Lust auf mehr...?

Planen, Kochen, Kalkulieren, Improvisieren
Für kleine und große Gruppen

Suppen und Eintöpfe

Saucen

Hauptgerichte

Nachspeise

Kuchen

Getränke

Aufstriche, Dips

Salat

Resteverwertung

Herzlich willkommen!

„Lust auf mehr?“ - das ist kein gewöhnliches Kochbuch, sondern es ist ein Kochbuch für Leute, die gern einmal für viele kochen wollen. Es wurde von erfahrenen Rüstzeit-Köchen zusammengestellt und enthält Rezepte, die sich sowohl kulinarisch als auch im Arbeitsaufwand auf vielen Rüstzeiten bewährt haben. Zusätzlich zu den Rezepten enthält „Lust auf mehr?“ Hilfen für die Planung (wieviel muss ich für 50 Leute einkaufen?), Menüempfehlungen und Hinweise zur Küchenhygiene.

Wenn ihr Fragen, Anregungen oder Kritik zu diesem Kochbuch habt, meldet euch gerne bei uns! Außerdem freuen wir uns immer über Küchenmitarbeiter auf unseren Rüstzeiten. Unser Kontakt:

info@osch-ev.de
www.osch-ev.de

Über den OscH e.V.

Das Offene sozial-christliche Hilfswerk (OscH) e.V. ist eine überkonfessionelle Arbeit. Wir suchen die von Gottes Geist gewirkte Einheit unter Christen und möchten Menschen mit der zeitübergreifenden guten Nachricht von Jesus Christus bekanntmachen. Wir wollen einzelnen Menschen sowie christlichen Gemeinden auf der Grundlage des Wortes Gottes dienen und laden dazu ein, Nachfolge und Jüngerschaft verbindlich im Alltag zu leben. Unsere Vereinstätigkeit wird von einigen angestellten und einer Vielzahl ehrenamtlicher Mitarbeiter getragen und besteht aus mehreren Arbeitsbereichen.

Wir sind Mitglied im Diakonischen Werk der Ev.-luth. Landeskirche Sachsen e.V., bei Teen Challenge Deutschland sowie Träger freier Jugendhillfe.

Die Arbeitsbereiche und Projekte unseres Vereins werden durch Spenden finanziert. Unsere hauptamtlichen Mitarbeiter erhalten den Mindestlohn, und ihre Gehälter werden auch durch Spenden aufgebracht. Diese kommen von ihrem jeweiligen Freundeskreis oder von Gemeinden.

Wir laden dich herzlich ein, unsere Dienste finanziell mitzutragen bzw. unsere Mitarbeiter zu unterstützen. Unsere Bankverbindung:

Empfänger: OscH e.V. Bautzen

IBAN: DE31 3506 0190 1612 3700 16

BIC: GENO DE D1 DKD (KD-Bank)

Verwendungszweck angeben (z.B.: „allgemeine Spende“)

Hinweise für den Gebrauch

Die Rezeptseiten sind folgendermaßen aufgebaut:

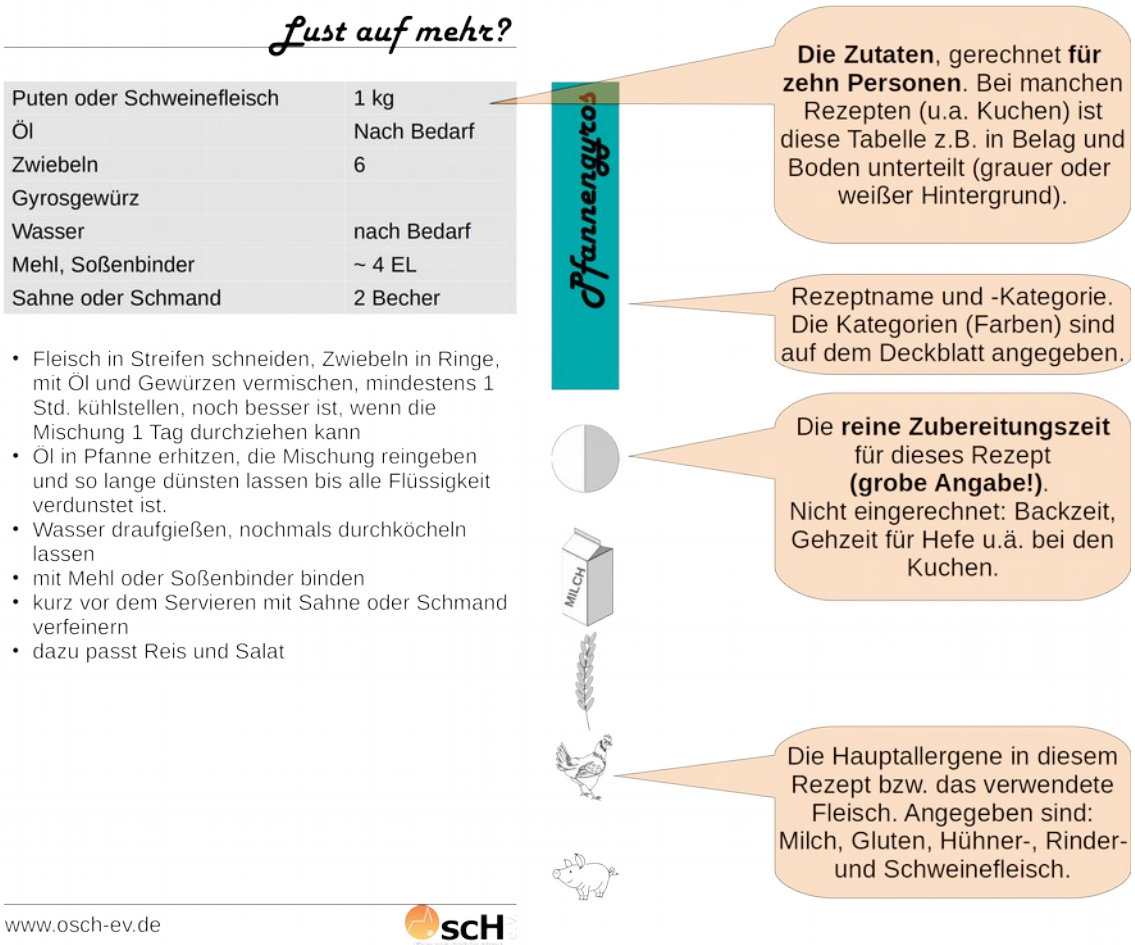


Abbildung 1: Aufbau der Rezeptseiten

Innerhalb der Rezeptkategorien sind die Rezepte alphabetisch sortiert. Auf Seitenzahlen haben wir bewusst verzichtet, damit die Rezeptsammlung einfach erweitert werden kann – z.B. könnt ihr eure eigenen Rezepte dazuheften.

Mengenkalkulation, Einkauf

Die Mengen variieren je nach Alter und Aktionen. Als Faustregel gilt:

- 500-600 g/ml pro Mahlzeit pro Person bei Erwachsenen. In dieser Menge ist alles außer Getränke eingerechnet (d.h. Vorsuppe, Brot, Beilage und Dessert).

Nach etwa zwei Tagen hat man ein Gefühl für die Gruppe und kann die Mengen anpassen. Alle Rezepte in diesem Buch, sowie die Mengenangaben unten sind für Erwachsene kalkuliert (die Rezepte jeweils für zehn Erwachsene). Für Kinder gilt in etwa folgendes:

- Kinder von 0 Jahren – 5 Jahren: Erwachsene Portion * 0,5
- Kinder von 6 Jahren – 12 Jahren: Erwachsene Portion * 0,75

Mengen für Kaffee, Salz, Brühe usw.

Als Faustregel gelten folgende Mengen:

- Salz, gekörnte Brühe: 2 EL/l bzw. 30 g/l
- Kaffee: 6 g/Tasse (für Automat am besten abwiegen)

Budgetplanung / Preise

Für den Einkauf hat sich folgender Richtwert bewährt (Stand 2020):

- 6€ pro Erwachsener pro Tag

Darin sind alle Mahlzeiten am Tag enthalten. Bitte beachtet, dass dieser Preis nur erreicht wird, wenn man preiswert und saisonal einkauft, Angebote nutzt sowie auf folgende Dinge **verzichtet**:

- Markenartikel (stattdessen die No-Name-Produkte verwenden bzw. Hausmarken der großen Supermarktketten kaufen)
- übermäßiger Fleischkonsum (nicht für jedes Mittagessen Braten einplanen)
- viele Säfte (stattdessen Tee und Leitungswasser als Hauptgetränk)
- Rezepte mit speziellen Zutaten (z.B. Tahini, Pinienkerne, Buchweizen).

Frühstück

Brötchen	1 Doppeltes
Butter	20 g
süßer Aufstrich	30 g
Aufschnitt/Käse	30 g
Getränk (Milch, Kakao, Tee)	300 ml
Cornflakes	25 g
Joghurt	75 g

Mittagessen

Eintopf	400 ml
Suppe als Vorspeise	200 ml
Suppeneinlage (Reis, Nudeln)	15 g
Spaghetti, Nudeln, Spätzle	125 g
Reis	70 - 80 g
Pellkartoffeln	250 g
Salzkartoffeln	300 g
Kartoffelbrei (Menge rohe Kartoffeln)	200 g
Polenta (Maisgrieß)	50 g
Fleisch (ohne Knochen)	100-120 g
Gemüse	100-120 g
Salat (Eisberg, Kopfsalat o. Ä.)	1 Kopf = 8 Personen
Soße	125 ml
Brot als Beilage	50 g
Getränk zur Mahlzeit	300 ml
Getränk für Ausflug	1000 ml
Nachspeise	125-150 ml

Abendessen

Brot	100 g
Wurst	60 g
Käse	60 g
Butter	30 g
Gemüse	60 g
Getränk	300 ml

Einkauf

Auf der folgenden Seite findet ihr eine Kopiervorlage für den Lebensmitteleinkauf. Die Kopiervorlage ist als Gedankenstütze gedacht (Habe ich auch nichts vergessen – z.B. Küchenrolle o.ä.?) und muss für die jeweiligen Rezepte ergänzt werden.

