------------|
| 1   |         | Zwiebel(n) (groß)      |
| 2   |         | Möhre(n)               |
| 2   | Stangen | Staudensellerie, klein |
| 60  | g       | Butter                 |
| 400 | g       | Hackfleisch vom Rind   |
| 1/2 | Dose    | Tomate(n) (gehackt)    |
| 2   |         | Pepperoni              |
| 2   | Zehen   | Knoblauch              |
| 200 | ml      | Milch                  |
| 50  | ml      | Weißwein               |
| 100 | ml      | Hühnerbrühe            |
| 1   | EL      | Tomatenmark            |
| 2   | EL      | Olivenöl               |
|     |         | Pfeffer                |
|     |         | Salz                   |

### Zubereitung:

#### **Sofritto**

- Für das Sofritto Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen, putzen und fein hacken

- Das Gemüse in der Butter ca. 30 min lang in einer Pfanne dünsten (nicht braten!)
- Danach das Gemüse aus der Pfanne nehmen.
  
- Das Hackfleisch in der gleichen Pfanne in etwas Olivenöl scharf anbraten, zum Schluss den gehackten Knoblauch kurz mit anschwitzen.
- Das Hackfleisch mit dem Wein ablöschen und die Milch hinzugeben.
- Die Tomaten, die fein gehackten Peperoni und das Soffritto hinzugeben.
- Das ganze nun mindestens 3 Std. köcheln und dann bis zum nächsten Tag stehen lassen.
- Am nächsten Tag erneut erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe abschmecken.

## Nudelsoße - Bolognesesoße vegetarisch



Eigenschaften: 

Gewicht: 278 g pro Portion  
 Brennwert: 2.259 kJ pro Portion  
 Preis: 1,08 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |             |   |
|-----|-------------|---|
| 4   |             | <i>Burgerpatties aus Kidneybohnen (R)</i> |
| 1   |             | <i>Zwiebel(n)</i>                         |
| 2   |             | <i>Frühlingszwiebel(n)</i>                |
| 1   |             | <i>Tomate(n)</i>                          |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>                          |
| 100 | <i>g</i>    | <i>Schmand</i>                            |
| 100 | <i>ml</i>   | <i>Gemüsefond</i>                         |
| 100 | <i>ml</i>   | <i>süße Sahne</i>                         |
| 1   | <i>EL</i>   | <i>Tomatenmark</i>                        |
| 1   |             | <i>Chilischote(n)</i>                     |
| 1   | <i>EL</i>   | <i>Butterschmalz</i>                      |
|     |             | <i>Kräutermischung (TK)</i>               |
|     |             | <i>Pfeffer</i>                            |
|     |             | <i>Salz</i>                               |

### Zubereitung:

- Die Burgerpatties nach Rezept zubereiten und abkühlen lassen.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote von den Kernen befreien und hacken.
- Die Tomate waschen und würfeln.
- Die gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne in Butterschmalz glasig anschmoren.
- Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Das Tomatenmark und die gehackte Chilischote dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen.
- Die Burgerpatties zerbröseln und unterrühren.

- Die Sahne und den Schmand unterrühren und 10 min. ziehen lassen.
- Die Kräuter unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Nudelsoße - Chili-Cheese-Soße



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Gewicht: 178 g pro Portion

Brennwert: 1.832 kJ pro Portion

Preis: 0,92 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 50  | g  | Bergkäse            |
| 50  | g  | Hartkäse (gerieben) |
| 50  | g  | Frischkäse          |
| 50  | ml | Milch               |
| 100 | ml | süße Sahne          |
| 1   |    | Frühlingszwiebel(n) |
| 1   |    | Chilischote(n)      |
| 1   | EL | Sriracha            |
| 1   | TL | Zucker              |
|     |    | Salz                |

### Zubereitung:

- Den Bergkäse kleinschneiden.
- Die Frühlingszwiebel puzten und in Ringe schneiden.
- Die Chilischote entkernen und hacken.
- Milch und Sahne in einem Topf erhitzen und den Käse und die Chilischote einrühren.
- Alles ca. 5 min. köcheln lassen, bis der Käse komplett geschmolzen ist.
- Die Sriracha-Soße und den Zucker hinzufügen.
- Die Soße mit Salz abschmecken und die Frühlingszwiebel hinzugeben.



## Nudelsoße - Gemüsesoße



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 142 g pro Portion

Brennwert: 500 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 2,1 %

Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |               |                            |
|-----|---------------|----------------------------|
| 1/2 |               | <i>Kohlrabi</i>            |
| 2   |               | <i>Möhre(n)</i>            |
| 1   |               | <i>Zwiebel(n)</i>          |
| 1/2 | <i>Stange</i> | <i>Porree</i>              |
| 1/2 |               | <i>Zucchini</i>            |
| 1/2 |               | <i>Sellerie</i>            |
| 2   |               | <i>Frühlingszwiebel(n)</i> |
| 200 | <i>ml</i>     | <i>Weißwein, trocken</i>   |
| 200 | <i>ml</i>     | <i>süße Sahne</i>          |
| 1   | <i>TL</i>     | <i>Gemüsebrühe-Pulver</i>  |
|     |               | <i>Sonnenblumenöl</i>      |
|     |               | <i>Salz</i>                |
|     |               | <i>Pfeffer (schwarz)</i>   |
|     |               | <i>Muskatnuss</i>          |

### Zubereitung:

- Das Gemüse schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Gemüse in etwas Öl in einer Pfanne anschmoren.
- Das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne und die Gemüsebrühe hinzugeben.
- Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem frischen Schnittlauch bestreuen.

## Nudelsoße - Haschee mit Rindfleisch



Gewicht: 294 g pro Portion  
 Brennwert: 1.707 kJ pro Portion  
 Preis: 2,20 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=LmtBZARQ09Q>

Zubereitung: 00:45 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 400 | g   | Hackfleisch vom Rind |
| 2   |     | Zwiebel(n)           |
| 500 | ml  | Fleischbrühe         |
| 1   | EL  | Tomatenmark          |
| 1   | TL  | Senf (mittelscharf)  |
| 1   | EL  | Butter               |
| 4   | EL  | Olivenöl             |
| 1   | Pr. | Zucker               |
| 1   | EL  | Kräutermischung (TK) |
| 1   | EL  | Oregano              |
| 2   | TL  | Paprikagewürz (süß)  |
|     |     | Pfeffer              |
|     |     | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.
- Die Zwiebeln und die Butter dazugeben und andünsten.
- Mit Oregano, Paprika, Pfeffer und Salz würzen und 5 min. weiter braten.
- Tomatenmark und Senf dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Die Brühe dazugeben und alles 20 min. köcheln lassen.
- Zucker und Kräuter dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Nudelsoße - Käse-Sahne-Soße



Bewertung: ■■■■■■■■  
 Gewicht: 162 g pro Portion  
 Brennwert: 1.100 kJ pro Portion  
 Preis: 0,61 € pro Portion  
[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_QxplY7Ddg](https://www.youtube.com/watch?v=z_QxplY7Ddg)

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Eier, Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                         |
|-----|--------|-------------------------|
| 1   |        | Zwiebel(n), klein       |
| 1   |        | Frühlingszwiebel(n)     |
| 1/2 | Becher | Schmand                 |
| 1/2 | Becher | süße Sahne              |
| 1/2 | Becher | Frischkäse mit Kräutern |
| 200 | ml     | Hühnerbrühe             |
|     |        | Hartkäse (gerieben)     |
| 1   | EL     | Pesto verde             |
| 1   | Zehe   | Knoblauch               |
| 1   | EL     | Butterschmalz           |
|     |        | Schnittlauch            |
|     |        | Pfeffer                 |
|     |        | Muskatnuss              |
|     |        | Salz                    |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und pressen.
- Die Zwiebelwürfel in Butterschmalz andünsten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
- Hühnerbrühe, Schmand, Kräuterkäse und Sahne dazugeben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Frühlingszwiebel kleinschneiden und zur Soße geben.
- Den Hartkäse in die Soße raspeln.
- Die kleingehackten Kräuter und das Pesto dazubegen und noch 5 min. köcheln.

- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## Nudelsoße - Paprika-Käse-Soße



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 109 g pro Portion  
 Brennwert: 617 kJ pro Portion  
 Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h  
 Allergene: Laktose

Man kann auch noch 1 Staudensellerie dazunehmen.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |             |                               |
|-----|-------------|-------------------------------|
| 1   |             | <i>Paprikaschote(n) (rot)</i> |
| 1   |             | <i>Zwiebel(n)</i>             |
| 2   |             | <i>Lauchzwiebel(n)</i>        |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>              |
| 200 | <i>g</i>    | <i>Frischkäse</i>             |
| 100 | <i>ml</i>   | <i>Milch</i>                  |
| 2   | <i>EL</i>   | <i>Sonnenblumenöl</i>         |
|     |             | <i>Petersilie</i>             |
| 1   | <i>Pr.</i>  | <i>Zucker</i>                 |
|     |             | <i>Pfeffer</i>                |
|     |             | <i>Salz</i>                   |

### Zubereitung:

- Zwiebel, Lauchzwiebeln und Paprika in Streifen schneiden, mit Petersilie bestreuen und mit dem Knoblauch in etwas Öl anbraten.
- Alles zusammen mit dem Frischkäse pürieren.
- Die Soße in einem Topf erhitzen, die Milch zugeben und dann mit Salz, Paprika, Pfeffer und Zucker würzen.

## Nudelsoße - Sahne-Schinken-Soße



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇹 Italien

Bewertung: 🟢🟢🟢🟢🟡🟡

Gewicht: 192 g pro Portion

Brennwert: 1.420 kJ pro Portion

Preis: 1,41 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |  |
|-----|----------|--|
| 200 | ml       | süße Sahne                               |
| 80  | g        | Frischkäse mit Kräutern                  |
| 80  | g        | Crème fraîche mit Kräutern               |
| 200 | ml       | Hühnerbrühe                              |
| 1/2 |          | Zwiebel(n)                               |
| 2   | Zehen    | Knoblauch                                |
| 1   |          | Frühlingszwiebel(n)                      |
| 3   | Scheiben | Kochschinken, am besten Prosciutto cotto |
| 1   | EL       | Sonnenblumenöl                           |
| 1   | Pr.      | Zucker                                   |
| 1   | EL       | italienische Kräuter                     |
|     |          | Muskatnuss                               |
|     |          | Pfeffer                                  |
|     |          | Salz                                     |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten.
- Den Knoblauch schälen, pressen und kurz mit andünsten.
- Die Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und ebenfalls kurz mit andünsten.
- Das Ganze mit der Brühe ablöschen.
- Den Schinken würfeln.

- Schinken, Sahne und Käse zur Soße geben und dann 10 min. köcheln.
- Die Kräuter dazugeben und die Soße mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

## Nudelsoße - Spinat-Geflügel-Soße



Gewicht: 164 g pro Portion  
 Brennwert: 880 kJ pro Portion  
 Preis: 0,81 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=ij27F9azs-Q>

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                       |
|-----|------|-----------------------|
| 200 | g    | Hähnchenbrustfilet(s) |
| 200 | g    | Spinat (TK)           |
| 1   |      | Zwiebel(n)            |
| 1   | Zehe | Knoblauch             |
| 100 | ml   | süße Sahne            |
| 50  | g    | Crème fraîche         |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe-Pulver    |
| 1   | EL   | Butterschmalz         |
|     |      | Muskatnuss            |
|     |      | Pfeffer               |
|     |      | Salz                  |

### Zubereitung:

- Den Spinat auftauen.
- Das Hähnchen würfeln, die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.
- Das Hähnchen und die Zwiebel in Butterschmalz anbraten, zum Schluss den Knoblauch hinzufügen.
- Den Spinat hinzufügen und 5 min. garköcheln.
- Die Sahne, die Crème fraîche und die Gemüsebrühe hinzufügen und kurz mitköcheln.
- Die Soße mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.



## Nudelsoße - Spinat-Ricotta-Soße



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 144 g pro Portion  
 Brennwert: 850 kJ pro Portion  
 Preis: 0,60 € pro Portion

Beilagen: Nudeln  
 Zubereitung: 00:25 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                        |
|-----|------|------------------------|
| 150 | g    | Spinat (TK)            |
| 150 | g    | Ricotta                |
| 1   |      | Tomate(n)              |
| 1   |      | Zwiebel(n)             |
| 30  | g    | Parmesankäse           |
| 30  | g    | Bergkäse, oder Cheddar |
| 50  | ml   | Milch                  |
| 1   | Zehe | Knoblauch              |
| 1   | TL   | Gemüsebrühe-Pulver (R) |
| 2   | EL   | Butterschmalz          |
| 1   | Pr.  | Zucker                 |
|     |      | Muskatnuss             |
|     |      | Pfeffer                |
|     |      | Salz                   |

### Zubereitung:

- Den Spinat auftauen.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Tomate waschen und würfeln.
- Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in Butterschmalz andünsten, zum Schluss den Knoblauch dazugeben.
- Den Spinat und die Tomatenwürfel dazugeben und aufkochen.

- Den Ricotta, den Parmesan und den Bergkäse dazugeben und alles 5 min. köcheln lassen.
- Die Milch und das Brühepulver dazugeben und weitere 5 min. köcheln.
- Die Soße mit Zucker, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Nudelsoße - Tomaten-Gemüse-Soße



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Bewertung: 

Gewicht: 242 g pro Portion

Brennwert: 1.602 kJ pro Portion

Preis: 2,56 € pro Portion

Beilagen: Nudeln

Zubereitung: 00:35 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |                        |
|-----|-----------|------------------------|
| 1   | Dose      | Tomate(n) (gehackt)    |
| 50  | g         | Sellerie               |
| 1/2 | g         | Möhre(n)               |
| 2   |           | Zwieback               |
| 2   | EL        | süße Sahne             |
| 100 | ml        | Gemüsebrühe            |
| 1   | Zehe      | Knoblauch              |
| 12  |           | Basilikum, mit Stiel   |
| 30  | g         | Parmesankäse, gerieben |
| 4   | EL        | Olivenöl               |
| 1   | gestr. TL | Gemüsebrühe            |
|     |           | Chiliflocken           |
|     |           | Salz                   |

### Zubereitung:

- Sellerie und Möhren säubern und klein würfeln.
- Die Tomaten mit 3 gehackten Basilikumblättern, Parmesan, Sahne, 2 EL Olivenöl, Salz und Chiliflocken in einer Schüssel vermengen.
- 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die gehackten Zwieben, den gehackten Knoblauch und 9 Blätter gehacktes Basilikum anschwitzen.
- Nach 5 Minuten die Gemüsewürfel dazugeben und etwas mit anschwitzen.
- Die Gemüsebrühe angießen und das ganze 15 min. kochen.

- Den Tomatenmix dazugeben und weitere 10 min. köcheln lassen.

## Nudelsoße - Tomaten-Sahne-Soße mit Hackfleisch



Eigenschaften: 🍷

Bewertung: ■■■■■■■■

Gewicht: 161 g pro Portion

Brennwert: 980 kJ pro Portion

Preis: 0,54 € pro Portion

Zubereitung: 00:35 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 8 Portion(en):

### Hackfleisch-Soße

|     |          |                         |
|-----|----------|-------------------------|
| 300 | g        | Hackfleisch gemischt    |
| 1   | Dose     | Tomate(n) (gehackt)     |
| 2   |          | Zwiebel(n), klein       |
| 1/8 | l        | Gemüsebrühe             |
| 1   | Zehe     | Knoblauch               |
|     |          | Paprikagewürz (süß)     |
|     |          | Pfeffer                 |
|     |          | Salz                    |
|     |          | Oregano                 |
| 2   | Scheiben | Kochschinken            |
| 150 | g        | Frischkäse mit Kräutern |
| 1   | Becher   | süße Sahne              |

Zubereitung:

### Hackfleisch-Soße

- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Das Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten, zum Schluss den gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten.
- Die Tomaten und die Gemüsebrühe dazu geben und ca. 10 min köcheln.
- Die Soße mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

- Den Schinken würfeln.
- Schinken, Käse und Sahne zur Hackfleischsoße geben.
- Evtl. etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen und noch einmal 10 min. köcheln lassen.

## Nudelsoße - Tomaten-Sahne-Soße mit Huhn



Gewicht: 255 g pro Portion  
 Brennwert: 1.078 kJ pro Portion  
 Preis: 1,54 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |             |                              |
|-----|-------------|------------------------------|
| 2   |             | <i>Hähnchenbrustfilet(s)</i> |
| 1   |             | <i>Zwiebel(n)</i>            |
| 2   |             | <i>Frühlingszwiebel(n)</i>   |
| 1   | <i>Dose</i> | <i>Tomate(n) (gehackt)</i>   |
| 200 | <i>ml</i>   | <i>süße Sahne</i>            |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>             |
| 1   | <i>EL</i>   | <i>italienische Kräuter</i>  |
|     |             | <i>Paprikagewürz (süß)</i>   |
|     |             | <i>Pfeffer</i>               |
|     |             | <i>Salz</i>                  |

### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- Die Hähnchenbrust mit der Zwiebel anbraten, zum Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mitschmoren.
- Tomaten, Sahne und Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 10 min. köcheln.
- Die Soße nach Geschmack mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

## Nudelsoße - Tomatensoße all' arrabiata



Eigenschaften: 🍷

Herkunft: 🇮🇹 Italien  
 Gewicht: 152 g pro Portion  
 Brennwert: 479 kJ pro Portion  
 Preis: 0,41 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Anstatt Sambal Oelek kann man auch rote Chilipaste oder eine rote Chili nehmen.

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                                 |
|-----|------|---------------------------------|
| 1   | Dose | Tomate(n) (gehackt)             |
| 100 | g    | Speck (durchwachsen), gewürfelt |
| 1   |      | Zwiebel(n)                      |
| 1   | Zehe | Knoblauch                       |
| 20  | g    | Parmesankäse                    |
| 1/2 | TL   | Sambal Oelek                    |
|     |      | Basilikum, frisch               |
|     |      | Oregano, getrocknet             |
|     |      | Pfeffer                         |
|     |      | Salz                            |

Zubereitung:

- Den Speck in einem Topf in etwas Öl auslassen.
- Die Zwiebel schälen, würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten.
- Den Knoblauch schälen, pressen, dazugeben und kurz mitdünsten.
- Die Tomaten dazugeben und 10 min. köcheln lassen.
- Parmesan, Sambal Oelek und die Kräuter dazugeben und noch einmal 10 min. köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Nudelsoße - Tomatensoße mit Thunfisch



Bewertung: ■■■■■■■■■■  
 Gewicht: 200 g pro Portion  
 Brennwert: 589 kJ pro Portion  
 Preis: 1,10 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=HaroYWfcTAw>

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl     |
| 1   |      | Zwiebel(n), groß    |
| 1   |      | Frühlingszwiebel(n) |
| 1   | Zehe | Knoblauch           |
| 500 | ml   | Tomate(n), passiert |
| 100 | ml   | Gemüsebrühe         |
| 1   | EL   | Frischkäse          |
| 1   | EL   | Tomatenmark         |
| 1   | Pr.  | Zucker              |
| 3   | Bl.  | Basilikum           |
|     |      | Pfeffer             |
|     |      | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und hacken, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Die gehackte Zwiebel im Thunfisch-Öl glasig dünsten.
- Den Knoblauch schälen und hacken und kurz mit andünsten.
- Den Thunfisch und die Frühlingszwiebel dazugeben und leicht anschmoren.
- Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten.
- Die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 15 min kochen.
- Den Frischkäse unterrühren.
- Das Basilikum hacken und dazugeben. Die Soße mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.




## Nudelsoße - Tomatensoße Napolitana



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Bewertung: 

Gewicht: 101 g pro Portion

Brennwert: 82 kJ pro Portion

Preis: 0,44 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=GaAPdGzbRdo>

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |      |                    |
|-----|------|--------------------|
| 400 | g    | Tomate(n), püriert |
| 1   | Zehe | Knoblauch          |
| 1   | Msp. | Chilipaste (rot)   |
|     |      | Basilikum          |
|     |      | Oregano            |
|     |      | Zucker             |
|     |      | Pfeffer            |
|     |      | Salz               |

Zubereitung:

- Die Tomaten in einen Topf geben und aufkochen.
- Den Knoblauch schälen und hacken und zu den Tomaten geben.
- Die Soße 10 min. köcheln lassen.
- Kräuter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

## Röstzwiebelbutter



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 251 g pro Portion

Brennwert: 4.625 kJ pro Portion

Preis: 0,84 € pro Portion

Beilagen: Grillfleisch, Toastbrot

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                    |
|-----|----|--------------------|
| 125 | g  | Butter, zimmerwarm |
| 2   |    | Lauchzwiebel(n)    |
| 3   | EL | Röstzwiebeln       |
|     |    | Pfeffer            |
|     |    | Salz               |

### Zubereitung:

- Die Butter evtl. in der Mikrowelle etwas anschmelzen.
- Die Butter mit den in feine halbe Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Röstzwiebeln vermischen.
- Die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Butter im Kühlschrank fest werden lassen.

## Salatdressing - Dressing für Caesar's Salad



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Gewicht: 70 g pro Portion

Brennwert: 1.263 kJ pro Portion

Preis: 0,29 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                |
|-----|-------|----------------|
| 150 | g     | Mayonnaise     |
| 75  | g     | Naturjoghurt   |
| 2   | EL    | Zitrone (Saft) |
| 2   | EL    | Worcestersoße  |
| 3   | Zehen | Knoblauch      |
|     |       | Pfeffer        |
|     |       | Salz           |

### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Alle Zutaten miteinander verrühren und 1 Std. ziehen lassen.

## Salatdressing - Dressing für Gurkensalat



Eigenschaften: 

Gewicht: 204 g pro Portion  
 Brennwert: 2.222 kJ pro Portion  
 Preis: 0,36 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 1 Portion:

|     |        |                         |
|-----|--------|-------------------------|
| 1/2 |        | Zwiebel(n)              |
| 1/2 | Becher | Naturjoghurt, 3,5% Fett |
| 5   | EL     | Mayonnaise              |
| 2   | Spr.   | Maggi Würze             |
|     |        | Salz                    |
|     |        | Pfeffer (schwarz)       |
|     |        | Dillspitzen             |
|     |        | Zucker                  |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel fein hacken
- Den Joghurt mit den Gewürzen und der Zwiebel verrühren

## Salatdressing - Dressing Sylter Art



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇩🇪 Deutschland  
 Gewicht: 308 g pro Portion  
 Brennwert: 2.393 kJ pro Portion  
 Preis: 0,62 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 1 Portion:

|     |        |                     |
|-----|--------|---------------------|
| 1/2 | Becher | Naturjoghurt        |
| 1   |        | Zwiebel(n), klein   |
| 3   | EL     | saure Sahne         |
| 4   | EL     | Olivenöl            |
| 1   | EL     | Senf (mittelscharf) |
| 2   | EL     | Essig               |
|     |        | Milch               |
|     |        | Zitronensaft        |
| 1   | Zehe   | Knoblauch           |
|     |        | Zucker              |
|     |        | Dillspitzen         |
|     |        | Pfeffer (schwarz)   |
|     |        | Salz                |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Beides mit Joghurt, Senf, saurer Sahne, Olivenöl, Essig und Dill verrühren.
- Die Sauce gut aufschlagen.

- Ist die Sauce zu dick, nach Bedarf mit Milch verdünnen.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.



## Salatdressing - Essig-Öl-Dressing



Eigenschaften: 

Gewicht: 104 g pro Portion  
Brennwert: 3.704 kJ pro Portion  
Preis: 0,12 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |      |                    |
|-----|------|--------------------|
| 100 | ml   | Sonnenblumenöl     |
| 4   | Spr. | Essig              |
|     |      | Salz               |
|     |      | Pfeffer (schwarz)  |
|     |      | Petersilie (kraus) |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermengen

## Salatdressing - French Dressing



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 217 g pro Portion  
 Brennwert: 4.197 kJ pro Portion  
 Preis: 1,01 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 1 Portion:

|    |             |                            |
|----|-------------|----------------------------|
| 1  |             | <i>Eigelb</i>              |
| 50 | <i>ml</i>   | <i>Gemüsebrühe</i>         |
| 50 | <i>ml</i>   | <i>süße Sahne</i>          |
| 75 | <i>ml</i>   | <i>Sonnenblumenöl</i>      |
| 1  | <i>EL</i>   | <i>Weißweinessig</i>       |
| 1  | <i>TL</i>   | <i>Senf (mittelscharf)</i> |
| 1  | <i>Msp.</i> | <i>Knoblauch, gehackt</i>  |
| 1  | <i>Pr.</i>  | <i>Zucker</i>              |
|    |             | <i>Cayennepfeffer</i>      |
| 1  | <i>Pr.</i>  | <i>Salz</i>                |

### Zubereitung:

- Eigelb, Senf, Essig und Knoblauch mit Salz, Zucker und Chilipulver mit dem Mixer auf niedriger Stufe verrühren.
- Dabei nach und nach das Öl zugeben, sodass eine gebundene Soße entsteht.
- Die Brühe und die Sahne unterrühren. Evtl noch einmal abschmecken.

## Salatdressing - Honig-Senf-Dressing



Eigenschaften: 

Gewicht: 92 g pro Portion  
 Brennwert: 1.711 kJ pro Portion  
 Preis: 0,46 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 1 Portion:

|    |    |                     |
|----|----|---------------------|
| 40 | ml | Olivenöl            |
| 1  | EL | Essig               |
| 1  | EL | Honig               |
| 2  | EL | Senf (mittelscharf) |
| 1  | TL | Zitrone (Saft)      |
|    |    | Salatkräuter        |
|    |    | Salz                |
|    |    | Pfeffer (schwarz)   |

### Zubereitung:

- Senf, Honig und Essig verrühren.
- Das Olivenöl und die Kräuter dazugeben und gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Salatdressing - Joghurt-Dressing



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 320 g pro Portion

Brennwert: 2.910 kJ pro Portion

Preis: 0,39 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=JFk-5KLssv4>

Zubereitung: 00:10 h

Allergene: Laktose

Für Endiviensalat eine halbe gekochte Kartoffel zerkneten und dazu geben. Am besten das Dressing eine Stunde oder mehr ziehen lassen.

### Zutaten für 1 Portion:

|     |        |                                |
|-----|--------|--------------------------------|
| 1   | Becher | Naturjoghurt, 3,5 % Fett       |
| 5   | EL     | Sonnenblumenöl                 |
| 1   | Spr.   | Essig                          |
| 4   | Spr.   | Maggi Würze                    |
| 1   | Pr.    | Salz                           |
| 1   | Pr.    | Pfeffer (schwarz)              |
| 1   | Pr.    | Zucker                         |
| 1/2 |        | Zwiebel(n)                     |
|     |        | Schnittlauch oder Salatkräuter |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken
- Alle Zutaten miteinander verrühren

## Sushi-Dips - Asia-Dip



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇯🇵 Japan

Gewicht: 26 g pro Portion

Brennwert: 229 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 1,6 %

Preis: 0,24 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Allergene: Krustentiere, Gluten, Laktose, Soja

Zutaten für 4 Portion(en):

|    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 50 | ml | Sojasoße (chinesisch)    |
| 10 | ml | Reiswein                 |
| 10 | ml | Reisessig                |
| 10 | ml | Sesamöl                  |
| 10 | g  | Ingwer (frisch), gehackt |
| 1  | TL | Honig                    |
| 1  | EL | Speisestärke             |

Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammenmischen und dann gut mit der Speisestärke verquirlen.
- Alles kurz unter Rühren aufkochen und wieder abkühlen lassen.

