Das Kochbuch der Koch-AG 2025

Zabergäu-Gymnasium

Danke

Wir freuen uns sehr, dass die Koch-AG und damit verbunden dieses Kochbüchlein, das Sie gerade in den Händen halten, durch die Unterstützung der **Brackenheimer Kinder- und Jugendstiftung** und des **Fördervereins des Zabergäu-Gymnasiums** Wirklichkeit werden konnte.
Nicht zuletzt danken wir auch der **Henry-Miller-Schule Brackenheim**, die uns ihre Küche zur Verfügung gestellt hat und ohne die die AG nicht in die Tat umsetzbar gewesen wäre.

Mit ihrer Hilfe ist es uns gelungen, ein Projekt zu verwirklichen, das Kindern und Jugendlichen lebenspraktische Fähigkeiten wie das Kochen näherbringt – eine wertvolle Grundlage für ihr weiteres Leben.

Es ist schön und bereichernd zu sehen, wie viel Kreativität und Freude alle Beteiligten in dieses Vorhaben eingebracht haben.

Wir hoffen, dass dieses Kochbüchlein nicht nur Lust auf neue Rezepte macht, sondern auch dazu beiträgt, die Begeisterung für das Kochen und ausgewogene Ernährung zu wecken.

Unser herzlicher Dank gilt allen, die dieses Projekt möglich gemacht haben!

Janosch Laura
Elke Beierle, Lisa Schmidt sowie
Florian Milena
Johanna Coline Julia Jena
Anne Valentina
Lina Jia
Daria David

Kinder- und Jugendstiftung Brackenheim

HMS HENRY MILLER SCHULE

ZABERGÄU GYMNASIUM BRACKENHEIM FÖRDERVEREIN

INHALTSVERZEICHNIS

05 **Einführung**
Was ist in der Küche zu beachten?

06 Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen und geröstetem Brot

07 Apfelkompott mit Zimt und Sahne

08 Gemischter Salat mit fruchtigem Dressing

09 Kartoffelwedges mit Joghurt-Kräuter-Dip

10 Selbstgemachte Bandnudel mit Tomatensoße und Parmesan

11 Smoothie Grundrezept

12 Senfeier mit Kartoffelpüree und Gewürzgurken

13 Birnen-Crumble

14 Tomatencremesuppe

15 Gemüsemaultaschen

16 Überbackene Cannelloni mit zweierlei Füllung

17 Keksteig zum Löffeln

18 Kohlrabisalat mit Mango-Dressing und Cashew-Crunch

19 Kartoffelgratin mit Käse

20 Linseneintopf mit (veganen) Wienern

21 Süße Pfannkuchenspieße mit Marmeladen-Schoko-Füllung

22 Schnelle Pizza ohne Hefe

23 Nudel mit Lach-Sahnesoße und frischem Basilikum

24 Selbstgemachter Schokopudding

25 Vegetarische Gulaschsuppe mit Baguette

26 Kokospudding mit Erdbeersauce

27 Bunte Sommerrollen mit Erdnusssauce

28 Massaman-Curry mit Tofu, Karotten und Kartoffeln

29 Flammkuchen Elsässer Art

30 Crêpes mit Schokocreme und Bananen

31 Tomaten-Mozzarella-Spieße mit frischem Pesto Genovese

32 Farfalle mit Käse- und Tomatensauce

33 Gefüllte Zucchini mit Feta und Tomatenreis

34 Griechisches Joghurt-Mousse mit Honignüssen und Beeren

35 Fladenbrot mit Hummus und Joghurt-Knoblauch-Dipp

36 Kumpir - gefüllte Kartoffel nach türkischer Art

37 Brokkolicremsuppe mit Baguette

38 Vanille-Muffins: Basisrezept für 12 Stück -

39 Blattsalat mit Joghurt-Dressing

40 Kartoffelpüree mit cremigem Rührei und Rahmspinat

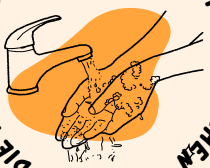
41 Bandnudeln aus frischem Nudelteig mit Tomaten-Sahnesauce und Parmesan

42 Superschnelles Fruchteis

43 Rindfleischburger mit selbstgemachten Pommes

WAS IST IN DER KÜCHE ZU BEACHTEN?

WIR WASCHEN UNS VOR DEM KOCHEN GRÜNDLICH DIE HÄNDE



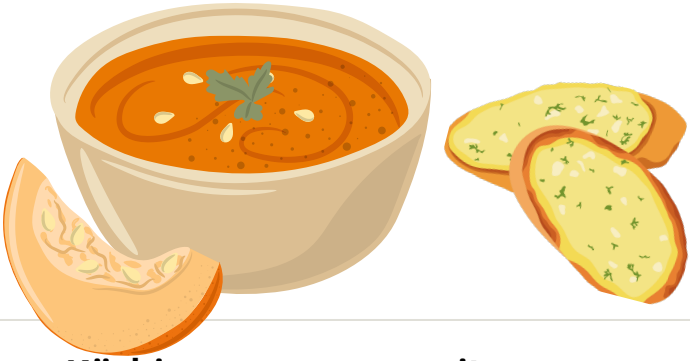
LANGE HAARE BINDEN WIR ZUSAMMEN

WIR PROBIEREN NUR MIT DEM PROBIERLÖFFEL

WIR TRAGEN EINE KOCHSCHÜRZE

WIR VERBINDEN WUNDEN SAUBER

WIR HALTEN STETS ORDNUNG



Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen und geröstetem Brot

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 30 Minuten

Zutaten

1250 g	**Kürbisfleisch**
5 mittel-große	**Kartoffeln**
3 Stangen	**Lauch**
75 g	**Butter**
2,5 l	**Wasser**
3	**Gemüsebrüh-würfel**
100 ml	**Olivenöl**
1 Laib	**Brot**
200 g	**Kürbiskerne**
nach Geschmack	**Salz, Pfeffer**

Schritte

1. Den Kürbis waschen, gegebenenfalls schälen (falls kein Hokkaido), das Kerngehäuse entnehmen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Jeweils die Enden vom Lauch abschneiden und mit einem Messer der Länge nach etwa bis zur Mitte des Lauches einschneiden. Den Lauch mit diesem Einschnitt unter laufendes Wasser halte, um ihn ordentlich von Dreck und Sand zu befreien. Danach in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.
4. Die Butter in einem ausreichend großen Topf schmelzen lassen und darin das Gemüse anbraten.
5. Das Wasser in den Topf zum Gemüse kippen und die Brühwürfel hinzufügen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Alles bei mittlerer Hitze für circa 20 Minuten köcheln lassen und zum Schluss pürieren.
7. In der Zwischenzeit das Brot in Scheiben schneiden und jede Scheibe mit Olivenöl bestreichen. Danach die Scheiben von beiden Seiten in einer Pfanne rösten.
8. Die Kürbiskerne ebenfalls in einer Pfanne kurz anrösten.
9. Die Suppe in Schüsseln servieren, Kürbiskerne darüber streuen und das geröstete Brot dazu reichen.

