



Was kochst Du? Vegetarisch!

Noch mehr Multikulti-Rezepte für Kids

Kooperationsidee

Aufwind Verein für aufsuchende Erziehungshilfen e. V./
Aufwind Kita Verbund gGmbH, Förderzentrum Lauterbachschule
und Grundschule am Schäfersee, entstanden aus der Arbeit mit
Kindern der Koch-AG „Wir kochen um die Welt.“,
der schulergänzenden Betreuung der Grundschule
am Schäfersee und des Interkulturellen Kochkurses
„Was kochst du?“ am Förderzentrum Lauterbachschule
(aus dem Programm Jugendarbeit an Schulen).

Herausgeber

Aufwind Verein für aufsuchende Erziehungshilfen e. V./
Aufwind Kita Verbund gGmbH

Mit Rezepten von:

Simone Käfer
Lars Lindemann
Selvi Bingöl & Beste Kaplan
Klaus-Martin Lütke
Frederike Rosenthal
Franziska Genrich

Förderung

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft und das
Jugendamt Reinickendorf und Aufwind Kita Verbund gGmbH

Gestaltung

PACIFICO GRAFIK E. Girardet, V. Eizenhöfer, www.pacificografik.de

Bildnachweis

pixelio.de: S. 8 Jens Goetzke; S. 13, S. 15, S. 23, S. 24, S. 44, S. 51, S 54
W.R. Wagner; , S. 19 Andreas Morlok; S. 27 Ferdinand Lacour; S. 33, S. 57
Joujou; S. 39 S. Hofschlaeger; S. 60 Sara Hegewald; Alle anderen Bilder:
Etienne Girardet.





Was kochst Du? Vegetarisch!

Noch mehr Multikulti-Rezepte für Kids

Vorwort

Im 2. Teil unserer Multikulti-Rezeptesammlung für Kids stellen wir einfache und schmackhafte vegetarische Gerichte vor, eine leckere Alternative zu Fleisch und leicht nachzukochen. Damit setzen wir unsere Kochkurs-Kooperation zwischen zwei Schulen fort.

„Was kochst du?“ am Förderzentrum Lauterbachschule, ein Teilprojekt des Programms Jugendarbeit an Schulen, und „Wir kochen um die Welt“, die Koch-AG der schulergänzenden Betreuung der Grundschule am Schäfersee, hatten die Idee zu diesem Projekt.

Im Vordergrund stehen der Spaß am Kochen, das gemeinsame Tun und das gemütliche Miteinander am Tisch. Dabei lernen die Kinder spielerisch viele unbekannte Zutaten und Zusammenstellungen kennen und beschäftigen sich nebenbei mit der Esskultur vieler Länder.

Wir wünschen allen kleinen und großen Nachkochen viel Freude!

Sabine Hermann-Rosenthal

Inhalt

Salat

Kartoffelsalat dreimal anders	
mit Gewürzgurken	10
mit Bohnen	11
nach japanischer Art	11
Linsensalat „1001 Nacht“	12
Quarkbrot	12
Asiatischer Sesam-Bohnen-Salat mit Kartoffelhalben	14
Guacamole mit Tortillas	14
Möhrensalat mit Äpfeln, Rosinen und Nüssen	16
Rapunzelsalat	16
Nudelsalat mit Rucola	17
Gelb-roter Couscous-Salat	17

Suppen

Kartoffelsuppe dreimal anders	
mit Möhren	20
mit Schnittlauch	20
mit Lauch	21
Tomatensuppe à la Menorca	21
Mango trifft Möhre	22
Spargelsuppe	22
Türkische Linsensuppe	25

Hauptspeisen

- 28 Auberginen-Lasagne
- 29 Spinat-Mozzarella-Nudeln
- 29 Überbackene Tortellini
- 30 Flammkuchen mit Äpfeln und Zwiebeln
- 31 Gemüse aus dem Backofen
- 32 Bandnudeln mit Tofu
- 32 Bohnen und Reis nach Louisiana-Art
- 34 Kartoffel-Apfelgratin
- 34 Kürbisspalten vom Blech
- 35 Schäfer-Pie
- 36 Gemüseauflauf
- 36 Gemüsespieße mit Kräuterdip
- 37 Scharfe Blätterteigtaschen
- 37 Schwedische Pizza
- 38 Blätterteigschnecken mit Spinat
Paprikaschoten zweimal anders
- 40 mit Tomatensoße
- 41 mit Schafskäse
- 41 Rotes Curry mit Erdnüssen
- 42 Indische Gemüse-Reis-Pfanne
- 43 Pilze nach südindischer Art
- 43 Veggie-Buletten
- 45 Russische Maultaschen
- 46 Schaschlik
- 47 Gemüsepfanne thailändisch
- 48 Pasta mit Mozzarella
- 48 Folienkartoffeln mit Kräuterquark
- 49 Toskanische Tomaten

	Süßes
Apfel-Walnuss-Kuchen	52
Pfannkuchen	52
Kleine Amerikaner	53
Apfelkompott	53
Muffins mit Schokoküssen	55
Apple Crumble	55
Weihnachtsbuttergebäck	56
Weihnachtsplätzchen	56
Brause mit Himbeeren	58
Beste's Cake	58
Mango Smoothie	58
Beste's Bananen-Schoko-Biskuit	59
Quarktraum	59





SALAT

Kartoffelsalate dreimal anders

4 Personen

500 g festkochende

Kartoffeln

1 Schalotte

75 g Salatmayonnaise

75 g Naturjoghurt

2 TL Senf

100 g Gewürzgurken

½ Apfel

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

45 Minuten

(plus Abkühlzeit

und Zeit zum

Durchziehen)

mit Gurken

Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. ➔ Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Die Kartoffeln 30 Minuten abkühlen lassen.

Die Schalotte fein würfeln. ➔ Die Salatmayonnaise, den Joghurt, den Senf und 3 EL Gewürzgurkensud verrühren, kräftig salzen und pfeffern. ➔ Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. ➔ Einen halben Apfel ungeschält vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. ➔ Die Gurken- und Apfelscheiben unter die Sauce mischen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unterheben. ➔ Den Salat mind. 30 Minuten durchziehen lassen. ➔ Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

mit Bohnen

Grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. ➔ Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, in Brühe ca. 10 Minuten einweichen. ➔ Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln grob hacken und Knoblauch zerdrücken.

1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. ➔ Kartoffelscheiben und eingeweichte Tomaten mit Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 15-20 Minuten abgedeckt garen und etwas abkühlen lassen.

Rucola grob hacken ➔ Kirschtomaten halbieren ➔ Kidneybohnen abtropfen lassen und mit grünen Bohnen unter die Kartoffeln heben.