Gemüse		**Getränke**	
	Gurken		Kaffee
	Tomaten		Tee (Früchte, Pfeffi, schwarz)
	Möhren		Kakaogetränkepulver
	Kohlrabi / Radieschen		Saft
	Salat		Wasser
	Paprika		
	Zwiebeln	**Backmittel**	
	Knoblauch		Mehl
			Zucker
Obst			Backpulver
	Äpfel		Hefe
	Orangen		Pudding
	Weintrauben		Eier
	Bananen		
		Gewürze	
Beilage			Öl
	Reis		Essig
	Nudeln		Salz
	Kartoffeln		Pfeffer
	Spätzle		Brühe
	Kloßteig		Thymian, Basilikum, Oregano
Milchprodukte		**Konserven**	
	Milch		Mais
	Butter		Thunfisch
	Margarine		Passierte Tomaten
	Käseaufschnitt		Sauerkraut
	Frischkäse Natur oder Kräuter		Rotkraut
	Camenbert		Pilze
	Feta		
	Mozzaella	**Eingefrorenes**	
	Geriebener Käse		Gemüse
	Joghurt		Eis
	Quark		Kräuter
Fleisch		**Sonstiges**	
	Aufschnitt		Geschenk für Mitarbeiter und Referent
	Salami		Spülmittel
	Gekochter Schinken		WC-Reiniger
	Roher Schinken		Toilettenpapier
	Hackfleisch		Küchenrolle
	Putenfleisch		Backpapier
	Rindfleisch		Frischhaltefolie
			Alufolie
Frühstück			
	Brot und Brötchen (bestellen!)		
	Honig		
	Marmelade, Nutella		

Anregungen für ein Menü

Geeignete Gerichte

Diese Gerichte können mit verhältnismäßig wenig Aufwand für viele Leute zubereitet werden:

- Kartoffeln mit Quark (500 g Quark für 3 Personen), Butter, Leberwurst, Zwiebel
- Gulasch, Rotkraut, Spätzle oder Böhm. Knödel
- Kartoffelbrei, Rotkraut, Fischstäbchen (im Backofen)
- Kartoffelsalat oder Kartoffelsuppe und Würstchen
- Bratwurst (Friteuse), Kartoffelbrei (fertig), Sauerkraut
- Spinat, Rührei, (2 Eier/Person), Kartoffeln
- Braten verschiedenster Art und Beilagen
- Nudelsalat in versch. Variationen
- Kartoffelbrei, gedünsteter Fisch, Kräutersoße
- Hackbraten, Rotkraut, Salzkartoffel
- Geschnetzeltes, Reis

Ungeeignete Gerichte

Folgende Gerichte sind wegen ungünstigem Aufwand-Nutzen-Verhältnis weniger gut geeignet:

- alle Art von Kurzgebratenem, wie Frikadelle (im Backofen OK), Schnitzel, Eierkuchen

Nachtischanregungen

- frisches Obst, im Sommer Melone
- Quarkspeisen
- Rote Grütze mit Vanillesoße
- Pudding mit Vanille bzw. Schokosoße
- Apfelmus mit Vanillesoße
- Abgepacktes Eis

Für‘s Auge

- Gurkenkrokodil
- Tomate-Mozzarella-Spieße
- Obstspieße
- gefüllte Eier

Hygiene

Ein Magen-Darm-Virus ist eine der Horror-Vorstellungen für jede Rüstzeit. Bitte beachtet deshalb beim Kochen folgendes:

- **Hände waschen**: prinzipiell vor jedem Arbeitsgang, auf jeden Fall mit Seife, auch unter den Fingernägeln. Nach dem Berühren von rohem Fleisch und nach jedem Toilettengang natürlich ebenfalls die Hände waschen. Handschmuck ablegen (d.h. kein Ring am Finger).
- **Kreuzkombinationen vermeiden** (d.h. Übertragung von Keimen von einem Lebensmittel auf ein anderes). Rohes und gegartes Fleisch getrennt lagern, auch im Kühlschrank. Ebenso Fleisch und Gemüse getrennt lagern und bei der Verarbeitung unterschiedliche Messer, Schneidbretter, Schüsseln usw. verwenden (je nach Küchenausstattung z.B. grüne Schneidbretter für Gemüse und rote für Fleisch verwenden).
- **Sauberkeit und Ordnung**: Küchengeräte (Messer, Schneidbretter usw.) sofort nach Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen; Lappen, Schwämme und Wischtücher häufig wechseln (Vorschlag: alle zwei Tage). Hände nicht mit einem Geschirrtuch abtrocknen (extra Handtuch verwenden). Im Ausland: zum reinigen Trinkwasser verwenden.
- **Fleisch, Fisch Geflügel und Ei ausreichend erhitzen**: Keime werden erst ab ca. 70°C bei einer Garzeit von mindestens zehn Minuten abgetötet. Geflügel und Hackfleisch muss immer komplett durchgegart werden – Geflügelfleisch darf am Knochen nicht mehr rötlich sein. Fleisch nicht am Tag vor dem Verzehr anbraten. Fisch darf nicht mehr durchsichtig sein und muss sich mit einer Gabel in Stücke teilen lassen. Beim Garen in einer Mikrowelle auf gleichmäßiges durchwärmen achten (keine „cold spots“). Rohes Ei muss ebenfalls durchgegart werden (d.h. kein Tiramisu-Rezept mit rohem Ei verwenden).
- **Gemüse und Obst**: bestimmte Salate (z.B. Rucola), Gemüse (z.B. Möhren oder Pilze) oder bestimmtes Obst (z.B. Bananen) verderben schnell – bitte kurz nach dem Einkauf verbrauchen. Bananen nicht im Kühlschrank und generell separat lagern.
- **Kühlkette beachten**: Tiefkühlprodukte am besten in einer Kühltasche transportieren und im Rüstzeitheim sofort wieder in das Gefrierfach

legen. Einmal Aufgetautes nicht wieder einfrieren (wenn so etwas passiert: zuerst garen und das Gegarte wieder einfrieren).

Bei Stromausfall: die meisten Gefrierschränke halten die Kälte für bis zu fünf Stunden. In so einem Fall immer prüfen, ob Lebensmittel angetaut sind.

- **Kühl- und Gefrierschränke nicht überfüllen**: ein zu voller Kühlschrank kühlt nicht mehr richtig durch. Ebenso sollten keine noch warmen Speisen in den Kühlschrank gestellt werden (zuerst außen abkühlen lassen). Wenn möglich, die Speisen in einem flachem Gefäß abkühlen lassen – kühlt schneller als ein hohes Gefäß.
- **Richtig auftauen**: Fleisch in einem Sieb auftauen, so dass das aufgetaute Fleisch nicht im Saft schwimmt. Wenn möglich langsam auftauen, z.B. in einem Kühlschrank (Achtung: beim Auftauen im Kühlschrank lange Auftauzeit berücksichtigen. Im Winter ist auch auftauen in der Küche OK).
- **Bei Krankheit**: Im Falle eines Magen-Darm-Virus ist Arbeit in der Küche verboten! Bei Erkältung nicht auf die Lebensmittel niesen oder husten. Verletzungen (z.B. von einem Küchenmesser) mit einem wasserdichten Pflaster abkleben.
- **Haltbarkeit**: grenzwertig haltbare Lebensmittel wenn möglich einfrieren, Speisereste beschriften, „First In – First Out“: was zuerst in den Kühlschrank kommt, auch zuerst verbrauchen. Bei Milch: pasteurisierte Milch bevorzugen. Eier immer im Kühlschrank lagern.
- **Lebensmittelmotten**: alle Lebensmittel, welche leicht durch Motten befallen werden, in geschlossenen Gefäßen lagern (z.B.: Mehl in Plastikdose füllen). Dazu gehören z.B. Mehl, Kekse, Waffeln, Brühe u.ä.
- **Tisch decken**: leicht verderbliche Lebensmittel wie z.B. Wurst- und Käseaufschnitt als letztes auf den Tisch stellen und nach der Mahlzeit als erstes wieder in den Kühlschrank.

Vor jeder Rüstzeit sollten die Mitarbeiter über die Küchenhygiene belehrt werden – am besten alle Mitarbeiter, da das Küchenteam auch mal von anderen unterstützt wird. Auf der folgenden Seite findet ihr einen solchen Belehrungsbogen als Kopiervorlage.

Rüstzeitort:

in der Zeit von.....bis.....

Küchenleiter:

Hygienebelehrung für die Mitarbeiter

Bei der Mitarbeit in der Küche sind folgende Dinge zu beachten:

- Saubere Hände & Kleidung – vor jedem Arbeitsbeginn in der Küche sind die Hände zu waschen, wenn möglich desinfizieren
- Lange Haare zusammenbinden
- Schmuck, wie Ringe & Uhren, ablegen
- Wer krank ist, sollte sich vom Küchendienst abmelden & eine Vertretung suchen (bei Infektionskrankheiten, wie z. Bsp. Grippe, Durchfall, Übelkeit/Erbrechen, ist die Verbreitung an die gesamte Gruppe sehr groß)
- Der Müll sollte nach den Hausregeln des jeweiligen Rüstzeitheimes entsorgt werden
- Bitte den Arbeitsplatz wieder sauber verlassen, d.h. Müll entsorgen, Schneidebretter & Messer zum Abwasch bringen, Arbeitsflächen reinigen usw.
- Schneidebretter & Messer wechseln, wenn unterschiedliche Lebensmittel darauf geschnitten werden sollen (Bsp.: Putenfleisch kann Salmonellen anhaften, die erst durch braten & kochen abgetötet werden)

Folgende Mitarbeiter wurden belehrt:

Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:
Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:	Name: Unterschrift:

Ort, Datum:

Unterschrift des Küchenleiters:

Ganz vielen Dank an...