Apfelkompott mit Zimt und Sahne

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 25 Minuten

Zutaten

2 kg	**Äpfel**
3 Esslöffel	**Zitronensaft (1 Zitrone)**
625 ml	**Wasser**
5 Esslöffel	**Zucker**
1 Stange	**Zimt (optional)**
200 ml	**Schlagsahne**

Schritte

1. Die Zitrone halbieren und auspressen.
2. Das Wasser in einen großen Topf geben und 3 EL Zitronensaft hinzufügen.
3. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und in den Topf mit dem Zitronenwasser geben.
4. Den Zucker und die Zimtstange in den Topf geben.
5. Alles bei mittlerer Hitze circa 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis die Äpfel weich sind und ein Kompott entstanden ist.
6. In der Zwischenzeit die Schlagsahne mit einem Rührgerät steif schlagen.
7. Den Kompott in einem Schüsselchen servieren und mit einem Esslöffel Schlagsahne garnieren.

Gemischter Salat mit fruchtigem Dressing

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ | 10 Portionen | 20 Minuten

Zutaten

2 Köpfe	**Salat (nach Wahl)**
3 Stück	**Paprika, bunt**
4 Stück	**Tomaten**
1 Stück	**Salatgruke**
1 Bund	**Lauch-zwiebeln**
3 Stück	**Mandarinen**
3 Esslöffel	**Olivenöl**
200 g	**Naturjoghurt**
2 Esslöffel	**Himbeeressig**
3 Esslöffel	getrocknete Kräuter
2 Esslöffel	Honig
2 Esslöffel	Senf

Schritte für den Salat

1. Grünen Salat in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und gründlich waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.
2. Paprika, Tomaten, Gurke und Lauch gründlich waschen.
3. Den Strunk der Paprika und der Tomaten entfernen und danach das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Gurke ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Wurzeln und das holzige Grün der Lauchzwiebeln entfernen und in dünne Ringe schneiden.
6. Alles in zwei Salatschüsseln geben und gut vermengen.

Schritte für das Salatdressing

1. Die Mandarinen halbieren und mit einer Presse auspressen.
2. Den Saft in ein Schraubglas mit Deckel oder eine Schüssel füllen.
3. Die restlichen Zutaten in das Schraubglas oder die Schüssel geben und alles gut vermischen.
4. Den Salat erst kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Kartoffelwedges mit Joghurt-Kräuter-Dip

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ | 10 Portionen | 40 Minuten

Zutaten

2 kg	**Kartoffel**
3 Esslöffel	**Olivenöl**
5 Teelöffel	**Salz**
3 Teelöffel	**Paprikagewürz**
3 Teelöffel	**Kräuter der Provance**
1250 ml	**Joghrut**
5 Zehen	**Knoblauch**
5 Teelöffel	**Salz**
2 Teelöffel	**Zucker**
ein Bund	**frische Kräuter nach Belieben**

Schritte für Kartoffelwedges

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln sehr gründlich waschen und sauber bürsten.
3. Der Länge nach vierteln oder sechsteln (je nach Größe) und in eine große Schüssel geben
4. Das Olivenöl zusammen mit dem Salz, dem Paprikagewürz und den Kräutern der Provance mischen.
5. Die Öl-Gewürz-Mischung über die Kartoffeln gießen und gründlich vermengen.
6. Die marinierten Kartoffeln gleichmäßig auf zwei Backbleche verteilen und mindestens 20 Minuten im Ofen backen.

Schritte für Joghurt-Kräuter-Dip

1. Den Joghrut in eine ausreichend große Schüssel füllen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und anschließend mit einer Knoblauchpresse in den Joghurt pressen und verrühren.
3. Die Kräuter waschen, (falls nötig) vom Stil abzupfen, klein hacken und ebenfalls unter den Joghurt rühren.
4. Das Salz und den Zucker hinzufügen, umrühren und den Dip abschmecken.
5. Die Wedges gemeinsam mit dem Dip servieren.

Selbstgemachte Bandnudeln mit Tomatensoße und Parmesan

Schwierigkeitgrad ●● ○○ 10 Portionen 45 Minuten

Zutaten

1250 ml	**passierte Tomaten**
3 Stück	**Zwiebeln**
5 Teelöffel	**Tomatenmark**
3 Teelöffel	**gekörnte Gemüsebrühe**
1 Teelöffel	**Zucker**
1 Esslöffel	**Olivenöl**
2 Zehen	**Knoblauch**
nach Geschmack	**Salz, Pfeffer**
2 Teelöffel	**Zucker**
ein Bund	**frische Kräuter nach Belieben**
1200 g	**Weizenmehl**
10 Stück	**Eier**
2 Teelöffel	**Salz**
100 g	**Mehl zum bestäuben der Arbeitsfläche**
1 großes Stück	**Parmesankäse**

Schritte für die Tomatensoße

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben und die Zwiebeln hinzufügen. Diese dann anbraten bis sie goldgelb sind.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.
4. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen. .
5. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Soße pressen.
6. Zucker und gekörnte Brühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles mindestens zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
8. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter hinzufügen.

Schritte für die Nudeln

1. Das Mehl zusammen mit den Eiern und dem Salz in eine Küchenmaschine, die mit Knethaken ausgestattet ist, geben und alles für 5 Minuten damit vermengen. (Dieser Schritt kann auch per Hand erfolgen.)
2. Es sollten Teigkrümel entstanden sein. Diese nun mit der Hand zu mehreren faustgroßen Kugeln kneten.
3. Die Kugeln in Frischhaltefolie einpacken und für etwa 15 Minuten ruhen lassen.
4. Die einzelnen Kugeln auf einer bemehlten Fläche möglichst dünn ausrollen.
5. Nun in einzelne circa 1 cm dicke Streifen schneiden.
6. Die Nudeln in kochendem, gesalzenem Wasser circa drei Minuten kochen.
7. Nudeln mit der Soße und gehobeltem Parmesan servieren.

Smoothie Grundrezept

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 10 Minuten

Zutaten

1 Kg	**Obst und/oder Gemüse nach Wahl**
500 ml	**Flüssigkeit in Form von Wasser oder Milch oder Buttermilch oder Kokosmilch**
nach Belieben	**Zimt, Vanille, Ingwer, Basilikum oder andere Gewürze und Kräuter**

Schritte

1. Das ganze Obst und/oder Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Alles in einen Standmixer geben.
3. Die Flüssigkeit hinzufügen und auf höchster Stufe so lange pürieren, bis eine sämige Flüssigkeit entstanden ist.
4. Je nach gewähltem Obst und Gemüse eventuell noch mehr Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipp: Man kann dem Smoothie für ein besonderes Geschmackserlebnis noch Zimt, frische Vanille, Ingwer oder andere passende Gewürze und Kräuter hinzufügen.