## Sushi-Dips - Ingwer-Dip



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇯🇵 Japan

Gewicht: 42 g pro Portion

Brennwert: 90 kJ pro Portion

Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                                 |
|---|----|---------------------------------|
| 2 | EL | <i>Ingwer (frisch), gehackt</i> |
| 1 |    | <i>Zwiebel(n), klein</i>        |
| 4 | EL | <i>Sojasoße (japanisch)</i>     |
| 1 | EL | <i>Reiswein</i>                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und vierteln.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.

## Sushi-Dips - Kabayaki



Eigenschaften: 

Herkunft:  Japan

Gewicht: 18 g pro Portion

Brennwert: 128 kJ pro Portion

Preis: 0,28 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|   |    |                             |
|---|----|-----------------------------|
| 2 | EL | <i>Sojasoße (japanisch)</i> |
| 2 | EL | <i>Reiswein</i>             |
| 2 | EL | <i>Honig</i>                |

Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermischen und bei geringer Hitze 30 min. einkochen lassen.
- Den Dip abkühlen lassen.

## Sushi-Dips - Sushi-Mayonnaise



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇯🇵 Japan

Gewicht: 31 g pro Portion

Brennwert: 798 kJ pro Portion

Preis: 0,12 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 100 | ml | Mayonnaise              |
| 10  | ml | Sriracha                |
| 1   | EL | Orangensaft             |
| 1/2 | TL | Orangenschale, gerieben |

Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammenrühren.



## Thunfischcreme mit Ei und Tomatenmark



Gewicht: 33 g pro Portion  
 Brennwert: 307 kJ pro Portion  
 Preis: 0,37 € pro Portion

Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl      |
| 1   |      | Ei(er)               |
| 1/2 |      | Zwieback             |
| 1   | EL   | Tomatenmark          |
| 75  | g    | Crème fraîche        |
| 1   | TL   | Zitrone (Saft)       |
| 1   | EL   | Kräutermischung (TK) |
| 1/2 | TL   | Zucker               |
|     |      | Paprikagewürz (süß)  |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |

### Zubereitung:

- Das Ei 10 min. kochen und abkühlen lassen.
- Das Ei schälen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Alle Zutaten zusammengeben und zu einer feinen Creme verrühren.

## Thunfischcreme mit Frischkäse



Gewicht: 28 g pro Portion  
Brennwert: 197 kJ pro Portion  
Preis: 0,36 € pro Portion

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl      |
| 3   | EL   | Frischkäse           |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)           |
| 1   | EL   | Kräutermischung (TK) |
|     |      | Pfeffer (schwarz)    |
|     |      | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern, aber nicht zu fein. Alternativ mit einer Gabel zerkleinern und vermischen.

## Thunfischcreme mit Tomaten



Gewicht: 26 g pro Portion  
 Brennwert: 163 kJ pro Portion  
 Preis: 0,34 € pro Portion

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 1   | Dose | Thunfisch in Öl           |
| 3   | EL   | Pizzatomaten aus der Dose |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)                |
|     |      | Basilikum, frisch         |
|     |      | Knoblauch, getrocknet     |
|     |      | Pfeffer (schwarz)         |
|     |      | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern, aber nicht zu fein.

## Tomatensalsa



Eigenschaften: 🌱🍃

Gewicht: 1 g pro Portion

Brennwert: 3 kJ pro Portion

Preis: 0,04 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |             |                           |
|-----|-------------|---------------------------|
| 2   |             | <i>Tomate(n)</i>          |
| 1/2 | <i>Bd.</i>  | <i>Koriander (frisch)</i> |
| 1   |             | <i>Zitrone (Saft)</i>     |
| 1   |             | <i>Chilischote(n)</i>     |
| 1   | <i>Zehe</i> | <i>Knoblauch</i>          |
| 1   | <i>Pr.</i>  | <i>Salz</i>               |

### Zubereitung:

- Die Tomaten waschen und vierteln.
- Die Knoblauchzehe schälen.
- Die Kerne aus der Chilyschote entfernen.
- Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren.

## Gebäck und Kuchen



### Apfel

Apfelbeignets  
 Apfelküchlein aus der Pfanne  
 Grieß-Auflauf mit Äpfeln  
 Heiße Apfeltaschen

### Brot

Bierbrot  
 Brioche  
 Burger-Brötchen  
 Einfaches Dinkelbrot  
 Festes Dinkelbrot  
 Fladenbrot  
 Hefebrot mit Pesto  
 Hefezopf  
 Hot Dog-Brötchen  
 Käsecken  
 Knoblauchbrot  
 Quarkbrötchen  
 Sauerteigbrot  
 Zupfbrot mit Bärlauchpesto

### Crumble (Streusel)

### Donuts

### Eiswaffeln

### Kuchen

Amerikaner  
 Apfelkuchen aus der Form  
 Apfelkuchen vom Blech  
 Bananenkuchen aus Namibia  
 Bananen-Split-Rolle  
 Blaubeerkuchen mit Streuseln  
 Donauwelle vom Blech  
 Eierlikörkuchen  
 Erdbeerkuchen klassisch  
 Erdbeerkuchen salzig-süß  
 Erdbeer-Streuselkuchen  
 Frankfurter Kranz  
 Granatsplitter  
 Kirschkuchen mit Schokolade aus Schlesien  
 Kirschkuchen vom Blech

- Marmorkuchen
- Möhrenkuchen (Morotskaka)
- Nutellakuchen
- Pflaumenkuchen
- Rhabarberkuchen (einfach)
- Rhabarberkuchen mit Baiser
- Rotkäppchentorte
- Schokoladen-Brownies
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern
- Tassen-Schokokuchen
- Träubleskuchen
- Yogurette-Torte
- Zitronenkuchen
- Lebkuchen vom Blech
- Pfannkuchen
  - Amerikanische Pancakes
  - Fluffy Pancakes
  - Okonomiyaki
  - Pfannkuchen Calzone-Art (deftig)
  - Pfannkuchen klassisch (süß)
- Plätzchen
  - American Cookies
  - American Cookies mit Oreo-Topping
  - Ballbäuschen
  - Berliner Brot
  - Butterplätzchen
  - Butterplätzchen aus Mandelteig
  - Cantuccini
  - Florentiner
  - Nussecken
  - Vanillekipferl
- Portugiesische Sahnetörtchen
- Quarkkeulchen
- Quarkmutzen
- Waffeln
- Zimtschnecken

## Apfelbeignets



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 214 g pro Portion  
 Brennwert: 1.301 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 2,0 %  
 Preis: 0,70 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 4   |    | Äpfel                |
| 2   |    | Ei(er)               |
| 125 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 30  | g  | Butter               |
| 20  | ml | Bier                 |
| 1   | EL | Zucker               |
| 4   | cl | Rum (braun)          |
|     |    | Puderzucker          |
|     |    | Salz                 |

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden, und in Rum marinieren.
- Die Butter schmelzen. Das Öl auf 150° erhitzen.
- Das Mehl in einer Schüssel mit Salz und Zucker verrühren, dann das Bier unterrühren. Der Teig muss dickflüssig sein (etwas dicker als normaler Pfannkuchenteig).
- Die Eier unterrühren, bis der Teig schön glatt ist. Dann die geschmolzene Butter einrühren.
- Die Apfelscheiben durch den Teig ziehen und vorsichtig in das Öl geben, goldbraun ausbacken.
- Die Apfelscheiben aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

## Apfelküchlein aus der Pfanne



Eigenschaften: 

Herkunft:  Arabien

Bewertung: 

Gewicht: 58 g pro Portion

Brennwert: 785 kJ pro Portion

Preis: 0,13 € pro Portion

Beilagen: Vanilleeis (R)

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |              |                             |
|-----|--------------|-----------------------------|
| 1   |              | <i>Ei(er)</i>               |
| 2   | <i>EL</i>    | <i>Naturjoghurt</i>         |
| 2   | <i>EL</i>    | <i>Sesamöl</i>              |
| 2   | <i>EL</i>    | <i>Zucker</i>               |
| 320 | <i>g</i>     | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
| 1   | <i>Pckg.</i> | <i>Vanillezucker</i>        |
| 1/2 | <i>Pckg.</i> | <i>Backpulver</i>           |

|   |           |                              |
|---|-----------|------------------------------|
| 1 |           | <i>Äpfel</i>                 |
| 4 | <i>EL</i> | <i>Zucker, zum Bestreuen</i> |
| 4 | <i>EL</i> | <i>Butterschmalz</i>         |

Zubereitung:

- Ei, Öl, Joghurt, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig rühren.
- Den Apfel schälen, entkernen, raspeln und unter die Teigmischung rühren.
- Mehl und Backpulver vermischen und durch ein Sieb zur Teigmischung geben. Alles gut miteinander verkneten.
- Den Teig in zwei Teile aufteilen und jeweils auf einer gemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick rund ausrollen.
- Die Teigfladen in 6 Teile zerschneiden.
- Die Teigfladen in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun



ausbacken.

- Die Küchlein aus der Pfanne nehmen und jeweils mit einer Seite in Zucker drücken.

## Apfel - Grieß-Auflauf mit Äpfeln



Eigenschaften: 🍏

Herkunft: 🇦🇹 Österreich  
 Gewicht: 273 g pro Portion  
 Brennwert: 2.065 kJ pro Portion  
 Preis: 0,95 € pro Portion

Beilagen: Vanilleeis  
 Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| 250 | g     | Speisequark (20%)   |
| 3   |       | Ei(er)              |
| 75  | g     | Hartweizengrieß     |
| 100 | g     | Zucker              |
| 3   |       | Äpfel               |
| 25  | g     | Rosinen             |
| 25  | g     | Haselnüsse, gehackt |
| 4   | EL    | Butter              |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker       |
| 1   | TL    | Backpulver          |
| 1   | Pr.   | Salz                |
|     |       | Zimtpulver          |



### Zubereitung:

- Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillezucker mit einem Handrührgerät verquirlen.
- Die Eiweiße in einer separaten Schüssel schaumig, aber nicht steif schlagen.
- Quark, Grieß, Salz und Backpulver zu den Eigelben geben und wieder mit dem Handrührgerät vermengen.
- Dann das Eiweiß vorsichtig mit einem Löffel oder Spatel unter die Masse heben.
- Eine Backform mit etwas Butter einfetten und die Hälfte des Teigs hineingeben.
- Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden.
- Die Hälfte der Äpfel auf dem Teig in der Form verteilen, die Rosinen darüber streuen.

- Den Rest des Teigs darüber geben, die zweite Hälfte der Äpfel oben auf dem Teig auslegen.
- Zum Schluss Butterflocken und die Haselnusskerne darauf verteilen und etwas Zimt darüber streuen.
- Bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 60 min. backen.
- Nach 30 Minuten nachsehen. Falls der Auflauf zu dunkel wird, einfach mit etwas Alufolie bedecken und weiterbacken.

## Apfel - Heiße Apfeltaschen



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 198 g pro Portion  
 Brennwert: 1.967 kJ pro Portion  
 Preis: 0,64 € pro Portion

Beilagen: Vanilleeis (R)  
 Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Glasur**

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 100 | g  | Puderzucker  |
| 2   | EL | Zitronensaft |

#### **Füllung**

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 2   |       | Äpfel                |
| 50  | g     | Rosinen              |
| 50  | ml    | Wasser               |
| 2   | TL    | Speisestärke         |
| 20  | g     | brauner Zucker       |
| 1/2 | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1/2 | TL    | Zimtpulver           |
|     |       | Muskatnuss           |
| 1   | Pr.   | Salz                 |
| 1   | Pckg. | fertiger Blätterteig |

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Äpfel und die Rosinen in einen Topf geben und mit dem Wasser, dem Zucker, Zimt, Muskat, Vanillezucker und Salz zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 15 min. kochen.
- Den Kompott mit der Speisestärke andicken und noch einmal kurz aufkochen lassen.

- Den Kompott auskühlen lassen.
- Den Blätterteig in vier Viertel schneiden und mit je 2 EL vom Apfelkompott belegen.
- Die Teigtaschen zuklappen und die Ränder gut festdrücken.
- Je zwei Apfeltaschen in heißem Fett ausbacken, dabei mehrmals wenden.
- Alternativ kann man die Apfeltaschen im Backofen 25 min. bei 180° backen.
- Aus Puderzucker und Zitronensaft einen Zuckerguss herstellen und die Apfeltaschen nach dem Auskühlen damit bestreichen.

## Brot - Bierbrot



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 50 g pro Portion  
 Brennwert: 411 kJ pro Portion  
 Preis: 0,15 € pro Portion

Zubereitung: 01:10 h

### Zutaten für 24 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 1/2 | l     | Bier                      |
| 520 | g     | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 20  | g     | Parmesankäse              |
| 70  | g     | Getrocknete Tomaten in Öl |
| 2   | EL    | Öl von den Tomaten        |
| 1   | EL    | Olivenöl                  |
| 2   | Zehen | Knoblauch                 |
| 1   | Pckg. | Backpulver                |
| 4   | EL    | Petersilie                |
| 1   | EL    | Basilikum                 |
| 1   | TL    | Oregano                   |
| 1   | TL    | Zucker                    |
|     |       | Pfeffer                   |
| 1   | TL    | Salz                      |

### Zubereitung:

- Petersilie und Basilikum fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken.
- Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben.
- Parmesan, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und die Kräuter zugeben.
- Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Öl und dem Bier hinzufügen.
- Alles zusammen mit Knethaken oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig in eine Kastenform füllen und bei 200° Ober-/Unterhitze 40 min. backen.
- Das Brot mit Olivenöl bestreichen und nochmals 10 min. backen.
- Das Brot auskühlen lassen und aus der Form stürzen.



## Brot - Brioche



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 980 g pro Portion  
 Brennwert: 12.374 kJ pro Portion  
 Preis: 1,34 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:50 h

Zutaten für 1 Portion:

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 500 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 60  | g     | Zucker               |
| 60  | g     | Butter               |
| 225 | ml    | Milch, lauwarm       |
| 1   |       | Ei(er)               |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)    |
| 1   | Pr.   | Salz                 |
| 1   |       | Eigelb               |
| 4   | EL    | Hagelzucker          |

Zubereitung:

- Die Butter in der Mikrowelle leicht schmelzen lassen.
- Mehl, Zucker und die Trockenhefe in der Küchenmaschine mit Knethaken miteinander verrühren.
- Die geschmolzene Butter, lauwarmer Milch, ein Ei und eine Prise Salz hinzugeben,
- Alle Zutaten in der Küchenmaschine 20 min. miteinander verkneten.
- Den Teig 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, anschließend nochmals 3 Minuten kneten.
- Den Teig in ca. 6 Stücke teilen und diese nebeneinander in eine Kastenform geben. Den Teig in der Form nochmals 1 Stunde gehen lassen.
- Den Teig mit Eigelb bepinseln und mit dem Hagelzucker bestreuen.



- Das Brioche im Backofen 40 min. bei 150 °C Ober-/Unterhitze auf der untersten Schiene backen.

## Brot - Burger-Brötchen



Eigenschaften: 

Gewicht: 102 g pro Portion  
 Brennwert: 1.146 kJ pro Portion  
 Preis: 0,13 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |          |                      |
|-----|----------|----------------------|
| 500 | g        | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |          | Ei(er)               |
| 80  | g        | Butter, weich        |
| 200 | ml       | Wasser, warm         |
| 6   | EL       | Milch                |
| 1   | Würfel   | Hefe (frisch)        |
| 35  | g        | Zucker               |
| 8   | g        | Salz                 |
| 1   | Handvoll | Sesam                |

### Zubereitung:

- Zuerst gibt man das warme Wasser und die Milch in eine Schüssel, mischt den Zucker unter und bröseln den Hefewürfel hinein.
- Den Teig lässt man jetzt 5 Minuten stehen.
- Anschließend gibt man das Mehl, das Salz, ein Ei und die weiche Butter dazu und knetet alles mit der Hand oder dem Handmixer zu einem seidig-glänzenden, geschmeidigen Teig.
- Den lässt man jetzt abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen.
- Danach formt man aus dem Teig die Brötchen. Ich nehme 90 Gramm Teig pro Brötchen. Je gleichmäßiger man hier die Teigscheiben formt, desto besser wird das fertige Brötchen.
- Die Brötchen noch einmal eine Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit verquirlt man ein Ei mit 2 EL Wasser und 2 EL Milch.
- Sind die Brötchen gegangen, werden sie mit dem verquirlten Ei bestrichen und mit Sesam bestreut.

- Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200°C 16 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Anschließend lässt man sie auf einem Kuchengitter auskühlen.

## Brot - Einfaches Dinkelbrot



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 1154 g pro Portion

Brennwert: 9.979 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 1,3731051E28 %

Preis: 3,02 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=8DSWCXD37KE>

Zubereitung: 01:10 h

Allergene: Schalenfrüchte, Erdnüsse, Soja

Das Brot ist sehr schön locker!

### Zutaten für 1 Portion:


|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 500 | g      | Dinkelmehl (Typ 630) |
| 100 | g      | gemischte Kerne      |
| 1/2 | l      | Wasser, lauwarm      |
| 1   | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 1   | EL     | Butter               |
| 2   | TL     | Salz                 |
| 2   | EL     | Essig                |

### Zubereitung:

- Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
- Mehl, Wasser mit Hefe, Salz und Essig in eine Schüssel geben und mit Knetbalken zu einem relativ flüssigen Teig verarbeiten.
- Die Hälfte der Kerne unterrühren.
- Eine Kastenform mit Butter einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen.
- Den Teig in die Kastenform füllen und die restlichen Kerne darauf verteilen.
- Den Brotteig in den kalten Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C 1 Std. backen.

## Brot - Festes Dinkelbrot



Eigenschaften:    
 Gewicht: 890 g pro Portion  
 Brennwert: 9.587 kJ pro Portion  
 Preis: 2,34 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 01:30 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 600 | g      | Dinkelmehl (Typ 630) |
| 1   | Becher | Buttermilch          |
| 1   | Pckg.  | Hefe (frisch)        |
| 1   | EL     | Koriander (frisch)   |
| 1   | EL     | Sonnenblumenöl       |
|     |        | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | EL     | Zucker               |
| 1   | EL     | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Hefe in der lauwarmen Buttermilch mit dem Zucker zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Dinkelmehl mit dem Koriander mischen.
- Je nach Geschmack Körner wie Sesamsaat, Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne etc. hinzugeben.
- Die Milch-Zucker-Hefe-Mischung hinzufügen und mit Knethaken vermischen.
- Das Salz dazugeben und mit den Händen weiter kneten, bis ein kompakter Laib entsteht. Evtl. noch Mehl dazugeben.
- Eine mittlere Kasten-Backform mit Öl einpinseln und dünn bemehlen.
- Den Teig in der Kastenform 1 Std. gehen lassen .
- Den Backofen auf 240° vorheizen. Eine Tasse Wasser mit dem Brot in den Ofen geben. Das Brot 10 min. backen.
- Die Ofentemperatur auf 180° reduzieren und das Brot weitere 50 min. backen.
- Das Brot im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.
- Das Brot aus der Form nehmen und auf den Rücken legen.

## Brot - Fladenbrot



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 372 g pro Portion  
 Brennwert: 4.223 kJ pro Portion  
 Preis: 0,49 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=ycNDenHeKaA>

Zubereitung: 01:30 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 360 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 220 | ml     | Wasser, lauwarm      |
| 1/2 | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 1   | EL     | Zucker               |
| 1   | TL     | Salz                 |
| 4   | EL     | Olivenöl             |
| 4   | EL     | Milch                |
| 4   | EL     | Sesam                |
|     |        | Weizenmehl (Typ 405) |

### Zubereitung:

- Die Hefe mit dem Wasser und Zucker verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist.
- Öl, Mehl und Salz hinzufügen und alles gut durchkneten, bis es ein geschmeidiger und elastischer Hefeteig ist.
- Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Geschirrtuch zugedeckt in einer Schüssel 30 Minuten gehen lassen.
- Den Teig in zwei Teile teilen und zu zwei etwa 1,5 cm dicke Fladen formen.
- Mit den Fingerspitzen Löcher in den Teig drücken, sodass überall kleine Vertiefungen entstehen.
- Die Brotfladen mit Milch bestreichen und mit Olivenöl beträufeln, dann den Sesam darüber verteilen.
- Die Brotfladen noch einmal 30 min. gehen lassen.
- Die Brotfladen bei 200 ° Umluft im Backofen 8 min. backen.

## Brot - Hefebrot mit Pesto



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 159 g pro Portion  
 Brennwert: 1.976 kJ pro Portion  
 Preis: 0,55 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 600 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 300 | ml     | Wasser, lauwarm      |
| 1   | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 1/2 | TL     | Zucker               |
| 2   | TL     | Salz                 |
| 50  | ml     | Olivenöl             |
| 1   | Gl.    | Pesto rosso          |
| 1   | Gl.    | Pesto verde          |

### Zubereitung:

- Die Hefe klein bröckeln und in einem Teil des lauwarmen Wassers auflösen.
- Mehl, restliches Wasser, Zucker, Hefewasser, Salz und Öl zu einem Hefeteig kneten und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Danach den Hefeteig in 3 gleiche Teile aufteilen.
- Die Teiglinge rund ausrollen. Dafür am besten einen Springformboden unterlegen, um eine schöne runde Form zu bekommen.
- Den ersten runden Teigling mit reichlich grünem Pesto bestreichen.
- Die nächste Teiglage darauf legen und mit rotem Pesto bestreichen, dann die letzte Teiglage darauf legen.
- Das Brot in 16 Stücke schneiden - den Kreis erst vierteln und dann die Viertel nochmals vierteln.
- In der Mitte muss ein Kreis freibleiben, so dass die Stücke nicht lose, sondern in der Mitte verbunden sind.
- Immer zwei Teile in die Hand nehmen und zweimal nach außen drehen. So mit allen Teilen verfahren.

- Backofen auf 190° Ober-/ Unterhitze vorheizen und das Brot ca. 20 min. backen.



## Brot - Hefezopf



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 106 g pro Portion  
 Brennwert: 1.360 kJ pro Portion  
 Preis: 0,18 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=g0nQJ0Y\\_08E](https://www.youtube.com/watch?v=g0nQJ0Y_08E)

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Die Mengen der Zutaten ergeben zwei Hefebrote!

Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 300 | ml     | Milch                |
| 100 | g      | Zucker               |
| 600 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |        | Ei(er)               |
| 80  | g      | Butter               |
| 20  | ml     | Sonnenblumenöl       |
| 1   | Würfel | Hefe (frisch)        |
| 1   | Pckg.  | Vanillezucker        |
| 2   | EL     | Mandeln, Blättchen   |
| 2   | EL     | Hagelzucker          |

Zubereitung:

- Die Milch auf ca. 32° erwärmen und die Hefe darin auflösen, die Butter zerlassen.
- Die Milch mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Öl und einem Ei vermischen.
- Das Mehl dazu geben und einen Hefeteig kneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl dazu geben, bis der Teig nicht mehr klebrig ist.
- Den Teig in 3 gleiche Teile teilen, diese zu langen Schlangen ausrollen und daraus einen Zopf flechten. (Die drei Stränge nebeneinander legen und dann immer abwechselnd von außen nach innen übereinander legen)
- Bei 50 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen 45 min. gehen lassen.
- Das zweite Ei verquirlen, den Zopf damit einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

- Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 20 min. backen.

## Brot - Hot Dog-Brötchen



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 87 g pro Portion  
 Brennwert: 892 kJ pro Portion  
 Preis: 0,11 € pro Portion

Vorbereitung: 02:30 h  
 Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                               |
|-----|----|-------------------------------|
| 300 | g  | Weizenmehl (Typ 405), Typ 405 |
| 150 | g  | Weizenmehl (Typ 405), Typ 550 |
| 170 | ml | Wasser                        |
| 2   |    | Ei(er)                        |
| 25  | g  | Butter                        |
| 50  | ml | Milch                         |
| 45  | g  | Zucker                        |
| 18  | g  | Hefe (frisch)                 |
| 4   | g  | Salz                          |

### Zubereitung:

- Ein Ei trennen und das Eiweiß in einer Schüssel mit 20 ml Wasser verquirlen.
- Das Mehl mit dem Salz verrühren.
- Lauwarmes Wasser und lauwarmer Milch in eine Schüssel geben, den Zucker und die Hefe hinzufügen das ganze gut verrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
- Ein ganzes Ei und ein Eigelb, die geschmolzene Butter und das Mehl-Salzmischung dazugeben. Das alles in der Küchenmaschine jetzt für etwa 10 min. mit dem Knethaken gut durchgeknetet bis ein weicher, elastischer Teig entstanden ist.
- Den Teig nun abgedeckt 90 min. gehen lassen.
- Den Teig in 10 Teile aufteilen, zu Würsten formen und nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen. Noch einmal 1 Std. gehen lassen.
- Die Teiglinge mit der Eiweiß-Wasser-Mischung bestreichen und im Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze 15 min. backen.

## Brot - Käsecken



Eigenschaften: 

Gewicht: 50 g pro Portion  
 Brennwert: 670 kJ pro Portion  
 Preis: 0,29 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |     |                               |
|-----|-----|-------------------------------|
| 125 | g   | Dinkelmehl (Typ 630)          |
| 50  | g   | Emmentaler Käse, gerieben     |
| 50  | g   | Grana Padano, gerieben        |
| 1   | TL  | Backpulver                    |
| 1/2 | TL  | Kurkumapulver (gelber Ingwer) |
| 1/2 | TL  | Kümmel                        |
| 2   | EL  | Olivenöl                      |
| 60  | ml  | Milch                         |
| 1   |     | Ei(er)                        |
| 2   | EL  | Sesam                         |
| 1/2 | TL  | Zucker                        |
| 1   | Pr. | Salz                          |

### Zubereitung:

- In einer Schüssel alle trockenen Zutaten zusammenmischen.
- In einer anderen Schüssel die flüssigen Zutaten und den Käse zusammenrühren und dann mit den trockenen zu einem glatten Teig verrühren.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Teig auf das Backpapier geben und daraus mit den Händen ein rundes Plätzchen mit einem Durchmesser von ca. 15 cm bilden und einer Höhe von ca. 2-3 cm.
- Das Plätzchen mit einem Messer in 8 Stücke schneiden. Damit der Teig nicht an dem Messer klebt, kann man das Messer mit Wasser anfeuchten.
- Jedes Teil mit ein wenig Milch bestreichen und nach Belieben mit Sesam bestreuen.
- Die Ecken auseinander legen, da sich ihr Volumen beim Backen vergrößert.
- Die Käsecken im Backofen bei 180° Umluft 25 min. backen.