Jesus, unserem Herrn!!

Außerdem: allen Küchenhelfern auf unseren Rüstzeiten; allen, die an diesem Kochbuch mitgearbeitet haben (Margit, Conny, Pü, Hans) und allen, die Rezeptideen geliefert haben.

Quellen

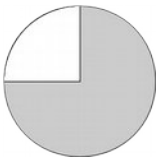
Piktogramme, Cliparts: www.clipartpanda.com, 2020

Hygienetipps: Sieben Hauptregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln, Dr. Hermann Schreiner, https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittelsicherheit/hygiene/7regeln.htm, 2020

Hygiene in der Küche: 10 goldene Regeln, https://www.plana.de/kuechentrends/hygiene-in-der-kueche-10-goldene-regeln/, 2020

Chili con Carne

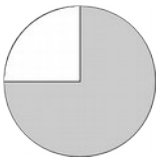
Rinderhackfleisch	1 kg
Zwiebeln	4
Knoblauchzehen	3
Öl	nach Bedarf
Paprika, orange	2
Tomatenmark	3 EL
Tomaten, stückig, Dose	~ 1 kg
Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne	nach Bedarf
Brühe	700 ml
Kidneybohnen	~ 600 g
Mais	~ 300 g



- Hackfleisch anbraten, umrühren und zerkleinern (evtl. portionsweise)
- zerkleinerte Zwiebeln und Knoblauch dazu geben, glasig dünsten
- gewürfelte Paprika zugeben, dünsten
- Tomatenmark zugeben, dünsten
- würzen, erst mal vorsichtig
- Brühe angießen, sanft 30-45 Min. köcheln, evtl. Brühe nachgießen
- Zum Ende der Garzeit Kidneybohnen und Mais zugeben, dann nachwürzen
- Kann man gut am Vortag vorbereiten, dazu passt Baguette oder Reis, geeignete Gewürze wären noch: Kreuzkümmel, Oregano, und Thymian
- Dazu passt Baguett/Brötchen oder Reis

China-Reispfanne

Parboiled Reis	700 g
Rinderhack	1 kg
Chinagewürz	nach Geschmack
Pfeffer, weiß	nach Geschmack
Öl	5 EL
Paprikaschoten, rot	700 g
Lauch	800g
Sojasoße	~ 5 EL

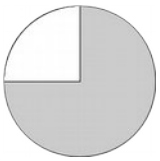


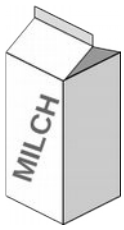
- Reis mit doppelter Wassermenge und Salz garen
- Öl erhitzen, das Hackfleisch anbraten und dabei zerkleinern, evtl. portionsweise
- Hackfleisch würzen, Gemüse zugeben und 7-8 Minuten schmoren.
- den heißen Reis untermischen, abschmecken
- Sojasoße und Chilisoße kann man noch dazu reichen

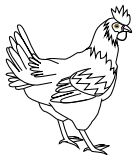
Gyrossuppe

Gyros, fertig gewürzt	1 kg
Sahne	800 g
Paprikaschoten	4
Zwiebeln	2
Brühe	1 Liter
Zigeunersoße	500 g
Chilisoße	300 ml

- Gyros braten, mit der Sahne auffüllen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
- Paprika und Zwiebeln klein schneiden, anbraten und mit der Brühe auffüllen und garen. Zu dem Sahnegyros geben und vorsichtig erwärmen (nicht kochen lassen).
- Mit Zigeuner- und Chilisoße abschmecken.

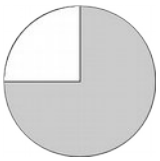


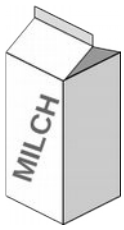




Käse-Lauch-Suppe

Hackfleisch	1250 g
Porreestangen	7 Stangen
Dose Pilze (kann man auch weglassen)	4 Dosen
Sahneschmelzkäse	350 g
Kräuterschmelzkäse	350 g
Zwiebeln	5
Brühe	1 3/4 L
Öl	
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver	





- Hackfleisch portionsweise anbraten
- Zwiebel fein schneiden anbraten
- Porree putzen und in feine Ringe schneiden
- anbraten
- mit dem Hackfleisch und der Brühe 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen
- Schmelzkäse dazu geben, kurz aufkochen lassen
- abschmecken
- dazu passt Brötchen oder Baguette

Möhren-Tomaten-Eintopf

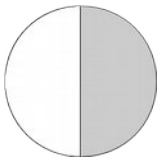
Zwiebeln	4
Möhren	8
Dose geschälte ganze Tomaten	2 a 800g
Sonnenblumenöl	
Gemüsebrühe	1/2 Liter
Salz, Pfeffer	
frisches Basilikum	

- Etwas Öl in einen Topf geben und erhitzen
- Zwiebeln und Möhren in Scheiben anbraten
- Brühe und Tomaten dazu geben
- 15 min kochen lassen
- pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- kurz vorm servieren kleingeschnittenes Basilikum dazu

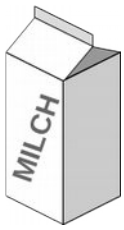
- Kann am Tag vorher zubereitet werden

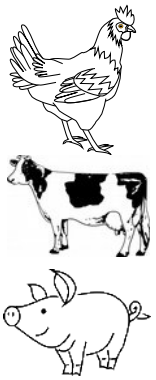
Ofensuppe

Fleisch (Hähnchen, Schwein, Pute)	750 g
Zwiebeln	500 g
Erbsen, Feinfrost	300 g
Ananasstücke	1 Dose
Paprika-Streifen, eingelegt	1 Glas (300 g)
Curryketchup	750 ml
Chilisauce	ca. 400 ml
Sahne	500 ml
Brühe	500 ml



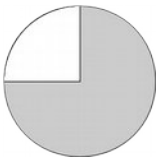
- Alles Zutaten klein schneiden und zusammen in einen großen Topf geben.
- Bei 180 °C für ca. 2 Stunden in den Backofen stellen (Umrühren ist nicht nötig).
- Steht kein Backofen zur Verfügung, das Fleisch anbraten und die restlichen Zutaten zugeben, fertig garen.

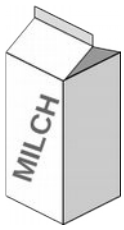




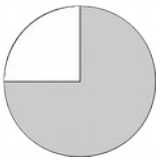
Schnüsch

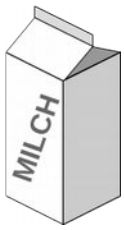
Kartoffeln (festkochend)	2,5 Kg
Möhren	1,5 kg
Zwiebeln	5
Öl	
Salz, Pfeffer	
Brühe	ca. 2 L
Rohe Bratwurst (z.B. Thüringer) oder Cevapcici	8 Bratwürste oder 1 Tüte gefrorene Cevapcici
Schmand	2 - 3 Becher
Petersilie	4 Pk gefrorene





- Cevapcici antauen lassen (halb gefroren lassen sie sich gut schneiden)
- Möhren schälen und in Ringe schneiden
- portionsweise kräftig ! ! anbraten (das gibt den guten Geschmack)
- Kartoffeln schälen und würfeln
- ebenfalls kräftig anbraten
- Zwiebeln schälen, schneiden, anbraten
- Brühe angießen
- 12 min köcheln lassen (Kartoffeln nicht zu weich werden lassen)
- Inneres der Bratwurst in kleinen Portionen herausdrücken (oder Cevapis in Stücke schneiden)
- in die Supe geben und 5 min garziehen lassen
- Hälfte der Petersilie kurz vorm sevieren in die Suppe geben
- Schmand mit etwas Salz und der restlichen Petersilie vermischen
- in Schälchen mit Löffel auf die Tische stellen
- Da die Fleischklößchen gerne oben schwimmen, hat es sich bewährt, vor dem Austeilen einige in einem extra Topf abzufüllen, damit die Letzten auch noch Fleisch bekommen
- vom Schmand gibt sich jeder dann selbst ca. 1 EL auf die Suppe





Bolognesesauce

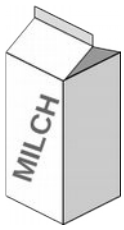
Hackfleisch	1 kg
Öl	40 ml
Zwiebeln	2-3
Tomatenmark	½ Tube (g)
passierte Tomaten	1,5 l
Majoran, Thymian, Basilikum, Paprikapulver, Knoblauchpulver (2 frische Zehen), Pfeffer, Salz	zum Abschmecken
Natron	1 Msp.nach Bedarf

- das Hackfleisch anbraten, dabei kleine machen
- die zerkleinerten Zwiebeln und evtl. frischen Knoblauch glasig dünsten
- das Tomatenmark mit durchdünsten
- würzen, erst mal vorsichtig
- passierte Tomaten zugeben, die Soße aufkochen und dann 30 Min. abgedeckt leicht durchköcheln lassen, nach Bedarf Wasser nachgießen.
- abschmecken, evtl. bisschen Natron zugeben, falls die Soße zu sauer ist

Broccoli-Käse oder Portree-Käsesoße

Broccoli oder Lauch (frisch oder TK)	1 kg
Butter	50 g
Mehl	3 EL
Schmelzkäse	400 g
geriebener Parmesan, Muskat, (Zitronensaft), Salz	nach Bedarf

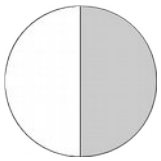
- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen, Sud aufheben
- Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin schwitzen, Gemüsesud aufgießen, Schmelzkäse einrühren, abschmecken, evtl. noch Parmesan dazugeben
- wenn Flüssigkeit fehlt, Milch oder Sahne aufgießen
- Gemüse in die Soße geben