Senfeier mit Kartoffelpüree und Gewürzgurken

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 35 Minuten

Zutaten

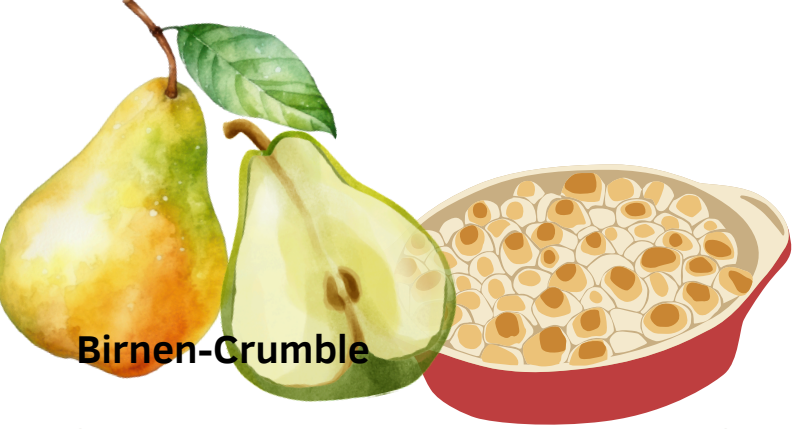
2 Kg	**Kartoffeln**
3	**Zwiebeln**
150g	**Butter**
75g	**Mehl**
650 ml	**Gemüsebrühe**
1200 ml	**Milch**
12 EL	grobkörniger Senf
20 Stück	**Eier**
500g	**Cornichons**
Salz	nach Belieben
Pfeffer	**nach Belieben**
Muskat	**nach Belieben**
Zucker	**nach Belieben**

Schritte für Kartoffelpüree

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser circa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Kartoffeln gar sind 500 ml Milch und 75g Butter in einem Topf erhitzen
4. Die Milch ordentlich mit Muskat und Salz würzen.
5. Die Kartoffeln abgießen und zur Milch geben.
6. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree stampfen.
7. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Schritte für Senfeier und Gewürzgurken

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. 75g Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
3. Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.
4. Die Brühe und 700ml Milch unter Rühren angießen und aufkochen.
5. Bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln.
6. Den Senf einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Die Eier in Wasser 9 Minuten wachsweich kochen.
8. Die Eier kalt abschrecken, pellen und dann halbieren.
9. Kartoffelpüree , Eier und Senfsoße auf dem Teller anrichten.
10. Cornichons längs halbieren und das Essen damit garnieren.



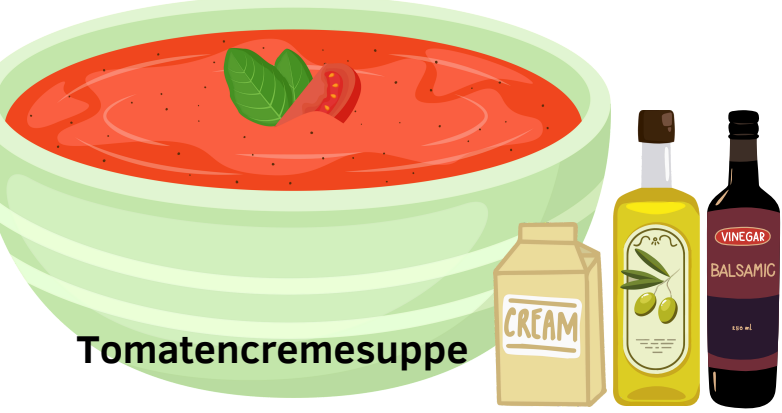
Birnen-Crumble

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 15 Minuten

Zutaten

1 Kg	**Birnen**
350g	**Weizenmehl**
200g	**Zucker**
200g	**Butter**
2 Päckchen	**Vanillezucker**

1. Das Weizenmehl mit dem Zucker, der kalter Butter und dem Vanillezucker zu Streuseln verkneten. Dies kann mit den Knethaken des Rührgeräts mehrere Minuten dauern.
2. Die Birnen waschen, schälen, entkernen und würfeln.
3. Eine Auflaufform einfetten und den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Birnenwürfel in die Auflaufform legen und großzügig mit den Streuseln bedecken.
5. Das Crumble im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen und am besten warm verzehren.



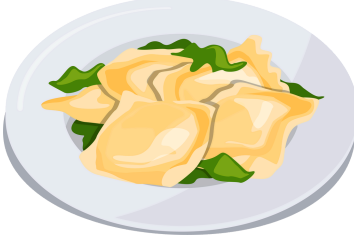
Tomatencremesuppe

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 40 Minuten

Zutaten

3,5 kg	**Tomaten**
3 Stück	**Möhren**
5 Stück	**Zwiebeln**
500 ml	**Gemüsebrühe**
5 Teelöffel	**getrocknete italienische Kräuter**
5 Esslöffel	**Olivenöl**
2 Zehen	**Knoblauch**
200 ml	**Sahne**
eini Bund	**frischer Basilikum**
3 Esslöffel	**Aceto Balsamico**

1. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Zwiebeln und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf drei Esslöffel des Olivenöls erhitzen und die Zwiebeln und Möhre darin anschwitzen.
4. Mit drei Esslöffeln Aceto Balsamico ablöschen.
5. Die kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben.
6. Fünf Teelöffel getrocknete italienische Kräuter und den hinzufügen.
7. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse direkt in den Topf pressen.
8. Mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und alles für eine halbe Stunde bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.
9. Die Sahne hinzufügen und alles gut mit einem Pürierstab pürieren.
10. Zum Schluss zwei Esslöffel Olivenöl hinzugeben.
11. Die Tomatencremesuppe mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



Gemüsemaultaschen

Schwierigkeitgrad ●●●●○ 10 Portionen 50 Minuten

Zutaten

3 Packungen zu 500 g	**Nudelteig**
500 g	**Spinat (TK)**
3 Stück	**Zwiebeln**
5 Stück mittelgroße	**Karotten**
2.Stangen	**Lauch**
3 Zehen	**Knoblauch**
1 großer Bund	**Petersilie**
5 Stück große	**Eier**
200 g	**Quark**
150 g	geriebener Käse
2 Esslöffel	Butter
nach Belieben	Salz
nach Belieben	Pfeffer
5 Liter	Gemüsebrühe