Für die Marinade Zitronensaft mit restlichem Öl, Essig, Zucker und gehackter Petersilie verrühren ➔ über den Bohnen-Kartoffelsalat geben und ziehen lassen.

nach japanischer Art

Die Kartoffeln gar kochen und abkühlen lassen. ➔ Die kalten Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Für die Salatsoße die Marmelade, Joghurt, Sahne und die Mayonnaise vermischen und gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Personen

500 g grüne Bohnen
Salz
5 getrocknete Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Öl
Pfeffer
100 g Rucola
100 g Kirschtomaten
1 Dose Kidneybohnen
2 EL Zitronensaft
2-4 EL
heller Balsamicoessig
2 Pr Zucker
2 EL gehackte
Petersilie

4 Personen

500g Kartoffeln

Für das Dressing:

6 EL Joghurt
3 EL Sahne
2 EL Mayonnaise
1 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
1 EL Mangomarmelade

Linsensalat „1001 Nacht“

4 Personen

1 Dose Linsen (265 g
Abtropfgewicht)

300 g Tomaten

½ Salatgurke

4 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

1 Schalotte

1-2 Knoblauchzehen

1 EL Öl zum Braten

1 TL Kreuzkümmelsaat

6 Stiele Petersilie

6 Stiele Pfefferminze

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

30 Minuten (plus Zeit
zum Durchziehen)

Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. ➔ Die Tomaten halbieren und entkernen, den Stielansatz dabei entfernen. ➔ Eine halbe Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. ➔ Die Tomaten und die Gurke 1 cm groß würfeln. ➔ Den Zitronensaft kräftig mit Salz und Pfeffer würzen sowie das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. ➔ Mit den Tomaten- und Gurkenwürfeln mischen.

Die Schalotte fein würfeln und die Knoblauchzehen fein hacken. ➔ Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. ➔ Die Schalotten und die Kreuzkümmelsaat darin bei mittlerer Hitze braten, bis die Schalotten glasig sind. Den Knoblauch kurz mitbraten. ➔ Erst mit den Linsen, dann mit den Tomaten-Gurken-Würfeln mischen.

Von der Petersilie und der Pfefferminze die Blättchen abzupfen, fein hacken und untermischen. ➔ Den Salat 30 Minuten durchziehen lassen und evtl. nachwürzen.

Quarkbrot

4 Personen

1 Zucchini

1 Paprika

250 g Magerquark

3 EL Selters

1 TL Schnittlauch

4 Scheiben

Vollkornbrot

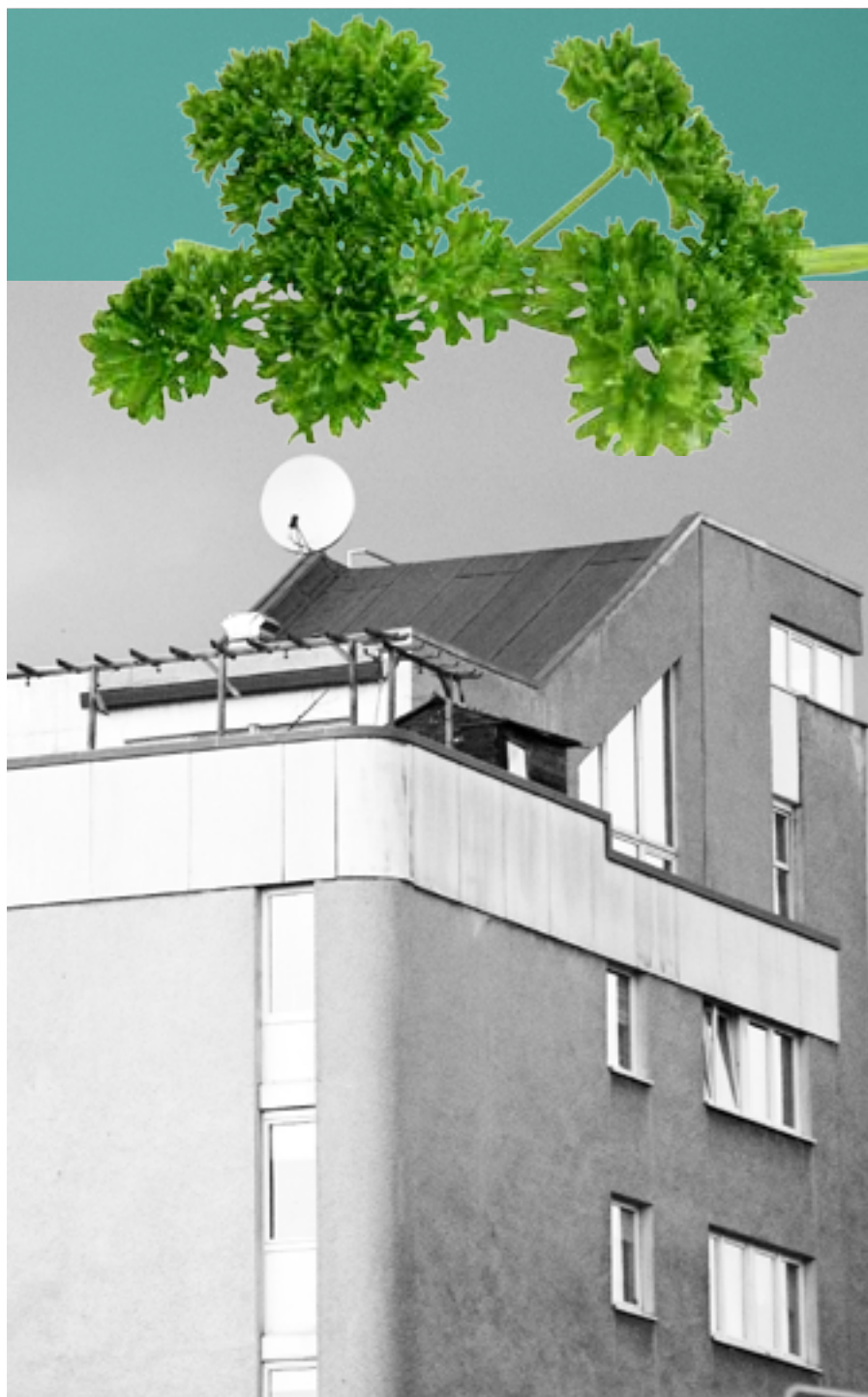
Salz

Pfeffer

Die Zucchini und die Paprika putzen und in Scheiben schneiden. ➔ Die Scheiben anbraten

Den Magerquark mit Mineralwasser (mit Kohlensäure) aufschlagen und etwas Schnittlauch hinzugeben, salzen und pfeffern

Den Quark auf das Vollkornbrot geben und mit dem Gemüse dekorieren.



Asiatischer Sesam- Bohnen-Salat mit Kartoffeltalern

4 Personen

600 g Kartoffeln

4 EL Sesam

450 g grüne Bohnen

2 Möhren

150 g Sprossen

2 EL Pflanzenöl

1 EL Sesamöl

2-3 EL Sojasoße

2 EL Weißweinessig

1 TL Honig

150 g Frischkäse
(natur)

2 EL Butter

Chiliflocken

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. ➔ Sesam in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. ➔ Die Bohnen waschen, putzen, halbieren und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden; Sprossen verlesen.

Für das Dressing: Pflanzenöl, Sesamöl, Sojasoße, Essig und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Das Dressing mit den Bohnen, den Möhren und den Sprossen vermischen.