## Brot - Knoblauchbrot



Eigenschaften: 

Gewicht: 80 g pro Portion

Brennwert: 837 kJ pro Portion

Preis: 0,73 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 370 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   | EL    | Zucker               |
| 1   | Pckg. | Hefe (frisch)        |
| 1   | EL    | Olivenöl             |
| 250 | ml    | Wasser               |
| 2   | TL    | Salz                 |

### Marinade

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| 100 | g     | Gruyère-Käse |
| 4   | Zehen | Knoblauch    |
| 5   | EL    | Petersilie   |
| 4   | EL    | Thymian      |
| 50  | ml    | Olivenöl     |

Zubereitung:

### Marinade

- Die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen. Den Käse reiben. Den Knoblauch schälen und pressen.
- Diese Zutaten mit 50 ml Olivenöl mischen, Salz hinzugeben und mit Pfeffer würzen.

### Teig

- Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
- Mehl, Salz, Öl und Zucker mischen und das Wasser mit der Hefe hinzufügen. Das ganze 10 min. durchkneten.
- Den Teig abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen.
- Den Teig durchkneten, zu einer Rolle formen und davon etwa 2 cm breite Scheiben schneiden.
  
- Die Teigscheiben in der Marinade wenden und gefächert zu einem Ring in die Backform legen.
- Das Brot im Ofen bei 200° Ober-/Unterhitze 35 min. backen.

## Brot - Quarkbrötchen



Eigenschaften: 

Gewicht: 95 g pro Portion

Brennwert: 819 kJ pro Portion

Preis: 0,22 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=GjmMzK\\_-B-o](https://www.youtube.com/watch?v=GjmMzK_-B-o)

Zubereitung: 00:30 h

Zutaten für 6 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 250 | g     | Dinkelmehl (Typ 630) |
| 250 | g     | Speisequark (20%)    |
| 1   |       | Ei(er)               |
| 1/2 | TL    | Salz                 |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |
|     |       | Sesam                |
|     |       | Körnermix            |

Zubereitung:



### Teig

- Die Zutaten für den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten.
- Den Teig zu 6 Brötchen formen.
- Die Teiglinge mit Wasser bestreichen und mit Sesam oder Körnern bestreuen.
- Die Brötchen im Backofen bei 190° 20 min. backen.



## Brot - Sauerteigbrot



Eigenschaften:    
 Gewicht: 688 g pro Portion  
 Brennwert: 6.404 kJ pro Portion  
 Preis: 0,41 € pro Portion

Allergene: Gluten

Zutaten für 2 Portion(en):

### Vorteig

|     |    |                       |
|-----|----|-----------------------|
| 90  | g  | Roggenmehl (Typ 1150) |
| 160 | ml | Wasser, lauwarm       |
| 600 | g  | Weizenmehl (Typ 405)  |
| 200 | g  | Dinkelmehl (Typ 630)  |
| 5   | g  | Hefe (frisch)         |
| 300 | ml | Wasser                |
| 22  | g  | Salz                  |

Zubereitung:

### Vorteig

- Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwarmem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen.
- In den nächsten drei Tagen jeweils 20 g Roggenmehl und 40 ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen.
- Am fünften Tag nur noch 10 g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.
- Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen.
- Den Teig 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.

- Den Teig für 2 Brote portionieren und unter der Zugabe von etwas Mehl zu Laibern formen.
- Gärkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
- Die Teiglaibe auf ein Blech mit Backpapier oder noch besser auf einen Backstein legen, im Ofen bei 235 Grad Ober-Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei auf ein backblech darunter ein Glas Wasser dazugeben.

## Brot - Zupfbrot mit Bärlauchpesto



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 894 g pro Portion  
 Brennwert: 9.823 kJ pro Portion  
 Preis: 1,59 € pro Portion

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 250 | ml | Wasser               |
| 20  | g  | Hefe (frisch)        |
| 1   | EL | Zucker               |
| 500 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 60  | ml | Olivenöl             |
| 4   | EL | Bärlauch-Pesto (R)   |
| 1   | TL | Salz                 |

### Zubereitung:

- Die Hefe mit 1 EL Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
- Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefemischung in die Mulde gießen und Mehl vom Rand auf die Flüssigkeit streuen.
- Das ganze abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.
- Salz und Olivenöl zum Teig geben und den Teig 10 Minuten mit Knetstange durchkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen. Ganz wenig Olivenöl auf dem Teig verreiben, damit er nicht austrocknet. Abgedeckt 60 Minuten gehen lassen
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig etwa 1/2 cm dick ausrollen.
- Das Pesto auf dem Teig verstreichen.
- Den Teig von der langen Kante in 6 gleich große Stücke schneiden. Anschließend die Stücke halbieren.
- Die Stücke in eine gefettete Kastenform schichten und abgedeckt für 10 Minuten gehen lassen.
- Das Zupfbrot im Backofen bei 180° Ober-Unterhitze 30 min. backen.

## Crumble (Streusel)



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 36 g pro Portion

Brennwert: 713 kJ pro Portion

Preis: 0,04 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |     |                             |
|-----|-----|-----------------------------|
| 75  | g   | <i>Butter</i>               |
| 75  | g   | <i>Zucker</i>               |
| 100 | g   | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
| 25  | g   | <i>Haferflocken</i>         |
| 1   | TL  | <i>Vanillezucker</i>        |
| 1   | EL  | <i>Puderzucker</i>          |
| 1   | Pr. | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Die Butter in einem Topf schmelzen lassen.
- Mehl, Zucker, Haferflocken, Vanillezucker und Salz vermengen.
- Die Trockenzutaten mit einer Gabel nach und nach in die zerlassene Butter einrühren. Dabei entstehen von selbst Streusel.
- Die Streusel in eine Auflaufform geben und mit dem Puderzucker bestreuen.
- Die Streusel bei 180° im Backofen 15 min. backen.

## Donuts



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 74 g pro Portion

Brennwert: 950 kJ pro Portion

Preis: 0,08 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Gluten, Laktose

Die Donuts können auch mit Schokolade glasiert werden

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 375 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 70  | g     | Zucker               |
| 40  | g     | Butter               |
| 150 | ml    | Milch, lauwarm       |
| 50  | ml    | Wasser, lauwarm      |
| 1   |       | Ei                   |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)    |
| 1/2 | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pr.   | Salz                 |

### Glasur

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 150 | g  | Puderzucker         |
| 1   | EL | Milch               |
|     |    | Zuckerperlen        |
|     |    | Schokoladenstreusel |
|     |    | Frittieröl          |

Zubereitung:

- 1 EL Zucker und die Trockenhefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und 10 min. stehen lassen.
- Die Butter schmelzen.
- Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Die Butter, das Ei und die Wasser-Milch-Hefe-Mischung hinzugeben.
- Alles mit den Knethaken eines Mixers oder der Küchenmaschine ca. 5 min. zu einem glatten Teig kneten.
- Anschließend an einem warmen Ort 30 min. gehen lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte mit den Händen durchkneten und gut 1 cm dick ausrollen.
- Mit einem Donut-Ausstecher (8 - 9 cm) Teigstücke ausstechen.
- Diese erneut ca. 30 min. gehen lassen.
- Das Öl in einem Topf auf ca. 170° erhitzen.
- Die Donuts in dem heißen Öl von beiden Seiten hellbraun (ca. 2 min.) ausbacken.
- Die Donuts mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Die fertigen Donuts entweder in gesiebttem Puderzucker wälzen oder in eine Glasur aus Milch und Puderzucker dippen und mit Zuckerperlen bestreuen oder mit Schokoladenglasur bestreichen.

## Eiswaffeln



Eigenschaften: 🍃

Schwierigkeit: 🟥🟥🟩

Gewicht: 46 g pro Portion

Brennwert: 564 kJ pro Portion

Preis: 0,04 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:20 h

Der Teig darf nicht zu weich und nicht zu knusprig sein, sonst kann man keine Röllchen oder Hörnchen daraus formen!

### Zutaten für 14 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 70  | g  | Butter, zerlassen    |
| 140 | g  | Puderzucker          |
| 250 | ml | Milch                |
| 180 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | TL | Vanillezucker        |

### Zubereitung:

- Die Butter zerlassen.
- Den Puderzucker nach und nach in die zerlassene Butter einrühren.
- Die Milch unterrühren.
- Den Vanillezucker und das Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- Nun den Teig im Kontaktgrill backen und sofort nach der Entnahme zu Hörnchen oder Rollen aufrollen.

## Kuchen - Amerikaner



Eigenschaften: 

Gewicht: 99 g pro Portion  
 Brennwert: 1.315 kJ pro Portion  
 Preis: 0,21 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

#### Teig

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 100 | g     | Margarine              |
| 100 | g     | Zucker                 |
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 2   |       | Ei(er)                 |
| 40  | ml    | Milch                  |
| 1   | Pckg. | Backpulver             |
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker          |
| 1   | Pr.   | Salz                   |

#### Zum Verzieren

|    |    |                       |
|----|----|-----------------------|
| 50 | ml | Zitronensaft          |
| 5  | EL | Puderzucker           |
|    |    | oder:                 |
|    |    | Kuchenglasur (Schoko) |



### Zubereitung:

- Aus den Teigzutaten einen Rührteig herstellen (Knethaken benutzen!), davon 8 Teighäufchen auf ein Backblech geben.
- Die Amerikaner bei 200 Grad 15 min. backen.
- Die Amerikaner abkühlen lassen und nach Belieben mit Zuckerguss oder Schokolade verzieren.



## Kuchen - Apfelkuchen aus der Form



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 141 g pro Portion  
 Brennwert: 1.002 kJ pro Portion  
 Preis: 0,38 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h

Man kann den Apfelkuchen kurz vor Ende der Backzeit auch noch mit Mandelblättchen und erst dann mit Zucker bestreuen.

Zutaten für 16 Portion(en):

### Teig

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 125 | g     | Butter, weich             |
| 125 | g     | Zucker                    |
| 3   |       | Ei(er)                    |
| 1/2 | Pckg. | Backpulver                |
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 1,5 | kg    | Äpfel, geschält, entkernt |
| 50  | g     | Butter                    |
| 30  | g     | Zucker                    |

Zubereitung:

- Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig kneten.
- Die Äpfel schälen, entkernen und in große Stücke schneiden (z.B. 16-tel). Dann und unter den Teig heben.
- Das Ganze dann in eine gefettete Springform geben und etwas glätten.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der unteren Schiene ca. 50 min. backen.
- Nach 45 min. mit der Butter bestreichen und mit dem Zucker bestreuen.
- Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken.



## Kuchen - Apfelkuchen vom Blech



Eigenschaften: 

Gewicht: 166 g pro Portion  
 Brennwert: 2.105 kJ pro Portion  
 Preis: 0,35 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h

Zutaten für 16 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 350 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 250 | g     | Butter, weich        |
| 250 | g     | Zucker               |
| 4   |       | Ei(er)               |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |

### Streusel

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 300 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 200 | g     | Butter, flüssig      |
| 150 | g     | Zucker               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 7   |       | Äpfel                |

Zubereitung:

### Teig

- Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, Eier dazugeben und gründlich verrühren
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und löffelweise hinzugeben

### Streusel

- Für die Streusel Mehl und Zucker vermischen und die flüssige Butter unter ständigem Rühren

hinzufügen bis Streusel entstehen

- Backblech einfetten und den Teig darauf verteilen
- Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen
- Die Streusel auf dem Kuchen verteilen
- Den Kuchen im vorgeheizten Heißlufttherd bei 180° C 45 min. backen

## Kuchen - Bananen-Split-Rolle



Eigenschaften: 🌱  
 Schwierigkeit: 🟥🟥🟩  
 Gewicht: 116 g pro Portion  
 Brennwert: 1.036 kJ pro Portion  
 Preis: 0,44 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Gluten, Laktose

Zutaten für 16 Portion(en):

### Biskuitteig

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 4   |           | Ei(er)               |
| 1   |           | Eigelb               |
| 70  | g         | Zucker               |
| 1   | Pckg.     | Vanillezucker        |
| 60  | g         | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | gestr. TL | Backpulver           |
| 20  | g         | Kakaopulver          |

### Füllung

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   | Pckg. | Sahnetortenhilfe            |
| 100 | ml    | Bananennektar               |
| 600 | ml    | süße Sahne                  |
| 50  | g     | Raspelschokolade zartbitter |
| 2   |       | Banane(n)                   |
| 2   | EL    | Zitronensaft                |
| 1   | EL    | Puderzucker                 |

### Verzierung

|    |    |                        |
|----|----|------------------------|
| 50 | g  | Schokolade, zartbitter |
| 1  | TL | Sonnenblumenöl         |
| 1  |    | Banane(n)              |

### Zubereitung:

- Ein Backblech mit Backpapier belegen, dabei das Papier an der offenen Seite des Blechs zu einer Randfalte knicken.

### **Biskuitteig**

- Eier und Eigelb in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen.
- Mit Vanillezucker gemischten Zucker unter Rühren in 1 Min. einstreuen und die Masse weitere 2 Min. schlagen.
- Mehl mit Backpulver und Kakao mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren.
- Den Teig auf dem Backblech glatt streichen und bei 180° 9 min. backen.
- Die Biskuitplatte vorsichtig lösen, auf ein mit Zucker bestreutes Stück Backpapier stürzen.
- Das mitgebackene Backpapier mit kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig, aber schnell abziehen.
- Die Gebäckplatte erkalten lassen.

### **Füllung**

- Die Sahne steif schlagen
- Bananensaft mit Sahnetortenhilfe und Puderzucker in eine Schüssel geben und etwa 1 Minute verrühren.
- Die Sahne portionsweise unterheben.
- Unter gut die Hälfte der Sahnecreme Schokoraspel heben.
- Die Bananen schälen und in Zitronensaft wenden (den Zitronensaft danach beiseitestellen).
- Die Biskuitplatte mit der Schoko-Sahne-Creme bestreichen, dabei an einer langen Seite etwa 3 cm frei lassen.
- Die Bananen auf den Rand der bestrichenen langen Seite legen und die Rolle von dieser Seite aus aufrollen.
- Von der übrigen Sahnecreme 2-3 EL in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben.
- Die Rolle mit der restlichen Sahnecreme bestreichen.
- Die Rolle mit einer Reihe großer Sahnetupfen bespritzen.
- Die Rolle 1-2 Std. in den Kühlschrank stellen.

### **Verzierung**

- Die Schokolade grob zerkleinern und zusammen mit dem Öl in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen.
- Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, in dem beiseitegestellten Zitronensaft wenden und trocken tupfen.
- Die Bananenscheiben zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tauchen, auf Backpapier legen und die Schokolade fest werden lassen.
- Die Rolle mit Hilfe eines Teelöffels mit der restlichen Schokolade besprenkeln.
- Die Bananenscheiben auf die Sahnetupfen setzen.

## Kuchen - Bananenkuchen aus Namibia



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇳🇦 Afrika  
 Gewicht: 162 g pro Portion  
 Brennwert: 2.016 kJ pro Portion  
 Preis: 0,68 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Gluten, Laktose, Schalenfrüchte

Zutaten für 12 Portion(en):

### Mürbeteig

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 150 | g   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 50  | g   | Zucker               |
| 100 | g   | Butter               |
| 1   |     | Eigelb               |
| 1   | Pr. | Salz                 |
| 2   | Tr. | Vanillearoma         |

### Füllung

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 2   |       | Banane(n), reif      |
| 250 | g     | Zucker               |
| 130 | g     | Butter, flüssig      |
| 5   |       | Ei(er)               |
| 1   |       | Eiweiß               |
| 100 | g     | Haselnüsse, gemahlen |
| 100 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 30  | g     | Kakaopulver          |
| 1   | EL    | Rum (braun)          |
| 1   |       | Vanilleschote(n)     |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |
| 1   | Pr.   | Zimtpulver           |
| 1   | Pr.   | Salz                 |

## **Guss**

|     |   |                                 |
|-----|---|---------------------------------|
| 200 | g | Schokoladenkuvertüre zartbitter |
| 50  | g | Schokoladenkuvertüre, weiß      |

Zubereitung:

## **Mürbeteig**

- Aus den genannten Zutaten einen Mürbeteig herstellen und in Folie eingewickelt 30 Min. kalt stellen.

## **Füllung**

- Die Bananen schälen, mit der Gabel sehr fein zerdrücken und mit dem Zucker und der flüssigen Butter schaumig rühren.
- Salz, Rum, Zimt und das ausgekratzte Vanillemark dazugeben, dann die Eier einzeln unterrühren bis eine homogene Masse entsteht.
- Anschließend die Nüsse, sowie gesiebtes Mehl, Kakao und Backpulver untermengen.
- Eine Springform mit etwas Butter einfetten.
- Boden und Rand der Springform gleichmäßig mit dem Mürbeteig auskleiden und die Füllung hineingeben.
- Den Kuchen bei 190° Ober- und Unterhitze 45 min. backen.
- Wenn der Kuchen abgekühlt ist, mit der dunklen Kuvertüre überziehen und mit der weißen Kuvertüre ein Strichmuster ziehen.



## Kuchen - Blaubeerkuchen mit Streuseln



Eigenschaften: 

Gewicht: 129 g pro Portion  
 Brennwert: 1.520 kJ pro Portion  
 Preis: 0,81 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Kuchenteig

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 240 | g   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | TL  | Backpulver           |
| 70  | g   | Zucker               |
| 1   | Pr. | Salz                 |
| 1   |     | Ei(er)               |
| 125 | g   | Butter               |

### Streusel

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 80  | g | Zucker               |
| 80  | g | Butter               |
| 120 | g | Weizenmehl (Typ 405) |

### Guss

|     |       |                              |
|-----|-------|------------------------------|
| 140 | ml    | süße Sahne                   |
| 2   |       | Ei(er)                       |
| 1   | Pckg. | Zitronenschale               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker                |
| 500 | g     | Heidelbeeren (Blaubeeren), [ |
| 1   | EL    | Butter                       |

Zubereitung:

## **Kuchenteig**

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten.
- Danach im Kühlschrank 1/2 Stunde kaltstellen.

## **Streusel**



- Währenddessen die Zutaten für die Streusel verkneten.

## **Guss**

- Den Guss zubereiten: Alle Zutaten miteinander verquirlen.
- Die Heidelbeeren putzen.
- Den Kuchenteig in einer Kuchenform ausbreiten, dabei den Teig an den Rändern bis zur Hälfte der Form hochdrücken.
- Die Blaubeeren auf den Teig geben und den Guss darüber verteilen. Anschließend den Streuselteig darüber bröseln.
- Den Kuchen im Backofen bei 200°C im vorgeheizten Ofen 35 min. backen.

## Kuchen - Donauwelle vom Blech



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Schwierigkeit:   
 Gewicht: 166 g pro Portion  
 Brennwert: 2.275 kJ pro Portion  
 Preis: 0,35 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 16 Portion(en):

### Kuchenteig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 3   |    | Ei(er)               |
| 175 | g  | Zucker               |
| 175 | ml | Sonnenblumenöl       |
| 175 | ml | Milch                |
| 350 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 3   | TL | Backpulver           |
| 1   | EL | Kakaopulver          |
| 1   | EL | Milch                |

### Buttercreme

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille |
| 600 | ml    | Milch                  |
| 3   | EL    | Zucker                 |
| 375 | g     | Butter                 |

### Glasur

|     |     |                             |
|-----|-----|-----------------------------|
| 200 | g   | Schokolade, zartbitter      |
| 2   | EL  | Nutella                     |
| 1   | EL  | Sonnenblumenöl              |
| 2   | Gl. | Sauerkirschen aus dem Glas, |

## *abgetropft*

### Zubereitung:

- Ein tiefes Blech dünn einfetten und mit Backpapier belegen, sodass das Papier gut anliegt.
- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### **Kuchenteig**

- Die Eier mit dem Zucker dick-cremig aufschlagen und langsam das Öl zugießen.
- Anschließend Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eiercreme rühren. Die Hälfte des Teiges auf das Blech streichen.
- Den übrigen Teig mit Kakao und Milch verrühren und vorsichtig darüber streichen.
- Die Kirschen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 min backen.
- Anschließend das Backpapier vom Blech auf ein Rost ziehen und auskühlen lassen.

### **Buttercreme**

- Zuerst die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und in Stücken in eine Schüssel geben, damit sie schön weich werden kann.
- Dann das Puddingpulver mit 50 ml Milch und dem Zucker glatt rühren, den Rest der Milch aufkochen. Das angerührte Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen lassen und sofort in eine Schüssel umgießen. Frischhaltefolie direkt auf den warmen Pudding legen,
- Die inzwischen zimmerwarm gewordene Butter cremig rühren. Die Folie vom - ebenfalls zimmerarm gewordenen- Pudding abnehmen und nun löffelweise den Pudding unter die Butter rühren
- Falls der Kuchenboden noch warm ist, die Creme evtl. so lange kalt stellen.
- Danach die Creme gleichmäßig auf den Kuchen streichen. Wieder kalt stellen.

### **Glasur**

- Die Zartbitterschokolade im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen, dann Nutella und Öl darunter rühren, sodass ein recht flüssiger Schokoladenguss entsteht.
- Den Guss gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und mit einer Teigkarte oder einem Messer auf der Creme glatt streichen. Am Besten im Kühlschrank fest werden lassen.

## Kuchen - Eierlikörkuchen



Eigenschaften: ●

Gewicht: 125 g pro Portion  
 Brennwert: 1.971 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 6,3 %  
 Preis: 0,44 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                      |
|-----|--------|----------------------|
| 250 | g      | Zucker               |
| 250 | g      | Weizenmehl (Typ 405) |
| 5   |        | Ei(er)               |
| 2   | Tassen | Eierlikör            |
| 1   | Tasse  | Sonnenblumenöl       |
| 1   | Pckg.  | Backpulver           |

### Zubereitung:

- Zucker und Eier schaumig schlagen und alle Zutaten verrühren
- Teig in eine eingefettete Kuchenform geben und bei 180° C ca. 45 min backen

## Kuchen - Erdbeer-Streuselkuchen



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 156 g pro Portion  
 Brennwert: 1.268 kJ pro Portion  
 Preis: 0,60 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 250 | g    | Weizenmehl (Typ 405) |
| 125 | g    | Zucker               |
| 125 | g    | Butter               |
| 1   |      | Ei(er)               |
| 1   | TL   | Backpulver           |
| 1   | Msp. | Zimtpulver           |

### Belag

|     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 750 | g     | Erdbeeren        |
| 2   | Pckg. | Tortenguss (rot) |
| 1/4 | l     | Wasser           |
| 4   | EL    | Zucker           |

### Crème

|     |       |               |
|-----|-------|---------------|
| 200 | ml    | süße Sahne    |
| 25  | g     | Zucker        |
| 1   | Pckg. | Sahnesteif    |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker |

Zubereitung:

## **Teig**

- Alle Teigzutaten in einer Schüssel zu einem Streuselteig verarbeiten.
- Eine Springform einfetten, 2/3 des Teigs fest in die Springform hineindrücken.
- Den restlichen Teig als Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- Alles im vorgeheizten Backofen 180°C 15 min. backen und dann auskühlen lassen.

## **Belag**

- Die Erdbeeren säubern, halbieren und auf den Tortenboden legen.
- Den Tortenguss mit Wasser und Zucker nach Vorschrift zubereiten und über die Erdbeeren geben, auskühlen lassen.

## **Crème**

- Sahne, Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker steif schlagen.
- Die Crème, über den Erdbeerbelag geben.
  
- Die Streusel, die auf dem Blech zubereitet wurden, auf die Crème streuen und leicht andrücken.
- Den Kuchen nach Geschmack noch mit Erdbeeren garnieren.

## Kuchen - Erdbeerkuchen klassisch



Eigenschaften: 🍓

Gewicht: 187 g pro Portion  
 Brennwert: 1.302 kJ pro Portion  
 Preis: 0,61 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 150 | g     | Zucker               |
| 75  | ml    | Orangensaft          |
| 75  | ml    | Sonnenblumenöl       |
| 3   |       | Ei(er)               |
| 2   | TL    | Backpulver           |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |

### Quarkcreme

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 500 | g     | Speisequark (Magerstufe) |
| 200 | ml    | süße Sahne               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker            |
| 3   | EL    | Zucker                   |
| 2   | Pckg. | Gelatine Fix             |

### Guss

|     |           |                  |
|-----|-----------|------------------|
| 1   | Pckg.     | Tortenguss (rot) |
| 2   | gestr. EL | Zucker           |
| 250 | ml        | Wasser           |
| 500 | g         | Erdbeeren        |
| 2   | EL        | Zucker           |



## Zubereitung:

### **Teig**

- Den Boden einer Springform mit einem passenden Stück Backpapier bedecken.
  - Eier, Orangensaft, Öl, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Dann Mehl und Backpulver zugeben und ca.1 min. verrühren.
  - Den Teig in die Springform füllen und 12 min bei 190° backen.
  - Den Teig abkühlen lassen.
  - Den Kuchenboden aus der Form nehmen, das Backpapier entfernen und den Boden umgekehrt wieder in die Form legen.
  - Den Springformrand wieder darum legen.
- 
- Die Erdbeeren waschen, von den Stielen befreien und in kleine Stücke schneiden.

### **Quarkcreme**

- Den Quark mit Zucker und Vanillezucker mischen.
  - Die Sahne steif schlagen und zusammen mit der Gelatine und einer Handvoll Erdbeerstückchen unterheben.
  - Die Masse auf den Boden geben und glatt streichen.
- 
- Die restlichen Erdbeerstückchen darauf verteilen und mit 2 EL Zucker bestreuen.

### **Guss**

- Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und über den Erdbeeren verteilen.
- 
- Den Kuchen eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Kuchen - Erdbeerkuchen salzig-süß



Eigenschaften: 🍏

Gewicht: 214 g pro Portion  
 Brennwert: 1.911 kJ pro Portion  
 Preis: 1,01 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

#### **Boden**

|     |   |             |
|-----|---|-------------|
| 200 | g | Salzbrezeln |
| 30  | g | Zucker      |
| 130 | g | Butter      |

#### **Creme**

|     |    |                  |
|-----|----|------------------|
| 500 | g  | Frischkäse       |
| 500 | ml | süße Sahne       |
| 150 | g  | Zucker           |
| 2   |    | Vanilleschote(n) |

#### **Belag**

|     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 1   | Pckg. | Tortenguss (rot) |
| 3   | EL    | Zucker           |
| 250 | ml    | Wasser           |
| 750 | g     | Erdbeeren        |

### Zubereitung:

#### **Boden**

- Den Boden einer Springform mit einem passenden Stück Backpapier bedecken.
- Die Salzbrezeln im Zerkleinerer zu Pulver zermahlen.

- Die Krümel in einer Schüssel mit der zerlassenen Butter und dem Zucker vermischen.
- Den Teig in die Springform füllen, etwas festdrücken und dann 10 min. bei 200° backen.
- Den Teig abkühlen lassen.

### **Creme**

- Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Vanillemark vermischen.
- Die Sahne steif schlagen und unterheben.
- Die Masse auf den Boden geben und glatt streichen, dann 30 min. in den Kühlschrank stellen.

### **Belag**

- Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und über den Erdbeeren verteilen.
- Die Erdbeeren waschen, von den Stielen befreien und größere Beeren halbieren.
- Die Erdbeeren auf der Creme verteilen und den Tortenguss darüber gießen.
- Den Kuchen weitere 30 min. in den Kühlschrank stellen. Erst dann den Tortenring entfernen.