1. Für die Füllung Spinat auftauen lassen, mit der Hand das restliche Wasser ausdrücken und grob hacken.
2. Die Zwiebel, die Karotten, den Lauch und den Knoblauch waschen, schälen und fein würfeln oder alles mit einer Reibe reiben.
3. In einer Pfanne 2 Esslöffel Butter erhitzen und die Karotten, den Lauch, die Zwiebeln darin andünsten.
4. Dann den Spinat und den gepressten Knoblauch hinzufügen.
5. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.
7. Die Petersilie hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
8. Den Quark und den Käse sowie die Eier unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Teig auf einer großen Arbeitsfläche ausrollen und in kleine circa 30 cm lange und 10 cm breite Bahnen schneiden.
10. In die Mitte der Bahn die Füllung verteilen. Wichtig: Nicht zu viel Füllung verwenden!
11. Die Ränder des Teiges mit Wasser bestreichen und alles zusammenklappen, sodass eine viereckige Tasche entsteht.
12. Danach an der Seite mit einer Gabel eindrücken, um die Maultasche final zu schließen.
13. Die Maultaschen in siedender Gemüsebrühe etwa 15–20 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen.
14. Die Maultaschen mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben und abtropfen lassen.
15. Nach Wunsch mit oder ohne Gemüsebrühe servieren.

Überbackene Cannelloni mit zweierlei Füllung

Schwierigkeitgrad ●●●○○ 10 Portionen 35 Minuten

Zutaten

3 Packungen zu 250 g	**Cannelloni**
500 g	**Ricotta**
2 Stück	**Ei**
500 g	**Spinat (TK)**
1 Zehe	**Knoblauch**
500 g	**Pilze nach Wahl**
100 g	**Parmesan**
3 Stück	**Zwiebeln**
1600 g	**gehackte, geschälte Dosen-tomaten**
500 g	geriebener Mozzarella
3 Esslöffel	Olivenöl
nach Belieben	Salz
nach Belieben	Pfeffer
6 Esslöffel	Italienische Kräuter

Schritte für Ricotta-Spinat-Cannelloni

1. Aufgetauten Spinat abtropfen lassen und klein hacken.
2. Den Spinat mit 250g Ricotta in einer Schüssel vermengen.
3. Ein Ei hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Knoblauch dazu pressen und unterrühren.
5. Die Hälfte der Cannelloni mit der Füllung per Hand befüllen und gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
6. 800 g gehackte, geschälte Tomaten aus der Dose über die Cannelloni verteilen und alles mit drei EsslöffelnitalienischenKräuter bestreuen.
7. 250 g geriebenen Mozzarella darüber verteilen.

Schritte für Pilz-Zwiebel-Parmesan-Cannelloni

1. Den Backofen auf 200° C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Pilze sorgfältig putzen und in kleine Würfel schneiden.
4. Drei Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
5. Die Pilze hinzufügen und so lange braten, bis das Wasser aus den Pilzen vollständig ausgetreten ist.
6. Danach alles mit Pfeffer und Salz würzen.
7. Die Pilz-Zwiebel-Masse in eine Schüssel geben, kurz auskühlen lassen und mit dem Parmesan und einem Ei vermengen.
8. Die übrigen Cannelloni mit der Füllung per Hand befüllen und gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
9. 800 g gehackte, geschälte Tomaten aus der Dose über die Cannelloni verteilen und alles mit drei Esslöffeln italienische Kräuter bestreuen.
10. 250 g geriebenen Mozzarella darüber verteilen.
11. Beide Auflaufformen in den Backofen geben und für 35 Minuten backen.

Keksteig zum Löffeln

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 15 Minuten

Zutaten

550 g	**Weizenmehl**
333 g	**Butter**
300 g	**brauner Zucker**
3 Teelöffel	**Vanillezucker**
75 g	flüssige Sahne
2 Prisen	**Salz**
150 g	**Schoko-tröpfchen**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Jetzt
2. Das Mehl in eine weite, ofenfeste Schüssel geben und für 10 Minuten in den Ofen stellen. **Wichtig**: Die Mehlschicht muss dünn sein, damit alles gut durcherhitzt werden kann.
3. **Das Mehl abkühlen lassen, durch ein Sieb streichen und erst dann 450 Gramm abwiegen und in eine Schüssel geben.**
4. Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig aufschlagen.
5. Anschließend die Sahne und das Salz unterrühren.
6. Mit einem Teigspatel dann das Mehl einrühren.
7. Schluss die Schokotropfen in den Teig einarbeiten.
8. Den Teig ein wenig ruhen lassen und dann verzehren.

Kohlrabisalat mit Mangodressing und Cashew-Crunch

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

2 Stück	**reife Mango**
1 Stück	**gelbe Chilischote**
1 Stück	**Zitrone**
3 Teelöffel	**Salz**
200 ml	**Rapsöl**
4 große	**Kohlrabi (min. 1 Kg)**
200 g	**Semmelbrösel**
200 g	**Cashewkerne**
60 g	**Butter**

Schritte für Mangodressing

1. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Die Chilischote vom Stiel befreien, der Länge nach halbieren und entkernen. Danach in kleine Stücke schneiden.
3. Den Saft der Zitrone auspressen.
4. Das Mangofruchtfleisch und die Chilischote zusammen mit drei Teelöffeln Salz und der Hälfte des Zitronensafts in den Mixer geben und pürieren.
5. Nun nach und nach die 200 ml Rapsöl hinzugeben, bis das Dressing eine cremige Konsistenz bekommen hat.
6. Zum Schluss alles nochmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Wichtig: Das Dressing sollte leicht überwürzt schmecken!

Schritte für den Kohlrabi

1. Die Kohlrabiknollen waschen und schälen.
2. Die einzelnen Knollen nun mit einem Spiralschneider in feine Nudeln schneiden. Alternativ kann mit dem Sparschäler vom Kohlrabi dünne Streifen heruntergeschnitten werden.
3. Alles gut mit dem Dressing vermengen und so lange wie möglich - am besten über Nacht - ziehen lassen.

Schritte für den Cashew-Crunch

1. Die Cashews mit einem Messer fein Hacken und in der Pfanne ohne Öl bräunen.
2. Im Anschluss die Butter zu den Cashews geben und schmelzen lassen.
3. Nun die Semmelbröselhinzugeben und kurz mit anbräunen.
4. Den Salat servieren und 2 Esslöffel des Cashew-Crunches darüber verteilen.