Die Kartoffeln abgießen, zerstampfen, mit Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. ➔ Die Kartoffelmasse zu 8 flachen Bällchen formen, in geröstetem Sesam wenden, in erhitzter Butter goldbraun braten und mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit
ca. 60 Minuten

Guacamole mit Tortillas

4 Personen

1 Avocado

3 EL Limettensaft

Korianderblätter

Tortillas

Salz

Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft mischen und salzen. ➔ Die Korianderblätter grob schneiden. Die Tortillas mit Koriandergrün bestreuen und mit Avocado-Püree servieren.



Möhrensalat mit Äpfeln, Rosinen und Nüssen

4 Personen

500 g Möhren

250 g säuerliche

Äpfel

1 EL Haselnüsse,
gehackt

1 EL Walnüsse, ge-
hackt

1 EL Rosinen

2 EL Zitronensaft

1 Pr Zucker

1 Pr Salz

1 EL Öl

Die Möhren putzen, schälen und waschen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. ➡ Beides auf einer Reibe grob raspeln.

Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. ➡ Das Öl hinzugeben und unterrühren. Die geraspelten Möhren und Äpfel mit der Sauce, den Nüssen und den Rosinen in einer Schüssel vermengen. ➡ Den Salat mit Salz und Zucker nach Belieben abschmecken und durchziehen lassen.

Rapunzelsalat

4 Personen

500 g Feldsalat

4 Tomaten

1 gelbe Paprikaschote

½ Salatgurke

Gouda

10 Walnüsse, ganz

Den Feldsalat waschen und in einer Salatschleuder trocknen. ➡ Die Tomaten, die Paprikaschote, die Gurke und den Käse würfeln.

Den Salat, die Gemüswürfel, den Käse und die Walnüsse in eine Schüssel geben.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und unter den Salat mischen.

Für das Dressing:

2 EL Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Kräuter (z. B. Peter-
silie, Schnittlauch,
Kresse)

Nudelsalat mit Rucola

Die Spaghetti zweimal durchbrechen, dann kochen (nach Anleitung) und abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren. Den Rucola klein hacken. ➔ Beides unter die Nudeln mischen.

Den Balsamicoessig mit dem Olivenöl und den Gewürzen verrühren und unter die Nudel-Gemüse-Mischung heben. Den geriebenen Parmesan darüber streuen.

4 Personen

500 g Spaghetti

250 g Kirschtomaten

100 g Rucola

Salz

Pfeffer

Oregano

Basilikum

6 EL Balsamicoessig

3 EL Olivenöl

frisch geriebener

Parmesan

Gelb-roter Couscous-Salat

500 ml Wasser mit Salz und 3 EL Olivenöl aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. ➔ Das Couscous unter Rühren einrieseln lassen und 2 Minuten quellen lassen.

Im geschlossenen Topf bei wenig Hitze 3 Minuten fertig garen. ➔ Mit einer Gabel lockern, abkühlen lassen.

Die Paprika putzen und würfeln. ➔ Die Zwiebel schälen und würfeln. ➔ Die Paprika- und Zwiebelwürfel im restlichen Öl anbraten, zusammen mit dem Öl und den Kidneybohnen zum Couscous geben und alles mischen.

Zitronensaft und -schale unterheben, mit etwas Gemüsebrühe abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackten Pfefferminzblättchen bestreuen.

4 Personen

500 g

Instant-Couscous

2 TL Salz

5 EL Olivenöl

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

1 EL Zitronenschale

2 EL Zitronensaft

125 ml Gemüsebrühe

2 EL fein gehackte

Pfefferminzblättchen

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten





SUPPEN

Kartoffelsuppe dreimal anders

4 Personen

500 g mehlig

Kartoffeln

3 Möhren

Salz

Pfeffer

1 EL Gemüsebrühe

1 Bd Petersilie

zum Garnieren

mit Möhren

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Brühe einrühren, anschließend das Gemüse hinzugeben und 20 Minuten kochen lassen.

Die fertige Suppe mit der Petersilie garnieren.

4-6 Personen

500 g mehlig

Kartoffeln

3 Möhren

Salz

Pfeffer

1 EL Gemüsebrühe

1 Bd Petersilie

zum Garnieren

mit Schnittlauch

Die Kartoffeln, das Suppengrün und die Möhren waschen, abtrocknen und schälen. Danach in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Gemüsebrühe dazugeben, bis alle Zutaten bedeckt sind. ➡ Die Suppe ca. 20 Minuten kochen, bis die Zutaten gar sind.

Die Zwiebeln schälen und klein schneiden, den Schnittlauch ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Wenn die Suppe gar ist, mit einem Kartoffelstampfer die Zutaten zerdrücken oder die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. ➡ Den Schnittlauch und die Zwiebeln dazugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren den Sauerrahm hinzufügen.

mit Lauch

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

➡ Das Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffel- und Möhrenwürfel darin anbraten. ➡ Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Thymian verfeinern und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten garen.

Die Suppe pürieren, Lauchzwiebelringe zufügen und Suppe kurz erwärmen. Die Kartoffelsuppe mit Schmand verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Personen

400 g Kartoffeln

400 g Möhren

1 Bd Lauchzwiebeln

4 EL Öl

1,5 l Gemüsebrühe

5 TL Thymian,
gehackt

5 EL Schmand

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Tomatensuppe à la Menorca

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Die Paprikaschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Paprikastreifen 3 min anbraten, anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und 1 min mitbraten. Danach die Tomatenwürfel in den Topf geben und die Brühe zugießen. ➡ Alles 10–12 min köcheln lassen.

2 Personen

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Pr Chilipulver

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

500 g Kirschtomaten

1 Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

Mango trifft Möhre

2-3 Personen

1 Zwiebel
1 rote Chilischote
400 g Möhren
150 g Mango
1 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe
½ Limette
50 g Gemüsechips
Salz
Pfeffer
frisch geriebene
Muskatnuss

Zubereitungszeit

25 Minuten

Die Zwiebel würfeln. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln und den Chili 2 Minuten dünsten. Die Möhren zugeben und 2 Minuten mitdünsten. ➡ Alles mit Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. ➡ Das Mangofruchtfleisch zugeben und die Suppe weitere 5 Minuten garen.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Limettensaft würzen. Mit Gemüsechips bestreut sofort servieren.

Spargelsuppe

4 Personen

400 g Spargel
1 l Wasser
50 g Butter
50 g Mehl
1 TL Salz
1 Pr Zucker
1 Ei, davon das Eigelb
1 Pr Muskat
Zitronensaft

Den Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. ➡ Spargelreste in Salzwasser, mit einer Prise Zucker, 15 Minuten kochen, danach in einem Sieb auffangen, das Spargelwasser erneut aufkochen.

Spargel in kleine Stücke schneiden und im Spargelwasser 15-20 Minuten kochen.