## Kuchen - Frankfurter Kranz



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland

Bewertung: 

Schwierigkeit: 

Gewicht: 125 g pro Portion

Brennwert: 1.838 kJ pro Portion

Preis: 0,26 € pro Portion

Zubereitung: 02:00 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 16 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 250 | g     | Margarine            |
| 200 | g     | Zucker               |
| 150 | g     | Speisestärke         |
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 4   |       | Ei(er)               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |
| 1   | Pr.   | Salz                 |

### Buttercreme

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 125 | g     | Butter                 |
| 125 | g     | Margarine              |
| 125 | g     | Zucker                 |
| 1/2 | l     | Milch                  |
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille |
| 1   | Pr.   | Salz                   |
| 2   | Pckg. | Mandeln, gehackt       |
| 1   | EL    | Butter                 |
| 1   | EL    | Zucker                 |
| 4   | EL    | Johannisbeergelee      |

## Zubereitung:

### **Teig**

- Die Zutaten miteinander verrühren (dabei erst Vanillezucker mit Zucker und Backpulver mit Mehl vermischen).
- Eine Kuchenform mit Margarine einfetten und Teig hinein geben.
- Den Kuchen bei 175° C im Heißluftofen 40-50 min backen.
- Den Kuchen abkühlen lassen und in 3 Scheiben schneiden.

### **Buttercreme**

- Aus Zucker, Milch, Puddingpulver und Salz einen Vanillepudding kochen und abkühlen lassen.
- Die Butter und die Margarine schaumig rühren.
- Darin den Pudding löffelweise einrühren.
  
- Die Mandeln mit dem Zucker in der Butter in einer Pfanne bräunen (Mandeln bräunen in der heißen Pfanne noch nach!).
- Zwischen die unteren Kuchenschichten Buttercreme und zwischen die oberen Johannisbeergelee auftragen.
- Den Kuchen zusammensetzen und von außen komplett mit Buttercreme einschmieren.
- Die gebrannten Mandeln auf dem Kuchen verteilen.

## Kuchen - Granatsplitter



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 212 g pro Portion  
 Brennwert: 3.287 kJ pro Portion  
 Preis: 0,47 € pro Portion

Zubereitung: 02:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 10 Portion(en):

### Bisquitteig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 250 | g     | Margarine            |
| 200 | g     | Zucker               |
| 150 | g     | Speisestärke         |
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |
| 4   |       | Ei(er)               |
| 1   | Pr.   | Salz                 |

### Buttercreme

|     |       |                                  |
|-----|-------|----------------------------------|
| 125 | g     | Butter                           |
| 125 | g     | Margarine                        |
| 125 | g     | Zucker                           |
| 1/2 | l     | Milch                            |
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille           |
| 1   | Pr.   | Salz                             |
| 1   | Pckg. | Schokoladenkuvertüre, zartbitter |
| 1   | Pckg. | runde Kekse (Butterkringel)      |

Zubereitung:

### Bisquitteig


- Die Eier 1 Minute lang schaumig schlagen.
- Zucker und Vanillezucker zugeben und weitere 2 Minuten schlagen.
- Mehl, Backpulver und Speisestärke unterrühren.
- Den Teig in eine eingefettete Form geben und bei 175° C im Heißluftofen 40-50 min backen.

### **Buttercreme**

- aus Zucker, Milch, Puddingpulver und Salz von diesen Zutaten einen Vanillepudding kochen und abkühlen lassen
- Butter und Margarine schaumig rühren
- darin den Pudding löffelweise einrühren
  
- Bisquitteig und Buttercreme abkühlen lassen.
- Den Bisquitteig aus der Form nehmen und zerbröseln
- Den Bisquitteig mit der Buttercreme vermengen, dass eine dickliche Masse entsteht.
- Ein paar Tropfen Rumaroma dazugeben.
- Auf flachen, runden Plätzchen (z.B. Butterkringel) Türmchen formen und mit Kuvertüre überziehen.

## Kuchen - Kirschkuchen mit Schokolade aus Schlesien



Eigenschaften: 

Herkunft:  Polen  
 Gewicht: 109 g pro Portion  
 Brennwert: 1.618 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,6 %  
 Preis: 0,55 € pro Portion

Zubereitung: 01:15 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |       |                                   |
|-----|-------|-----------------------------------|
| 200 | g     | Butter                            |
| 180 | g     | Zucker                            |
| 4   |       | Ei(er)                            |
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405), gesiebt     |
| 125 | g     | Haselnüsse, gerieben              |
| 2   | cl    | Rum (braun)                       |
| 1/2 |       | Vanilleschote(n)                  |
| 1/2 | Pckg. | Zitronenschale                    |
| 1   | TL    | Backpulver                        |
| 1   | TL    | Zimtpulver                        |
| 1   | Pr.   | Salz                              |
| 300 | g     | Sauerkirschen aus dem Glas        |
| 100 | g     | Schokolade, zartbitter, geraspelt |
|     |       | Puderzucker                       |

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

### Teig

- Die Butter schaumig schlagen, bis sie weißlich wird, dann immer abwechselnd etwas Zucker einrieseln lassen und 1 Ei unterschlagen.



- Den Vorgang wiederholen, bis die ganze Menge Zucker und die Eier verbraucht sind.
- Mehl, Haselnüsse, geriebene Schokolade, Zimt, Salz, Zitronenzeste, Vanillemark und Backpulver vermischen und anschließend unter die Buttermasse heben.
- Den Rum einrühren.
  
- Den Teig in einen runde Backform füllen.
- Die Sauerkirschen auf der Kuchenmasse verteilen.
- Im Backofen 40 bis 50 min. backen.
- Den Kuchen auskühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestreuen.

## Kuchen - Kirschkuchen vom Blech



Eigenschaften: 

Gewicht: 127 g pro Portion  
 Brennwert: 1.315 kJ pro Portion  
 Preis: 0,41 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

Zutaten für 16 Portion(en):

### Teig

|     |       |   |
|-----|-------|---|
| 250 | g     | Margarine                                 |
| 275 | g     | Zucker                                    |
| 200 | g     | Weizenmehl (Typ 405)                      |
| 75  | g     | Speisestärke                              |
| 1   | TL    | Backpulver                                |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker                             |
| 4   |       | Eigelb                                    |
| 4   |       | Eiweiß                                    |
| 1   | kg    | Sauerkirschen aus dem Glas<br>Puderzucker |

Zubereitung:

### Teig

- Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die restlichen verrührten Zutaten heben.
- Den Teig auf einem Backblech verteilen und mit den Kirschen belegen.
- Den Kuchen bei 200° C im Heißlufttherd 30-35 min backen.
- Den Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

## Kuchen - Marmorkuchen



Eigenschaften: 

Gewicht: 132 g pro Portion  
 Brennwert: 2.036 kJ pro Portion  
 Preis: 0,32 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 10 Portion(en):

### Kakaoteig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 25  | g     | Kakaopulver          |
| 20  | g     | Zucker               |
| 3   | EL    | Milch                |
| 250 | g     | Butter, zimmerwarm   |
| 220 | g     | Zucker               |
| 4   |       | Ei(er)               |
| 400 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 100 | ml    | Milch                |
| 1/2 | Fl.   | Rumaroma             |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pckg. | Backpulver           |
| 1   | Pr.   | Salz                 |
| 2   | EL    | Puderzucker          |

Zubereitung:

- Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker und Rumaroma schaumig rühren.
- Mehl und Backpulver unterrühren.
- Die Milch unterrühren.
- 2/3 des Teiges in eine gefette Kuchenform geben.
- Zum restlichen Teig Kakao, Zucker und Milch geben und verrühren.
- Den dunklen auf den hellen Teig geben und mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen.

- Bei 175 Grad im vorgeheizten Backofen 1 Std. backen.
- Den abgekühlten Kuchen aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestreuen oder mit Schokoladenkouvertüre bestreichen.

## Kuchen - Möhrenkuchen (Morotskaka)



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇸🇪 Schweden  
 Gewicht: 138 g pro Portion  
 Brennwert: 1.470 kJ pro Portion  
 Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Guss

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 50  | g     | Frischkäse              |
| 30  | g     | Butter                  |
| 175 | g     | Puderzucker             |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker           |
| 600 | g     | Möhre(n), grob gerieben |
| 170 | g     | Zucker                  |
| 270 | g     | Weizenmehl (Typ 405)    |
| 100 | ml    | Sonnenblumenöl          |
| 4   |       | Ei(er)                  |
| 1   | EL    | Zimtpulver              |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker           |
| 1   | Pckg. | Backpulver              |

Zubereitung:

- Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren.
- Mehl, Zimt, Vanillezucker und Backpulver unterrühren.
- Die Möhren raspeln und mit dem Öl unterrühren.
- Bei 170° im Backofen 60 min backen und auskühlen lassen.

### Guss

- Frischkäse, Butter, Puderzucker und Vanillezucker zusammenrühren und über den kalten Kuchen geben.

## Kuchen - Nutellakuchen



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 115 g pro Portion  
 Brennwert: 2.283 kJ pro Portion  
 Preis: 0,49 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 200 | g  | Butter, weich        |
| 250 | g  | brauner Rohrzucker   |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 1   | TL | Vanillepaste         |
| 320 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 350 | g  | Nutella              |
| 200 | g  | Schokotröpfchen      |
| 1   | TL | Backpulver           |

Zubereitung:

- Die Butter und den Zucker miteinander verrühren.
- Das Ei dazugeben und kräftig unterrühren.
- Mehl, Vanillepaste und Backpulver zugeben und alles gut durchkneten.
- 2/3 der Schokotröpfchen unter den Teig kneten.
- Eine Backform mit Backpapier auslegen und eine Hälfte des Teigs darauf verteilen. Den Teig an den Rändern ein wenig hochdrücken.
- Die Nutellacreme auf dem Kuchenboden verteilen.
- Den restlichen Teig zu einem Deckel formen und diesen oben auf den Kuchen legen, an den Rändern etwas andrücken.
- Die restlichen Schokotröpfchen darauf verteilen.
- Den Kuchen im Backofen bei 180° Umluft 30 min. backen.





## Kuchen - Pflaumenkuchen



Eigenschaften: 🍏

Gewicht: 154 g pro Portion  
 Brennwert: 1.279 kJ pro Portion  
 Preis: 0,34 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h  
 Allergene: Laktose

Eigentlich ist's ein Zwetschgenkuchen.

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 1   | kg    | Zwetschgen           |
| 250 | g     | Zucker               |
| 125 | g     | Butter               |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | Pckg. | Backpulver           |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 100 | g     | Schmand              |
|     |       | Butter               |

### Zubereitung:

- Die Pflaumen (Zwetschgen) säubern, aufschneiden und entkernen.
- Den Zucker und den Vanillezucker mit der Butter schaumig schlagen.
- Die Eier nacheinander hinzugeben und kräftig mit aufschlagen.
- Mehl und Backpulver mischen und schrittweise hinzugeben. Den Schmand unterrühren.
- Den Teig in einer gefetteten Springform verteilen und die Pflaumen aufgeklappt schräg in den Teig stecken (nicht zu tief, sie "versinken" noch).
- Den Kuchen bei 160° ca. 75 min. backen, Nadelprobe zwischen den Früchten machen.
- Nach dem Backen direkt mit etwas Puderzucker bestreuen und in der Form ganz auskühlen lassen.

## Kuchen - Rhabarberkuchen (einfach)



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 115 g pro Portion  
 Brennwert: 1.508 kJ pro Portion  
 Preis: 0,40 € pro Portion

Beilagen: Schlagsahne  
 Zubereitung: 01:00 h

Den Kuchen kann man auch mit anderen Früchten, z.B. Kirschen oder Äpfeln machen.

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 300 | g     | Rhabarber, geschält      |
| 250 | g     | Butter, zimmerwarm       |
| 260 | g     | Zucker                   |
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405)     |
| 100 | g     | Speisestärke             |
| 5   |       | Ei(er)                   |
| 1   |       | Vanilleschote(n)         |
| 1   | TL    | Zitronenschale, gerieben |
| 1/2 | Pckg. | Backpulver               |
| 2   | EL    | Puderzucker              |
| 1   | Pr.   | Salz                     |

### Zubereitung:

- Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, mit 10 g Zucker vermischen.
- Die Butter schaumig rühren, Salz, Zitronenschale und das Mark der Vanilleschote dazugeben.
- Nach und nach 250 g Zucker und die Eier einrühren.
- Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und durch ein Sieb in die Butter-Ei-Masse streichen. Alles gut verrühren, bis ein cremiger Teig entsteht.
- Eine Kuchenform mit Butter einstreichen und mit Semmelbröseln einstreuen.
- Den Teig in die Kuchenform geben und den Rhabarber darauf verteilen.
- Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180° C 45 min. backen.
- Den fertigen Kuchen abkühlen lassen, aus der Kuchenform nehmen und großzügig mit

Puderzucker bestreuen.

## Kuchen - Rhabarberkuchen mit Baiser



Eigenschaften: 

Gewicht: 130 g pro Portion  
 Brennwert: 1.070 kJ pro Portion  
 Preis: 0,23 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 12 Portion(en):

### Kuchenteig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 200 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 75  | g  | Zucker               |
| 2   | TL | Backpulver           |
| 100 | g  | Margarine            |
| 3   |    | Eigelb               |

### Füllung

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 500 | g     | Rhabarber              |
| 300 | ml    | Milch                  |
| 80  | g     | Zucker                 |
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille |

### Baiser

|     |   |             |
|-----|---|-------------|
| 3   |   | Eiweiß      |
| 100 | g | Puderzucker |
|     |   | Salz        |

Zubereitung:

- Die Eier trennen.

### Kuchenteig

- Aus Mehl, Margarine, Zucker, Backpulver und den Eigelben einen Mürbeteig herstellen. Erst alle Zutaten verrühren, dann zu einem Teigballen kneten, dann kühl stellen.

### **Füllung**

- Den Rhabarber abziehen, in kleine Stücke schneiden und zuckern.
- Aus dem Puddingpulver, der Milch und 40 g Zucker einen Pudding kochen und die Rhabarberstückchen unterrühren.
- Die Masse in die mit dem Teig vorbereitete Springform füllen und 20 min bei 180 °C backen.

### **Baiser**

- Das Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen.
  - Kurz bevor das Eiweiß steif ist, den Puderzucker zugeben und fertig steif schlagen.
  - Die Baisermasse auf dem vorgebackenen Kuchen verteilen.
- Nun den gesamten Kuchen nochmals ca. 25 min. bei 160 °C fertig backen. Aufpassen, dass das Baiser braun wird, aber nicht anbrennt!

## Kuchen - Rotkäppchentorte



Eigenschaften: ●

Gewicht: 142 g pro Portion  
 Brennwert: 1.476 kJ pro Portion  
 Preis: 0,32 € pro Portion

Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 16 Portion(en):

### Kuchenboden

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 175 | g     | Butter                     |
| 150 | g     | Zucker                     |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker              |
| 3   |       | Ei(er)                     |
| 200 | g     | Weizenmehl (Typ 405)       |
| 2   | TL    | Backpulver                 |
| 2   | EL    | Nutella                    |
| 1   | Gl.   | Sauerkirschen aus dem Glas |

### Belag

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 500 | g     | Speisequark (20%)      |
| 50  | g     | Zucker                 |
| 500 | ml    | süße Sahne             |
| 1   | Pckg. | Puddingpulver, Vanille |
| 3   | Pckg. | Sahnesteif             |

### Guss

|     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 250 | ml    | Sauerkirschsaft  |
| 1   | Pckg. | Tortenguss (rot) |
| 2   | EL    | Zucker           |

Zubereitung:

### Kuchenboden

- Die Butter schaumig schlagen.
- Nach und nach Zucker und Vanillezucker zugeben. So lange auf höchster Stufe schlagen bis sich der Zucker komplett gelöst hat.
- Die Eier einzeln zugeben, jeweils etwa 1/2 Minute unterschlagen.
- Mehl mit Backpulver mischen und portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren.
- Die Hälfte des Teiges in eine am Boden gefettete Springform füllen. Den restlichen Teig mit Nutella verrühren und auf den hellen Teig geben.
- Zum Schluß die abgetropften Kirschen darauf verteilen. Das ganze bei ca. 175° etwa 40 Minuten backen.
- Den Kuchen aus der Form lösen und abkühlen lassen.
- Den ausgekühlten Kuchen auf eine Kuchenplatte setzen und den Springformrand wieder darum legen.

### **Belag**

- Quark mit Zucker und Vanillezucker verrühren, Sahne mit Sahnesteif steifschlagen und unter die Quarkmasse heben.
- Alles auf den Kuchen streichen und kurz kühl stellen.

### **Guss**

- Aus dem Sauerkirschsaft und den 2 Eßl. Zucker einen Tortenguß machen. Diesen auf die Quarkschicht gießen und zügig verteilen.
- Die Torte mehrere Stunden kalt stellen.

## Kuchen - Schokoladen-Brownies



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Gewicht: 159 g pro Portion

Brennwert: 2.901 kJ pro Portion

Preis: 1,05 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=wGsf7nmw3hs>

Zubereitung: 00:45 h

Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 250 | g     | Schokolade, zartbitter |
| 200 | g     | Butter                 |
| 70  | g     | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 3   |       | Ei(er)                 |
| 250 | ml    | Rohrzuckersirup        |
| 1   | Pckg. | Hefe (getrocknet)      |
| 1   | EL    | Puderzucker            |

Zubereitung:

- Den Rohrzuckersirup in einem Topf erhitzen (nicht kochen).
- Die Schokolade und die Butter darin schmelzen lassen.
- Die Eier hinzufügen, dann das Mehl und die Hefe einrühren.
- Den Teig in eine Backform geben und mit Alufolie abdecken. Bei 180° 25 min. backen.
- Den Kuchen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und in Stücke schneiden.



## Kuchen - Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 181 g pro Portion

Brennwert: 3.018 kJ pro Portion

Preis: 0,74 € pro Portion

Zubereitung: 00:25 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |   |                        |
|-----|---|------------------------|
| 180 | g | Schokolade, zartbitter |
| 200 | g | Butter                 |
| 6   |   | Ei(er)                 |
| 240 | g | Zucker                 |
| 100 | g | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 35  | g | Kakaopulver            |

### Zubereitung:

- 180 g Butter und 180 g Schokolade über Wasserdampf verflüssigen.
- Anschließend Eier und Zucker unterschlagen.
- Zum Schluss Mehl und Kakaopulver unterrühren.
- Den Teig in kleine, mit Butter gefettete Formen geben.
- Die Küchlein im vorgeheizten Backofen bei 210 °C 10 min. backen.

## Kuchen - Tassen-Schokokuchen



Eigenschaften: 

Gewicht: 192 g pro Portion  
 Brennwert: 2.703 kJ pro Portion  
 Preis: 0,75 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 1 Portion:



|   |      |                             |
|---|------|-----------------------------|
| 1 |      | <i>Ei(er)</i>               |
| 2 | EL   | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
| 4 | EL   | <i>Zucker</i>               |
| 2 | EL   | <i>Sonnenblumenöl</i>       |
| 2 | EL   | <i>Milch</i>                |
| 1 | EL   | <i>Kakaopulver</i>          |
| 1 | Msp. | <i>Backpulver</i>           |
| 1 | TL   | <i>Nutella</i>              |

### Zubereitung:

- Man verrührt die Zutaten direkt in der Tasse, aus der kleine Tassenkuchen auch gegessen wird.
- Zunächst das Öl mit Zucker und einem Ei vermengen.
- Dann Mehl, Backpulver und Kakaopulver hinzugeben.
- Die Nutellacreme vom Löffel in den Teig tropfen lassen.
- Die Zutaten gut vermischen und dann die Milch unterrühren, bis ein glatter und zähflüssiger Teig entsteht.
- Die Tasse anschließend für 2 1/2 min. in die Mikrowelle (bei 800 Watt) geben.
- Die Tasse darf maximal bis zur Hälfte mit dem Teig gefüllt sein!

## Kuchen - Träubleskuchen



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 92 g pro Portion  
 Brennwert: 1.132 kJ pro Portion  
 Preis: 0,23 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Zutaten für 16 Portion(en):

### Mürbeteig

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 70  | g | Zucker               |
| 210 | g | Weizenmehl (Typ 405) |
| 140 | g | Butter               |
| 1   |   | Eigelb               |

### Belag

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 500 | g | rote Johannisbeeren  |
| 150 | g | Haselnüsse, gemahlen |
| 250 | g | Zucker               |
| 4   |   | Eiweiß               |

Zubereitung:

- Eine Kuchenform mit etwas Butter einfetten.

### Mürbeteig

- Die Zutaten für den Mürbeteig in eine Schüssel geben, und mit Knethaken verrühren. Den Teig zuletzt mit den Händen verkneten und in einer Kuchenform ausbreiten.

### Belag

- Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

- Johannisbeeren, Zucker und Haselnüsse vermengen und dann das Eiweiß unterheben.
- Die Beeren-Nuss-Eiweißmischung auf den Mürbeteig geben.
- Den Kuchen bei 175°C 30 bis 45 min backen.

## Kuchen - Yogurette-Torte



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 160 g pro Portion  
 Brennwert: 1.774 kJ pro Portion  
 Preis: 0,91 € pro Portion

Vorbereitung: 03:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 16 Portion(en):

|     |               |                                    |
|-----|---------------|------------------------------------|
| 2   |               | <i>Biskuitboden, hell, dünn</i>    |
| 2   | <i>Becher</i> | <i>Schmand</i>                     |
| 2   | <i>Becher</i> | <i>süße Sahne</i>                  |
| 750 | <i>g</i>      | <i>Erdbeeren</i>                   |
| 2   | <i>Tafeln</i> | <i>Yogurette Schokoladenriegel</i> |
| 2   | <i>Pckg.</i>  | <i>Sahnesteif</i>                  |

### Zubereitung:

- Das Sahnesteif zur Sahne geben hinzugeben und die Sahne steif schlagen.
- Den Schmand unterrühren.
- Die Erdbeeren putzen, in Würfelchen schneiden und hinzugeben, 6 bis 8 Erdbeeren für die Verzierung übrig lassen.
- 12 Yogurette-Riegel fein hacken und dazugeben.
- Die Hälfte der entstandenen Creme auf dem ersten Biskuitboden verteilen und glatt streichen.
- Den zweiten Biskuitboden darauf legen und die restliche Masse darauf verteilen und glatt streichen.
- Den Kuchen mit Erdbeeren und Yogurette-Stückchen verzieren.
- Den Kuchen für ca. 3 Std. kalt stellen.

## Kuchen - Zitronenkuchen



Eigenschaften: 🍋

Gewicht: 131 g pro Portion  
 Brennwert: 2.134 kJ pro Portion  
 Preis: 0,28 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=eSaBGR3kuMQ>

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 8 Portion(en):

### Teig

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 210 | g  | Butter, weich            |
| 210 | g  | Zucker                   |
| 165 | g  | Weizenmehl (Typ 405)     |
| 70  | g  | Speisestärke             |
| 3   |    | Ei(er)                   |
| 1   | TL | Zitronenschale, gerieben |
| 1   | TL | Backpulver               |

### Guss

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 150 | g  | Pudertzucker |
| 6   | EL | Zitronensaft |

Zubereitung:

### Teig

- Die Butter geschmeidig rühren und dann nach und nach den Zucker und die Zitronenschale hinzufügen.
- Jedes Ei etwa ½ Minute auf höchster Stufe unterrühren.
- Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und in 2 Portionen unterrühren.
- Den Teig in eine gefettete Backform geben und glatt streichen.
- Den Kuchen bei 160° im Backofen 25 min backen.

## **Guss**

- Den Puderzucker sieben und mit dem Zitronensaft glatt rühren.
- Den Kuchen noch heiß mit dem Zuckerguss bestreichen und dann abkühlen lassen.

## Lebkuchen vom Blech



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 62 g pro Portion  
 Brennwert: 1.153 kJ pro Portion  
 Preis: 0,21 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h  
 Allergene: Laktose

Zutaten für 16 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 180 | g     | Butter                 |
| 350 | g     | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 300 | g     | Zucker                 |
| 2   | EL    | Honig                  |
|     |       | Milch                  |
| 1   | Pckg. | Backpulver             |
| 1   | Pckg. | Lebkuchengewürz        |
| 1/2 | TL    | Zimtpulver             |
| 1   | TL    | Nelke(n), gemahlen     |
| 100 | g     | Schokolade, zartbitter |

Zubereitung:

- Die Butter schmelzen und den Zucker unterrühren.
- Die anderen Zutaten miteinander mischen und unterheben.
- Bei Bedarf noch Milch zugeben, der Teig muss flüssig sein.
- Den Teig auf einem Blech verteilen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen 20 min. backen.
- Den Lebkuchen abkühlen lassen und die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.
- Den Lebkuchen mit der Schokolade bestreichen und in Stücke zerteilen.



## Pfannkuchen - Amerikanische Pancakes



Eigenschaften: 🍃

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 60 g pro Portion

Brennwert: 431 kJ pro Portion

Preis: 0,16 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Nach Belieben mit Ahornsirup, Nutella, Marmelade, Bananen, Äpfeln etc. verfeinern. Auch lecker: Quark/Sahne und Erdbeeren.

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |              |                             |
|-----|--------------|-----------------------------|
| 3   |              | <i>Ei(er)</i>               |
| 150 | <i>g</i>     | <i>Weizenmehl (Typ 405)</i> |
| 100 | <i>ml</i>    | <i>Milch</i>                |
| 150 | <i>g</i>     | <i>Naturjoghurt</i>         |
| 2   | <i>EL</i>    | <i>Zucker</i>               |
| 1   | <i>Pckg.</i> | <i>Backpulver</i>           |
| 1   | <i>Pr.</i>   | <i>Salz</i>                 |
|     |              | <i>Butterschmalz</i>        |

### Zubereitung:

- Die Eier zu einer hellen Schaummasse verquirlen.
- Milch und Naturjoghurt vermischen.
- Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
- Die Milch-Joghurt-Mischung und die Mehl-Zucker-Mischung nach und nach zu den Eiern geben und immer weiter rühren.
- Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, etwa Butterschmalz hineingeben.
- Jeweils pro Pancake eine halbe Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und langsam, nicht zu heiß ausbacken.

## Pfannkuchen - Fluffy Pancakes



Eigenschaften: 

Gewicht: 86 g pro Portion

Brennwert: 944 kJ pro Portion

Preis: 0,21 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 200 | g   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   | TL  | Backpulver           |
| 1/4 | TL  | Natron               |
| 2   |     | Ei(er)               |
| 2   | EL  | Zucker               |
| 1   | EL  | Puderzucker          |
| 125 | ml  | Buttermilch          |
| 1/2 | TL  | Vanillepaste         |
| 1   | Pr. | Salz                 |
| 2   | EL  | Sonnenblumenöl       |
| 1   | EL  | Butter               |

### Zubereitung:

- Mehl, Backpulver und Natron vermischen.
- Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
- 1 EL Puderzucker unter das Eiweiß schlagen.
- Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Zucker, der Vanillepaste und der Buttermilch schaumig rühren.
- Das Mehlgemisch mit Knetlöffel portionsweise unterrühren. Zum Schluss das Öl unterrühren.
- Zuletzt das Eiweiß unterheben.
- Den Teig in einem Servierring in eine Pfanne mit etwas Butter geben und von beiden Seiten abgedeckt goldbraun anbraten.