Kartoffelgratin mit Käse

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 25 Minuten

Zutaten

2 Kg	**Kartoffeln, festkochend**
2 Zehen	**Knoblauch**
625 ml	**Sahne**
625 ml	**Milch**
3 Esslöffel	**Gemüsebrüh-pulver**
nach Belieben	**Salz**
nach Belieben	**Pfeffer**
250g	**Gratinkäse, gerieben**
50 g	**Butter**
nach Belieben	**Muskat**

1. Zwei flache Auflaufformen mit Butter einfetten.
2. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Den Knoblauch schälen.
4. **Die Milch zusammen mit mit der Sahne in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hinein pressen.**
5. **Mit 3 Esslöffeln Gemüsebrühpulver, Salz und Muskat würzen.**
6. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und alles circa fünf Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit merklich angedickt ist.
7. **Die Sahne-Milch-Kartoffel-Mischung auf die zwei Auflaufformen verteilen und mit Gratinkäse bestreuen.**
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 50 Minuten backen.

Linseneintopf mit (veganen) Wienern

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 40 Minuten

Zutaten

500 g	**Tellerlinsen**
2 Liter	Gemüse-brühe
4 Stück	**Zwiebeln**
2 Stück	**Knoblauch**
4 Stangen	**Sellerie**
6 Stück	**Möhren**
2 Esslöffel	**Paprika-pulver**
600 g	**Kartoffeln, festkochend**
5 Stück	**Gewürz-nelken**
2 Esslöffel	**Sojasauce**
nach Belieben	**Pfeffer, Salz, Essig**
10 Stück	**(vegane) Wiener**

1. Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen.
2. Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln in gleich große Stücke schneiden.
3. Eine Zwiebel und den Knoblauch hacken.
4. Die andere Zwiebel mit den Gewürznelken spicken.
5. In einem (Schmor)Topf etwas Olivenöl erhitzen.
6. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch 2 bis 3 Minuten anbraten. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zugeben und 5 Minuten anbraten.
7. Mit Paprikapulver, etwas schwarzem Pfeffer und Salz würzen und mit der Brühe ablöschen.
8. Die Linsen in einem Sieb waschen und hinzugeben.
9. Thymian, Rosmarin und die mit Nelken gespickte Zwiebel sowie zwei Esslöffel Sojasauce hinzufügen.
10. Den Eintopf bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen.
11. Kurz vor dem Servieren den Thymian, Rosmarin und den Nelken-Zwiebel entfernen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.
12. Die (veganen) Wiener Würstchen in den Topf geben und alles nochmal fünf Minuten ziehen lassen.
13. Nach Belieben mit Essig beträufelt servieren.

Süße Pfannkuchenspieße mit Marmeladen-Schoko-Füllung

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 15 Minuten

Zutaten

4 Stück	**Eier**
400 ml	**Milch**
2 Esslöffel	**Zucker**
1 Teelöffel	**Salz**
400 g	Mehl
120 ml	**Mineralwasser**
1 kleines Glas	Marmelade nach Wahl
1 kleines Glas	**Schokocreme nach Wahl**

1. Eier in eine Schüssel schlagen.
2. Mit Milch, Zucker, Salz, Mehl und dem Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren. **Wichtig**: Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen.
4. Die Pfannkuchen backen, indem ein Schöpflöffel Teig in die Pfanne gegeben und diese anschließend so geschwenkt wird, dass der ganze Pfannenboden mit Teig bedeckt ist.
5. Die Pfannkuchen zum Abkühlen zur Seite stellen.
6. Die Hälfte der Pfannkuchen mit Erdbeermarmelade, die andere mit Schokocreme bestreichen und aufrollen.
7. Die Rollen in jeweils zwei cm dicke Scheiben schneiden.
8. Abwechseln eine Scheibe mit Schokocreme und eine Scheibe mit Marmelade auf einen Spieß aufspießen.

Schnelle Pizza ohne Hefe

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 25 Minuten

Zutaten

700 g	**Mehl**
8 Esslöffel	**Olivenöl**
400 ml	**Milch**
6 Teelöffel	**Backpulver**
1 Teelöffel	Salz
800 g	**gehackte Dosentomaten**
5 Esslöffel	italienische Kräuter
1 kg	**geriebener Käse**
nach Belieben	**Belag wie zum Beispiel gegrilltes Gemüse, Pilze, Oliven, Mais**
nach Belieben	**Pfeffer, Salz, Zucker**

Schritte für den Teig

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer zu einem glatten Teig vermischen.
3. Den Teig in vier gleichgroße Teile aufteilen.
4. Jedes Teigstück mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu dünnen Vierecken oder rund ausrollen.

Schritte für die Tomatensauce

1. Die gehackten Tomaten mit einem Pürrierstab pürrieren.
2. Die italienischen Kräuter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Pizzen nach Belieben mit Tomatensoße, Käse und anderen Zutaten belegen.
4. Jeweils ca. 5-10 Minuten im Ofen backen und mit einem gemischten Salat (S. 8) servieren.

Nudeln mit Lachs-Sahnesoße und frischem Basilikum

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

1kg	Lachs
1,25 kg	**Farfalle**
3 Stück	**Zwiebeln**
2 Stück	**Zitronen**
3 Esslöffel	Olivenöl
500 ml	**Schlagsahne**
nach Belieben	Salz, Pfeffer
nach Belieben	**frischer Basilikum**

1. Lachs waschen und trocken tupfen.
2. In einem Topf Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. Farfalle ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 13–15 Min. al dente kochen.
4. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
6. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.
7. Danach 2 Esslöffel Zitronensaft und die Sahne zugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salt und Pfeffer abschmecken.
8. Soße auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. sämig einköcheln.
9. **Währenddessen den** Lachs in circa 2 cm groß Würfel schneiden.
10. Lachs zur Soße geben, Temperatur reduzieren und Lachs mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 3 Min. sanft garen.
11. Farfalle in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen.
12. Im Topf Farfalle mit Lachssoße und mit etwas vom übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Für eine vegetarische Variante einfach den Lachs durch die selbe Menge gebratene Champignons oder Auberginen ersetzen.

Selbstgemachter Schokopudding –

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

1,25 Liter	Milch
100 g	**Zucker**
3 Stück	**Eigelb**
100 g	**Speisestärke**
5 Esslöffel	Backkakao
2 Prisen	**Salz**
2 Teelöffel	Vanilleextrakt
50 g	**gehackte Zartbitter-kuvertüre**

1. 900 ml Milch in einem Topf erwärmen.
2. Die restliche Milch mit Zucker, zwei Eigelb, der Speisestärke und dem Kakaopulver glatt rühren.
3. Salz und Vanilleextrakt in die Mischung hinzugeben.
4. Die Milch aufkochen lassen und die Masse in einem hinzufügen und alles kräftig umrühren.
5. Die Zartbitterkuvertüre in den noch heißen Pudding rühren und schmelzen lassen.
6. Den Pudding im heißen Zustand in die Schüsselchen füllen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
7. Nach Belieben noch mit etwas Zartbitter-Schokoraspel dekorieren.