Aus Butter und Mehl eine Schwitze bereiten und mit Spargelwasser auffüllen, ggf. noch Wasser oder Brühe hinzugeben. ➡ Die Spargelstücke entweder ganz oder vorab püriert in die Suppe geben. ➡ Eigelb hinzufügen und mit Muskat und Zitronensaft abschmecken.





Türkische Linsensuppe

Die Linsen waschen.

Die Zwiebeln klein schneiden und in heißem Olivenöl und Butter anbraten.

Das Tomatenmark, den roten Pfeffer und die Pfefferminze dazugeben, alles umrühren. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben.

Die Suppe solange kochen, bis die Linsen weich sind. Dabei auf die Wassermenge im Topf achten und ggf. immer wieder auffüllen. Häufig umrühren, da die Linsen schnell anbrennen.

Zum Schluss mit Salz abschmecken und mit Zitronensaft nach Geschmack verfeinern.

Mit Fladenbrot servieren oder als Vorsuppe.

4 Personen

250 g rote Linsen

2 Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

5 EL frische gehackte
Pfefferminze

3 EL Olivenöl

Butter nach Belieben

roter Pfeffer oder Chili

Gemüsebrühe

Salz

Zitronensaft (frisch
oder aus der Flasche)





Hauptspeisen

Auberginen- Lasagne

6 Personen

2 kg Auberginen

1½ kg Tomaten

4 Knoblauchzehen

1 Bd Basilikum

Olivenöl

Salz

2 TL Zucker

Die Auberginen waschen und der Länge nach in ca. 3 – 4 cm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Salz bestreuen (entzieht der Aubergine das Bittere).

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und würfeln. Den Knoblauch und die Basilikumblätter fein hacken. ➔ Einen Topf mit Öl erhitzen und die Tomaten, den Knoblauch, den Basilikum, den Zucker und eine Prise Salz für ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen. ➔ Von der Kochstelle nehmen.

Das Salz von den Auberginen waschen und trocknen. Öl in einer Pfanne erhitzen. ➔ Die Auberginen kurz darin frittieren.

Eine Auflaufform mit Öl einfetten, zwei bis drei Löffel Tomatensoße, eine erste Schicht frittierte Auberginen, dann zwei bis drei Löffel Tomatensoße mit Parmesan und Basilikumblätter hinzugeben. Dies wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. ➔ Mit der Tomatensoße, dem Parmesan und dem Basilikum enden. ➔ Den Auflauf ca. 30 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen backen.

Spinat-Mozzarella-Nudeln

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln. In heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. ➔ Den TK-Rahmspinat zugeben und bei milder Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren auftauen lassen.

Die Mini-Mozzarellakugeln trocken tupfen, evtl. halbieren.

➔ Die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen. ➔ Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abgießen. ➔ Das Olivenöl im Nudeltopf erhitzen, Kirschtomaten darin braten, bis sie leicht aufplatzen. ➔ Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln unter die Tomaten mischen. ➔ Die Nudeln auf dem Spinat anrichten und mit den Mozzarellakugeln servieren.

4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl zum Braten

450 g TK-Rahmspinat

150 g Mini-

Mozzarellakugeln

300 g Kirschtomaten

400 g Nudeln

(z.B. Rotelle)

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

30 Minuten

Überbackene Tortellini

Den Lauch putzen, weißen und hellgrünen Teil der Länge nach halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den Lauch waschen und abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. ➔ Die Vollmilch zugießen und aufkochen. Die Goudascheiben entrinden, grob zerkupfen und mit dem Schmelzkäse in die Sauce geben. Bei milder Hitze schmelzen lassen, dabei nicht kochen.

Die Tortellini nach Packungsanleitung zubereiten. Sauce salzen und pfeffern. Die Tortellini und die gehackte Petersilie untermischen. ➔ In einer flachen ofenfesten Form verteilen und unter dem heißen Backofengrill auf dem Rost auf der obersten Schiene 3-5 Minuten gratinieren.

4 Personen

1 Stange Lauch

2 EL Öl zum Braten

250 ml Vollmilch

2 Scheiben

jungen Gouda

50 g Sahne-

schmelzkäse

500 g Tortellini

(Kühlregal)

2 EL gehackte

Petersilie

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

25 Minuten

Flammkuchen mit Äpfeln und Zwiebeln

12 Stück

Für den Hefeteig:

470 g Mehl

1 Würfel frische Hefe

250 ml lauwarmes

Wasser

Salz

5 EL Öl

Für die

Apfel-Zwiebel-Masse:

3 säuerliche Äpfel

1 Bd Frühlings-
zwiebeln

350 g rote Zwiebeln

350 g weiße Zwiebeln

2 EL Pflanzencreme

Pfeffer

3 TL getrockneter
Rosmarin

4 Eier (Klasse M)

300 g Schmand

frisch geriebene
Muskatnuss

Das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde hineindrücken, Hefe zerbröseln und hineingeben. Das Wasser darüber geben und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

Salz und Öl dazugeben, alles verkneten und weitere ca. 45 Minuten gehen lassen. ➔ Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Für die Apfel-Zwiebel-Masse Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. ➔ Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden, Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Die Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, die Apfelfwürfel, die Frühlingszwiebel- und Zwiebelringe darin ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und auf den Teigboden geben. ➔ Die Eier mit dem Schmand verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) ca. 40 Minuten backen. ➔ Nach Belieben mit frischem Rosmarin garniert servieren.

Gemüse aus dem Backofen

Die Paprikaschote und die Zucchini putzen. Alles in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch zerdrücken, davon die Hälfte zur Seite stellen.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse dazugeben und andünsten. ➡ Die Kidneybohnen abtropfen lassen, mit Tomaten und Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. ➡ Mischung in eine Auflaufform geben. Schafskäse zerbröseln, über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 140 Grad) ca. 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben, mit Haferflocken, Vollkornmehl, Ei, restlicher Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. ➡ Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Kartoffelmasse nacheinander goldbraune Rösti braten. Das Ofengemüse mit den Kartoffelrösti servieren.

2 Personen

1 Paprikaschote

1 Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 Dose Kidneybohnen

300 g passierte

Tomaten

1 TL Kräuter der

Provence

80 g Schafskäse

200 g Kartoffeln

2 EL Haferflocken

2 EL Vollkornmehl

1 Ei (Klasse M)

frisch geriebene

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Bandnudeln mit Tofu

4 Personen

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL dunkler

Balsamicoessig

3 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

400 g Tofu

400 g Champignons

1 Zwiebel

400 g Bandnudeln

1 TL gekerbelter

Estragon

100 ml Gemüsebrühe

200 g Frischkäse

100 ml Sahne

Für die Marinade Knoblauch zerdrücken, mit 1 Esslöffel Olivenöl, Balsamicoessig, Sojasauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. ➔ Tofu in Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. ➔ Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Tofuwürfel darin ca. 2 Minute anbraten. Champignonscheiben zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignon-Pilz-Mischung mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. ➔ Mit dem Frischkäse und der Sahne verfeinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bandnudeln abgießen und mit Pilz-Tofu-Sauce servieren.