## Pfannkuchen - Okonomiyaki



Herkunft:  Japan  
 Gewicht: 304 g pro Portion  
 Brennwert: 1.772 kJ pro Portion  
 Preis: 0,92 € pro Portion

Vorbereitung: 00:15 h  
 Zubereitung: 00:15 h  
 Allergene: Fisch, Weichtiere

### Zutaten für 4 Portion(en):

#### **Pfannkuchenteig**

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 300 | g  | Weißkohl             |
| 3   |    | Ei(er)               |
| 250 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 200 | ml | Gemüsebrühe          |
| 2   | TL | Gemüsebrühe-Pulver   |
| 2   | TL | Backpulver           |

#### **Okonomiyaki-Soße**

|   |    |                      |
|---|----|----------------------|
| 2 | EL | Sojasoße (japanisch) |
| 2 | EL | Austernsoße          |
| 2 | EL | Worcestersoße        |
| 2 | EL | Tomatenketchup       |
| 1 | EL | Honig                |
| 2 |    | Frühlingszwiebel(n)  |
| 1 |    | Tomate(n)            |
| 4 | EL | Mayonnaise           |
|   |    | Sonnenblumenöl       |

### Zubereitung:

- Mehl, Gemüsebrühe, Wasser und Backpulver miteinander verquirlen, 15 min. kühl stellen und quellen lassen.

- Den Weißkohl in etwa 1 cm mal 1 cm große Flecken schneiden.
- Die Eier verquirlen und mit den Kohlflecken mischen.
- Die Weißkohl-Ei-Masse unter den Teig heben.
- Die Zutaten für die Okonomiyaki-Soße miteinander verrühren.
- In einer heißen Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- Die Pfannkuchen gitterförmig mit der Okonomiyakisoße und Mayonnaise garnieren.
- Die klein geschnittenen Lauchzwiebeln und Tomaten darauf verteilen.

## Pfannkuchen Calzone-Art (deftig)



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 402 g pro Portion  
 Brennwert: 2.136 kJ pro Portion  
 Preis: 0,77 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=2mw\\_QoeeE4s](https://www.youtube.com/watch?v=2mw_QoeeE4s)

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

Man kann den Pfannkuchen auch z.B. mit Thunfisch oder Schinken variieren.

Zutaten für 2 Portion(en):

### Teig

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| 120 | g   | Weizenmehl (Typ 405) |
| 2   |     | Ei(er)               |
| 1/8 | l   | Milch                |
| 1/8 | l   | Mineralwasser        |
| 1   | Pr. | Salz                 |

### Füllung

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| 1/2 | Dose | Tomate(n) (gehackt)  |
| 1/2 |      | Zwiebel(n)           |
| 70  | g    | Fetakäse             |
|     |      | Petersilie, frisch   |
|     |      | Basilikum, frisch    |
|     |      | Schnittlauch, frisch |
|     |      | Oregano              |
|     |      | Pfeffer              |
|     |      | Salz                 |
| 1   | EL   | Butterschmalz        |

Zubereitung:

## **Teig**

- Eier, Milch, Mehl und Salz gut verrühren.
- Das Mineralwasser zugeben und vorsichtig unterrühren.
- Den Teig mindestens 30 min. kalt stellen.

## **Füllung**

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.
- Alle Kräuter fein hacken.
  
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Pfannkuchen darin von einer Seite goldbraun anbraten.
- Den Pfannkuchen wenden, dann auf einer Hälfte mit den Tomaten bestreichen und mit den Zutaten für die Füllung belegen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Pfannkuchen zuklappen und bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten goldbraun braten.
- Den Pfannkuchen nach dem Wenden noch mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

## Pfannkuchen klassisch (süß)



Eigenschaften: 

Gewicht: 258 g pro Portion  
 Brennwert: 1.784 kJ pro Portion  
 Preis: 0,52 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |     |                               |
|-----|-----|-------------------------------|
| 120 | g   | Weizenmehl (Typ 405), ~ 10 EL |
| 2   |     | Ei(er)                        |
| 1/8 | l   | Milch                         |
| 1/8 | l   | Mineralwasser                 |
| 1   | Pr. | Salz                          |
| 2   | EL  | Puderzucker                   |
| 1   | EL  | Butterschmalz                 |

### Zubereitung:

- Eier, Milch, Mehl und Salz gut verrühren.
- Puderzucker durch ein Sieb streichen dazugeben und erneut gut verrühren.
- Danach vorsichtig das Mineralwasser unterrühren.
- Den Teig mindestens 30 min. kalt stellen
- In Butterschmalz braten und mit Äpfeln, Bananen oder Pflaumen belegen oder mit Marmelade bestreichen.

## Plätzchen - American Cookies



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 28 g pro Portion

Brennwert: 510 kJ pro Portion

Preis: 0,16 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=7tEBVi7-clk>

Zubereitung: 00:35 h

Zutaten für 20 Portion(en):

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 150 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |
| 110 | g  | Butter               |
| 80  | g  | Zucker               |
| 80  | g  | brauner Rohrzucker   |
| 1   |    | Ei(er)               |
| 1   |    | Vanilleschote(n)     |
| 75  | g  | Schokotröpfchen      |
| 1/2 | TL | Natron, (Backsoda)   |
| 1/2 | TL | Backpulver           |
| 1/2 | TL | Salz                 |

Zubereitung:

- Den Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.
- In einer Schüssel Mehl, Salz, Natron und Backpulver vermischen.
- Die Vanilleschote auskratzen.
- In einer anderen Schüssel weißen und braunen Zucker mit der Butter schaumig rühren, die Eier und die Vanille hinzufügen und gut verrühren.
- Die Mehlmischung dazugeben, verrühren und die Schokoladentröpfchen hinzufügen.
- Mit einem Löffel jeweils 9 Teighäufchen (einen halben Esslöffel) auf ein Backblech setzen und 12 min. backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- Die Cookies aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



## Plätzchen - American Cookies mit Oreo-Topping



Eigenschaften: 🍃

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 64 g pro Portion

Brennwert: 849 kJ pro Portion

Preis: 0,24 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=7tEBVi7-clk>

Zubereitung: 00:35 h

Allergene: Gluten, Laktose, Milcheiweiß, Soja

Zutaten für 10 Portion(en):

### Creme

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 125 | g | Butter               |
| 125 | g | Frischkäse           |
| 50  | g | Puderzucker          |
| 10  |   | American Cookies (R) |
| 5   |   | Oreo                 |

Zubereitung:

- Die Cookies nach Rezept zubereiten und abkühlen lassen.

### Creme

- Butter, Frischkäse und Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren.
- Die Oreo-Kekse in einen Beutel geben und mit einer Teigrolle oder einem Hammer zerkleinern.
- Jeden Cookie mit etwas Creme bestreichen und einen EL Kekskrümel darauf verteilen. Diese dann etwas festdrücken.

## Plätzchen - Ballbäuschen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 136 g pro Portion  
 Brennwert: 4.242 kJ pro Portion  
 Preis: 0,19 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Rheinisches Karnevalsgebäck - sieht aus wie Muzen, hat aber eine keksartige Konsistenz.

### Zutaten für 20 Portion(en):

|     |     |                                  |
|-----|-----|----------------------------------|
| 100 | g   | Butter, weich (Zimmertemperatur) |
| 75  | g   | Zucker                           |
| 350 | g   | Weizenmehl (Typ 405)             |
| 3   |     | Ei(er)                           |
| 1   | TL  | Backpulver                       |
| 1/2 |     | Zitronenschale, gerieben         |
| 1   | Pr. | Salz                             |
| 2   | l   | Sonnenblumenöl                   |
| 2   | EL  | Puderzucker                      |

### Zubereitung:

- Butter und Zucker schaumig rühren.
- Zitronenschale, Salz und Eier unterrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und untermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Das Pflanzenöl in einem schweren Topf auf 170° erhitzen (bis ein Brotkrumen zu brutzeln beginnt).
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen und jeweils 8 Ballbäuschen im heißen Fett goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden.
- Die Ballbäuschen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp entfetten.
- Die Ballbäuschen noch warm mit Puderzucker bestreuen.

## Plätzchen - Berliner Brot



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 84 g pro Portion  
 Brennwert: 1.429 kJ pro Portion  
 Preis: 0,40 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

### Zutaten für 20 Portion(en):

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 500 | g  | Weizenmehl (Typ 405)   |
| 500 | g  | Farinzucker            |
| 125 | g  | Butter                 |
| 250 | g  | Haselnüsse, ganz       |
| 4   |    | Ei(er)                 |
| 60  | g  | Kakaopulver            |
| 1   | TL | Zimtpulver             |
| 1   | TL | Nelkenpfeffer (Piment) |
| 1   | EL | Wasser                 |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammen geben und einen Rührteig herstellen
- Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und bei 175 Grad 30 min backen

## Plätzchen - Butterplätzchen



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 26 g pro Portion

Brennwert: 465 kJ pro Portion

Preis: 0,04 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 40 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 250 | g     | Butter               |
| 250 | g     | Zucker               |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 400 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/2 | Pckg. | Backpulver           |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammen geben und einen geschmeidigen Knetteig herstellen.
- 1 Std. kühl stellen.
- Den Teig etwa 1/2 cm dick ausrollen und mit verschiedenen Förmchen ausstechen.
- 1 Eigelb mit einem Schuß Sahne vermengen und die Plätzchen damit bestreichen.
- Bei ca. 170 - 180 Grad 15 min backen.

## Plätzchen - Butterplätzchen aus Mandelteig



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 16 g pro Portion

Brennwert: 327 kJ pro Portion

Preis: 0,05 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 40 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 180 | g     | Butter               |
| 100 | g     | Zucker               |
| 2   |       | Eigelb               |
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 50  | g     | Mandeln, gemahlen    |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 4   | Tr.   | Zitronenaroma        |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammen geben und einen geschmeidigen Knetteig herstellen.
- 1 Std. kühl stellen.
- Den Teig etwa 1/2 cm dick ausrollen und mit verschiedenen Förmchen ausstechen.
- 1 Eigelb mit einem Schuß Sahne vermengen und die Plätzchen damit bestreichen.
- Bei ca. 170 - 180 Grad 15 min backen.

## Plätzchen - Cantuccini



Eigenschaften: 

Gewicht: 77 g pro Portion  
 Brennwert: 1.302 kJ pro Portion  
 Preis: 0,47 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=RcEtKourR\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=RcEtKourR_4)

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:45 h

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 25  | g     | Butter, zimmerwarm   |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 180 | g     | Zucker               |
| 175 | g     | Mandeln, geraspelt   |
| 1/2 | Fl.   | Bittermandelaroma    |
| 1   | TL    | Backpulver           |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pr.   | Salz                 |

### Zubereitung:

- Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Salz auf einer Arbeitsfläche häufen.
- In die Mitte eine Mulde eindrücken, Butter und Eier hineingeben.
- Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten, die Mandeln unterkneten.
- Den Teig mit etwas Mehl zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.
- Den Teig in 6 Teile schneiden, aus jedem Teil eine 25 cm lange Rolle formen.
- Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Rollen im Abstand von 8 cm voneinander darauflegen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 min. vorbacken.
- Die Teigrollen kalt werden lassen und dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Plätzchen auf das Backblech legen und noch einmal im Backofen bei gleicher Temperatur 10 min. rösten. Die Cantuccini müssen zum Schluss goldbraun sein.



## Plätzchen - Florentiner



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 950 g pro Portion

Brennwert: 20.083 kJ pro Portion

Preis: 7,41 € pro Portion

[https://www.youtube.com/watch?v=Jkz\\_YTKmgXk](https://www.youtube.com/watch?v=Jkz_YTKmgXk)

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose, Schalenfrüchte, Erdnüsse

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |                                  |
|-----|----|----------------------------------|
| 175 | g  | Zucker                           |
| 75  | g  | Honig                            |
| 125 | g  | Butter                           |
| 150 | ml | süße Sahne                       |
| 175 | g  | Mandeln, geraspelt               |
| 100 | g  | Sonnenblumenkerne                |
| 150 | g  | Schokoladenkuvertüre, zartbitter |

### Zubereitung:

- Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf erhitzen und 5 min. bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen.
- Mandelblätter und Sonnenblumenkerne zugeben und alles noch mal 5 min. köcheln lassen.
- Die Florentinermasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
- Im Backofen bei 200 Grad 12 min. backen.
- Die Masse auf dem Blech auskühlen lassen, dann auf die Arbeitsfläche stürzen und das Backpapier abziehen.
- Die Kuvertüre schmelzen und die glatte Seite der Platte damit bestreichen.
- Die Kuvertüre fest werden lassen, die Platte umdrehen und in kleine Rauten schneiden.



## Plätzchen - Nussecken



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 118 g pro Portion  
 Brennwert: 2.362 kJ pro Portion  
 Preis: 0,53 € pro Portion

Zubereitung: 01:45 h

Zutaten für 12 Portion(en):

### Teig

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 300 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 130 | g     | Zucker               |
| 130 | g     | Butter               |
| 2   |       | Ei(er)               |
| 3   | EL    | Aprikosenmarmelade   |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker        |

### Belag

|     |       |                                  |
|-----|-------|----------------------------------|
| 150 | g     | Butter                           |
| 150 | g     | Zucker                           |
| 150 | g     | Haselnüsse, gemahlen             |
| 150 | g     | Haselnüsse, gehackt              |
| 3   | EL    | Wasser                           |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker                    |
| 50  | g     | Schokoladenkuvertüre, zartbitter |

Zubereitung:

### Teig

- Alle Zutaten zusammen geben und einen Mürbeteig kneten.
- Den Teig 30 min kalt ruhen lassen.
- Den Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen.
- Die Marmelade auf dem Teig verstreichen.

## **Belag**

- Die Zutaten für den Belag ohne die Nüsse in einem Topf kurz aufkochen lassen.
- Die Haselnüsse hinzugeben und den Belag auf dem vorbereiteten Teig verteilen.
  
- Die Nussecken bei 200° 25 min. backen
- Die Nussecken sofort in Quadrate und diese in Dreiecke schneiden.
- Die Ecken mit Schokoladen-Couvertüre bestreichen.

## Plätzchen - Vanillekipferl



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇦🇹 Österreich  
 Gewicht: 13 g pro Portion  
 Brennwert: 262 kJ pro Portion  
 Preis: 0,07 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:40 h

Zutaten für 60 Portion(en):

### Teig

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 200 | g     | Butter                    |
| 100 | g     | Mandeln, gemahlen         |
| 80  | g     | Zucker                    |
| 2   |       | Eigelb                    |
| 1   |       | Vanilleschote(n)          |
|     |       | Salz                      |
| 50  | g     | Puderzucker, zum Wenden   |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker, zum Wenden |

Zubereitung:

- Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten. Anschließend in Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- In der Zwischenzeit den Puderzucker in einer Schüssel mit zwei Päckchen Vanillezucker vermengen.
- Den Kipferlteig zu Rollen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm formen. Danach in ca. 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Aus diesen Scheiben die sichelförmige Kipferl formen und nicht zu eng aneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Im Umlufttherd bei 175 °C ca. 10-15 min. backen. Wenn die Kipferl beginnen zu bräunen, sind sie gut.
- Die Kipferl nun etwa 3 Minuten kühlen lassen. Dann in die vorbereitete Puderzuckermischung

legen und von allen Seiten darin wenden. Sind sie jetzt noch zu warm, zerbrechen sie sehr leicht; sind sie zu kalt, haftet der Puderzucker nicht mehr gut.

## Portugiesische Sahnetörtchen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Portugal

Bewertung: 

Gewicht: 89 g pro Portion

Brennwert: 1.287 kJ pro Portion

Preis: 0,33 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 1   | Pckg. | fertiger Blätterteig     |
| 4   |       | Eigelb                   |
| 250 | ml    | süße Sahne               |
| 75  | g     | Zucker                   |
| 1/2 | TL    | Zitronenschale, gerieben |
| 1   | EL    | Speisestärke             |
|     |       | Grand Marnier            |
|     |       | Puderzucker              |

### Zubereitung:

- Den Blätterteig kreisrund ausstechen, ca. 10 cm Durchmesser
- Die Teigkreise in Muffinformen geben, ein paar mal mit der Gabel reinpieksen.
- Die Sahne (etwas Sahne zum Anrühren der Stärke zurückbehalten), den Zucker, und die Zitronenschale in einen Kochtopf geben und erhitzen.
- Das Eigelb durch ein Sieb dazugeben.
- Kurz vor dem Kochen die mit der zurückbehaltenen Sahne verrührte Stärke hinzugeben, 3 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Den Sahnepudding vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- In die Blätterteigförmchen etwas Grand Marnier geben (so 1-2 TL) und mit dem Pudding auffüllen.
- Die Törtchen in den auf 200° C vorgeheizten Backofen stellen und goldbraun backen.
- Die Törtchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

## Quarkkeulchen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 77 g pro Portion  
 Brennwert: 668 kJ pro Portion  
 Preis: 0,17 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| 250 | g     | Speisequark (20%)         |
| 400 | g     | Kartoffel(n), festkochend |
| 60  | g     | Weizenmehl (Typ 405)      |
| 100 | g     | Butterschmalz             |
| 50  | g     | Rosinen                   |
| 1/2 | TL    | Backpulver                |
| 1/2 | TL    | Zitronenschale            |
| 1   |       | Ei(er)                    |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker             |
| 1   | Pr.   | Salz                      |

### Zubereitung:

- Den Quark in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Kochendes Wasser über die Rosinen giessen und 5 min. quellen lassen. Dann das Wasser abgießen.
- Die Kartoffeln mit Schale kochen. Nachdem diese ein wenig abgekühlt sind, pellen und stampfen.
- Mehl, Backpulver, Quark, Rosinen, Ei, Salz, die abgeriebene Zitronenschale und den Vanillezucker dazugeben.
- Alles gut durchmischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann daraus mit bemehlten Händen kleine "Keulchen" formen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Quarkkeulchen von beiden Seiten goldbraun braten.
- Reichlich mit Zucker bestreuen



## Quarkmutzen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland

Gewicht: 43 g pro Portion

Brennwert: 448 kJ pro Portion

Preis: 0,10 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 20 Portion(en):

### Teig

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 250 | g     | Speisequark (Magerstufe) |
| 250 | g     | Weizenmehl (Typ 405)     |
| 180 | g     | Zucker                   |
| 3   |       | Ei(er)                   |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker            |
| 1/2 | Pckg. | Backpulver               |
| 1/2 | Fl.   | Zitronenaroma            |
|     |       | Puderzucker              |

Zubereitung:

### Teig

- Alle Zutaten zusammen geben und einen Rührteig herstellen
- 1 kg Fett in einem Topf oder in der Friteuse auf 160° erhitzen
- Jeweils einen halben Esslöffel vom Teig in das heiße Fett geben und ca 5 min. ausbacken. Die Mutzen nicht in einen Frittierkorb geben!
- Die fertigen Mutzen auskühlen lassen und dann mit reichlich Puderzucker bestreuen



## Waffeln



Eigenschaften: 🍓

Gewicht: 66 g pro Portion

Brennwert: 793 kJ pro Portion

Preis: 0,17 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnbwyzEZgUc>

Beilagen: angedickte Kirschen und Sahne, Erdbeeren, Vanilleeis (R)

Zubereitung: 00:15 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 15 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 125 | g         | Butter               |
| 100 | g         | Zucker               |
| 250 | g         | Weizenmehl (Typ 405) |
| 1/4 | l         | Milch                |
| 4   |           | Ei(er)               |
| 2   | EL        | Puderzucker          |
| 2   | Pckg.     | Vanillezucker        |
| 1   | gestr. TL | Backpulver           |

### Zubereitung:

- Das Mehl durch ein Sieb in eine Rührschüssel streichen und mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Vanillezucker vermischen.
- Die Butter zerlassen und mit der Milch und den Eiern in die Schüssel geben.
- Alle Zutaten ca. 2 min. zu einem glatten Teig verrühren.
- Das Waffeleisen vorheizen.
- Den Teig portionsweise in das Waffeleisen geben und ca. 30 sec. backen.
- Die Waffeln mit Puderzucker bestreuen und nach Geschmack belegen.

## Zimtschnecken



Eigenschaften: 

Gewicht: 76 g pro Portion

Brennwert: 977 kJ pro Portion

Preis: 0,13 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Man kann die Zimtschnecken auch mit Zuckerguss aus Zitronensaft und Puderzucker bestreichen.

Zutaten für 24 Portion(en):

### Teig

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 100 | g  | Butter               |
| 1/2 | l  | Milch                |
| 50  | g  | Hefe (frisch)        |
| 1/2 | TL | Salz                 |
| 120 | g  | Zucker               |
| 1   | TL | Kardamom, gestoßen   |
| 800 | g  | Weizenmehl (Typ 405) |

### Füllung

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 100 | g  | Butter, zimmerwarm   |
| 80  | g  | Zucker               |
| 2   | EL | Zimtpulver, gemahlen |
| 1   |    | Eigelb               |
|     |    | Hageizucker          |

Zubereitung:

- Die Butter in einem Topf zerlassen und die Milch zugeben. Auf ca. 37 Grad Celsius erwärmen.

- Die Hefe in eine große Backschüssel krümeln, etwas von der warmen Milchemischung zugeben und die Hefe darin auflösen.
- Die restliche Milch, Salz, Zucker, den Kardamom und ca. 2/3 des Mehls zugeben und zu einem glatten und geschmeidigen Teig verarbeiten (entweder mit den Händen oder mit den Knethaken des Rührgerätes).
- Mehr Mehl zufügen, der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand löst.
- Etwas Mehl über den Teig streuen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Plätzchen ca. 30 min. gehen lassen.
- Anschließend den Teig nochmal einige Minuten durchkneten, ggf. noch etwas Mehl unterkneten, bis er sich leicht von der Arbeitsfläche und den Händen lösen lässt.
- Den Teig ausrollen, vorsichtig die auf Zimmerwärme gebrachte Butter darauf verstreichen und mit der Zimtzuckermischung bestreuen.
- Den Teig längs zusammenrollen, dann 1 bis 2 cm breite Scheiben abschneiden.
- Die Teigschnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- Die Schnecken mit dem verschlagenen Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.
- Dann das Gebäck ca. 10 min. auf der mittleren Schiene backen.

## Desserts und Süßspeisen



After Eight Creme

Apfel

Apfelmus  
Apfelquark

Arme Ritter

Crème brûlée

Eis

Cookie Dough Eis  
Eiscreme nach Spaghettieis-Art  
Erdbeer-Stracciatella-Eis  
Fruchtspeiseeis aus eingelegten Früchten  
Fruchtspeiseeis aus frischen Früchten  
Knusper-Vanilleeis  
McFlurry Softeis  
Schokoladeneis  
Schokoladeneis aus Milcheisbasis  
Vanilleeis  
Vanilleeis aus Milcheisbasis  
Vanilleeis-Waffel-Röllchen  
Yogurette-Eis

Erdbeeren

Erdbeerfrappé  
Erdbeermarmelade  
Erdbeersorbet  
Erdbeer-Tiramisu  
Eton Mess  
Schichtdessert nach Spaghettieis-Art

Frozen Jogurt mit Früchten

Heidelbeeren

Heidelbeer-Joghurt  
Heidelbeermarmelade

Himbeeren

Himbeerblitz  
Himbeertraum

Kirschen

Quarkauflauf mit Sauerkirschen  
Quark-Kirsch-Dessert  
Westfälische Quarkspeise mit Kirschen

Mandarinen

Mandarinenquark

Mandarinen-Schichtdessert

Mousse au chocolat

Obstsalat

Pfirsich

American Cookies-Creme

Pfirsich-Creme mit Oreo-Crumble

Pfirsichjoghurt

Pralinen

Eierlikör-Pralinen

Flammende Herzen

Himbeerpralinen

Knusperkrokant-Pralinen

Rhabarber

Rhabarber-Amarettini-Dessert

Rhabarber-Kompott

Schmarrn

Kaiserschmarrn

Quarschmarrn

Schoko-Beeren-Pavlova

Tiramisu

## After Eight Creme



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 108 g pro Portion

Brennwert: 816 kJ pro Portion

Preis: 0,36 € pro Portion

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   | Gl.   | Sauerkirschen aus dem Glas  |
| 100 | g     | Minttäfelchen (After Eight) |
| 200 | ml    | süße Sahne                  |
| 350 | g     | Naturjoghurt, 3,5 % Fett    |
| 50  | g     | Zucker                      |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker               |

### Zubereitung:

- Die Kirschen abtropfen lassen.
- Joghurt, Zucker und Vanillezucker gut verrühren
- Die Minttäfelchen hacken und unterheben, 4 Täfelchen für die Dekoration übrig lassen.
- Die Sahne schlagen und unterheben.
- In eine Schüssel eine Schicht Creme geben, darauf die Kirschen und zum Schluss die restliche Creme darüber verteilen.
- Das Dessert mit Ecken der übrigen Minttäfelchen garnieren.

## Apfelmus



Eigenschaften:  

Gewicht: 114 g pro Portion

Brennwert: 268 kJ pro Portion

Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

### Zutaten für 20 Portion(en):

|     |           |                      |
|-----|-----------|----------------------|
| 2   | kg        | Äpfel                |
| 2   | gestr. EL | Zucker               |
| 1/4 | l         | Apfelsaft            |
|     |           | Zitronensaft         |
|     |           | Zimtpulver, gemahlen |

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, achteln und vom Kerngehäuse befreien.
- Den Zucker in einem Kochtopf schmelzen bis er karamellisiert.
- Dann die Apfelspalten dazugeben und bei reduzierter Hitze kräftig umrühren, bis sich der karamellierte Zucker etwas vom Topfboden löst.
- Den Apfelsaft dazu gießen, zudecken und kochen, bis die Äpfel völlig weich sind.
- Die Äpfel mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.
- Für die endgültige Konsistenz nach Belieben noch etwas Apfelsaft dazugießen.
- Zum Schluss mit Zucker, Zitronensaft und Zimt abschmecken.

## Apfelquark



Eigenschaften: 

Gewicht: 281 g pro Portion  
 Brennwert: 2.665 kJ pro Portion  
 Preis: 0,95 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                                    |
|-----|-------|------------------------------------|
| 2   |       | Äpfel                              |
| 250 | g     | Mascarpone                         |
| 250 | g     | Speisequark (Magerstufe), 20% Fett |
| 200 | ml    | süße Sahne                         |
| 2   | EL    | Zitrone (Saft)                     |
| 80  | g     | Zucker                             |
| 50  | g     | brauner Rohrzucker                 |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker                      |

### Zubereitung:

- Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen.
- Quark, Mascarpone und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät aufschlagen.
- Den Zitronensaft und die Hälfte des Rohrzuckers dazugeben und die Sahne unterheben.
- Die Äpfel waschen, die Kerngehäuse entfernen und die Früchte in 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Äpfel unter die Quarkmasse heben und das ganze mit dem restlichen Rohrzucker bestreuen.
- Den Quark für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.