Vegetarische Gulaschsuppe mit Baguette

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 80 Minuten

Zutaten

850 g	**Gemüsezwiebel**
7 Esslöffel	**neutrales Öl**
7 Zehen	**Knoblauch**
5 Esslöffel	**Tomatenmark**
5 Esslöffel	**Paprikamark**
250 g	**Sojaschnezel**
500 ml	**Gemüsebrühe**
600 g	**Kartoffeln**
250 g	**Karotten**
170 g	**rote Paprika**
4 Teelöffel	**Hefeextrakt**
nach Belieben	**Kümmel, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer**
3 Stück	**frisches Baguette**

Schritte

1. Zwiebeln fein hacken oder mit dem Gemüsehobel fein reiben.
2. 6 EL Öl in einen heißen Topf geben, geriebene Zwiebel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 15-20 Minuten dünsten, bis sie leicht bräunen. Ab und zu umrühren und sobald ein Großteil des Zwiebelwassers verdunstet ist, mit 3 Teelöffeln Salz würzen.
3. Knoblauch fein hacken, zusammen mit dem restlichen Öl, Paprika- und Tomatenmark in den Topf geben und eine Minute unter Rühren braten.
4. Paprikapulver unterrühren und weitere 2 Minuten rösten.
5. 500 ml Gemüsebrühe aus Pulver ansetzen.
6. Uneingeweichte Sojaschnetzel dazugeben, mit der Gemüsebrühe und 2,8 l Wasser ablöschen und aufkochen.
7. Kartoffel, Karotten und Paprika in etwa 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit dem Hefeextrakt zur Brühe geben.
8. Kümmel zusammen mit Majoran und Thymian mit in den Topf geben.
9. Gulaschsuppe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel 40 Minuten kochen.
10. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit weitere 20 Minuten um etwa ¼ einreduzieren lassen.
11. Die Gulaschsuppe mit Gewürzen abschmecken.
12. Baguette in Scheiben schneiden und zusammen mit der Gulaschsuppe servieren.

Kokospudding mit Erdbeersauce

Schwierigkeitgrad

10 Portionen

15 Minuten

Zutaten

1000 ml	**Kokosmilch**
7 Esslöffel	**Zucker**
80 g	**Speisestärke**
200 ml	Milch
4 Esslöffel	**Kokosraspel**
500 g	**Erbeeren**
1 Packung	**Vanillezucker**
5 Esslöffel	**Wasser**
nach Belieben	**Zucker**

Schritte für den Kokospudding

1. Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und konstant rühren, da die Kokosmilch schnell anbrennen kann.
2. Die Stärke mit Zucker und der Milch klumpenfrei anrühren.
3. Sobald die Kokosmilch kocht, den Topf vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen die Stärke-Lösung und die Kokosflocken einrühren.
4. Erneut aufkochen und ca. 1 Minute weiter rühren.
5. Danach auf Schüsseln verteilen.

Schritte für die Erdbeersauce

1. Die Erdbeeren waschen und putzen.
2. Dann die Erdbeeren vierteln und mit etwas Wasser, dem Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Anschließend vom Herd nehmen und pürieren.
4. Die Sauce über den Kokospudding geben und alles servieren.

Bunte Sommerrollen mit Erdnusssauce

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ ○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

200 g	Glasnudeln
2 Teelöffel	**Sesamöl**
1 Stück	**Salatgurke**
2 Stück	rote Paprika
2 Stück	**Avocado**
4 Stück	**Karotten**
1 Stück klein	**Eisbergsalat**
12 Esslöffel	**Sojasauce**
24 Blätter	**Reispapier**
8 Esslöffel	**Erdnuss-butter**
2 Stück	**Limetten**
1 kleiner Bund	**Minze**
1 kleiner Bund	**Koriander**
1 Packung	**Sprossen**

1. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und circa 2 Minuten quellen lassen.
2. Die Nudeln abgießen, kalt abspülen und mit 2 Teelöffeln Sesamöl vermischen.
3. Die Gurke und die Paprika waschen und entkernen und die Karotten schälen.
4. Das Gemüse in dünne Stifte schneiden.
5. Die Avocados halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel herauslösen. Dieses dann in Scheiben schneiden.
6. Den Eisbergsalat waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Die Minze und den Koriander waschen und trocken schütteln und dann die Blätter abzupfen.
8. Einen großen, tiefen Teller mit lauwarmem Wasser füllen und ein Blatt Reispapier kurz hineintauchen, sodass es komplett mit Wasser benetzt ist.
9. Das Reispapier auf ein Brett legen und mittig mit Minze, Koriander, Reisnudeln, Salat, Gemüse, Avocado und Sprossen belegen.
10. Den unteren Teil des Reispapiers über die Füllung schlagen, die rechte und linke Seite einklappen und kompakt aufrollen.
11. Für die Erdnusssauce die Limetten auspressen und den Saft mit 8 Esslöffeln Erdnussbutter, 8 Esslöffeln Sojasauce und 2 Esslöffeln Wasser glatt rühren
12. Die Erdnusssauce in kleine Schälchen füllen und zu den Sommerrollen servieren.

Massaman-Curry mit Tofu, Karotten und Kartoffeln

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 35 Minuten

Zutaten

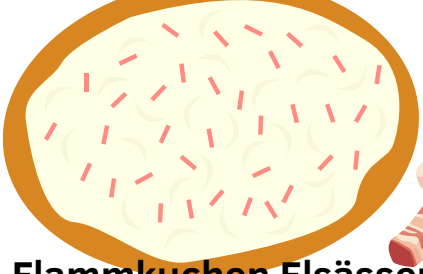
450 g	**Basmatireis**
10 Esslöffel	**Massaman Currypaste**
500g	**Tofu Natur**
400g	**Karotten**
800 g	**festkochende Kartoffeln**
6 Esslöffel	**Sojasauce**
1 Liter	**Wasser**
400 ml	**Kokosmilch**
5 Esslöffel	**Erdnüsse**
3 Teelöffel	**Tamarinden-paste**
ein Bund	frischer Koriander
nach Belieben	Salz

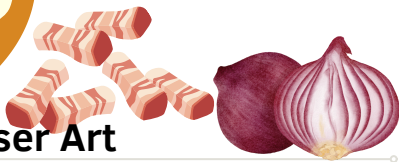
Schritte für den Reis

1. Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist und dann zusammen mit 650 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben.
2. **Das ganze einmal aufkochen und danach mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen - nicht umrühren!**
3. **Danach den Herd ausmachen und den Reis für weitere 10 Minuten im Topf ruhen lassen.**

Schritte für das Curry

1. Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Karotten schälen, längs halbieren und in circa 1 cm große Stücke schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
4. Eine grosse Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die die Tofuwürfel 3 Minuten anbraten. Dann mit 3 Esslöffel Sojasauce ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Die Pfanne mit Erdnussöl erhitzen, die Karottenstücke mit den Kartoffelwürfeln darin ca. 2 Minuten anbraten.
6. Die Currypaste dazugeben und unter Schwenken kurz mitbraten.
7. Mit einem Liter Wasser ablöschen, die Kokosmilch einrühren und alles aufkochen. Danach circa 20 Minuten köcheln lassen.
8. Währenddessen die Erdnüsse grob hacken und fettfrei rösten.
9. Zum Schluss 3 Esslöffel Sojasauce und 3 Teelöffel Tamarindenpaste in das Curry einrühren und den Tofu unterheben.
10. Das Curry mit dem Reis anrichten: die gerösteten Erdnüsse darüberstreuen und mit gezupftem Koriander garniert servieren.