4 Personen

200 g Reis

4 EL Olivenöl

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

2 Tomaten

150 g Kidneybohnen

Basilikum

Thymian

Salz

Pfeffer

Bohnen und Reis nach Louisiana-Art

Den Reis in Salzwasser ca. 12-15 Minuten kochen, dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. ➔ Die Paprikaschoten, die Zwiebel und die Tomaten abwaschen und würfeln. ➔ In einer Pfanne die Paprikawürfel 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind, dann die Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen und den Reis in die Pfanne geben und gut mischen; nach ca. 3 Minuten ist alles fertig.



Kartoffel- Apfelgratin

4 Personen

400 g Kartoffeln

2 säuerliche Äpfel

2 rote Zwiebeln

ca. 50 g frisch
geriebener Käse

und für den Guss:

200 ml Sahne

100 g Butter

Salz

Pfeffer aus
der Mühle

Außerdem:

Butter für die Form

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Die Kartoffeln, Äpfel und Zwiebeln schälen. Die Äpfel entkernen. Alles in gleichmäßig dünne (!) Scheiben schneiden. ➔ Im Wechsel dachziegelartig in eine oder mehrere gut eingebuttrte feuerfeste Formen schichten.

Für den Guss:

Die Sahne mit der Butter aufkochen. ➔ Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. ➔ Über das Gemüse gießen. ➔ Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad je nach Größe der Form etwa 25-45 Minuten goldgelb backen. ➔ Dazu schmeckt grüner Salat.

Kürbisspalten vom Blech

2 Personen

1 Muskat- oder

Hokkaido-Kürbis

2 Rosmarinzwige

2 Thymianzwige

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

Salz

Pfeffer

½ Bd Petersilie

100 g Quark

120 g Joghurt

Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel herauslösen und den Kürbis in Spalten schneiden. ➔

Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen und fein schneiden. ➔ Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. ➔ Die Butter mit den Kräutern und einer Knoblauchzehe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbisspalten mit der Schale nach unten auf ein Backblech setzen und Kräuterbutter in Tupfen auf den Spalten verteilen. ➔ Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten garen. ➔ Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. ➔ Den Quark mit dem Joghurt verrühren, dann Petersilie und restliche Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schäfer-Pie

Aus Kartoffeln, Milch, 20 g Butter, Salz und Muskat ein Püree zubereiten. ➔ Die Champignons putzen, waschen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. ➔ Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Champignons dazugeben, kräftig anbraten, salzen, pfeffern. ➔ Das Tomatenmark und die Kapern dazugeben, kurz rösten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

Den Käse unter die Champignons mischen. Alles in eine Auflaufform füllen. Das Püree darüber verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen. Im Ofen (Mitte, 200 Grad, Umluft: 180 Grad) etwa 45 Min. backen. ➔ Dazu reichen wir Kopfsalat.

4 Personen

750 g mehlig
kochende Kartoffeln

200 ml Milch

40 g Butter

750 g kleine
Champignonköpfe

200 g kleine Zwiebeln

2 EL Butterschmalz

2 EL Tomatenmark

30 g Kapern

4 EL klein
gehackte Petersilie

1 Msp gemahlener
Koriander

1 Msp Kreuzkümmel

100 g geriebenen
Emmentaler Käse

1-2 EL Semmelbrösel

100 ml Gemüsebrühe

Salz

weißer Pfeffer,
frisch gemahlen

Muskatnuss,
frisch gerieben

Zubereitungszeit
ca. 90 Minuten

Gemüseauflauf

4 Personen

800 g Kartoffeln

Salz

500 g Möhren

500 g Brokkoli

1 kleiner Blumenkohl

4 Eier (Klasse M)

100 ml Milch

100 ml Sahne

1 EL Schnittlauch

frisch geriebene

Muskatnuss

Pfeffer

100 g geriebener Käse

1 EL Sesam

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren.

Die Möhren in Scheiben, Brokkoli und Blumenkohl in Röschen schneiden. Die Möhrenscheiben und Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. ➔ Die Brokkoliröschen nach ca. 5 Minuten zugeben und mitgaren.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Stücke schneiden.

Die Kartoffelstücke mit dem Gemüse in einer Auflaufform mischen. ➔ Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Mit Schnittlauchringen, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf geben. Mit Käse und Sesam bestreuen. Gemüseauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) ca. 30-35 Minuten backen und servieren.

Gemüsespieße mit Kräuterdip

4 Portionen

4 Holzspieße

1 Zucchini

20 Cherrytomaten

1 Zwiebel

2 Paprikaschoten

1 Pk Bio-Kräuterquark

Die Holzspieße 10 Minuten in kaltem Wasser einlegen (dann klebt das Gemüse nicht am Holz fest).

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, bunt gemischt auf die Spieße stecken und diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei kleiner Stufe sanft anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kräuterquark servieren.

Scharfe Blätterteigtaschen

Den Blätterteig nach Packungsanleitung auftauen lassen.

Die Ananasringe abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden. Die Chilischote entkernen und mit Paprika fein hacken. ➔ Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Sojasprossen mit Ananasstücken und gehackter Paprika- und Chilischote ca. 5 Minuten darin andünsten. Ingwer und Sojasauce hinzufügen und mit Sambal Oelek abschmecken.

Ananas-Gemüse-Masse mit einem Löffel auf Blätterteigquadrate verteilen. ➔ Ei trennen und jeweils Eiweiß und Eigelb verquirlen. Ränder der Blätterteigtaschen mit verquirltem Eiweiß bestreichen, zusammenklappen, andrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. ➔ Blätterteigtaschen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) ca. 15-20 Minuten backen.

4 Personen

- 1 Pk TK-Blätterteig
- 1 Dose Ananasringe
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Sojaöl
- 150 g frische Sojasprossen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Ei

Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

Schwedische Pizza

Die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und vermischen.

Die Tomaten-Mischung auf einer Scheibe Knäckebrot verteilen und mit dem Käse garnieren. ➔ Bei 170 Grad im Backofen ca. 10-15 Minuten überbacken (bis der Käse geschmolzen ist).

4-6 Personen

- 1 Pk Knäckebrot
- 6 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pk Pizzakäse

Blätterteig- schnecken mit Spinat

30 Stück

450 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

450 g TK-Blätterteig

100 g Feta

1 Eigelb

1 TL Milch

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Ca. 200 g Blattspinat aus der Packung nehmen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. ➔ Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin leicht anbraten. ➔ Spinat und 5 EL Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten garen. ➔ Den Spinat abtropfen lassen.

Inzwischen die Blätterteigscheiben nach Packungsanleitung ca. 10 Minuten auftauen lassen. Den Feta mit der Gabel zerkrümeln. Auf jede Blätterteigscheibe eine dünne Schicht Spinat und darüber Käsekrümel verteilen. Die Scheiben von der langen Seite her aufrollen.

Die Rolle in circa 3 Zentimeter dicke Schnecken schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. ➔ Eigelb mit Milch verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. ➔ Im heißen Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.