## Arme Ritter



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 115 g pro Portion  
 Brennwert: 1.129 kJ pro Portion  
 Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |          |            |
|-----|----------|------------|
| 4   | Scheiben | Toastbrot  |
| 2   |          | Ei(er)     |
| 1/8 | l        | Milch      |
| 50  | g        | Butter     |
| 4   | TL       | Zucker     |
|     |          | Zimtpulver |

### Zubereitung:

- Die Eier in der Milch verquirlen.
- Die Brotscheiben gut darin einweichen lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne auslassen.
- Die Brotscheiben in der Butter goldbraun braten, bis sie von beiden Seiten knusprig sind.
- Mit Zucker und Zimt bestreuen und warm servieren.

## Crème brûlée



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 127 g pro Portion  
 Brennwert: 1.435 kJ pro Portion  
 Preis: 0,71 € pro Portion

Vorbereitung: 03:00 h  
 Zubereitung: 01:20 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 400 | ml    | süße Sahne               |
| 140 | ml    | Milch                    |
| 85  | g     | Zucker                   |
| 1   |       | Vanilleschote(n)         |
| 5   |       | Eigelb                   |
| 1/2 | Pckg. | Vanillearoma             |
| 1/2 | TL    | Zitronenschale, gerieben |
| 1   | Pr.   | Salz                     |
|     |       | Puderzucker              |


### Zubereitung:

- Sahne, Milch und Eigelb verquirlen und mit den restlichen Zutaten mischen.
- Alles etwa 1 Std. ziehen lassen.
- In 6 feuerfeste Förmchen füllen.
- Die Förmchen in eine Auflaufform stellen und diese bis zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen.
- Die Auflaufform in den auf 150° vorgeheizten Backofen stellen und die Crème 55 min. stocken lassen.
- Die Förmchen auskühlen lassen und dann im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchkühlen
- Auf jedem Förmchen 1 TL Puderzucker verteilen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren.


## Eis - Cookie Dough Eis



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Bewertung: 

Schwierigkeit: 

Gewicht: 47 g pro Portion

Brennwert: 458 kJ pro Portion

Preis: 0,36 € pro Portion

Vorbereitung: 03:04 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 20 Portion(en):

### Cookie-Teig

|     |           |                                  |
|-----|-----------|----------------------------------|
| 75  | g         | Butter, weich                    |
| 40  | ml        | Milch                            |
| 90  | g         | Weizenmehl (Typ 405)             |
| 40  | g         | Zucker                           |
| 40  | g         | brauner Zucker                   |
| 1   | gestr. TL | Kakaopulver                      |
| 1/2 | Gl.       | Vanillearoma                     |
| 1   | Pr.       | Salz                             |
| 500 | g         | Vanilleeis aus Milcheisbasis (R) |
| 75  | g         | Schokotröpfchen, zartbitter      |

Zubereitung:

- Das Vanilleeis nach Rezept in der Eismaschine zubereiten.

### Cookie-Teig

- In einer Rührschüssel Butter, Milch, Zucker, Mehl, Aroma, Kakao und Salz zu einem homogenen Teig vermischen.

- Den Cookie-Teig in einer flachen Form ausstreichen und ca. 1 Std. einfrieren.
- Den Cookie-Teig aus dem Eisschrank nehmen und die angefrorene Masse in kleine Würfel schneiden.
- Die Cookie-Würfel und die Schokotropfchen unter die Eismasse heben.
- Das Eis noch mindestens 2 Std. im Eisschrank einfrieren.

## Eiscreme nach Spaghettieis-Art



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 52 g pro Portion

Brennwert: 328 kJ pro Portion

Preis: 0,25 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 01:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 20 Portion(en):

### Erdbeerpüree

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 100 | g  | Erdbeeren    |
| 1   | EL | Zucker       |
| 1   | EL | Zitronensaft |

### Mandelcrunch

|    |    |                  |
|----|----|------------------|
| 50 | g  | Mandeln, gehackt |
| 1  | EL | Butter           |
| 1  | EL | Zucker           |

|     |   |                                  |
|-----|---|----------------------------------|
| 800 | g | Vanilleeis aus Milcheisbasis (R) |
| 50  | g | Schokolade, weiß, geraspelt      |

Zubereitung:

- Das Vanilleeis nach Rezept in der Eismaschine zubereiten.

### Erdbeerpüree

- Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren.
- Den Zucker und den Zitronensaft unterrühren.

### **Mandelcrunch**

- Die Mandeln mit 1 EL Zucker in einer Pfanne in der Butter goldbraun anrösten.
- Die gerösteten Mandeln abkühlen lassen und dann zermahlen.
  
- Die weiße Schokolade raspeln.
- Die Eismasse in eine Schale geben, den Erdbeerpüree darauf verteilen, den Mandelcrunch und die geraspelte Schokolade darüber verteilen.
- Das Eis noch einmal für mindestens 2 Std. in den Gefrierschrank stellen.

## Eis - Erdbeer-Stracciatella-Eis



Eigenschaften: 

Gewicht: 37 g pro Portion

Brennwert: 141 kJ pro Portion

Preis: 0,17 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

Das Eispulver gibt es anscheinend nicht mehr!

Zutaten für 16 Portion(en):


|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 1   | Pckg. | Eispulver Stracciatella |
| 200 | g     | Erdbeeren               |
| 2   | EL    | Zucker                  |
| 250 | ml    | Milch                   |

Zubereitung:

- 250 ml kalte Milch in einen Rührbecher geben.
- Das Eispulver hinzufügen und mit einem Mixer auf niedrigster Stufe kurz verrühren.
- Alles etwa 3 Min. auf höchster Stufe aufschlagen.
- Die Eismasse in der Eismaschine 50 min. fest werden lassen.
- Die Erdbeeren von ihren Stielen befreien und waschen.
- Zucker hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem glatten Püree verarbeiten.
- Die Eismasse aus der Eismaschine holen und den Erdbeerpüree leicht unterheben.
- Das Eis noch ca. 1 Std. im Gefrierschrank gefrieren.

## Eis - Fruchtspeiseeis aus eingelegten Früchten



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Bewertung: 

Gewicht: 46 g pro Portion

Brennwert: 337 kJ pro Portion

Preis: 0,11 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:50 h

Allergene: Laktose

Wenn man 30 g Milcheisbasis hinzufügt, wird das Eis cremiger.

Zutaten für 14 Portion(en):

### Früchte

|     |    |                                  |
|-----|----|----------------------------------|
| 250 | g  | Ananas, aus der Dose<br>oder:    |
| 250 | g  | Mandarinen aus der Dose<br>oder: |
| 250 | g  | Sauerkirschen aus dem Glas       |
| 120 | g  | Zucker                           |
| 50  | ml | Fruchtsaft                       |
| 150 | ml | süße Sahne                       |
| 50  | ml | Milch                            |
| 1,5 | EL | Zitronensaft                     |

Zubereitung:


- Die Früchte pürieren.
- Zucker, Sahne und Milch dazu geben und weiter rühren.
- Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.
- Alles in die Eismaschine füllen und ca. 50 min. rühren lassen.
- Anschließend das Eis noch für mindestens 1 Std. in den Tiefkühlschrank stellen.





## Eis - Fruchtspeiseeis aus frischen Früchten



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Bewertung: 

Gewicht: 47 g pro Portion

Brennwert: 248 kJ pro Portion

Preis: 0,38 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:50 h

Allergene: Laktose

Wenn man 30 g Milcheisbasis hinzufügt, wird das Eis cremiger.

Zutaten für 20 Portion(en):

### Früchte

|     |    |                                  |
|-----|----|----------------------------------|
| 300 | g  | <i>Himbeeren, frisch</i>         |
|     |    | <i>oder:</i>                     |
| 300 | g  | <i>Erdbeeren</i>                 |
|     |    | <i>oder:</i>                     |
| 300 | g  | <i>Heidelbeeren (Blaubeeren)</i> |
|     |    | <i>oder:</i>                     |
| 300 | g  | <i>Brombeeren</i>                |
| 120 | g  | <i>Zucker</i>                    |
| 150 | ml | <i>süße Sahne</i>                |
| 50  | ml | <i>Milch</i>                     |
| 2   | EL | <i>Zitronensaft</i>              |

Zubereitung:

- Die Früchte waschen und pürieren.
- Zucker, Sahne und Milch dazu geben und weiter rühren.
- Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.
- Alles in die Eismaschine füllen und ca. 50 min. rühren lassen.

- Anschließend das Eis noch für mindestens 1 Std. in den Tiefkühlschrank stellen.

## Eis - Knusper-Vanilleeis



Gewicht: 56 g pro Portion  
 Brennwert: 339 kJ pro Portion  
 Preis: 0,24 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 01:10 h  
 Allergene: Laktose, Schalenfrüchte

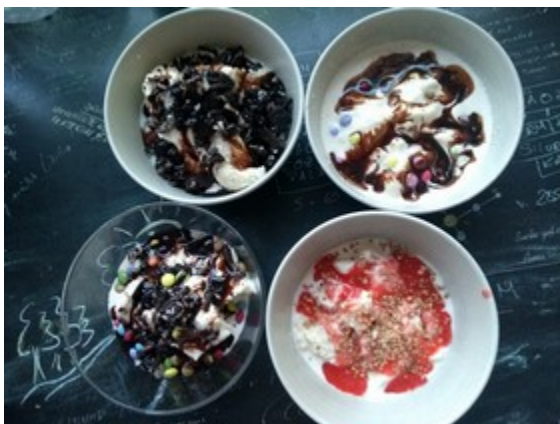
### Zutaten für 20 Portion(en):

|     |       |                                  |
|-----|-------|----------------------------------|
| 800 | g     | Vanilleeis aus Milcheisbasis (R) |
| 50  | g     | Schokoladenkuvertüre, zartbitter |
| 50  | g     | Schokoladenkuvertüre, Vollmilch  |
| 5   | Stck. | Eiswaffeln (R)                   |

### Zubereitung:

- Das Vanilleeis nach Rezept zubereiten.
- Die Eiswaffeln nach Rezept zubereiten, abkühlen lassen und dann grob zerbröseln.
- Die Kuvertüre mit 1 EL Öl im Wasserbad schmelzen lassen.
- Ein Drittel des Vanilleeises in eine geeignete Form zum Einfrieren geben.
- Darauf ein Drittel der Waffelbrösel verteilen und ein Drittel der Kuvertüre.
- Zwei weitere Schichten Vanilleeies, Waffelbrösel und Kuvertüre aufeinanderlagern.
- Das Eis für ca. 2 Std. im Tiefkühlschrank fest werden lassen.

## Eis - McFlurry Softeis



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇺🇸 USA

Gewicht: 250 g pro Portion

Brennwert: 2.591 kJ pro Portion

Preis: 0,95 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 400 | ml    | süße Sahne            |
| 320 | ml    | Kondensmilch, 8% Fett |
| 70  | ml    | Milch                 |
| 150 | g     | Zucker                |
| 40  | g     | Traubenzucker         |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker         |

### Zubereitung:

- Die Sahne steif schlagen.
- Die restlichen Zutaten unterrühren.
- Die Eismasse in der Eismaschine 40 min. gefrieren lassen.
- Das Eis mit unterschiedlichen Zutaten verfeinern:
  - - Oreo-Brösel und Schokosoße
  - - Mini-Smarties (evtl. auch mit Schokosoße)
  - - Daim-Brösel und Schokosoße
  - - Erdbeersoße und Haselnusskrokant

## Eis - Schokoladeneis



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 73 g pro Portion

Brennwert: 990 kJ pro Portion

Preis: 0,43 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 100 | g     | Schokolade, zartbitter |
| 100 | g     | Schokolade, Vollmilch  |
| 3   |       | Ei(er)                 |
| 2   | EL    | Rum (braun)            |
| 4   | Pckg. | Vanillezucker          |
| 300 | ml    | süße Sahne             |

Zubereitung:

- Die Schokolade in Stücke brechen.
- 2 Eier trennen, die Eiweiße beiseite stellen.
- Die beiden Eigelbe, 1 ganzes Ei und die Schokolade in einen Topf geben und bei ganz geringer Hitze schmelzen und zu einer Creme verrühren.
- Vom Herd nehmen, den Rum und die Hälfte des Vanillezuckers unterrühren.
- Den restlichen Vanillezucker zum Eiweißgeben und dieses steif schlagen.
- Die Sahne in einer weiteren Schüssel ebenfalls steif schlagen.
- Eiweiß und Sahne zur Schokoladencreme geben und vorsichtig unterheben.
- Die Eismasse in die Eismaschine geben und 1 Std. verrühren.

## Eis - Schokoladeneis aus Milcheisbasis



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 86 g pro Portion

Brennwert: 535 kJ pro Portion

Preis: 0,31 € pro Portion

Zubereitung: 03:15 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 10 Portion(en):

|     |     |                       |
|-----|-----|-----------------------|
| 100 | g   | Schokolade, Vollmilch |
| 600 | ml  | Milch                 |
| 100 | ml  | Kondensmilch          |
| 30  | g   | Kakaopulver           |
| 30  | g   | Milcheisbasis         |
| 1   | Pr. | Salz                  |

Zubereitung:

- Die Schokolade in Stücke brechen.
- Den Kakao und die Schokolade mit der Milch aufkochen und 3 min. leicht köcheln lassen.
- Das Schoko-Milch-Gemisch mit den restlichen Zutaten vermischen und 2 min. bei höchster Stufe verquirlen.
- Den Eismix 1 Std. abkühlen lassen.
- Den Eismix im Kühlschrank 1 Std. weiter herunterkühlen.
- Den Eismix in die Eismaschine geben und 1 Std. verrühren..
- Die Eismasse mit den Schokostreuseln vermischen und einfrieren.


## Eis - Vanilleeis



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Bewertung: 

Schwierigkeit: 

Gewicht: 43 g pro Portion

Brennwert: 382 kJ pro Portion

Preis: 0,24 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 01:20 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 20 Portion(en):

|     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 200 | ml    | Milch            |
| 350 | ml    | süße Sahne       |
| 80  | g     | Zucker           |
| 4   |       | Ei(er)           |
| 1   |       | Vanilleschote(n) |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker    |

Zubereitung:

- Die Eigelb vom Eiweiß trennen
- Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen
- Den Zucker mit den Eigelb und dem Vanillemark in einer Metallschüssel schaumig schlagen
- Die Milch und 250 ml Sahne mit dem Vanillezucker und der ausgekratzten Vanilleschote aufkochen
- Die heiße Milch unter Rühren zum Eigelb mit Zucker geben
- Das ganze im heißen Wasserbad ca. 5 min. schaumig schlagen
- Die Schüssel anschließend in kaltes Wasser stellen und weitere 2 min. schlagen
- Die Eismasse im Kühlschrank ca 30 min. abkühlen lassen
- 100 ml Sahne steif schlagen und unter die gekühlte Eismasse ziehen
- Alles in die Eismaschine geben und ca. 40 min. rühren lassen
- Anschließend das Eis noch für mindestens 1 Std. in den Tiefkühlschrank stellen





## Eis - Vanilleeis aus Milcheisbasis



Eigenschaften: 

Gewicht: 48 g pro Portion

Brennwert: 396 kJ pro Portion

Preis: 0,19 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 01:05 h

Zutaten für 16 Portion(en):

|     |    |               |
|-----|----|---------------|
| 400 | ml | Milch         |
| 200 | ml | süße Sahne    |
| 130 | g  | Zucker        |
| 30  | g  | Milcheisbasis |
| 1   | EL | Vanillepaste  |

Zubereitung:

- Alle Zutaten ca. 1 min. miteinander verquirlen.
- Die 1 Std. in der Eismaschine fest werden lassen.
- Das Eis aus der Eismaschine nehmen und noch mindestens 2 Std. in den Gefrierschrank stellen.

## Eis - Vanilleeis-Waffel-Röllchen



Eigenschaften: 🌱

Schwierigkeit: 🟥🟥🟩

Gewicht: 84 g pro Portion

Brennwert: 531 kJ pro Portion

Preis: 0,32 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 01:20 h

### Zutaten für 14 Portion(en):

|     |           |   |
|-----|-----------|---|
| 1   |           | <i>Eiswaffeln (R)</i>                   |
| 1   | <i>l</i>  | <i>Vanilleeis aus Milcheisbasis (R)</i> |
| 100 | <i>g</i>  | <i>Schokoladenkuvertüre, zartbitter</i> |
| 2   | <i>EL</i> | <i>Sonnenblumenöl</i>                   |

### Zubereitung:

- Die Eiswaffeln nach Rezept zubereiten und zu Röllchen formen.
- Das Vanilleeis nach Rezept zubereiten.
- Die Schokoladenkuvertüre mit dem Öl erwärmen, bis sie flüssig ist.
- Das Eis in die Waffelröllchen füllen und dann beide Enden der Röllchen kurz in die Kuvertüre tunken.
- Die Röllchen in den Eisschrank geben und mindestens 1 Std. einfrieren.

## Eis - Yogurette-Eis



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 46 g pro Portion

Brennwert: 213 kJ pro Portion

Preis: 0,21 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 01:05 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 16 Portion(en):

|     |       |                                  |
|-----|-------|----------------------------------|
| 100 | g     | Erdbeeren                        |
| 3   | Stck. | Yogurette Schokoladenriegel      |
| 600 | g     | Vanilleeis aus Milcheisbasis (R) |

### Zubereitung:

- Das Vanilleeis nach Rezept in der Eismaschine zubereiten.
- Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren.
- Die Schokoriegel in kleine Stücke schneiden.
- Das Eis aus der Eismaschine nehmen, den Erdbeerpüree und die Schokoriegel-Stücke unterziehen, so dass eine Marmorierung entsteht.
- Das Eis noch ca. 2 Std. bei -18°C gefrieren.

## Erdbeeren - Erdbeer-Tiramisu



Eigenschaften: 🍓

Gewicht: 226 g pro Portion  
 Brennwert: 1.512 kJ pro Portion  
 Preis: 1,14 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 500 | g     | Erdbeeren                |
| 4   | EL    | Zucker                   |
| 250 | g     | Mascarpone               |
| 175 | g     | Speisequark (Magerstufe) |
| 175 | g     | Naturjoghurt             |
| 1   | EL    | Zitronensaft             |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker            |
| 100 | g     | Löffelbiskuits           |
| 6   | EL    | Orangensaft              |
| 1   | EL    | Kakaopulver              |

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und entstielen.
- 100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren.
- Mascarpone, Quark, Joghurt, 3 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und abschmecken.
- 300 g Erdbeeren klein schneiden und unter die Mascarponecreme heben.
- Eine eckige Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln.
- Die Hälfte der Mascarponecreme auf die Löffelbiskuits geben und glattstreichen.
- Darauf das Erdbeermus verteilen und darauf die übrige Mascarponecreme.
- Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- Das Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen und mit den Erdbeerscheiben garnieren.
- Das Tiramisu ca. 2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.



## Erdbeeren - Erdbeerfrappé



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 172 g pro Portion

Brennwert: 586 kJ pro Portion

Preis: 1,09 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

Allergene: Laktose

Statt der Erdbeeren und dem Eis kann man auch andere gefrorene Früchte verwenden.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                |
|-----|--------|----------------|
| 300 | g      | Himbeeren (TK) |
| 1/2 | Becher | Naturjoghurt   |
| 1/2 |        | Zitrone(n)     |
| 4   | EL     | Zucker         |
| 200 | ml     | Milch          |
| 4   | Bl.    | Minze          |

### Zubereitung:

- Die Früchte mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben und mixen, bis eine sorbetartige Konsistenz entstanden ist.
- In ein Glas füllen und mit den Minzeblättern garnieren.

## Erdbeeren - Erdbeermarmelade



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 252 g pro Portion

Brennwert: 2.285 kJ pro Portion

Preis: 1,09 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=503w6qVh6OY>

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|    |    |                  |
|----|----|------------------|
| 1  | kg | Erdbeeren        |
| 1  | kg | Gelierzucker 1:1 |
| 20 | ml | Zitronensaft     |

### Zubereitung:

- 8 Marmeladengläser in einem großen Topf auskochen.
- Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und pürieren.
- Den Zitronensaft dazugeben.
- Den Gelierzucker gründlich unterrühren.
- Die Erdbeeren in einem großen Topf aufkochen und etwa 5 min. unter Rühren kochen lassen.  
Der Topf sollte maximal halb gefüllt sein.
- Die Marmeladengläser mit der Marmelade befüllen, verschließen und auf den Kopf stellen.
- Nach 5 Minuten können die Gläser umgedreht werden und abkühlen.



## Erdbeeren - Erdbeersorbet



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 139 g pro Portion

Brennwert: 448 kJ pro Portion

Preis: 0,69 € pro Portion

Zubereitung: 00:40 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 300 | g  | <i>Erdbeeren, frisch</i> |
| 75  | g  | <i>Puderzucker</i>       |
| 100 | ml | <i>Wasser, kalt</i>      |
| 1   |    | <i>Zitrone (Saft)</i>    |

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und die Blütenansätze entfernen.
- Die Erdbeeren halbieren und in der Küchenmaschine pürieren.
- Puderzucker und Wasser in eine Pfanne geben. Langsam zum Kochen bringen. Dann bei geringer Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen.
- Den Zucker von der Herdplatte nehmen, den Zitronensaft unterrühren und vollständig abkühlen lassen.
- Erdbeerpüree und Zuckersirup gut vermischen.
- In die Eimaschine geben und ca. 30 min. rühren lassen

## Erdbeeren - Eton Mess



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇬🇧 Großbritannien  
 Gewicht: 366 g pro Portion  
 Brennwert: 2.645 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,7 %  
 Preis: 3,22 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |        |                         |
|-----|--------|-------------------------|
| 500 | g      | Erdbeeren               |
| 2   | EL     | Puderzucker             |
| 1   | Spr.   | Balsamico-Essig         |
| 4   | cl     | Pimm's Likör            |
| 1/2 |        | Orange(n), nur der Saft |
| 300 | g      | Naturjoghurt            |
| 2   | Tassen | Baiser                  |
| 2   | EL     | Vanillepaste            |

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und von ihren Strünken befreien.
- 3/4 der Erdbeeren in eine Schale geben, mit dem Puderzucker bestreuen.
- Die Erdbeeren mit einer Gabel zerdrücken, dann Essig, O-Saft und Likör dazugeben.
- Das Baiser zerbröseln und über den zerdrückten Erdbeeren verteilen.
- Den Joghurt kleckweise dazugeben. Alles etwas miteinander verrühren.
- Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden und darüber verteilen.
- Die Vanillepaste darüber geben.
- 1 Stunde kalt stellen.

## Erdbeeren - Schichtdessert nach Spaghettieis-Art



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 132 g pro Portion

Brennwert: 1.215 kJ pro Portion

Preis: 0,58 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=guKgKmXCG5k>

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:20 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| 1   | Becher | süße Sahne               |
| 250 | g      | Speisequark (Magerstufe) |
| 250 | g      | Mascarpone               |
| 100 | g      | Puderzucker              |
| 1   | EL     | Zitronensaft             |
| 400 | g      | Erdbeeren                |
| 1/2 | Tafel  | Schokolade, weiß         |
| 1   | Pckg.  | Vanillezucker            |

### Zubereitung:

- Zuerst die Sahne steif schlagen.
- Quark, Mascarpone, 50 g Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren.
- Die geschlagene Sahne unterheben.
- 350 g Erdbeeren, den restlichen Puderzucker und den Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Das Erdbeerpüree über die Quarkmasse gießen.
- Die Schokolade raspeln und über das Dessert streuen.

- Ein paar Erdbeerscheiben darauflegen.
- Das Dessert 2 Stunden kalt stellen

## Frozen Jogurt mit Früchten



Eigenschaften: 

Gewicht: 348 g pro Portion  
 Brennwert: 1.751 kJ pro Portion  
 Preis: 1,82 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h  
 Allergene: Laktose

Anstatt der Mandeln kann man auch zerbröselte Schoko-Cookies nehmen. Man kann außerdem auch eine TK-Früchtemischung nehmen.

Zutaten für 4 Portion(en):

### Frozen Jogurt

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 500 | g  | Naturjoghurt             |
| 4   | EL | Speisequark (Magerstufe) |
| 50  | ml | süße Sahne               |
| 80  | ml | Milch                    |
| 100 | g  | Puderzucker              |

### Mandel-Topping

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 40  | g  | Mandeln, gehackt          |
| 1   | EL | Butter                    |
| 1   | EL | Zucker                    |
| 250 | g  | Erdbeeren                 |
| 125 | g  | Himbeeren                 |
| 125 | g  | Heidelbeeren (Blaubeeren) |
| 2   | EL | Zucker                    |
| 2   | EL | Zitronensaft              |

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Frozen Jogurt gut verquirlen.
- Die Jogurtmasse in die Eismaschine geben und 45 min. gefrieren lassen.

- Die Heidelbeeren und die Himbeeren waschen.
- Die Erdbeeren von den Strünken befreien, waschen und kleinschneiden.
- 50 g Erdbeeren (4 bis 5 Stück) mit dem Zucker und dem Zitronensaft in ein Gefäß geben und pürieren.
- Die Mandeln in der Butter mit dem Zucker in einer Pfanne anbräunen, dann abkühlen lassen.
- Die gefrorene Jogurtmasse auf 4 Schüsseln verteilen. Den Erdbeerpüree, die Früchte und zuletzt die Mandeln darüber geben.

## Heidelbeeren - Heidelbeer-Joghurt



Eigenschaften: 

Gewicht: 184 g pro Portion  
 Brennwert: 583 kJ pro Portion  
 Preis: 1,42 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):


|     |     |                           |
|-----|-----|---------------------------|
| 1   | kg  | Naturjoghurt, 3,5% Fett   |
| 300 | g   | Heidelbeeren (Blaubeeren) |
| 8   | Bl. | Minze                     |
| 2   | EL  | Zitrone (Saft)            |
| 2   | EL  | Honig                     |
| 3   | EL  | Zucker                    |
| 1   | TL  | Vanillezucker             |

### Zubereitung:

- Die Heidelbeeren gut waschen.
- Die Beeren mit den Minzeblättern und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Den Beerenpüree durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.
- Joghurt, Honig, Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren.

## Heidelbeeren - Heidelbeermarmelade



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 251 g pro Portion  
 Brennwert: 2.348 kJ pro Portion  
 Preis: 2,37 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|   |    |                           |
|---|----|---------------------------|
| 1 | kg | Heidelbeeren (Blaubeeren) |
| 1 | kg | Gelierzucker 1:1          |
| 2 |    | Vanilleschote(n)          |

### Zubereitung:


- 8 Marmeladengläser in einem großen Topf auskochen.
- Die Heidelbeeren waschen, von Stielen befreien und pürieren.
- Die Vanilleschoten auskratzen und das Mark zu den Heidelbeeren geben.
- Den Gelierzucker gründlich unterrühren.
- Die Heidelbeeren in einem großen Topf aufkochen und etwa 5 min. unter Rühren kochen lassen.  
Der Topf sollte maximal halb gefüllt sein.
- Die Marmeladengläser mit der Marmelade befüllen, verschließen und auf den Kopf stellen.
- Nach 5 Minuten können die Gläser umgedreht werden und abkühlen.