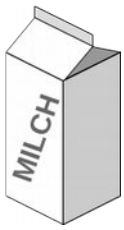


Thunfisch-Sahne-Sauce

Thunfisch in Wasser	3 Dosen
Öl	nach Bedarf
Champignon	1 gr. Dose oder 600 g Frische
Zwiebel	2
Milch	700 ml
Sahne	400 ml
Salz	nach Bedarf
Mehl oder Soßenbinder	~ 4 EL

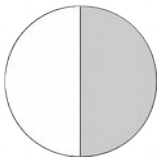
- Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Thunfisch und Pilze zugeben und durchdünstem
- Milch und Sahne zugießen, aufkochen lassen, evtl. salzen
- Soße andicken

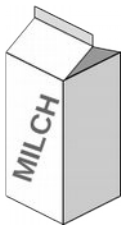




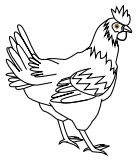
eingelegte Schnitzel

Zwiebeln	5
Öl	Zum Anbraten
Zitronensaft	7 EL
Zucker	7 EL
Weißweinessig	7 EL
Worcestersauce	5 EL
Schaschliksoße	2,5 Flaschen
Creme fraiche	3 Becher (600 ml)
Sahne	6 Becher (1,2l)
Senf	4 EL
Salz	3 TL
Schweineschnitzel oder Putenschnitzel	1 kg





- Zwiebeln würfeln, im Öl glasig dünsten
- restl. Zutaten zufügen, kurz aufkochen, abschmecken, auskühlen
- Schnitzel halbieren, in gefettete Auflaufform geben, Soße darüber geben.
- Bei 200 °C (Ober/Unterhitze); 180°C (Heißluft) ca. 45 Min. im Ofen schmoren lassen
- dazu passen Spätzle, die eingelegten Schnitzel können am Vortag vorbereitet werden.
- Eine Fixvariante wäre Zwiebelfleisch, d.h. über das Fleisch 4 Beutel fertiges Zwiebelsuppenpulver streuen, dann 4 Becher Sahne darüber gießen.



Fisch mit italienischem Gemüse

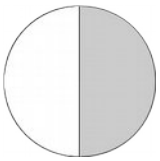
Fischfilet TK	1 kg
Zitrone, Pfeffer, Salz, Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian	
Tomatenmark	100 g
italienisches Pfannengemüse	1 kg

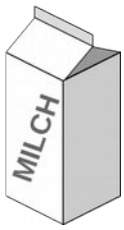
- Fischfilet säuern, immer mal drehen
- nach etwa 1 Std. mit Küchenkrepp abtupfen, mit Salz/Pfeffergemisch von beiden Seiten würzen, in eine gefettete Auflaufform legen
- Tomatenmark mit wenig Wasser anrühren und würzen, über den Fisch gießen
- Gemüse darüber geben
- im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten garen, 180 °C Ober/Unterhitze (trocknet nicht so aus)
- dazu passt Reis und Salat

Gefüllte Paprika mit Hirtenkäse

Paprikaschoten	5 Stück
Hirtenkäse	400 g
Sauerrahm	400 g
Eier	3
Olivenöl	nach Bedarf
Salz, grob	nach Bedarf
Salz und Pfeffer	nach Bedarf

- Stiele der Paprika kürzen aber nicht entfernen. Paprika waschen, auf einer Seite aufschneiden und das innere (Kerne, Haut etc.) entfernen.
- Schafskäse zerdrücken, mit den Eiern verrühren und dem Sauerrahm untermengen, alles gut vermischen, pfeffern und eventuell etwas salzen. Masse in die Paprikaschoten füllen.
- Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen. Die Paprika mit der Öffnung nach oben nebeneinander in die Form legen. Mit Öl beträufeln und mit groben Salz bestreuen.
- Im Backrohr bei 180 °C ca. 40 Minuten garen, bis die Paprika oben braun werden.

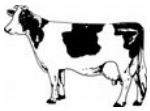




Gulasch

Rindfleisch für Gulasch	2,5 Kg
Öl	
Zwiebeln	1,25 kg
Paprika rosenscharf	5 TL
Tomatenmark	1,5 Tuben
Wasser oder Brühe	ca 3 L
Rotwein	1/2 L
Dose geschälte Tomaten	6 Dosen
Paprika, Pfeffer, Salz	Nach Geschmack

- Fleisch portionsweise(!) in heißem Öl anbraten
- Zwiebeln kleinschneiden und anbraten
- Paprikapulver mit anrösten
- Tomatenmark mit anrösten
- mit Rotwein und Wasser ablöschen
- restliche Zutaten dazu geben
- in einem Topf zugedeckt 1 1/2 h köcheln lassen



Hackbraten klassisch

Hackfleisch	1 kg
Zwiebeln	3-4
Eier	3-4
Pfeffer, Paprika, Salz (Senf, geh. Petersilie)	nach Geschmack
Semmelbrösel	nach Bedarf
Öl	

- alle Zutaten miteinander vermischen, zu einem festen Teig kneten (wenn du nicht das rohe Hackfleisch kosten magst dann nimm 1 gestr. TL Salz)
- den Teig wie einen Brotlaib formen, in eine gefettete Form oder tiefes Blech geben
- bei 180 °C Heißluft oder 200 °C Ober/Unterhitze etwa 1 Std. garen.
- immer wieder Wasser in die Pfanne zugießen, damit ein Fond für die Soße entsteht
- Braten herausnehmen, Soße abschmecken und binden
- dazu passt Salzkartoffel und Mischgemüse

Hackbraten mit Lauchkern

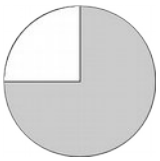
Möhren	5
Altbackene Brötchen	2
Lauch	3 Stangen
Hackfleisch	1500 g
Eier	5
Zwiebeln	3
Salz	
Evtl Senf (je nach Geschmack)	3 EL
Thymian, Salbei, Pfeffer	je 3 TL

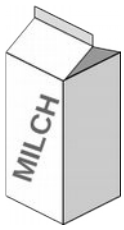
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- Kastenbackform einfetten damit auslegen (kann man auch weglassen)
- Brötchen einweichen, ausdrücken
- Porreestange putzen und so lang wie die Form zuschneiden
- Hackfleisch, Brötchen, Eier, Gewürze verkneten
- Hackmasse mit der Lauchstange in der Mitte einfüllen
- bei 175° im vorgeheizten Backofen 1h backen
- am Besten am Tag vorher zubereiten
- wenn es kalt ist, lässt es sich gut in Scheiben schneiden
- dann nur vorm Essen auf einem Blech mit Alufolie bedeckt im Backofen heiß werden lassen

Lust auf mehr?

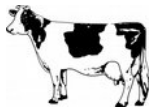
Hackbraten-Schlemmer-Pfanne

Hackfleisch	1500 g
Eier	3
Zwiebeln	3
Knoblauchzehe	1
Paniermehl	1 1/2 Tassen
Paprikaschoten	3
Gouda	400 g
Paprika scharf, Salz, Pfeffer	Je ca 2 TL
Schmand	2 Becher
Schlagsahne	3 Becher
Tomatenmark	3 EL
Chilisoße	5 EL
Worchestersoße	2-3 TL
Champignons (Dose)	2 große Dosen
Zwiebelsuppe	2 Btl



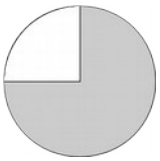


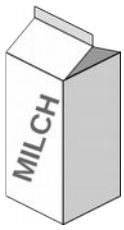
- 1. Teil vermischen und auf ein tiefes Backblech streichen
- 2. Teil vermischen und auf das Hackfleisch geben
- bei 200° ca 45 min backen
- bei mehreren Blechen Backzeit verlängern



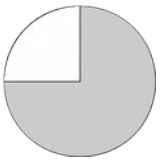
Herzhafte Käsetorte

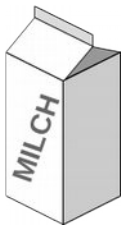
Mehl	1 kg
Trockenhefe	2 Packungen
Pflanzenöl	60 ml
Salz	4 TL
Wasser	ca. 700 ml
Butter	für die Form/das Blech
Eier	10
Parmesankäse, gerieben	100 g
Quark	2,5 kg
Milch	1 Liter
Speisestärke	200 g
Bärlauch oder andere gemischte Kräuter	200 g
Zwiebeln	8
Pfeffer und Muskatnuss	nach Bedarf





- Für den Teig: Mehl und Hefe mischen. Anschließend Öl und 2 TL Salz zugeben. Die Wassermenge hängt von der Art des Mehls ab – nach und nach zu der Mischung zugeben und zu einem glatten Hefeteig verrühren. Den Teig ca. eine ½ Stunde gehen lassen.
- Für die Füllung: Eier schaumig rühren und Parmesan zugeben. Quark unterrühren. Die Speisestärke mit der Milch vermischen und zur Quarkmischung zugeben. Bärlauch in feine Streifen schneiden und Zwiebeln würfeln (Zwiebeln eventuell anbraten) und zur Füllung geben. Mit Gewürzen abschmecken.
- Teig auf eingefettete Formen (zwei tiefe Bleche oder vier Springformen) verteilen und die Füllung auf den Teig geben.
- Zwischen 75 und 90 Minuten bei Mittelhitze backen.
- Kann warm, lauwarm oder auch kalt serviert werden.