Paprikaschoten zweimal anders

4 Personen

1 Zwiebel

400 g Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

4 rote Paprikaschoten

6 Eier

2 EL Crème fraîche

1 EL mittelscharfer

Senf

Salz

Pfeffer

1 EL Schnittlauch

200 g geriebener

Käse

Für die Soße:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Pflanzenöl

1 EL brauner Zucker

200 g passierte

Tomaten

100 ml Brühe

2 EL Ketchup

100 g Kirschtomaten

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

getrockneter

Basilikum/Oregano

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

mit Tomatensoße

Zwiebel abziehen, Kartoffeln schälen und waschen, beides in Würfel schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Die Paprikaschoten quer halbieren, putzen und waschen.

Die Eier mit Crème fraîche und Senf verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. ➔ Käse und Kartoffeln mit der Eiermasse vermischen, in die Paprikaschoten füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 160 °C) ca. 30-40 Minuten garen.

Für die Soße die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen. ➔ Die passierten Tomaten, Brühe und Ketchup zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. garen. ➔ Die Kirschtomaten waschen, halbieren und kurz vor Ende der Garzeit zu der Soße geben. ➔ Die Soße mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Basilikum und Oregano abschmecken und zu den Paprikaschoten servieren.

mit Schafskäse

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen, danach klein schneiden. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Die Tomaten dazu geben und kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten waschen und Strunk abschneiden. Für die Füllung den Schafskäse, die saure Sahne und die Eier in eine Schüssel geben und pürieren. Die Oliven, Zwiebel und Petersilie kleinschneiden und hinzufügen. Alles salzen und pfeffern, umrühren und die Masse in die Paprikaschoten füllen. Paprika mit der Füllung in der Tomatensoße 30 Minuten dünsten. Dabei immer die Soße umrühren. ➔ Dazu passt Reis.

Rotes Curry mit Erdnüssen

In einer großen Pfanne die Currypaste erhitzen. ➔ Die Kokosmilch und die Sojasoße dazugeben und umrühren.

Den Brokkoli in Röschen schneiden.

Brokkoli, Mais, grüne Bohnen, Erdnüsse und Basilikum in die Pfanne geben und 10-15 min köcheln lassen.

Dazu serviert man eine Schale Reis.

4 Personen

4 Paprikaschoten

1 Zwiebel

6 Tomaten

Salz

Pfeffer

Öl

Für die Füllung:

250 g Schafskäse

150 g saure Sahne

2 Eier

10 schwarze
entsteinte Oliven

1 Zwiebel

1-2 EL Petersilie

Salz

Pfeffer

4 Personen

250 ml Kokosmilch

1 Tl Sojasoße

1 Dose Mais

200 g Brokkoli

150 g grüne Bohnen

50 g Erdnüsse

frisches

Thai-Basilikum

1 EL rote Currypaste
(Asia Markt)

Indische Gemüse-Reis-Pfanne

4 Personen

3 Möhren

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

100 g Kirschtomaten

100 g Zuckerschoten

100 g Blumenkohl

1 TL Senfsaat

½ TL Mohnsamen

4 EL Erdnussöl

1 Pr Nelken, gemahlen

½ TL Ingwer, gemahlen

½ TL Chiliflocken

250 g Basmatireis

700 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zimt, gemahlen

Kardamon, gemahlen

Kurkuma, gemahlen

Kreuzkümmel,
gemahlen

½ Limette, davon

Saft und Abrieb

Die Möhren und die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zwiebel abziehen, mit den Möhren und den Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten und die Zuckerschoten waschen und halbieren. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen.

Senfsaat und Mohnsamen in heißem Öl kurz anrösten. Möhren, Kartoffeln, Zwiebel, Blumenkohl und Gewürze dazugeben und andünsten. ➔ Den Reis zufügen, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und abgedeckt unter gelegentlichem Umrühren ca. 10-12 Minuten garen.

Die Tomaten und die Zuckerschoten zugeben, kurz mit erhitzen und die Gemüse-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Limettensaft sowie -abrieb abschmecken.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Pilze nach südindischer Art

In einer Schüssel das Kichererbsenmehl mit dem Salz, Backpulver und Kreuzkümmel vermischen. Das Wasser nach und nach einrühren, solange, bis ein Teig entsteht.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in den Teig geben.

Die Pilze im Teig wälzen und in einer Pfanne mit Öl braten, bis sie goldgelb sind.

2 Personen

200 g Kichererbsenmehl

1 TL Backpulver

1 Pr Salz

1 TL Kreuzkümmel

200 ml Wasser

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

500 g Champignons

1 EL Öl

Veggie-Buletten

Die Tomaten klein würfeln. ➡ Die Tomatenwürfel mit Rosmarin und Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 – 20 Minuten garen. Die übrige Brühe evtl. abgießen. ➡ Grünkern abkühlen lassen.

Die Knoblauchzehe pressen. Mit Käse, Semmelbröseln und Ei unter den Grünkern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen zu 8 gleich großen Buletten formen. Dabei die Masse gut festdrücken.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. ➡ Fertige Buletten im heißen Ofen bei 100 Grad warm halten.

2-4 Personen

40 g getrocknete

Tomaten

2 EL gehackter

Rosmarin

200 g Grünkernschrot

450 ml Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

6 EL geriebener

ital. Hartkäse

2 EL Semmelbrösel

1 Ei (Klasse M)

1-2 EL Butterschmalz

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit

50 Minuten



Russische Maultaschen

Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung formen und Wasser, Salz sowie Eier hinzugeben. Alles zu einem festen Teig kneten, mit einem Tuch abdecken und 25 Minuten ruhen lassen.

Die Kartoffel schälen, waschen, kleinschneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel ebenfalls kleinschneiden und in Öl bei mittlerer Hitze gut anbraten.

Die Kartoffeln zu Kartoffelpüree verarbeiten und die Zwiebeln mit dem heißen Öl darüber gießen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Teig auf dem Tisch dünn ausrollen und mit einem Glas runde Stücke ausschneiden. Auf die ausgeschnittenen Stücke jeweils etwas Kartoffelmasse geben und die Ränder mit einer Gabel gut zudrücken.

Die gefüllten Maultaschen in kochendes Salzwasser oder Brühe geben. Wenn die Maultaschen an die Oberfläche kommen, noch etwa 2-3 Minuten ziehen lassen und danach das Wasser abgießen.

Die Maultaschen kann man mit einer Sauce aus Schmand, kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch, Essig, Brühe, Salz und Pfeffer oder einfach mit geschmolzener Butter überzogen servieren.