## Himbeeren - Himbeerblitz



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 192 g pro Portion

Brennwert: 886 kJ pro Portion

Preis: 0,77 € pro Portion

Vorbereitung: 05:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):



|     |       |                    |
|-----|-------|--------------------|
| 1   | kg    | Himbeeren (TK)     |
| 500 | g     | türkischer Joghurt |
| 400 | ml    | süße Sahne         |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker      |
|     |       | brauner Zucker     |

### Zubereitung:

- Die Sahne mit dem Vanillezucker schlagen
- Joghurt und Sahne vermischen
- Die unaufgetauten Himbeeren in eine Auflaufform geben, darüber den Joghurt mit der Sahne
- Mit einer dicken Schicht braunem Zucker bestreuen
- Das ganze ca. 5 Std. in den Kühlschrank stellen, bis die Himbeeren aufgetaut sind

## Himbeeren - Himbeertraum



Eigenschaften:   
 Bewertung:   
 Gewicht: 175 g pro Portion  
 Brennwert: 1.906 kJ pro Portion  
 Preis: 1,24 € pro Portion  
<https://www.youtube.com/watch?v=6EcfCRuhjpw>

Vorbereitung: 04:00 h  
 Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Laktose

Statt der TK-Himbeeren kann man auch Schattenmorellen aus dem Glas nehmen

### Zutaten für 12 Portion(en):

|     |        |                   |
|-----|--------|-------------------|
| 400 | g      | Himbeeren (TK)    |
| 500 | g      | Speisequark (40%) |
| 6   |        | Schokoküsse       |
| 8   |        | Baiser            |
| 1   | Becher | süße Sahne        |
| 1   | Pckg.  | Vanillezucker     |
| 1   | EL     | Zucker            |

### Zubereitung:

- Die Sahne steif schlagen.
- Die Baiser zerbröseln
- Die Schokoküsse ohne Boden in eine Schüssel geben und mit der Sahne, dem Zucker und dem Magerquark vermischen.
- Nun immer abwechselnd die Quarkmischung, Baiserbrösel und gefrorene Himbeeren in eine Schüssel schichten.
- Dann 3-4 Std. in den Kühlschrank stellen, damit die Himbeeren ganz langsam auftauen.

## Kirschen - Quark-Kirsch-Dessert



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 126 g pro Portion

Brennwert: 1.315 kJ pro Portion

Preis: 0,50 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 250 | g     | Speisequark (Magerstufe)   |
| 200 | g     | Frischkäse                 |
| 200 | ml    | süße Sahne                 |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker              |
| 1   | Gl.   | Sauerkirschen aus dem Glas |
| 90  | g     | Zucker                     |
| 1   | Pr.   | Salz                       |
| 100 | g     | Mandeln, gehackt           |
| 1   | EL    | Butter                     |

### Zubereitung:

- Die Kirschen gut abtropfen lassen.
- Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen.
- Sahne, Quark und Frischkäse mit Salz und 80 g Zucker vermischen.
- Die Mandeln mit einem EL Butter und 2 EL Zucker in einer Pfanne rösten.
- Die Hälfte der Quarkmasse in eine Schüssel oder in Gläser geben und die Kirschen darüber verteilen.
- Die andere Hälfte der Quarkmasse darüber geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

- Das Dessert mindestens 2 Stunden kalt stellen.

## Kirschen - Quarkauflauf mit Sauerkirschen



Eigenschaften: 🍏

Gewicht: 195 g pro Portion  
 Brennwert: 1.196 kJ pro Portion  
 Preis: 0,64 € pro Portion

Beilagen: Vanillesoße  
 Zubereitung: 01:10 h

Den Auflauf kann man warm oder kalt genießen.

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 500 | g     | Speisequark (Magerstufe)   |
| 1   | Gl.   | Sauerkirschen aus dem Glas |
| 5   |       | Ei(er), zimmerwarm         |
| 75  | g     | Weizengrieß                |
| 125 | g     | Zucker                     |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker              |
| 2   | EL    | Zitronensaft               |
| 1   | EL    | Butter                     |
|     |       | Puderzucker                |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 
- 2.
- Die Eier sauber in Eigelbe und Eiweiße trennen.
- In einer Schüssel die Eigelbe, den Zucker und den Vanillinzucker mit einem Handmixer cremig schlagen.
- Dann den Weizengrieß, den Zitronensaft und den Magerquark unterrühren.
- In einer zweiten Schüssel die Eiweiße steif schlagen. Eine Prise Salz dazugeben, dann lässt sich der Eischnee leichter schlagen.
- Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmischung heben.
- Die Sauerkirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und unter die Masse heben.

- Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, glatt streichen und den Quarkauflauf für 40 min. backen, bis er schön goldbraun ist.
- Den Auflauf etwas abkühlen lassen, dann großzügig mit Puderzucker bestäuben.

## Kirschen - Westfälische Quarkspeise mit Kirschen



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 146 g pro Portion  
 Brennwert: 1.470 kJ pro Portion  
 Preis: 0,57 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Krustentiere, Fisch, Laktose, Lupinin, Sulfite

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 1   | Gl.   | Sauerkirschen aus dem Glas |
| 500 | g     | Speisequark (40%)          |
| 1/4 | l     | süße Sahne                 |
| 1   | Tafel | Schokolade, zartbitter     |
| 200 | g     | Pumpernickel               |
| 4   | EL    | Kirschwasser               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker              |
| 100 | g     | Zucker                     |

### Zubereitung:

- Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne oder auf dem Backblech etwas rösten.
- Pumpernickel abkühlen lassen und mit Kirschwasser beträufeln.
- Die Schokolade mit einem Küchenmesser in grobe Stückchen zerteilen.
- Den Quark mit dem Vanillezucker und dem Zucker cremig schlagen.
- Die Sahne schlagen und unterheben.
- Etwa  $\frac{3}{4}$  der Masse in eine Glasschale füllen.
- Die abgetropften Kirschen darauf verteilen und die restliche Quarksahne darüber streichen.
- Die Schokoladenstückchen mit den Pumpernickelbröseln mischen und auf die Quarkspeise geben.
- Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Mandarinen-Schichtdessert



Eigenschaften: 

Gewicht: 123 g pro Portion  
 Brennwert: 1.465 kJ pro Portion  
 Preis: 0,54 € pro Portion

Vorbereitung: 02:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

Anstelle der Löffelbiskuits kann man auch zerbröselte Cookies nehmen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                                  |
|-----|--------|----------------------------------|
| 1   | Dose   | Mandarinen aus der Dose          |
| 250 | g      | Mascarpone                       |
| 1   | Becher | Naturjoghurt                     |
| 1   | Becher | süße Sahne                       |
| 1   | Tüte   | Sahnesteif                       |
| 100 | g      | Löffelbiskuits                   |
| 80  | g      | Zucker                           |
| 4   | EL     | Schokolade, zartbitter, gerieben |

### Zubereitung:

- Die Mandarinen abtropfen lassen und den Saft auffangen.
- Die Sahne mit Sahnesteif sehr steif schlagen.
- Mascarpone, Joghurt, Zucker und Mandarinen mit dem Handrührgerät verrühren.
- Die Sahne unterheben
- Die Löffelbiskuits einzeln in Mandarinenensaft tauchen und den Boden einer Auflaufform dicht damit auslegen.
- Darauf eine Schicht Creme geben.
- So weiter machen, bis alles aufgebraucht ist.
- Das Ganze zum Schluss mit etwas geriebener Schokolade bestreuen.



## Mandarinenquark



Eigenschaften: 

Bewertung: 

Gewicht: 112 g pro Portion

Brennwert: 684 kJ pro Portion

Preis: 0,20 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=JOXMgNpJ6Hs>

Zubereitung: 00:10 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |      |                                    |
|-----|------|------------------------------------|
| 250 | g    | Speisequark (Magerstufe), 10% Fett |
| 250 | g    | Speisequark (40%), 40% Fett        |
| 1   | Dose | Mandarinen aus der Dose            |
| 75  | g    | Zucker                             |

### Zubereitung:

- Den Saft aus der Mandarindose in ein Glas abschütten.
- Den Quark mit den Mandarinstücken gründlich vermengen.
- Das Ganze nach Geschmack mit Mandarinsaft und Zucker abschmecken.

## Mousse au chocolat



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 128 g pro Portion  
 Brennwert: 1.687 kJ pro Portion  
 Preis: 0,63 € pro Portion

Beilagen: Erdbeeren  
 Vorbereitung: 04:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 6 Portion(en):

|     |           |                               |
|-----|-----------|-------------------------------|
| 3   |           | <i>Ei(er)</i>                 |
| 400 | <i>ml</i> | <i>süße Sahne</i>             |
| 200 | <i>g</i>  | <i>Schokolade, zartbitter</i> |

### Zubereitung:

- Die Schokolade im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen.
- Die Sahne steif schlagen.
- Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
- Die Eigelb schaumig rühren.
- Die geschmolzene Schokolade zum Eigelb geben.
- Das Eiweiß und die Sahne unterheben.
- Die Mousse in eine Schüssel füllen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Obstsalat



Eigenschaften:  

Gewicht: 175 g pro Portion

Brennwert: 525 kJ pro Portion

Preis: 0,57 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Man kann auch noch jede Art von Beeren oder Granatapfel hinzufügen.

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 1   |        | Äpfel                      |
| 1   |        | Orange(n)                  |
| 1/2 | Dose   | Mandarinen aus der Dose    |
| 1/4 | Gl.    | Sauerkirschen aus dem Glas |
| 1   |        | Birne(n)                   |
| 1   |        | Banane(n)                  |
| 2   | Tassen | Weintrauben                |
| 1/4 | Dose   | Ananas aus der Dose        |
| 2   | EL     | Zucker                     |

### Zubereitung:

- Apfel, Birne, Orange und Banane schälen und entkernen.
- Die Weintrauben waschen.
- Apfel, Birne, Orange und Banane in Würfel schneiden, falls nötig auch die Ananas.
- Alle Früchte in eine Schale geben und etwas Mandarinentaft, Ananassaft und Kirschsft dazugeben.
- Den Obstsalat nach Geschmack zuckern.

## Pfirsich - American Cookies-Creme



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Bewertung: 

Gewicht: 128 g pro Portion

Brennwert: 1.222 kJ pro Portion

Preis: 0,31 € pro Portion

<https://www.youtube.com/watch?v=xYNdg3s3zak>

Vorbereitung: 02:00 h

Zubereitung: 00:20 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 8 Portion(en):

### Creme

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 200 | ml    | süße Sahne               |
| 250 | g     | Naturjoghurt             |
| 250 | g     | Speisequark (Magerstufe) |
| 1   | Pckg. | Sahnesteif               |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker            |
| 2   | EL    | Zucker                   |

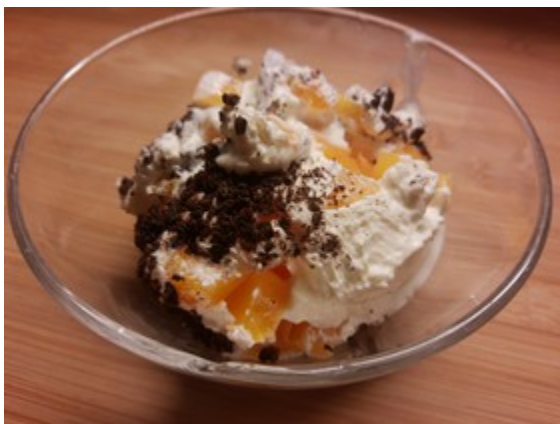
### Früchte

|     |      |  |
|-----|------|--|
| 1   | Dose | Pfirsich(e) aus der Dose<br>oder:<br>Erdbeeren |
| 400 | g    | Zucker   |
| 2   | EL   | oder:<br>Sauerkirschen aus dem Glas            |
| 1   | Gl.  |  |

Zubereitung:

- Die Pfirsiche abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden, Erdbeeren waschen, kleinschneiden und zuckern, Kirschen abtropfen lassen.
- Die Cookies in einen Gefrierbeutel geben und darin zerbröseln.
- Die Schlagsahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen.
- Joghurt und Quark miteinander glatt rühren und mit etwas Zucker abschmecken.
- Anschließend zuerst die Schlagsahne, dann vorsichtig die Pfirsiche unterheben.
- Abwechselnd mit den Kekskrümeln in eine Glasschüssel schichten, dabei mit Cookies beginnen und enden.
- Gute 2 Stunden kühl stellen.

## Pfirsich-Creme mit Oreo-Crumble



Eigenschaften: 

Gewicht: 135 g pro Portion  
 Brennwert: 1.361 kJ pro Portion  
 Preis: 0,51 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Gluten, Laktose, Milcheiweiß, Soja

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| 250 | g     | <i>Pfirsich(e) aus der Dose</i> |
| 250 | g     | <i>Speisequark (20%)</i>        |
| 250 | g     | <i>Mascarpone</i>               |
| 200 | ml    | <i>süße Sahne</i>               |
| 75  | g     | <i>Oreo</i>                     |
| 4   | EL    | <i>Zucker</i>                   |
| 1   | Pckg. | <i>Vanillezucker</i>            |

### Zubereitung:

- Den Saft aus der Pfirsichdose in ein Glas abschütten.
- Die Pfirsiche in Würfel schneiden.
- Die Oreo-Kekse in eine Tüte geben und mit dem Nudelholz oder einem Holzhammer zerbröseln.
- Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen.
- Quark und Mascarpone mit dem Zucker und 3 bis 4 EL von dem Pfirsichsaft vermischen, dann die Sahne unterheben.
- Die Hälfte der Creme in eine Schüssel geben und die Pfirsichwürfel darauf verteilen.
- Den Rest der Creme darauf verteilen und darauf die Oreobrösel.

## Pfirsichjoghurt



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 214 g pro Portion  
 Brennwert: 1.217 kJ pro Portion  
 Preis: 0,68 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h  
 Allergene: Fruktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |     |                             |
|-----|-----|-----------------------------|
| 400 | g   | <i>griechischer Joghurt</i> |
| 3   |     | <i>Pfirsich(e)</i>          |
| 4   | EL  | <i>Honig</i>                |
| 4   | EL  | <i>Olivenöl</i>             |
| 1   | Pr. | <i>Salz</i>                 |

### Zubereitung:

- Den Joghurt auf 4 Dessert-Gläser verteilen.
- Die Pfirsiche schälen und entkernen, danach in mundgerechte Stückchen zerteilen.
- Den Joghurt mit den Pfirsichstückchen belegen und je 1 EL Honig und 1 EL Olivenöl darübergeben.
- Auf jedes Dessert ein wenig Salz geben.

## Pralinen - Eierlikör-Pralinen



Eigenschaften: 🌱

Schwierigkeit: ■■■

Gewicht: 16 g pro Portion

Brennwert: 298 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 2,9 %

Preis: 0,08 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 15 Portion(en):

### Füllung

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 50  | g  | Schokolade, weiß       |
| 2   | EL | saure Sahne            |
| 3   | EL | Eierlikör              |
| 100 | g  | Schokolade, zartbitter |
| 20  | g  | Schokolade, weiß       |
| 1   | TL | Sonnenblumenöl         |

Zubereitung:

- Eine Pralinenform in das Tiefkühlfach legen und kalt werden lassen.
- Für die Hohlkörper die Zartbitter-Schokolade mit dem Öl schmelzen.
- Damit die Pralinenform ausgießen. Anschließend überflüssige Schokolade sofort wieder abgießen. Im Kühlschrank oder Tiefkühlfach erkalten lassen.

### Füllung

- Die weiße Schokolade mit der Sahne und dem Eierlikör vorsichtig schmelzen.
- Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



- Wenn Hohlkörper und Füllung abgekühlt sind, gibt man die Füllung in die Hohlkörper und verschließt diese mit Schokolade. Überflüssige Schokolade abstreichen.
- Die Pralinen für ca. 30 min. im Gefrierfach aushärten lassen und dann aus der Form drücken.
- Die weiße Schokolade recht dünnflüssig schmelzen und von einem Löffel über die Pralinen laufen lassen, so dass sich ein Streifenmuster ergibt.

## Pralinen - Flammende Herzen



Eigenschaften: 

Gewicht: 23 g pro Portion

Brennwert: 492 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 2,9 %

Preis: 0,22 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:20 h

Zutaten für 15 Portion(en):

### Füllung

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 60  | g  | Cranberries, getrocknet |
| 2   | EL | Kirschwasser            |
| 225 | g  | Schokolade, weiß        |
| 20  | g  | Schokolade, zartbitter  |
| 15  | g  | Kokosfett               |

Zubereitung:

### Füllung

- Die Cranberries in kleine Stücke schneiden und mit dem Kirschwasser verrühren.
- Das Ganze dann ca. 30 min. durchziehen lassen.
- Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit dem Kokosfett in einem Wasserbad bei schwacher Hitze geschmeidig schmelzen.
- ½ Teelöffel Schokolade in eine Pralinenform füllen und fest werden lassen.
- Darauf dann ½ Teelöffel Cranberriestücke verteilen und dort drauf wieder ½ Teelöffel Schokolade geben.
- Die Herzen für etwa 30 min. in ein Gefrierfach stellen und fest werden lassen.
- Die Herzen dann aus der Form drücken und kühl aufbewahren.

- Die dunkle Schokolade recht dünnflüssig schmelzen und von einem Löffel über die Pralinen laufen lassen, so dass sich ein Streifenmuster ergibt.

## Pralinen - Himbeerpralinen



Eigenschaften: 🍃

Schwierigkeit: ■■■

Gewicht: 21 g pro Portion

Brennwert: 306 kJ pro Portion

Preis: 0,12 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

Zutaten für 15 Portion(en):

### Füllung

|     |    |                        |
|-----|----|------------------------|
| 80  | g  | Schokolade, weiß       |
| 2   | EL | saure Sahne            |
| 1   | TL | Vanillearoma           |
| 100 | g  | Himbeeren (TK)         |
| 60  | g  | Schokolade, Vollmilch  |
| 40  | g  | Schokolade, zartbitter |
| 1   | TL | Kokosfett              |

Zubereitung:

- Eine Pralinenform in das Tiefkühlfach legen und kalt werden lassen.
- Für die Hohlkörper Kuvertüre und Palmin schmelzen.
- Damit die Pralinenform ausgießen. Anschließend überflüssige Schokolade sofort wieder abgießen. Im Kühlschrank oder Tiefkühlfach erkalten lassen.

### Füllung

- Weiße Schokolade mit der sauren Sahne und dem Vanillearoma vorsichtig schmelzen.
- Die Himbeeren auftauen und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

- Das Himbeermark unter die Schokomasse rühren und die Masse kalt stellen.
- Wenn Hohlkörper und Himbeerfüllung abgekühlt sind, gibt man die Füllung in die Hohlkörper und verschließt diese mit Schokolade. Überflüssige Schokolade abstreichen.
- Die Pralinen für ca. 30 min. im Gefrierfach aushärten lassen und dann aus der Form drücken.

## Pralinen - Knusperkrokant-Pralinen



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 21 g pro Portion

Brennwert: 450 kJ pro Portion

Preis: 0,16 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h

Zubereitung: 00:20 h

Statt Vollmilchschokolade kann man auch weiße oder Zartbitterschokolade verwenden.

### Zutaten für 15 Portion(en):

|     |       |                         |
|-----|-------|-------------------------|
| 100 | g     | Haselnusskrokant        |
| 200 | g     | Schokolade, Vollmilch   |
| 1   | Pckg. | Orangenschale, gerieben |

### Zubereitung:

- Die Schokolade grob zerkleinern und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen.
- Orangenschale und Haselnusskrokant unterrühren.
- Die Mulden einer Pralinenform damit füllen.
- Die Form leicht auf der Arbeitsfläche aufklopfen und abstreichen, sodass eine glatte Oberfläche entsteht.
- Die Pralinen für ca. 30 min. im Gefrierfach aushärten lassen und dann aus der Form lösen.

## Rhabarber-Amarettini-Dessert



Eigenschaften: 

Gewicht: 183 g pro Portion  
 Brennwert: 675 kJ pro Portion  
 Preis: 0,31 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                              |
|-----|----|------------------------------|
| 500 | g  | Rhabarber                    |
| 8   | EL | Schwarzer Johannisbeernektar |
| 300 | g  | Waldbeeren-Mix (TK)          |
| 500 | g  | Naturjoghurt                 |
| 250 | g  | Speisequark (Magerstufe)     |
| 1   | EL | Vanillezucker                |
| 10  | EL | Zucker                       |
| 2   | TL | Speisestärke                 |
| 20  |    | Amarettini                   |

### Zubereitung:

- Den Rhabarber abziehen und die Strünke und Stielansätze abschneiden, dann in 1 cm große Stücke schneiden.
- Den Rhabarber mit 6 EL Johannisbeersaft, 1 EL Vanillezucker und 5 EL Zucker in einen Topf geben und ca. 10 Minuten weich kochen lassen.
- Die restlichen 2 EL Johannisbeersaft mit der Stärke vermengen, in den weich gekochten Rhabarber einrühren.
- Alles weitere 2 Minuten erwärmen, dann vom Herd ziehen und erkalten lassen.
- Den Joghurt mit dem Quark und den restlichen 5 EL Zucker verrühren und beiseite stellen.

- Die Amarettini zerbröseln.
- 1 EL Amarettini in ein Dessertglas geben, darauf 2 EL des ausgekühlten Rhabarbers und darauf 1 EL der aufgetauten Beeren.
- Anschließend die Früchte mit der Quarkcreme bedecken und mit einem weiteren EL Amarettini bestreuen. Darauf einen TL vom Fruchtwasser der TK-Beeren verteilen.
- Die Desserts für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.



## Rhabarber-Kompott



Eigenschaften: 

Gewicht: 305 g pro Portion  
 Brennwert: 1.127 kJ pro Portion  
 Preis: 0,51 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |               |
|-----|-------|---------------|
| 1   | kg    | Rhabarber     |
| 200 | g     | Zucker        |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker |

Zubereitung:

- Den Rhabarber waschen und schlechte Stellen wegschneiden.
- Es ist nicht nötig, den Rhabarber abzuziehen. Die Farbe des Kompotts wird schöner, wenn man es nicht macht.
- Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben.
- Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles gut vermischen. Dann alles 1 Std. kalt ziehen lassen.
- Dann unter Rühren aufkochen, bis der Rhabarber weich ist. Anschließend auskühlen lassen.

## Schmarrn - Kaiserschmarrn



Eigenschaften: 

Herkunft:  Österreich  
 Gewicht: 228 g pro Portion  
 Brennwert: 1.943 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 1,1 %  
 Preis: 0,93 € pro Portion

Vorbereitung: 00:30 h  
 Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 150 | g     | Weizenmehl (Typ 405) |
| 30  | g     | Zucker               |
| 6   |       | Ei(er)               |
| 1/4 | l     | Milch                |
| 40  | g     | Butter               |
| 30  | g     | Rosinen              |
| 1   | EL    | Mineralwasser        |
| 2   | EL    | süße Sahne           |
| 2   | EL    | Rum (braun)          |
| 2   | Pckg. | Vanillezucker        |
| 1   | Pr.   | Salz                 |
|     |       | Puderzucker          |

### Zubereitung:

- Die Rosinen 30 min. im Rum einweichen
- Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb in zwei Schüsseln trennen.
- Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird.
- Langsam Milch und Mehl unterrühren. Anschließend die Rosinen zugeben und den Teig mit einer Prise Salz würzen.
- Das Eiweiß mit dem Vanillezucker steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Dann der Masse einen Esslöffel Wasser hinzufügen.
- Zum Backen die Butter erhitzen, langsam den Teig einfüllen und bei kleiner Hitze anbraten. Den Teig wenden, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist.

- Den Kaiserschmarrn nach circa 5 min. mit Gabeln in kleine Stücke reißen. Mit etwas Zucker bestreuen und die Stücke noch mal wenden.
- Noch kurz braten, auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

## Schmarrn - Quarkschmarrn



Eigenschaften: 

Herkunft:  Österreich  
 Gewicht: 198 g pro Portion  
 Brennwert: 1.666 kJ pro Portion  
 Preis: 0,66 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Laktose

### Zutaten für 4 Portion(en):

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 200 | g  | Speisequark (Magerstufe) |
| 100 | ml | Milch                    |
| 4   |    | Ei(er)                   |
| 2   | EL | Zucker                   |
| 150 | g  | Weizenmehl (Typ 405)     |
| 75  | g  | Rosinen                  |
| 2   | EL | Butter                   |
|     |    | Salz                     |
|     |    | Puderzucker              |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 180° vorheizen.
- Die Eier trennen.
- Den Quark mit Milch, Eigelben, 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren.
- Das Mehl auf die Quarkmasse sieben und langsam unterrühren.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
- Das Eiweiß mit den Rosinen unter die Quarkmasse heben.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Quarkmasse hineingeben, stocken lassen.
- Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 15 min. backen.
- Danach den Schmarrn mit 2 Plastikgabeln in Stücke reißen und mit reichlich Puderzucker bestäuben.

## Schoko-Beeren-Pavlova



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇦🇺 Australien

Gewicht: 130 g pro Portion

Brennwert: 968 kJ pro Portion

Preis: 0,78 € pro Portion

Zubereitung: 01:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 500 | g  | Erdbeeren                           |
| 125 | g  | Heidelbeeren (Blaubeeren)           |
| 4   |    | Eiweiß                              |
| 100 | g  | Dunkle Schokolade, 70 % Kakaoanteil |
| 200 | g  | Zucker                              |
| 250 | ml | süße Sahne                          |
| 1   | TL | Salz                                |

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Schokolade in Stücke brechen und über dem heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
- Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee schlagen.
- Nach und nach unter Rühren den Zucker einrieseln lassen, bis der Eischnee schön glänzt und der Rührer beim Rausziehen stabile Spitzen zieht.
- Vorsichtig die geschmolzene Schokolade unterheben, so dass ein Marmoreffekt entsteht.
- Die Eischneemasse kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben.
- Den vorgeheizten Ofen auf 120 Grad herunterkühlen und das Baiser ca. 80 Minuten backen.

- Danach gut auskühlen lassen.
- Die Sahne steif schlagen und auf das Baiser geben, die Früchte klein schneiden und auf der Sahne verteilen.

## Tiramisu



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 154 g pro Portion

Brennwert: 1.433 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 0,5 %

Preis: 0,62 € pro Portion

Vorbereitung: 01:00 h

Zubereitung: 00:30 h

Allergene: Laktose

### Zutaten für 10 Portion(en):

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 500 | g      | Mascarpone                 |
| 100 | g      | Puderzucker                |
| 200 | g      | Löffelbiskuits             |
| 4   |        | Eigelb                     |
| 2   |        | Eiweiß                     |
| 3   | Tassen | Kaffee, gekocht, abgekühlt |
| 2   | EL     | Amaretto                   |
|     |        | Kakaopulver                |

### Zubereitung:

- Eigelb und Puderzucker weiß-schaumig schlagen.
- Den Amaretto und die Mascarpone vorsichtig unterrühren. Nicht mit dem Mixer, sonst wird die Masse flüssig.
- Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.
- Die Löffelbiskuits kurz in kalten Kaffee tunken und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.
- Eine Lage Creme in eine Form geben, darauf eine Lage Biskuits usw.
- Zum Schluss mit Kakaopulver bestreuen.