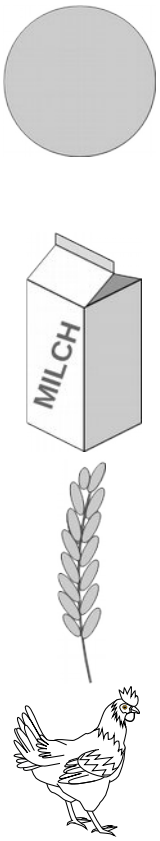




Hühnerfrikassee

Hähnchen	1-2
Suppengrün	2-3 PK
Zwiebeln	2
Butter	200 g
Mehl	200 g
Salz	600 g
Kapern	2 kl Gläser
Mischgemüse	1Pk TK
Zitrone	

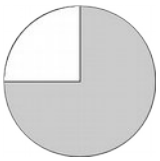
- Hähnchen mit Wasser, Salz und kleingeschnittenem Suppengrün und Zwiebeln ca 1h kochen
- Hähnchen herausnehmen, Fleisch ablösen
- Butter schmelzen, Mehl dazu
- Brühe angießen, aufkochen lassen
- Kapern und Gemüse dazu, aufkochen lassen
- Fleisch dazu
- mit Zitronensaft abschmecken

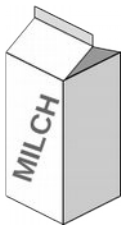


Käsespätzle

Spätzle	1250 g
Salz	
Käse Gouda alt	750 g
Zwiebeln	750 g
Brühe	2 Tassen
Öl	

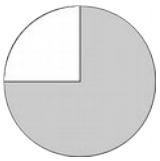
- Spätzle kochen
- Käse reiben
- Zwiebeln in Streifen schneiden und anbraten
- Spätzle und Zwiebeln abwechselnd in Auflaufform schichten
- Käse oben drüber
- zum Schluss die Brühe drüber gießen (darf nicht weggelassen werden, sonst wird das Ganze zu trocken)
- bei 200 Grad 15 min überbacken
- wenn man es schon zeitig vorbereitet, verlängert sich die Backzeit

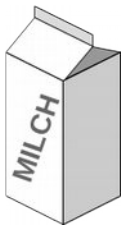


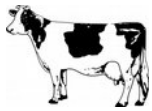


Hackfleisch	1 kg
fertiger Kloßteig	6 Packungen
Gouda, gerieben	400 bis 500 g
gemischtes Gemüse	500 g
Zwiebeln	4
Gewürze, Knoblauch	nach Bedarf

- Hackfleisch krümelig braten, würzen und gehackte Zwiebeln und zerkleinertes Gemüse (z.B. Tomate, Zucchini, Lauch oder Mischgemüse) dazu geben und noch etwas weiter braten.
- Masse auf zwei Bleche verteilen.
- Kloßteig mit dem Käse vermengen, eventuell mit etwas Milch oder Sahne zu einem weichen Teig verkneten.
- Teig auf die Hackfleischmasse geben und bei Mittelhitze ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Ränder braun werden.
- Alternativ kann statt dem Hackfleisch Fleischkäse und Tomaten in Scheiben, oder gegartes Kassler in Scheiben und Sauerkraut unter den Kloßteig verteilt werden. Auch fleischlose Varianten sind denkbar, dazu die Gemüsemenge anpassen.







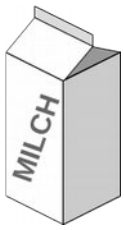
Olivenöl	5 EL
Senf	2 ½ EL
fein gehackte Rosmarinnadeln	2 ½ EL
Knoblauchsalz	1 TL
Schwarzer Pfeffer	1 TL
gleich große Kartoffeln (mehlig kochende)	1.250 g

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Öl in einer Schüssel mit dem Senf, dem Rosmarin, dem Salz und dem Pfeffer gut verrühren.
- Kartoffeln sauberbürsten, trockenreiben, und in gleich große Spalten schneiden, dann im Kräuteröl wenden.
- Kartoffelecken in einer großen Auflaufform oder einem Blech verteilen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis sie knusprig sind, dabei ab und zu wenden.
- Heiß servieren.

Nudeln mit Gemüse-Schinken-Käse-Sauce

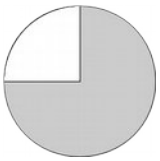
Nudeln	1250 g
Salz	
Gemüse gemischt TK	1500 g
Kochschinken	500 g
Sauerrahm	625 g
Creme fraiche mit Knoblauch	625 g
Geriebener Käse	250g
Salz, Pfeffer	
Olivenöl	
Knoblauch	

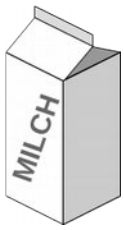
- Nudeln kochen
- Schinken in kleine Quadrate schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
- (Tiefkühl-)Gemüse dazugeben und das Wasser verdampfen lassen
- Sauerrahm und die Crême fraîche mit Knoblauch dazugeben und flüssig werden lassen
- geriebenen Käse reingeben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und evt. Knoblauch würzen
- Abwandlung: mit Frischkäse und Sahne



Paprikakuchen

Mehl	1 kg
Trockenhefe	2 Packungen
Italienische Kräuter (Gewürzmischung)	2 EL
Salz	1 TL
Wasser, lauwarm	ca. 600 ml
Zwiebeln	4
rote Paprikaschoten	6
Hirtenkäse	400 g
Sahne	½ Liter
Milch	¼ Liter
Eier	6
Schnittlauch (oder andere Kräuter)	nach Bedarf



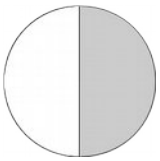


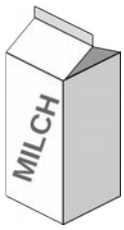
- Aus den ersten 5 Zutaten einen glatten Hefeteig herstellen und gehen lassen.
- Gemüse putzen und schneiden und in etwas Öl anbraten. Käse zerkleinern.
- Teig auf zwei normale Bleche verteilen, den Rand etwas hochziehen.
- Gemüse und die Kräuter auf dem Teig verteilen. Sahne, Milch und Eier verquirlen, salzen und pfeffern, über das Gemüse gießen.
- Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 bis 40 Minuten backen.
- Tipp: das Gemüse ist individuell austauschbar.

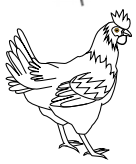
Pfannengyros

Puten oder Schweinefleisch	1 kg
Öl	Nach Bedarf
Zwiebeln	6
Gyrosgewürz	
Wasser	nach Bedarf
Mehl, Soßenbinder	~ 4 EL
Sahne oder Schmand	2 Becher

- Fleisch in Streifen schneiden, Zwiebeln in Ringe, mit Öl und Gewürzen vermischen, mindestens 1 Std. kühlstellen, noch besser ist, wenn die Mischung 1 Tag durchziehen kann
- Öl in Pfanne erhitzen, die Mischung reingeben und so lange dünsten lassen bis alle Flüssigkeit verdunstet ist.
- Wasser draufgießen, nochmals durchköcheln lassen
- mit Mehl oder Soßenbinder binden
- kurz vor dem Servieren mit Sahne oder Schmand verfeinern
- dazu passt Reis und Salat

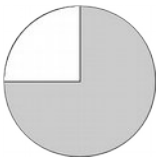


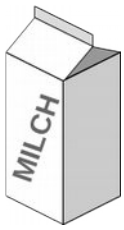


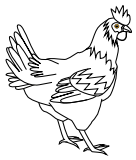


Provinzialisches Hähnchen

Hähnchenbrustfilet	1200 g
Cayennepfeffer, Thymian, Rosmarin, Paprika	ca je 2 TL
Salz	2 TL
Öl	
Zwiebeln	5
Knoblauchzehen	4-5
Geröstete Paprika im Glas	1 1/2
Champignons (Dose)	2
Chilisoße	2 Flaschen
Pizzatomaten	2 Dosen
Schlagsahne	3 Becher
Schmand	2 Becher
Chilipulver	Je nach Geschmack



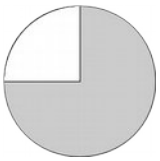


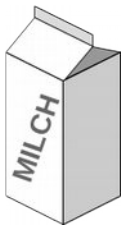


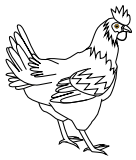
Lust auf mehr?

Provinzialisches Hähnchen

- Hähnchenfilets längs halbieren
- in Öl anbraten
- in Auflaufform legen
- Gewürze mischen
- angebratene Filetstückchen von beiden Seiten würzen
- Zwiebel und Knoblauch anbraten
- über dem Fleisch verteilen
- abgetropften Paprika klein schneiden und über das Fleisch verteilen
- Pilze ebenso
- Schmand, Sahne, Chilisoße, Tomaten vermischen und in die Auflaufform geben
- 1h bei 175° in den Backofen geben
- Das Ganze kann am Tag vorher vorbereitet werden. Dazu alles in die Form füllen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in den Ofen. (Die Backzeit verlängert sich dann etwas)
- Dazu passt Reis oder Spätzle.