4 Personen

Für den Teig:

400 g Mehl

2 Eier

150 ml Wasser

½ TL Salz

Für die Füllung:

250 g Kartoffeln

1 Zwiebel

Öl

Salz

frisch geriebener

Muskat

Für die Sauce:

Knoblauchzehen oder
Zwiebeln nach Bedarf

2 EL Butter

2-3 EL Essig

Salz

Pfeffer

Schmand

Brühe, aus

Brühwürfel

Schaschlik

4 Personen

Für die Spieße:

400-500 g

geräucherter Tofu

2 Zwiebeln

2 Paprikaschoten

Öl zum Braten

Salz

Pfeffer,

Spieße (Holzspieße)

Für die Soße:

750 g Tomaten

3 Paprikaschoten

(2 rote und 1 gelbe)

1 Zwiebel

3 EL Tomatenmark

2 EL Gemüsebrühe,
instant

1-2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Das Tofu in etwa 2 x 2 cm große Stücke würfeln, die Zwiebeln und gewaschene Paprika in gleicher Größe würfeln. Dann alle Zutaten abwechselnd auf einen Spieß stecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Temperatur 5-10 Minuten von allen Seiten anbraten. Im Backofen bei niedriger Temperatur warm halten. Bei Bedarf salzen und pfeffern.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen, danach klein schneiden. Die Paprikaschoten waschen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in heißem Öl glasig anbraten. ➔ Paprika dazugeben und kräftig anbraten. ➔ Die Tomaten ebenfalls hinzufügen und kräftig umrühren.

Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Soße sämig pürieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Reis, Baguette oder Pommes frites.

Gemüsepfanne thailändisch

Das Tofu in Stücke schneiden. Alle restlichen Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben, verrühren, Tofu hinzugeben und durchziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Alle Gemüsesorten waschen, Paprikaschote in Scheiben, Karotten, Zucchini und Sellerie in Stifte schneiden. Enden der Zuckerschoten abschneiden, Ananas in Stücke schneiden. ➔ Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und mit der Soße auffüllen. Wenn das Gemüse knackig angebraten ist, Ananas hinzugeben und die Soße mit Wasser und Speisestärke andicken. Abschließend die bereits gekochten Glasnudeln unterrühren.

Dazu wird Reis serviert.

3-4 Personen

Für die Soße:

250 g Tofu

200 ml Sojasoße

200 ml Wasser

2 EL Honig

2 EL Tomatenmark

2 TL geschnittener

Ingwer

1 Pr Chilipulver

Für die Pfanne

(besser noch Wok)

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 gelbe Paprikaschote

150 g Karotten

50 g Sellerie

200 g Zuckerschoten

100 g Sojasprossen

200 g Zucchini

200 g Ananas

in Scheiben

6 EL Wasser

1 EL Speisestärke

100 g Glasnudeln

250 g Reis

Pasta mit Mozzarella

4 Personen

500 g Penne

400 g Kirschtomaten

200 g Mozzarella

5 getrocknete, in Öl
eingelegte Tomaten

5 Stängel Basilikum

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

5 EL geriebener

Parmesan

Salz

Pfeffer

Die Kirschtomaten waschen und abtrocknen. Den Mozzarella in Würfel schneiden. ➔ Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. ➔ Das Basilikum waschen und fein hacken. ➔ Den Knoblauch schälen und mit einer Gabel zerdrücken. ➔ Die Nudeln nach Anleitung in Salzwasser kochen.

Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch in heißem Olivenöl anbraten, dann die ganzen Tomaten hinzufügen und bei geringer Hitze 2 Minuten braten. ➔ Nudeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum und Mozzarella unterheben und sofort vom Herd nehmen. ➔ Mit Parmesan bestreuen.

Folienkartoffeln mit Kräuterquark

4 Personen

8 mehligte Kartoffeln

500 g Quark

4 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer

5 EL Schnittlauch,
Petersilie, gehackt

8 Tomaten

frische Salatblätter

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und einzeln in Alufolie einwickeln. Bei 170 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. ➔ Quark mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer sowie den gehackten Kräutern verrühren und ziehen lassen.

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Tomaten ebenfalls waschen, halbieren und Stielansatz entfernen. ➔ Die fertig gegarten Kartoffeln aus der Folie nehmen und auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Jeweils zwei Esslöffel Quark daraufsetzen.

Die Salatblätter sowie die Tomaten auf einem Teller anrichten und die gefüllten Kartoffeln daraufsetzen. Alles salzen und pfeffern und sofort warm servieren.

Toskanische Tomaten

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Von 6 Tomaten eine Art Deckel oberhalb des Stiels schneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausholen und in eine Schüssel geben. ➔ Die übrigen 2 Tomaten würfeln und mit dem restlichen Fruchtfleisch pürieren.

Den Reis nach Anleitung bissfest in Salzwasser garen. Anschließend gut abtropfen lassen und mit den pürierten Tomaten aufkochen. ➔ Die Petersilie, das Basilikum, den gehackten Knoblauch, den Oregano, fünf EL Öl, Salz und Pfeffer mit der Reismischung vermengen.

Die ausgehöhlten Tomaten mit dem Reis füllen und mit dem Deckel verschließen. ➔ Eine Ofenform mit Öl einfetten. Die gefüllten Tomaten hineinlegen und die übriggebliebene Flüssigkeit aus der Schüssel hineingießen. Die Tomaten würfeln, etwas salzen und mit Öl beträufeln. ➔ Die Tomaten werden bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen gebacken.

6 Personen

8 Tomaten

6 EL Reis

10 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Petersilie

Basilikum

Oregano

Salz

Pfeffer





SÜSSES

Apfel-Walnuss-Kuchen

12 Stück

1 kg säuerliche,
mittelgroße Äpfel

4 TL Zitronensaft

100 g gemahlene
Walnuskerne

125 g Mehl

3 TL Backpulver

125 g Zucker

125 g sehr
weiche Butter

1 TL Zimtpulver

3 TL Bio-Zitronen-
schale

2 Eier (Klasse M)

5 EL Milch

Salz

Die Äpfel schälen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften fächerförmig einschneiden. Die Apfelhälften mit Zitronensaft beträufeln.

Die Walnüsse, das Mehl und das Backpulver mischen. Den Zucker, die Butter, das Salz, das Zimt, die Zitronenschale, die Eier und die Milch in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen des Handrührers zuerst langsam, dann 2 Minuten auf höchster Stufe verrühren. ➔ Den Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und glatt streichen. Die Apfelhälften auf den Teig geben und leicht eindrücken.

Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft: 160 Grad) auf der unteren Schiene ca. 50-55 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Schlagsahne servieren.

Pfannkuchen

4 Personen

1 EL Zucker

1 Pr Salz

100 g Mehl

2 Eier (Klasse M)

150 g Milch

1 TL Butterschmalz

ggf. Zimt und Zucker

ggf. Apfelkompott

Den Zucker, das Salz und das Mehl mischen. ➔ Die Eier mit der Milch verquirlen. ➔ Die Eiermilch nach und nach in die Mehlmischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. 10 Minuten quellen lassen.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ca. 1/4 des Teigs in der Pfanne verteilen und von jeder Seite 1-2 Minuten goldbraun backen. Den übrigen Teig zu 3 weiteren Pfannkuchen verarbeiten. ➔ Mit Zimtzucker und Apfelkompott sofort servieren.

Kleine Amerikaner

Die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. Die Eier nacheinander je 1 Minute unterrühren. Das Vanillepuddingpulver ohne kochen, das Mehl und das Backpulver mischen und kurz unterrühren. Die Milch ebenfalls kurz unterrühren.