- 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen (am besten sogar über Nacht).



## Getränke



### Cocktails und Longdrinks

- Caipirinha
- Cuba Libre
- Erdbeer-Daiquiri
- Long Island Iced Tea
- Moscow Mule
- Poncha
- Rhabarber-Mule
- Solero-Cocktail

### Grzanka

#### Likör

- Bratapfel-Likör
- Brombeer-Aufgesetzter
- Erdbeerlimes
- Lakritzlikör "Schwarze Sau"
- Rhabarberlikör
- Tante Hilde

### Milchshakes

- Ayran
- Banana-Split-Shake

### Rhabarbersirup

## Cocktails und Longdrinks - Caipirinha



Eigenschaften: 

Herkunft:  Brasilien

Bewertung: 

Gewicht: 173 g pro Portion

Brennwert: 988 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 16,8 %

Preis: 2,15 € pro Portion

### Zutaten für 1 Portion:

|   |    |                              |
|---|----|------------------------------|
| 2 | cl | Limettensaft                 |
| 4 | cl | Cachaca (Zuckerrohrschnaps)  |
| 4 | cl | Limetten- oder Zitronenlikör |
| 2 | TL | brauner Rohrzucker           |
| 1 |    | Limette(n)                   |
|   |    | Eiswürfel                    |

### Zubereitung:

- Die Limette in Achtelstücke schneiden, in ein Longdrinkglas geben
- und den braunen Zucker darüber streuen.
- Die Limettenstücke sodann mit einem Mörser gut zerdrücken und
- mit dem Zucker vermischen
- Anschließend den Zuckerrohrschnaps drübergießen und das Glas
- mit gecrushtem Eis auffüllen.

## Cocktails und Longdrinks - Cuba Libre



Eigenschaften: 

Herkunft:  Brasilien

Bewertung: 

Gewicht: 113 g pro Portion

Brennwert: 631 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 14,2 %

Preis: 0,88 € pro Portion

### Zutaten für 1 Portion:


|   |    |                            |
|---|----|----------------------------|
| 4 | cl | Rum (weiß)                 |
| 2 | TL | brauner Rohrzucker         |
| 1 |    | Limette(n)                 |
|   |    | Eiswürfel oder Crushed Ice |

### Zubereitung:

- Den Rohrzucker in ein Longdrink-Glas geben.
- Die Limette vierteln und je 2 Viertel in das Glas ausdrücken.
- Die anderen Viertel klein schneiden und die Limettenstücke und den Rum ins Glas geben.
- Mit Cola auffüllen und dann Eis dazu geben.

## Cocktails und Longdrinks - Erdbeer-Daiquiri



Eigenschaften: 

Herkunft:  Brasilien

Bewertung: 

Gewicht: 154 g pro Portion

Brennwert: 1.091 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 14,3 %

Preis: 1,29 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

Longdrink, fruchtig und sättigend

### Zutaten für 1 Portion:

|   |           |                          |
|---|-----------|--------------------------|
| 6 |           | <i>Erdbeeren, frisch</i> |
| 2 | <i>cl</i> | <i>Limettensaft</i>      |
| 4 | <i>cl</i> | <i>Erdbeerlimes</i>      |
| 4 | <i>cl</i> | <i>Rum (weiß)</i>        |
| 2 | <i>EL</i> | <i>brauner Zucker</i>    |
| 4 |           | <i>Eiswürfel</i>         |

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen
- Das Eis im Mixer sehr klein mahlen
- Alle anderen Zutaten zugeben
- Solange mischen, bis ein homogener Drink entsteht

## Cocktails und Longdrinks - Long Island Iced Tea



Eigenschaften: 

Herkunft:  USA

Bewertung: 

Gewicht: 190 g pro Portion

Brennwert: 1.153 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 21,1 %

Preis: 1,45 € pro Portion

Allergene: Sulfite

### Zutaten für 1 Portion:

|   |    |                    |
|---|----|--------------------|
| 2 | cl | Wodka              |
| 2 | cl | Gin                |
| 2 | cl | Rum (braun)        |
| 2 | cl | Tequila (weiß)     |
| 2 | cl | Triple Sec Curaçao |
| 2 | cl | Zitronensaft       |
| 2 | cl | Orangensaft        |
| 5 | cl | Cola               |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten außer der Cola mit ein paar Eiswürfeln kräftig im Shaker schütteln.
- Das ganze in ein Longdrinkglas geben und mit Cola auffüllen.
- Eine Orangen- oder Zitronenscheibe als Dekoration.

## Cocktails und Longdrinks - Moscow Mule



Eigenschaften: 

Gewicht: 230 g pro Portion  
 Brennwert: 930 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 12,6 %  
 Preis: 2,19 € pro Portion

Zubereitung: 00:02 h  
 Allergene: Sulfite

### Zutaten für 1 Portion:

|    |    |              |
|----|----|--------------|
| 6  | cl | Wodka        |
| 15 | cl | Ingwerbier   |
| 2  | cl | Limettensaft |
|    |    | Eiswürfel    |

### Zubereitung:

- Ein Glas (im Original ein Kupferbecher) zur Hälfte mit Eis füllen.
- Den Wodka und den Limettensaft über das Eis gießen.
- Das Glas mit dem Ingwerbier auffüllen.

## Cocktails und Longdrinks - Poncha



Eigenschaften:  

Herkunft:  Portugal

Bewertung: 

Gewicht: 55 g pro Portion

Brennwert: 336 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 10,9 %

Preis: 0,41 € pro Portion

Das "Nationalgetränk" von Madeira

### Zutaten für 2 Portion(en):

|   |    |                               |
|---|----|-------------------------------|
| 4 | cl | Orangensaft, frisch gepresst  |
| 2 | cl | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 2 | cl | Honig                         |
| 3 | cl | Cachaca (Zuckerrohrschnaps)   |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten kräftig verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat.

## Cocktails und Longdrinks - Rhabarber-Mule



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 205 g pro Portion

Brennwert: 644 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 7,8 %

Preis: 0,88 € pro Portion

### Zutaten für 1 Portion:

|     |         |                    |
|-----|---------|--------------------|
| 4   | cl      | Gin                |
| 4   | cl      | Rhabarbersirup (R) |
| 125 | ml      | Tonic Water        |
| 1   | Scheibe | Salatgurke(n)      |
| 10  | cm      | Rhabarber          |
| 6   |         | Eiswürfel          |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in ein Glas geben, mit dem Rhabarberstängel umrühren, nicht schütteln.
- Die Gurkenscheibe und den Rhabarberstängel dazugeben.



## Cocktails und Longdrinks - Solero-Cocktail



Eigenschaften: 🍃

Gewicht: 220 g pro Portion  
 Brennwert: 1.110 kJ pro Portion  
 Preis: 1,26 € pro Portion

Zubereitung: 00:02 h  
 Allergene: Eier, Lupinin, Soja

### Zutaten für 1 Portion:

|     |    |               |
|-----|----|---------------|
| 100 | ml | Maracujasaft  |
| 60  | ml | Orangensaft   |
| 2   | TL | Zitronenaroma |
| 3   | TL | Vanillesirup  |
| 40  | ml | Wodka         |
|     |    | Eiswürfel     |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Longdrinkglas miteinander vermischen und mit Eis auffüllen.

## Grzanka



Eigenschaften: 🌱

Herkunft: 🇵🇱 Polen

Gewicht: 42 g pro Portion

Brennwert: 483 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 31,6 %

Preis: 0,26 € pro Portion

Zubereitung: 00:10 h

Polnischer Punsch - mit Löffel oder Strohhalm servieren, weil die Butter sich sofort oben absetzt!

Zutaten für 20 Portion(en):

|    |         |        |
|----|---------|--------|
| 1  | Fl.     | Wodka  |
| 90 | g       | Butter |
| 1  | EL      | Honig  |
| 2  | geh. EL | Zucker |

Zubereitung:

- Den Zucker in einen Topf streuen, so dass der Boden gleichmäßig davon bedeckt ist. Auf dem Herd erhitzen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert.
- Den Topf vom Herd ziehen und den Honig darin auflösen.
- Mit dem Wodka ablöschen und unter Rühren kurz aufkochen.
- Den Honig einrühren.

## Likör - Bratapfel-Likör



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 638 g pro Portion  
 Brennwert: 3.677 kJ pro Portion  
 Preis: 2,62 € pro Portion

Zubereitung: 00:45 h

### Zutaten für 3 Portion(en):


|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1,2 | l     | Apfelsaft (naturtrüb) |
| 500 | ml    | Rum (braun)           |
| 100 | g     | Zucker                |
| 100 | g     | brauner Rohrzucker    |
| 1   |       | Vanilleschote(n)      |
| 1   |       | Zimtstange(n)         |
| 1   | Stck. | Sternanis             |
| 2   |       | Nelke(n)              |

### Zubereitung:

- Den Apfelsaft in einem Topf sanft aufkochen lassen, den Zucker einrühren.
- Die Vanilleschote längs halbieren und mit einem Messerrücken auskratzen, das Mark und die Schote zusammen mit den restlichen Gewürzen in den Topf geben.
- Für 25 Minuten auf niedriger Flamme köcheln und leicht reduzieren lassen, dann die Hitze abstellen.
- Nach zehn Minuten Abkühlzeit den Rum hinzugeben, noch einmal kräftig rühren und weitere fünf Minuten ziehen lassen.
- Den Likör durch ein Sieb in sterile Flaschen gießen.
- Die Flaschen gut verschließen und vor dem Trinken idealerweise zehn bis 14 Tage ziehen lassen.

## Likör - Brombeer-Aufgesetzter



Herkunft:  Deutschland  
 Gewicht: 811 g pro Portion  
 Brennwert: 5.070 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 0,4 %  
 Preis: 6,49 € pro Portion

Vorbereitung: 42 Tage  
 Zubereitung: 00:10 h  
 Allergene: Krustentiere, Eier, Lupinin, Soja

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 750 | g  | <i>Brombeeren, frisch</i> |
| 700 | ml | <i>Doppelkorn</i>         |
| 20  | ml | <i>Weinbrand</i>          |
| 150 | g  | <i>Grümmel Kandis</i>     |
| 1/2 |    | <i>Vanilleschote(n)</i>   |

### Zubereitung:

- Die Brombeeren waschen und abwechselnd mit dem den Kandis in Flaschen füllen.
- Die Vanilleschote längs einschneiden, etwas aufklappen und nach halber Füllung dazu geben.
- Anschließend den Weinbrand und den Weizenkorn einfüllen.
- Die Flaschen verschließen und einige Male wenden, damit sich alles etwas vermischt.
- Den Aufgesetzten mindestens 6 Wochen in einem dunklen Raum bei Zimmertemperatur lagern und alle 2-3 Tage einige Male wenden.

## Likör - Erdbeerlimes



Eigenschaften: 🍓

Gewicht: 667 g pro Portion  
 Brennwert: 3.078 kJ pro Portion  
 Preis: 3,42 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h  
 Allergene: Eier, Lupinin, Soja

Die Menge der Zutaten ergibt etwa 1,5 Liter Likör.

### Zutaten für 3 Portion(en):

|     |    |                     |
|-----|----|---------------------|
| 1   | kg | <i>Erdbeeren</i>    |
| 250 | g  | <i>Zucker</i>       |
| 250 | ml | <i>Wasser</i>       |
| 100 | ml | <i>Zitronensaft</i> |
| 400 | ml | <i>Wodka</i>        |

### Zubereitung:

- Den Zucker und das Wasser in einen Topf geben und erwärmen. So lange rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
- Den Zuckersirup erkalten lassen.
- Die Erdbeeren putzen und pürieren.
- Erdbeeren, Zuckersirup, Zitronensaft und Wodka gründlich miteinander verrühren.

## Likör - Lakritzlikör "Schwarze Sau"



Eigenschaften: ●

Gewicht: 21 g pro Portion  
 Brennwert: 207 kJ pro Portion  
 Alkoholgehalt: 31,7 %  
 Preis: 0,16 € pro Portion

Zubereitung: 2 Tage

Zutaten für 40 Portion(en):

|     |       |                        |
|-----|-------|------------------------|
| 0,7 | l     | Doppelkorn, Hardenberg |
| 1   | Pckg. | Sallos Lakritz-Bonbons |

Zubereitung:

- Den Korn in ein genügend großes Gefäß umschütten.
- Die Sallos zum Korn geben.
- Das ganze 24 Stunden stehen lassen, bis sich die Bonbons aufgeöst haben. Ab und zu umrühren.
- Den Schnpas langsam durch einen Kaffeefilter zurück in die Flasche gießen.
- Den Schanps weitere 24 Stunden gekühlt ruhen lassen.

## Likör - Rhabarberlikör



Eigenschaften: 

Herkunft:  Deutschland

Bewertung: 

Gewicht: 19 g pro Portion

Brennwert: 87 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 12,4 %

Preis: 0,12 € pro Portion

Zubereitung: 01:00 h

Allergene: Sulfite

Tipp: 2 Flaschen Rhabarbernektar und eine Flasche Wodka ergeben drei Flaschen Likör.

### Zutaten für 40 Portion(en):

|     |       |                 |
|-----|-------|-----------------|
| 500 | ml    | Rhabarbernektar |
| 250 | ml    | Wodka           |
| 1   | Pckg. | Vanillezucker   |

### Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermischen und 1 Stunde ziehen lassen.

## Likör - Tante Hilde



Eigenschaften:  

Herkunft:  Deutschland

Gewicht: 1000 g pro Portion

Brennwert: 7.112 kJ pro Portion

Alkoholgehalt: 22,4 %

Preis: 7,79 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Rezept aus Nienburg (Weser)

### Zutaten für 1 Portion:

|     |     |            |
|-----|-----|------------|
| 1   | Fl. | Weizenkorn |
| 150 | ml  | Honig      |
| 150 | ml  | Wasser     |

### Zubereitung:

- Den Honig mit dem Wasser in einem Topf erwärmen, bis der Honig flüssig ist und sich im Wasser aufgelöst hat.
- Die Honig-Wasser-Mischung mit dem Korn vermischen und in Flaschen abfüllen.
- Das Getränk abkühlen lassen.



## Milchshakes - Ayran



Eigenschaften: 🌿

Herkunft: 🇹🇷 Türkei

Gewicht: 226 g pro Portion

Brennwert: 371 kJ pro Portion

Preis: 0,15 € pro Portion

Man kann das Getränk mit Minze verefeinern.

Zutaten für 4 Portion(en):

|     |           |              |
|-----|-----------|--------------|
| 500 | g         | Naturjoghurt |
| 400 | ml        | Wasser       |
| 1   | gestr. TL | Salz         |

Zubereitung:

- Die Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

## Milchshakes - Banana-Split-Shake



Eigenschaften: 🍌

Gewicht: 365 g pro Portion  
 Brennwert: 1.334 kJ pro Portion  
 Preis: 0,54 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 2 Portion(en):

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 1   |       | <i>Banane(n), sehr reif</i> |
| 250 | g     | <i>Naturjoghurt</i>         |
| 250 | ml    | <i>Milch</i>                |
| 1   | TL    | <i>Zitrone (Saft)</i>       |
| 1   | EL    | <i>Schokoladenstreusel</i>  |
| 1   | TL    | <i>Zucker</i>               |
| 1   | Pckg. | <i>Vanillezucker</i>        |

### Zubereitung:

- Die Banane schälen und in Stücke brechen.
- Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

## Rhabarbersirup



Eigenschaften: 

Gewicht: 33 g pro Portion

Brennwert: 112 kJ pro Portion

Preis: 0,13 € pro Portion

Zubereitung: 00:50 h

Zutaten für 40 Portion(en):

### Rhabarberkompott

|     |    |                 |
|-----|----|-----------------|
| 1   | kg | Rhabarber       |
| 50  | g  | Ingwer (frisch) |
| 250 | ml | Grenadine-Sirup |
| 1   | TL | Pimentkörner    |

Zubereitung:

### Rhabarberkompott

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
  - Den Rhabarber waschen, abziehen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
  - Den Ingwer schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.
  - Rhabarber und Ingwer eng in eine Kastenform legen.
  - Die Pimentkörner dazu geben und den Grenadine-Sirup in die Form gießen.
  - Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie zudecken und den Kompott 35 min. im Ofen garen.
- 
- Im Kühlschrank hält sich der Sirup mindestens zwei Monate ohne weitere Konservierung.
  - Den Sirup vorsichtig vom Kompott abgießen und in eine kleine Flasche füllen (ergibt ca.400 ml).

## Gewürze und Kochzutaten



Croutons  
Gemüsebrühe-Pulver  
Hühnerbrühe  
Nussbutter  
Pesto  
    Bärlauch-Pesto  
    Pesto Genovese  
    Pesto Rosso  
Pommes Frites-Gewürz  
Soßenfond

## Croutons



Eigenschaften: 

Herkunft:  Frankreich  
 Gewicht: 45 g pro Portion  
 Brennwert: 793 kJ pro Portion  
 Preis: 0,15 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 4 Portion(en):

|    |          |                        |
|----|----------|------------------------|
| 2  | Scheiben | Toastbrot              |
| 2  | EL       | Olivenöl               |
| 25 | g        | Butter                 |
| 1  | EL       | Kräutermischung (TK)   |
| 40 | g        | Parmesankäse, gerieben |
|    |          | Pfeffer                |
|    |          | Salz                   |

### Zubereitung:

- Das Brot leicht antoasten und abkühlen lassen.
- Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braun anbraten. Dabei in ständiger Bewegung halten.
- Die Croutons mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Parmesankäse und den Kräutern bestreuen.
- Alles noch einmal gut verrühren und abkühlen lassen.

## Gemüsebrühe-Pulver



Eigenschaften: 

Gewicht: 38 g pro Portion  
 Brennwert: 78 kJ pro Portion  
 Preis: 0,26 € pro Portion

Zubereitung: 07:00 h

Ergibt 350 g Brühepulver. 4 gehäufte TL (25 g) Brühepulver auf ein Liter Wasser.

Zutaten für 50 Portion(en):

|     |       |   |
|-----|-------|---|
| 2   | Bd.   | Suppengemüse, (Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie) |
| 4   |       | Zwiebel(n)  |
| 4   |       | Lauchzwiebel(n)                                     |
| 150 | g     | Shiitakepilze                                       |
| 4   | Zehen | Knoblauch   |
| 1   | Bd.   | Liebstöckel   |
| 2   | EL    | Pfeffer   |
| 2   | EL    | Kurkumapulver (gelber Ingwer)                       |
| 160 | g     | Salz  |

Zubereitung:

- Das Gemüse putzen, schälen und grob zerkleinern.
- Die Zwiebeln schälen und vierteln.
- Den Knoblauch schälen.
- Gemüse, Pilze, Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel und Petersilie in der Küchenmaschine feinkörnig zerkleinern.
- Die Gewürze und das Salz unterrühren und dann die Mischung auf zwei Backblechen mit Backpapier austreichen.
- Die Mischung bei 60° Umluft im Backofen 6 Std. trocknen. Dabei einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Die getrocknete Gemüsemischung in der Kuchmaschine zu Pulver zermahlen und in Gläser abfüllen.



## Hühnerbrühe



Gewicht: 619 g pro Portion  
 Brennwert: 1.028 kJ pro Portion  
 Preis: 2,47 € pro Portion

Zubereitung: 04:30 h

Aus einem Teil der Brühe und der übrig gebliebenen Einlage kann man eine schöne Hühnersuppe kochen.

### Zutaten für 4 Portion(en):

|   |            |                          |
|---|------------|--------------------------|
| 2 |            | <i>Hünerschenkel</i>     |
| 1 | <i>Bd.</i> | <i>Suppengemüse</i>      |
| 2 |            | <i>Zwiebel(n)</i>        |
| 1 |            | <i>Petersilienwurzel</i> |
| 1 | <i>l</i>   | <i>Wasser</i>            |
| 8 |            | <i>Pfefferkörner</i>     |
| 3 |            | <i>Lorbeerblätter</i>    |
| 1 | <i>TL</i>  | <i>Salz</i>              |

### Zubereitung:

- Das Huhn in einem Topf in das kalte Wasser legen.
- Das Gemüse putzen, in daumengroße Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- Das Wasser bei geringer Hitze zum kochen bringen.
- Wenn das Wasser kocht das Salz dazu geben. Außerdem die Pfefferkörner und die Lorbeerblätter.
- Die Brühe 4 Std. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Die Brühe durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.



## Nussbutter



Eigenschaften: 🌱

Gewicht: 250 g pro Portion  
Brennwert: 7.755 kJ pro Portion  
Preis: 0,32 € pro Portion

Zubereitung: 00:30 h

Die Nussbutter kann man in ein Glas abfüllen und dann wie Butterschmalz zum Braten und Kochen verwenden.

### Zutaten für 1 Portion:

250 g Butter

### Zubereitung:

- Die Butter bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen.
- Die Butter dann bei mittlerer Hitze leicht blubbernd kochen. Dabei immer wieder umrühren.
- Die Butter ist fertig, wenn sich kleine braune Klümpchen bilden und die Butter eine goldbraune Farbe angenommen hat.
- Die Butter durch ein Küchentuch in ein Glas gießen.
- Die Butter abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Pesto - Bärlauch-Pesto



Eigenschaften: 

Gewicht: 11 g pro Portion

Brennwert: 217 kJ pro Portion

Preis: 0,23 € pro Portion

### Zutaten für 15 Portion(en):

|    |       |                               |
|----|-------|-------------------------------|
| 50 | g     | <i>Bärlauch</i>               |
| 20 | g     | <i>Pinienkerne</i>            |
| 20 | g     | <i>gemischte Kerne</i>        |
| 50 | ml    | <i>Olivenöl</i>               |
| 20 | g     | <i>Parmesankäse, gerieben</i> |
| 2  | Zehen | <i>Knoblauch</i>              |
|    |       | <i>Pfeffer</i>                |
|    |       | <i>Salz</i>                   |

### Zubereitung:

- Den Bärlauch waschen und kleinschneiden.
- Die Kerne in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten.
- Bärlauch, Knoblauch, die gerösteten Kerne und das Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Den geriebenen Parmesankäse unterrühren.
- Das Pesto mit Pfeffer und Salz würzen.

## Pesto Genovese



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien

Gewicht: 262 g pro Portion

Brennwert: 6.683 kJ pro Portion

Preis: 3,65 € pro Portion

Zubereitung: 00:20 h

### Zutaten für 1 Portion:

|     |       |                   |
|-----|-------|-------------------|
| 4   | Zehen | Knoblauch         |
| 40  | g     | Pinienkerne       |
| 120 | ml    | Olivenöl          |
| 2   | Bd.   | Basilikum         |
| 1   | Bd.   | Petersilie        |
| 1   | Bd.   | Schnittlauch      |
| 70  | g     | Parmesankäse      |
|     |       | Pfeffer (schwarz) |
|     |       | Salz              |


### Zubereitung:

- Den Knoblauch schälen und grob hacken.
- Die Pinienkerne in etwas Olivenöl anrösten.
- Den Knoblauch mit den Pinienkernen und dem Salz im Mörser zermahlen.
- Das Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
- Petersilie und Schnittlauch ebenfalls waschen und trocken schütteln.
- Die Kräuter, den geriebenen Käse und die Knoblauchpaste in ein Gefäß geben.
- 2 El. Olivenöl hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Das restliche Öl langsam unter die Masse rühren.

- Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Pesto Rosso



Eigenschaften: 

Herkunft:  Italien  
 Gewicht: 268 g pro Portion  
 Brennwert: 3.870 kJ pro Portion  
 Preis: 2,16 € pro Portion

Zubereitung: 00:15 h

### Zutaten für 1 Portion:

|    |      |                           |
|----|------|---------------------------|
| 1  | Gl.  | Getrocknete Tomaten in Öl |
| 1  | Zehe | Knoblauch                 |
| 25 | g    | Pinienkerne               |
| 3  | EL   | Olivenöl                  |
| 50 | g    | Parmesankäse              |
| 1  | TL   | Chiliflocken              |
|    |      | Pfeffer                   |
|    |      | Salz                      |

### Zubereitung:

- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl etwas anrösten und dann abkühlen lassen.
- Den Knoblauch schälen und grob würfeln.
- Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und pürieren
- Den Parmesan dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das Pesto in saubere Gläser füllen und im Kühlschrank lagern. Das Pesto im Glas sollte dabei immer mit Olivenöl bedeckt sein.

## Pommes Frites-Gewürz

### Eigenschaften:

Gewicht: 2 g pro Portion  
Brennwert: 21 kJ pro Portion  
Preis: 0,08 € pro Portion

Zubereitung: 00:05 h

### Zutaten für 8 Portion(en):

|     |    |                                   |
|-----|----|-----------------------------------|
| 1   | TL | <i>Paprikagewürz (süß)</i>        |
| 1   | TL | <i>Paprikagewürz (geräuchert)</i> |
| 1   | TL | <i>Selleriesalz</i>               |
| 1   | TL | <i>Salz</i>                       |
| 1/4 | TL | <i>Muskatnuss</i>                 |
| 1/4 | TL | <i>Knoblauchpulver</i>            |
| 1/4 | TL | <i>Zwiebelpulver</i>              |

### Zubereitung:

- Alle Gewürze miteinander vermischen.

## Soßenfond



Gewicht: 358 g pro Portion  
 Brennwert: 641 kJ pro Portion  
 Preis: 4,41 € pro Portion

Zubereitung: 08:30 h  
 Allergene: Gluten

Die Kräuter der Provence kann man als Bund kaufen.

Zutaten für 8 Portion(en):

### Röstgemüse

|     |  |            |
|-----|--|------------|
| 4   |  | Möhre(n)   |
| 1/8 |  | Sellerie   |
| 2   |  | Zwiebel(n) |

### Kräuter der Provence

|     |     |                                  |
|-----|-----|----------------------------------|
| 5   | Zw. | Thymian                          |
| 2   | Zw. | Rosmarin                         |
| 2   | Zw. | Salbei                           |
| 1   | Zw. | Bohnenkraut                      |
| 1   | Zw. | Oregano                          |
| 1/2 | kg  | Rinderknochen, mit und ohne Mark |
| 400 | ml  | Rinderfond                       |
| 1/2 | l   | Rinderbrühe                      |
| 1/2 | l   | Rotwein                          |
| 2   | EL  | Sojasoße (chinesisch)            |
| 3   | EL  | Tomatenmark                      |
| 2   |     | Lorbeerblätter                   |
| 1   | TL  | grüner Pfeffer aus dem Glas      |
| 3   |     | Wacholderbeeren                  |
| 3   |     | Pimentkörner                     |
| 2   |     | Nelke(n)                         |

### Zubereitung:

- Die Knochen in einer Kasserole bei 200 Grad im Backofen rösten.

### **Röstgemüse**

- Das Röstgemüse waschen und grob würfeln.
- Die Knochen aus dem Ofen nehmen und in einem Topf in etwas Schweineschmalz anbraten.
- Das Röstgemüse dazugeben und mit anschmoren.
- Das Tomatenmark kurz mit anrösten.
- Dann alle anderen Zutaten hinzugeben und alles rund 8 Std. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Zum Schluss den Fond in ausgekochte Einmachgläser füllen und diese verschließen.