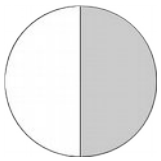


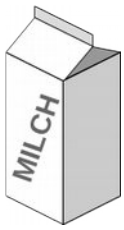


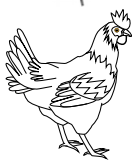


Putengeschnetzeltes

Putenfleisch	1 kg
Öl	
Zwiebeln	3-4
Champignon (für Erwachsene)	~ 500 g entweder oder
Buttergemüse (bei gr. Kinderanteil)	~ 500 g entweder oder
Pfeffer, Salz, Zitronensaft	
Mehl, Soßenbinder	~ 4-5 EL
Wasser/ Milch	1 l
Sahne	2 Becher



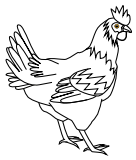




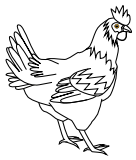
- Öl erhitzen, das in Streifen geschnittene Fleisch portionsweise anbraten, Zwiebeln kleinschneiden, glasig dünsten
- Champignons oder Mischgemüse (streckt das Essen, die Soße) zugeben
- würzen, Wasser und Milch zugießen
- aufkochen lassen, andicken
- Sahne drangießen, nachwürzen
- dazu passt Reis oder Spätzle

Putenrollbraten

Rollbraten von der Pute	2 kg (oder etwas mehr)
Suppengrün frisch	2 Pk
Zwiebeln	5
Salz	5 TL
Pfeffer	2,5 TL
Paprika rosenscharf	2,5 TL
Tomatenmark	3 EL
Öl	
Brühe	3/4 l

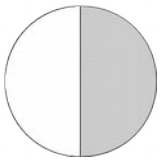


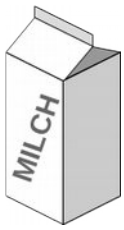
- Zwiebeln und Wurzelwerk putzen, waschen und in Stücke schneiden.
- Salz, Pfeffer und Paprika in einem Schälchen vermengen und das Fleisch rundherum damit einreiben.
- Öl in einem Bräter erhitzen, den Rollbraten rundherum kräftig anbraten und wieder herausnehmen
- Zwiebeln, Wurzelgemüse und Tomatenmark in dem Bratsatz anrösten
- Fleisch wieder dazu geben, mit der heißen Brühe auffüllen.
- Bräter auf die unterste Schiene in die Röhre stellen und das Fleisch mit geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten bei Umluft schmoren
- Hitze auf 200°C reduzieren, den Rollraten wenden, eventuell noch Brühe angießen und weitere 60 Minuten bei Ober- und Unterhitze schmoren
- Am Vorabend zubereiten, das Fleisch lässt sich so wunderbar in fingerdicke Scheiben schneiden. Das mitgegarte Wurzelwerk mit der Bratensoße pürieren. So wird sie wunderbar sämig und ich spare mir das Andicken mit Soßenbinder oder dergleichen.
- Zum Schluss das Fleisch in der Bratensoße erwärmen, abschmecken und servieren.
- Dazu passen Klöße, Kartoffeln und Rotkraut



Schlemmerfilet Bordelaise

Seelachsfilet, Kabeljaufilet	1 kg (TK)
Salz, Pfeffer	
Zwiebeln	2
Knoblauchzehen	2
Olivenöl	3 EL
Butter	50 g
Semmelbrösel/Paniermehl	75 g
Thymian, gerebelt	1 EL
Petersilie, gehackt(evtl.TK)	7 EL
Fleischbrühe, instant	3 Tassen (mit Wasser angerührt)
Zitrone	1

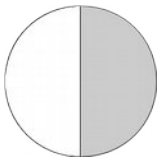


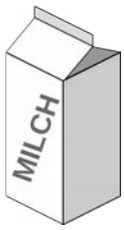


- Fischfilet auslegen, antauen lassen
- Zwiebeln, Knoblauchzehen sehr fein würfeln, in Öl und Butter glasig dünsten
- Semmelbrösel/Paniermehl und Kräuter mit Salz und Pfeffer daruntermischen
- Fisch abtupfen
- mit Salz/Pfeffermischung von beiden Seiten würzen
- den Fisch in eine gebutterte Auflaufform legen (nur eine Schicht), Bröselmasse darauf geben
- mit heißer Brühe angießen, 10-12 Minuten bei 180°C(Ober/Unterhitze); 160°C(Heißluft) backen
- vor dem Servieren mit Zitronensaft übergießen
- dazu passt Salzkartoffeln und Salat oder Reis mit TK Mischgemüse

Spinat-Toast-Auflauf

Rahmspinat	1 kg
Toastbrot	ca. 25 Scheiben
Hirtenkäse	500 g
Knoblauch	5 Zehen
kleine Zwiebeln	3
Öl	2 ½ EL
Salz, Pfeffer	nach Bedarf
Eier	15
Milch	500 ml
Käse	125 g



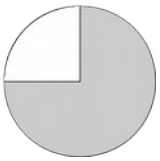


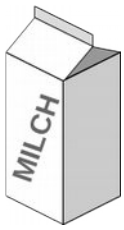
- Spinat auftauen, Toast toasten, Hirtenkäse zerkrümeln, Knoblauchzehen schälen und pressen, Zwiebeln fein würfeln.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl anschwitzen, Spinat dazugeben und kurz mitdünsten, mit dem Hirtenkäse vermischen und würzen.
- Die Spinatmasse und die Toastbrotscheiben in eine gefettete Auflaufform oder ein tiefes Blech schichten.
- Die Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen, mit Käse überstreuen.
- Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

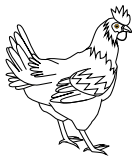
Überbackene Putenfilets

Putenfilets	10
Creme fraiche	600 g
Saure Sahne	400 g
Käse	300 g
Tomate	3
Paprikaschoten	3
Salz, Pfeffer, Kräuter	nach Bedarf

- Filets salzen, pfeffern und kurz anbraten. Auf ein Blech verteilen.
- Bratenrückstand mit etwas Wasser aufgießen und über die Filets gießen.
- Tomaten und Paprika in Scheiben/Streifen schneiden und auf den Filets verteilen.
- Creme fraiche, Saure Sahne, geriebener Käse und Kräuter in einer Schüssel verrühren und würzen – auf die Filets streichen.
- Bei 200 °C 45 – 50 Minuten überbacken.
- Alternativ können andere Fleischsorten (z.B. Hähnchenfilets oder gegartes Kassler) verwendet werden. Auch das Gemüse kann variiert werden.



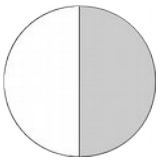


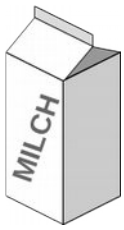


Apfel-Tiramisu

Magerquark	400 g
Mascarpone	250 g
Zucker	3 EL
Löffelbiskuits	250 g
Kakaopulver	
Apfelmus	700 g
Apfelsaft oder Milch	Nach Bedarf

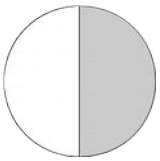
- Creme aus Quark, Maskarpone, Zucker, nach Bedarf Apfelsaft oder Milch rühren
- Biskuits in eine passende Form legen, mit Apfelsaft beträufeln
- Apfelmus darauf streichen, dann die Creme
- mit einer Kakaodecke versorgen (sieben)
- Weihnachtsvariante mit Spekulatius oder Lebkuchen, Zimtzucker oder Krokant
- am besten schmeckt es, wenn es einen Tag durchziehen konnte

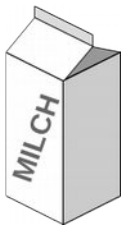




Bratapfel

Äpfel	10 (z.B. Boskop)
Mandelsplitter	100 g
Rosinen	100 g
Aprikosenmarmelade oder Honig	10 EL
Zimt	nach Geschmack
Margarine	
Vanillepuddingpulver	2 Pk.
Eigelb	2
Milch	1 l
Zucker	80 g

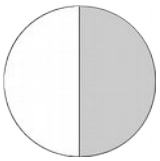


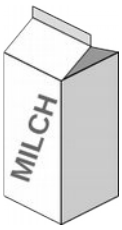


- Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen
- aus Mandelsplittern, Rosinen, Marm./Honig und Zimt Mischung herstellen
- Äpfel füllen, auf gefettetes Blech/Auflaufform setzten
- etwa 25 Min. bei 200 °C Ober/Unterhitze oder 180 °C Heißluft backen
- aus den anderen Zutaten eine Vanillesoße herstellen oder mit Vanilleeis, Schlagsahne und Schokostreuseln servieren

Orangencreme

Orangensaft	1 1/2 Liter
Vanillepudding	3 Pk
Zucker	100 g +5 Eßl
Schlagsahne	200 g
Schmand	200 g
Vanillezucker	2 Pk



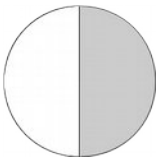


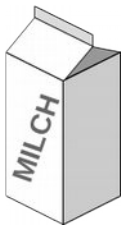
- 1/8 l Orangensaft mit Puddingpulver und 100g Zucker vermischen
- Rest Orangensaft zum Kochen bringen
- angerührtes Pulver einrühren und aufkochen lassen
- 3 h kalt stellen
- Sahne steif schlagen
- Rest Zucker mit Schmand und Vanillezucker glattrühren (entweder auch unterrühren oder vorm servieren auf die Creme dekorieren
- alles unterheben
- kann auch mit Pfirsichstückchen oder abgetropften Mandarinen aus der Dose aufgewertet werden

Quark-Apfelmus-Sahne-Desert

Quark	500 g
Apfelmus	1 Glas
Sahne	500 g
Vanillezucker	3 Pk
Zucker	7 EL
Zimt	2 TL

- Quark mit Apfelmus verrühren
- Sahne und Vanillezucker steif schlagen
- unterheben
- in Schälchen füllen
- Zucker und Zimt mischen
- drüber streuen
- Kann mit Apfelscheibchen verziert werden

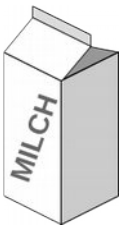




Schokokuss-Mandarinen-Quark

Große Schokoküsse	18
Quark	1 kg
Mandarinen Dose	2 Dosen
Schlagsahne	500 g

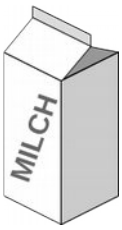
- Mandarinen abtropfen lassen
- Vom Schokokuss Waffelböden abnehmen
- Schaummasse mit dem Quark verrühren
- Sahne steif schlagen
- unter die Quarkmasse heben
- Mandarinen dazu
- in Gläser füllen und mit der Waffel dekorieren



Spiegelei-Dessert

Quark	1 kg
Aprikosenhälften aus der Dose	500 g
Löffelbiskuit	200 g
Holunderblütensirup	50 g
Zitronenabrieb	Von 1 Zitrone