Flammkuchen Elsässer Art

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 10 Portionen 40 Minuten

Zutaten

2 kg	Weizenmehl
10 Teelöffel	**Salz**
10 Esslöffel	**neutrales Öl**
1,1 Liter	Wasser
2 kg	**Schmand**
10 Stück	rote Zwiebeln
1 kg	**Speck in Streifen**
nach Belieben	**Muskatnuss, Pfeffer, Salz**

1. Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät einen Teig herstellen.
2. Den Teig solange kneten, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl untermischen.
3. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Schmand glatt rühren und nach Belieben mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
6. Den Teig nun auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
7. Jetzt mit Schmand bestreichen.
8. Die Zwiebel darauf verteilen und mit dem Speck bestreuen.
9. Im vorgeheizten Ofen bei höchster Temperatur (circa 250 °C) solange backen, bis er knusprig ist.

Tipp: Als vegetarische Alternative bietet sich zum Beispiel eine Kombination aus Ziegenkäse, Honig und Rosmarin oder auch aus Tomaten in Öl, Mozzarella und Basilikumpesto an.

Crêpres mit Schokocreme und Bananen

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 10 Portionen 70 Minuten

Zutaten

500 g	Mehl
1 Liter	**Milch**
6 Stück	**Eier**
40 g	Zucker
2 Prisen	**Salz**
1 Glas	**Schoko-** creme
12 Stück	**Bananen**

1. Das Mehl durch einen feinen Sieb in eine Rührschüssel sieben.
2. Danach das Salz hinzufügen.
3. Nun die Eier in das Mehl schlagen und alles mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine verrühren.
4. Nach und nach die Milch hinzufügen, bis der Teig eine cremige Konsistenz angenommen hat.
5. Danach den Teig für eine Stunde ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Bananen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
7. Nach der Ruhezeit den Teig dünn auf ein Crêpes-Eisen auftragen und bis zur gewünschten Bräune bräunen.
8. Crêpes direkt nach der Zubereitung dünn mit Schokocreme bestreichen und mit den vorbereiteten Bananenscheiben belegen.
9. Crêpes zusammenfalten und servieren.

Tomaten-Mozzarella-Spieße mit frischem Pesto Genovese

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 30 Minuten

Zutaten

750 g	Kirschtomaten
400 g	**Mini-Mozzarella**
3 Bund	**Basilikum**
3 Zehen	**Knoblauch**
100 ml	**Olivenöl**
50g	**Parmesan**
30 g	**Sonnenblumen-kerne**
1/2 Teelöffel	**Salz**
	Holzspieße

Schritte für das Pesto

1. Die Sonnenblumenkerne fettfrei in einer Pfanne anrösten.
2. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Den Knoblauch mit den Sonnenblumenkernen und dem Salz in einem Mixer zermahlen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
5. Den Basilikum zu der Paste in den Mixer geben.
6. Zwei Esslöffel Olivenöl hinzufügen und alles weiter pürieren.
7. Käse fein reiben und nach und nach in die Kräuterpaste einarbeiten.
8. Restliches Öl langsam unter die Masse rühren.

Tipp: Das Pesto passt auch Super zu gekochten Nudeln, als Topping für Pizza oder als Verfeinerung vom Salatdressing.

Schritte für Spieße

1. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit dem Pesto bedecken. Mindestens 30 Minuten, besser über Nacht ziehen lassen.
2. Tomaten und Basilikum waschen.
3. Abwechseln auf einen Zahnstocher jeweils eine Tomate, ein Basilikumblatt, eine marinierte Mozzarellakugel, ein weiteres Basilikumblatt und noch eine Tomate stecken.
4. Die Spieße auf einer Platte anrichten und mit der übrig gebliebenen Marinade beträufeln.

Farfalle mit Käse- und Tomatensauce

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 30 Minuten

Zutaten

2 Esslöffel	Butter
2 Esslöffel	**Mehl**
500 ml	**Milch**
250 g	**Käse nach Wahl**
800 ml	**passierte Tomaten**
2 Stück	**Zwiebeln**
3 Teelöffel	**Tomaten-mark**
1 Teelöffel	**Zucker**
1 Esslöffel	**Olivenöl**
1 Zehe	**Knoblauch**
nach Belieben	**Salz, Pfeffer, ital. Kräuter**
1200 g	**Farfalle**

Schritte für die Käsesauce

1. Den Käse fein reiben und zur Seite stellen.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen.
3. Das Mehl darin anschwitzen und die Milch vorsichtig einrühren .
4. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen.
5. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterrühren.

Schritte für die Tomatensauce

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben und die Zwiebeln hinzufügen. Diese dann anbraten bis sie goldgelb sind.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.
4. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen. .
5. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Soße pressen.
6. Zucker und gekörnte Brühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles mindestens zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
8. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter hinzufügen.
9. Farfalle nach Packungsanweisung Kochen und anschließend mit der Sauce nach Wahl servieren.

Gefüllte Zucchini mit Feta und Tomatenreis

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 45 Minuten

Zutaten

8 Stück	Zucchini
400 g	**Feta**
4 Stück	rote Zwiebeln
2 Zehen	**Knoblauch**
4 Stück	**Fleisch-tomaten**
100 g	**schwarze Oliven**
4 Zweige	**Thymian**
500 g	**Reis**
2 Esslöffel	**Olivenöl**
4 Zweige	**Thymian**
nach Belieben	**Salz, Pfeffer**
500 g	**Langkornreis**
3 Stück	**Zwiebeln**
2 Zehen	**Knoblauch**
5 Esslöffel	**Olivenöl**
750 ml	passierte Tomaten
1 Teelöffel	Salz
3 Teelöffel	Paprikapulver
3 Teelöffel	Gyrosgewürz

Schritte für Zucchini

1. Die Zucchini waschen und längs halbieren.
2. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch der Zucchini entfernen, klein schneiden und für die Füllung aufheben.
3. Die Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. **Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und** in feine Würfel schneiden.
5. Dann in etwas Öl andünsten, zwei Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten.
6. Danach das Fruchtfleisch der Zucchini hinzugeben und mit den anderen Zutaten anbraten.
7. Die Oliven und die Fleischtomaten in Stücke schneiden und in eine große Schüssel füllen.
8. Die Hälfte des Fetas hineinbröseln und die angebratenen Zwiebeln, den Knoblauch und das Fruchtfleisch aus der Pfanne hinzufügen.
9. Den Thymian Kleinhacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
10. Die Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles anschließend in die ausgehöhlten Zuchhinischiffchen füllen.
11. Zum Schluss den restlichen Feta darüberbröseln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen lassen.