Den Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle einfüllen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche in genügendem Abstand 4 cm große Teigkreise spritzen. ➡ Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft: 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

Das Gebäck auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Inzwischen die dunkle Schokoladenglasur und die Zitronenglasur nach Packungsanleitung schmelzen. 12 Amerikaner auf der Unterseite mit Schokoladenglasur, 12 Amerikaner mit Zitronenglasur überziehen und ggf. sofort verzieren.

24 Stück

100 g weiche Butter
oder Margarine

100g Zucker

1 Pk Vanillezucker

1 Pr Salz

2 Eier (Klasse M)

1 Pk Vanille-
puddingpulver

250 g Mehl

3 gestr. TL

Backpulver

3 EL Milch

1 Beutel

Schokoladenglasur

1 Beutel

Zitronenglasur

ggf. Streusel, Schoko-
linsen zum Verzieren

Zubereitungszeit

1 Stunde

Apfelkompott

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die Apfelstücke mit Zucker, Apfelsaft (oder Wasser), Zitronensaft und Zimtstange in einem Topf mischen. ➡ Alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

4 Personen

400 g säuerliche

Äpfel

1 EL Zucker

5 EL Apfelsaft
oder Wasser

1 EL Zitronensaft

1 Zimtstange

Zubereitungszeit

20 Minuten



Muffins mit Schokoküssen

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Förmchen auf einem Backblech verteilen. ➔ Die Waffeln von den Schokoküssen abschneiden und 12 davon beiseite legen. Die restlichen 8 Waffeln klein schneiden, die Schokomasse mit einer Gabel zerdrücken.

Die Waffelstückchen mit Mehl, Backpulver und Natron vermengen. Das Ei verquirlen und mit Zucker, Vanillezucker, Öl, Buttermilch und Schokokussmasse verrühren. Die Mehlmischung dazugeben und leicht verrühren.

Den Teig in die Muffinförmchen füllen und im Backofen 20-25 Minuten backen. ➔ Zur Verzierung die Schokoladenglasur schmelzen lassen, die abgekühlten Muffins darin eintauchen, abtropfen lassen und mit den Waffeln dekorieren.

12 Stück

20 Minischokoküsse

250 g Mehl

60 g Zucker

1 Pk Vanillezucker

80 ml Öl

1 Ei

2 TL Backpulver

½ TL Natron

250 g Buttermilch

200 g Schokoladenglasur

12 Papier-Muffinsbackförmchen

Apple Crumble

Die Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel, Zucker, Ahornsirup, und Zitronensaft in einem Topf zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind. ➔ Eine flache Auflaufform einfetten und die Apfelmischung gleichmäßig darin verteilen.

Zucker, Haferflocken, Mehl und Kokosraspeln in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die geschmolzene Butter hinzugeben. Die Masse solange verarbeiten, bis sie eine Streuselmasse ergibt. ➔ Die Streusel gleichmäßig auf die Apfelmischung verteilen. ➔ Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist. Mit Schlagsahne servieren.

4-6 Personen

4 große Äpfel

1 EL brauner Zucker

2 EL Ahornsirup

2 EL Zitronensaft

Für den Belag:

90 g brauner Zucker

120 g Mehl

100 g Butter

50 g Haferflocken

50 g Kokosraspeln

Weihnachts- buttergebäck

mehrere Bleche

250 g Butter

250 g Margarine

250 g Zucker

750 g Mehl

2 Eier

6 Tr Zitronenöl

2 Msp Salz

Backförmchen

Backpapier

Nudelholz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Der Teig darf nicht zu klebrig sein, ggf. Mehl dazu geben.

Den Teig dünn auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit Backförmchen Motive ausstechen.

Die Plätzchen mit der Oberseite in Zucker tunken und auf ein Backblech mit ausgelegtem Backpapier anordnen. Bei 160 Grad solange im vorgeheizten Backofen backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Weihnachts- plätzchen

mehrere Bleche

500 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

250 g Butter

200 g Zucker

2 Eier

Backpapier

Rolle

Förmchen

Schokoladenglasur

Das Backpulver unter das Mehl heben. ➡ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

Den Teig einen Moment ruhen lassen. ➡ Auf einer bemehlten Fläche mit der Rolle dünn ausbreiten und Motive ausstechen. Die Motive auf einem Backblech anordnen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad goldbraun backen.

Zur Verzierung die Schokoladenglasur schmelzen lassen, die abgekühlten Plätzchen darin eintauchen, abtropfen lassen.



Brause mit Himbeeren

4-6 Gläser

2 Bio-Zitronen

6 EL Holunder-
blütensirup

300 g TK Himbeeren

1 l Selters

ggf. Eiswürfel

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine der Bio-Zitronen in Scheiben schneiden. Die andere auspressen. Den Zitronensaft mit Holunderblütensirup verrühren.

Die TK-Himbeeren mit den Zitronenscheiben in eine große Karaffe geben. Zitronen-Holunderblüten-Marinade darüber gießen und mit gekühltem Mineralwasser (mit Kohlensäure) auffüllen. Eiswürfel zugeben und umrühren.

Beste's Cake

12 Stücke

3 Glas Mehl

1 Glas Zucker

1 Glas Rapsöl

1 Glas Joghurt

3 Eier

1 Pk Backpulver

1 Pk Vanillezucker

ggf. Puderzucker

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Restliche Zutaten dazugeben und verrühren.

Eine beliebige Backform einfetten und den Teig einfüllen. ➔ Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30-40 Minuten backen. Bei Bedarf mit Puderzucker verzieren.

2-4 Personen

300 ml Milch

150 ml Kokoswasser

½ Avocado

300g Mangostücke

(frische oder

Tiefkühlmango)

Mango – Smoothie

Alles mixen – fertig!

Beste's Bananen-Schoko-Biskuit

Den Pudding nach Packungsanleitung kochen.

Die Butterkekse kurz in eine kleine Schüssel Milch eintunken. Anschließend die Kekse auf dem Boden einer Glasschale auslegen. Die Kekse mit dem warmen Pudding bedecken. Die Bananen in Scheiben schneiden und auf dem Pudding verteilen.

Diesen Vorgang wiederholen, bis mindestens 2-3 Schichten entstanden sind.

Die oberste Schicht mit dem Pudding abdecken.
2-3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Bei Bedarf mit Kokosraspeln verzieren.

6–8 Personen

1 Pk Butterkekse

2–3 Bananen

1 Pk Schokopuddingpulver
Milch

1 Pk Vanillezucker
ggf. Kokosraspel

Quarktraum

Himbeeren in eine größere Schale zum Auftauen geben, dann Sahne steif schlagen mit der Hälfte des Zuckers, vorsichtig den Quark unterrühren, mit restlichem Zucker und dem Saft der halben Zitrone abschmecken. ➡ Die Quarkmasse auf die angetauten Himbeeren geben, etwa eine Stunde stehen lassen, dann essen – köstlich!

4 Personen

500g Himbeeren
(Tiefkühl)

400g Magerquark

200 ml Sahne

½ Zitrone (nur Saft)

3–4 Eßl. Zucker
(alternativ: Honig)