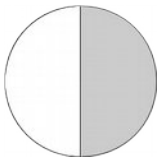
- Löffelbiskuit zerkleinern
- Quark, Zitronenabrieb und Holundersirup verrühren
- Aprikosenhälften würfeln, für die Deko pro Glas eine Hälfte übrig lassen
- Schichten: Kekskrümel, Aprikosenwürfel, Quarkcreme, Aprikosenhälfte

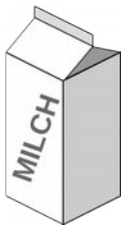


Bienenstich

Eier	4
Zucker	250 g
Mehl	250 g
Backpulver	1 Pk.
Schlagsahne	1 Becher
Butter	250 g
Zucker	250 g
Mandelblätter	250 g
Milch	3 EL

- aus den ersten Zutaten einen Rührteig herstellen, die Schlagsahne anschlagen, zum Schluss unterheben, auf gefettetes Blech geben
- andere Zutaten in einen Topf geben, kurz aufkochen, abgekühlt auf dem Teig verteilen
- bei 180 °C Ober/Unterhitze 30 Min. backen

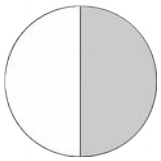


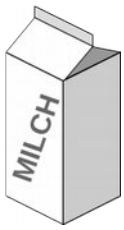


Buttermilchkuchen

Eier	2
Zucker	1,5 Tassen
Buttermilch	2 Tassen
Mehl	4 Tassen
Backpulver	1 Pk.
Kokosflocken	1 Tasse
gemahlene Nüsse	1 Tasse
Zucker	1 Tasse
Vanillinzucker	½ Pk.
Sahne	2 Becher

- Teig zusammen rühren, auf Blech geben
- andere Zutaten mischen, auf Teig geben
- bei 180 °C Ober/Unterhitze 25 Min. backen
- auf den heißen Kuchen die Sahne gießen

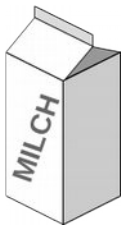




Saure-Sahne-Kuchen

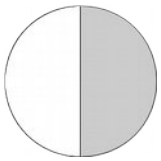
Butter	300 g
Zucker	300 g
Eier	4-5
Mehl	300 g
Kakao	50 g
Saure Sahne	1 Becher
Natron	1 TL

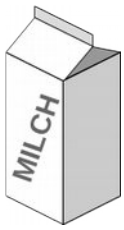
- einen Rührteig herstellen, aufs Blech geben, bei 180°C Ober/Unterhitze 30 Min. backen
- nach dem Backen mit einem Guss bestreichen



Schneller Butterkuchen (Blech)

Sahne	1 Becher (dient als Messbecher)
Zucker	1 Becher
Vanillezucker	1 Pk
Eier	4
Mehl	2 Becher
Backpulver	1 Pk
Salz	1 Prise
Citroback	1 Pk
Butter	125 g
Zucker	1 Becher
Vanillezucker	1Pk
Milch	4 EL
Mandelblättchen	200 g





- Teig bereiten und auf Backpapierblech gleichmäßig verteilen
- 10-15 min bei 200° backen
- Guss zubereiten
- Mischung gleichmäßig auf dem heißen Kuchen verteilen
- weitere 10-15 min backen
- kann auch geriebene Mandel verwendet werden, dann etwas mehr Milch dazu

Selterwasserkuchen (Blech)

Eier	4
Zucker	2 Tassen
Vanillinzucker	1 Pk
Zitrone	1 (Saft und Abrieb)
Öl	1 Tasse
Mehl	3 Tassen
Backpulver	1 Pk
Mineralwasser	1 Tasse
Salz	1 Prise

- Tasse = 250 ml
- Eier und Zucker sehr schaumig rühren
- Öl dazu
- Mehl und Backpulver unterheben
- zum Schluss die Tasse Mineralwasser dazugeben
- ca. 30 Minuten bei 175 °C im Backofen backen
- anschließend den fertig gebackenen Kuchen je nach Geschmack mit einer Schoko- oder Zitronenglasur, bunten Streuseln oder anderen Dingen verzieren

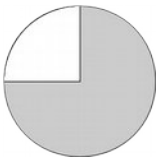
Stockbrot

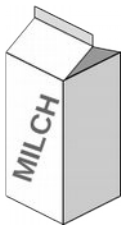
Mehl	1 kg
Trockenhefe (1 Würfel fr.)	2 Päckchen
Salz	3 gestr. TL
Zucker	1 gestr. TL
Öl (evtl. Olive)	8 EL
Wasser (lauwarm)	~ 550 ml

- Mehl in Schüssel, Kuhle in Mitte, alle trockenen Zutaten dort hineingeben.
- Wasser nach und nach von Mitte her einrühren, dann Öl
- den Teig evtl. noch mit der Hand durchkneten
- abgedeckt so lange gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt (Idealfall 30 Min.)
- möchte man den Teig früher machen, sodass er langsamer geht, mit kaltem Wasser anrühren und evtl. noch in den Kühlschrank stellen

Streuselkuchen

Ei	1
Zucker	100 g
Vanillinzucker	1 Pk.
Quark	200 g
Milch	6 EL
Öl	8 EL
Mehl	400 g
Backpulver	1 Pk.
Apfelmus	1 Glas
Mehl	300 g
Vanillinzucker	1 Pk.
Zucker	150 g
Butter	150 g



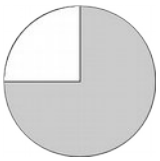


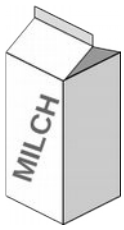
- Teig herstellen, auf Blech geben, Apfelmus verteilen
- Streuselteig herstellen und auf den Kuchen bröseln
- Bei 180 °C (Ober/Unterhitze) ~30 Minuten backen

U-Boot-Kuchen (Blech)

Mehl	250 g
Zucker	125 g
Margarine	250 g
Eier	5
Margarine	150 g
Mehl	150 g
Zucker	150 g
Kakao	4 EL
Schlagsahne	1 Becher

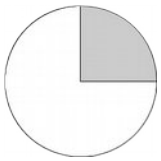
- Teig herstellen und ausrollen
- Streusel herstellen, auf den Teig bröseln
- 20 Min. bei 175 ° C backen
- die Schlagsahne über den warmen Kuchen gießen





Exotische Bowle alkoholfrei

Ananassaft	300 ml
Maracujasaft	300 ml
Ginger Ale	1,5 l
Mineralwasser	2,5 l
Biozitronen	2
Biolimonen	2
Ananas	2 kleine
exotische Cocktailfrüchte	2 Dosen
Eiswürfel	20 aus Saft
Zucker	nach Geschmack



- Früchte und abgeriebene Schalen mit Zitronen und Limonensaft sowie etwas Zucker ansetzen, mit 0,5 l Ginger Ale 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen
- dann Ananassaft, Maracujasaft, restl. Ginger Ale und Mineralwasser, Eiswürfel(Saftwürfel) auffüllen, servieren

Himbeer-Melonen-Bowle alkoholfrei

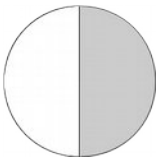
Honigmelone	1
Zitronen	2
Himbeersirup	130 ml
Apfelsaft	500 ml
Mineralwasser	1 Flasche
Malventee	1 Beutel

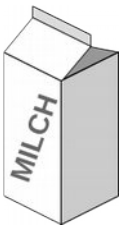
- Apfelsaft und Mineralwasser kalt stellen
- 1 große Tasse Malventee kochen, abkühlen lassen
- Honigmelone halbieren und Kerne entfernen
- entweder mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen oder in kleine Würfel schneiden
- Fruchtfleisch in Bowlengefäß geben mit Apfelsaft, Zitronensaft, Himbeersirup und Malventee übergießen, vorsichtig durchrühren
- Eine Eiswürfelform mit der Bowle füllen und einfrieren (so wird die Bowle nicht verwässert)
- Bowle 1-2 Stunden abgedeckt kühlstellen
- Vor dem Servieren das gekühlte Mineralwasser zugeben und die Eiswürfel

Eiersalat

Eier	8
Salz	1 TL
Pfeffer	1 Prise
Senf	1 gestr. TL
Essiggurken	4
Mayonnaise	4 geh. EL
Petersilie	

- Eier kleinschneiden, evtl. mit Eierschneider, mit den Zutaten vermischen, durchziehen lassen, nachwürzen
- ist auch eine gute Möglichkeit übrige Frühstückseier zu verwerten

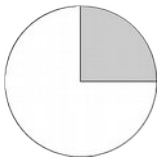


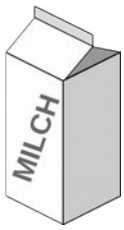


Feta-Aufstrich

Knoblauch	3 Zehen
Feta-Käse	ca. 250 g
Frischkäse	500 g
Saure Sahne	200 g
Ajvar (Grillsauce mit Paprika, Öl, Salz)	5 EL
Petersilie, gehackt	2,5 EL

- Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Feta pürieren.
- Die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut vermischen.

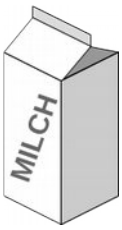




Ital.-Käseaufstrich

Schafskäse	400 g
Frischkäse	300 g
Rosmarin	2 Zweige
Thymian	2 Zweige
Knoblauch	3 Zehen
Olivenöl	2,5 EL
Essig	2,5 EL

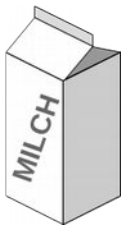
- Die Kräuter waschen, trockentupfen und in einer Schüssel zerkleinern.
- Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse zu den Kräutern dazu geben.
- Den Schafskäse zerbröckeln und mit dem Frischkäse zusammen ebenfalls in die Schüssel geben.
- Mit einem Pürierstab alles zusammen mit dem Öl und dem Essig pürieren.



Käse-Möhren-Aufstrich

Möhren	300 g
Käse	300 g
Mais (Dose)	150 g
Mayonnaise	Nach Bedarf
Senf	ca. 1 EL
Schnittlauch oder gemischte Kräuter	Nach Bedarf

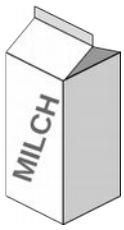
- Möhren schälen, raspeln und mit geriebenem Käse verrühren.
- Dazu Mais, Mayo, Senf und die gehackten Kräuter geben.
- Alles gut vermischen, eventuell Mayo oder Senf zugeben um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.



Thunfisch-Aufstrich

Thunfisch in Öl	1 Dose, 185 g
Mais	1 Dose, 400 g
Knoblauchzehe	1
kl. Stg. Lauch	1
Frischkäse natur	100 g
Mayonnaise	3 EL
Zitronensaft	2 EL
Salz, Pfeffer, Chiliflocken	Nach Geschmack

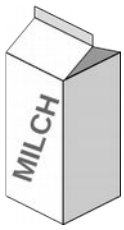
- Thunfisch und Mais abtropfen lassen
- Knoblauch und Lauch sehr klein hacken
- Frischkäse, Mayonnaise, Zitronensaft, Chiliflocken unterrühren
- Thunfisch und Mais unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken



Paprika-Schafskäse-Dip

Geröstete eingelegte Paprika im Glas	1 Glas
Schafskäse	250 g
Eingelegte Peperoni	10
Frischkäse Natur	250 g
Salz, Pfeffer	
Petersilie	ca 1 Schachtel gefrorene

- Paprika abtropfen lassen
- Frischkäse zerkrümeln
- alles zusammen pürieren
- abschmecken
- Petersilie dazu



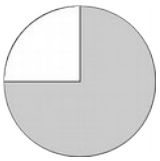
Bulgur-Salat

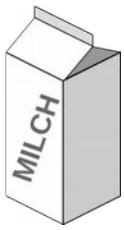
Bulgur oder Couscous	400g
Gurke	2
Rote Paprika	3
Zwiebel	2 große
Tomaten	8
Zitronensaft	8 EL
Olivenöl	8 EL
Salz, Paprikapulver	Je 2 TL
Petersilie	1 Bund

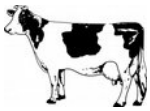
- Bulgur mit 400 ml kochendem Wasser übergießen
- 15 min quellen lassen
- auskühlen lassen
- Gurke, Paprika, Tomate, Zwiebel würfeln
- aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen
- alles vermengen Petersilie dazu
- mindestens 1 h kalt stellen

Öl	2 ½ EL
Hackfleisch vom Rind	500 g
Salz und Pfeffer	nach Bedarf
Knoblauch	7 Zehen
Paprikapulver	nach Bedarf
Thymian	nach Bedarf
Tomaten	7
Gemüsezwiebeln	1
Peperoni, eingelegt	10
Schwarze Oliven, entsteint	ca. 40
Magerquark	500 g
griechischer Joghurt (10%ig)	400 g
Gurke	500 g
frischer Dill, gehackt	2 ½ EL

Griechischer Schichtsalat



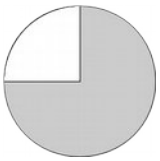


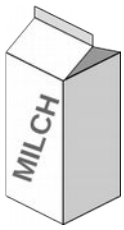


Lust auf mehr?

Griechischer Schichtsalat

- Das Hackfleisch im Öl krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. 3 Knoblauchzehen hacken und mit dem Thymian untermischen. Abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.
- 5 Tomaten würfeln und auf dem Hack verteilen. Die Gemüsezwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Tomaten geben.
- 7 der Peperoni in feine Ringe schneiden, 30 Oliven in Ringe schneiden. Beides auf den Zwiebelringen verteilen.
- Den Quark mit dem Joghurt verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die restlichen 4 Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse dazu geben und unterrühren.
- Die Gurke/n schälen, fein raspeln, ausdrücken und mit dem Dill in den Quark rühren.
- Den Tsatsiki auf dem Schichtsalat verteilen.
- Mit Folie abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit den restlichen Tomaten, Oliven und Peperoni garnieren.
- Tipp: bei Salat als Hauptgericht doppelte Menge

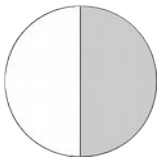


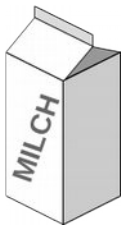


Kidneybohnen-Käse-Salat

Kidneybohnen (Dose)	5 Dosen
Mais (Dose)	4 dosen
Frühlingszwiebeln (oder Lauch)	2 Bund
Gouda	500 g
Weinessig	12 Eßl
Senf	3 TL
Öl	16 Eßl
Salz, Pfeffer, Zucker	

- Bohnen abtropfen lassen und abspülen
- Mais abtropfen lassen
- Zwiebeln in feine Ringe schneiden
- Käse würfeln
- Essig, Öl, Senf und Gewürze mit Schneebesen cremig rühren
- alles vermischen und gut durchziehen lassen





Rotkohl im Eimer

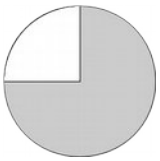
Rotkohl	2 kg
Salz	50 g
Zucker	500 g
Essig (5%ig)	500 ml
Lorbeerblätter	4
Gewürznelken	4

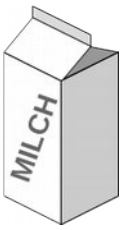
- Rotkohl hobeln mit dem Salz und dem Zucker in einem großen Topf vermengen. Etwas ruhen lassen.
- Essig, ¼ Liter Wasser, Gewürze zugeben und ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen.
- Als Gemüse oder kalt als Salat servieren.
- Der Rotkohl hält sich in verschlossenen Gefäßen ohne Kühlung mehrere Monate.

Weißkraut-Salat

Äpfel	625 g
Haselnüsse	125 g
Joghurt	500 g
Essig	5 EL
Öl	10 EL
Salz, Pfeffer	nach Bedarf
Paprikapulver	nach Bedarf
Zucker	nach Bedarf
Weißkohl	1500 g

- Die Äpfel reiben und zusammen mit den gehackten Nüssen, Joghurt, Essig, Öl und Gewürzen in einer Schüssel vermengen.
- Den Weißkohl hobeln und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermengen.
- Der Salat kann gut vorbereitet werden!

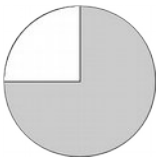


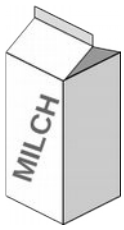


Lust auf mehr?

Weißkohl-Möhren-Salat

Weißkohl	1 kleiner Kopf
Möhren	5
Zwiebeln	2
Saure Sahne	300g
Mayonaise	300 g
Senf	3 EL
Essig	5 TL
Zucker	7 TL
Salz,Pfeffer	nach Geschmack



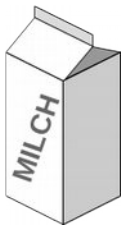


- Weißkohl und Möhren reiben
- Zwiebel fein schneiden
- mit den anderen Zutaten gründlich verrühren
- gut durchziehen lassen

Pizzatoast

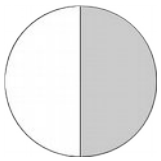
Toastbrot oder Aufbackbrötchen	30 Scheiben Toast oder 20 Brötchen
Salami oder Schinken	10 Scheiben
Käse, gerieben	300 g
Schmand	600 g
Frühlingszwiebeln	2 Bund

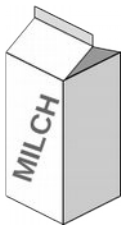
- Salami/Schinken kleinwürfeln und mit dem Käse, Schmand und den Zwiebelringen vermischen.
- Die Masse auf den Toastscheiben oder Brötchenhälften (nicht vorher aufbacken) verteilen.
- Je nach Geschmack kann die Masse angepasst werden, z. B. mit Mais, Ketchup, Wurstreste, Lauch, Paprika, Tomaten etc.).
- Eine gute Möglichkeit, vor Allem Wurst und Käsereste, evtl. auch Soßenreste zu verwerten.



Pizzasuppe

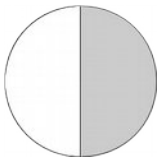
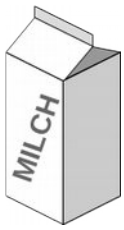
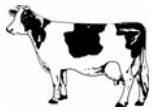
Hackfleisch oder/ und Wurst	1000 g
Zwiebeln	6
Champignons (Dose)	2 große
Öl	
Sahne	600 g
Kräuter Schmelzkäse	500 g
Tomato al Gusto oder Pizzatomaten gewürzt	1000 g
Salz. Pfeffer, Petersilie, Pizzagewürz	





- super Gericht für das Ende einer Rüstzeit, da kann alles rein, was übrig geblieben ist ☺
- Fleisch, Wurst, Zwiebel anbraten
- alles andere dazu
- das wichtigste ist Pizza-Gewürz
- Abwandlung: Paprika, Mais, saure Sahne, Tomatenmark, Frischkäse, Oregano, Chili ....

Schneller Nudelauflauf

Nudeln	1,5 kg
Käse, gerieben	300 g
gewürfelter Schinken (roh oder gekocht je nach Geschmack)	450 g
Brühpulver	6 EL
Sahne	1200 ml
Wasser	1200 ml

- Alle Zutaten (ohne den Käse) in einen Topf geben, umrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen.
- Alles in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech geben. Käse darüber streuen und im Ofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse goldbraun ist.
- Hier können gut Reste mit verarbeitet werden, seien es Wurst, Käse, Saucen oder Gemüsereste.