Schritte für Tomatenreis

1. Langkornreis in ein Sieb geben und mehrmals mit kaltem Wasser abwaschen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin ca. 2 Minuten glasig dünsten.
4. Die passierten Tomaten sowie das Wasser, Salz, Paprikapulver und Gyrosgewürz dazugeben und einmal aufkochen.
5. Den Reis dazugeben und ca. 25 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze sanft köcheln lassen.
6. Zu den Zucchinischiffchen servieren.

Griechisches Joghurt-Mousse mit Honignüssen und Beeren

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ ○ 10 Portionen 70 Minuten

Zutaten

600 g	griechischer Joghurt (10% fett)
600 g	**Sahne**
2 Päckchen	**Sahnesteif**
1 Stück	Vanilleschote
2 Päckchen	**Vanillezucker**
8 g	**Agar-Agar**
300 g	Beeren nach Wahl
150 g	**gemischte Nüsse**
130 g	**Honig**

1. **Das** Agar-Agar mit 4 EL griechischem Joghurt vermengen und kurz aufkochen.
2. Die Sahne mit dem Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und mit dem aufgelösten Agar-Agar unter den Joghurt rühren.
3. Das Mark einer Vanilleschote ausschaben und ebenfalls untermischen.
4. Die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. **Achtung**: Ein paar Himbeeren als Dekoration übrig lassen!
5. **Anschließend** die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl anrösten und danach in einer Schüssel mit dem Honig vermischen.
6. Die mit Honig vermischten Nüsse auf einem Backpapier auskühlen lassen.
7. **Im Anschluss** die unterschiedlichen Schichten in schöne Gläser füllen und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Vor dem Servieren noch mit frischen Himbeeren und ein paar Nüssen in Honig dekorieren.

Fladenbrot mit Hummus und Joghurt-Knoblauch-Dipp

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

2 Esslöffel	Tahin
1 Dose	**Kichererbsen (500 g)**
2 Stück	**Zitronen**
4 Zehen	Knoblauch
nach Belieben	**Olivenöl**
2 Esslöffel	**Kreuz-** kümmel
1 Esslöffel	**Currypulver**
nach Belieben	**edelsüßes Paprika-pulver, Salz. Pfeffer**
1 Kg	**10%iger Joghurt**
4 Zehen	**Knoblauch**
1 Sück	**Zitrone**
½ Bund	**Petersilie**
nach Belieben	**Salz, Pfeffer**
2 Stück	**große Fladenbrote**

Schritte für Hummus

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abseihen und die Flüssigkeit auffangen.
2. Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, etwas Zitronensaft, Currypulver, etwas Salz und Kreuzkümmelpulver in den Mixer geben.
3. Ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit und 3 - 4 EL Ölivenöl dazugeben und mixen.
4. Wenn die Konsistenz zu dick ist, nach und nach ein wenig mehr von der Kichererbsenflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
5. Mit weißem Pfeffer, Salz, Kreuzkümmelpulver und Zitronensaft abschmecken.
6. Auf eine tiefe Platte gießen und mit Petersilie dekorieren.

Schritte für Joghurt-Knoblauch-Dipp

1. Den Joghurt in eine große Schüssel geben.
2. Salz, Zitronensaft und vier Zehen gepressten Knoblauch dazugeben.
3. Alles abschmecken, mit Olivenöl beträufeln, mit Petersilie garnieren und servieren.
4. Das in Stücke geschnittene Fladenbrot in die Mitte des Tisches stellen und mit den Dipps genießen.

Kumpir - gefüllte Kartoffel nach türkischer Art

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 10 Portionen 70 Minuten

Zutaten

10 Stück	**sehr große Kartoffel**
2 Packungen	**geriebener Käse nach Wahl**
250 g	**Butter**
400 g	Schmand
nach Wahl	Topping (Gemüse, Fleisch, Fisch)
nach Belieben	**Salz, Pfeffer**

1. Den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Je eine Kartoffel in Alufolie wickeln und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 - 60 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit die Toppings vorbereiten: Gemüse klein schneiden, Hackfleisch anbraten usw.
4. Anschließend die Kartoffel aus dem Ofen nehmen und in der Mitte aufschneiden.
   Achtung: Die Kartoffel nicht halbieren sondern so einschneiden, dass man sie wie eine Tasche aufklappen kann.
5. Die Kartoffel etwas auseinanderziehen, salzen und etwas Butter und Käse dazugeben.
6. Warten, bis es etwas geschmolzen ist und anschließend mit einer Gabel zerdrücken, so dass sich die Butter-Käse-Mischung mit dem inneren der Kartoffel mischt und eine pürreeartige Konsistenz entstanden ist.
7. Anschließend mit Toppings nach Wahl (kleingeschnittenes Gemüse, Hackfleisch, Speck, Garnelen oder oder) garnieren.
8. Zum Schluss Schmand über die Kartoffel geben und servieren.

Brokkolicremesuppe mit Baguette

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 10 Portionen 20 Minuten

Zutaten

1,5 Kg	**Brokkoli**
1250 ml	**Wasser**
150 g	**Butter**
5 Stück	Frühlings-**zwiebeln**
15 Esslöffel	**Mehl**
1250 ml	**Gemüse-brühe**
600 ml	**Sahne**
4 große	**Baguette**

1. Die Röschen des Brokkolis abschneiden und waschen.
2. Den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in Salzwasser fünf Minuten blanchieren und danach abkühlen lassen. **Wichtig:** Nicht abgießen!
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, die äußerste Haut entfernen und die Zwiebeln anschließend in feine Röllchen schneiden.
5. Gemüsebrühe anrühren und zur Seite stellen.
6. Die Butter erhitzen und fein geschnittene Frühlingszwiebeln darin kurz anrösten.
7. Das Mehl dazu geben und unter ständigem Rühren eine Mehlschwitze erstellen.
8. Die Mehlschwitze mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Brokkoliröschen mit einer Schaumkelle direkt aus dem Kochwasser dazugeben.
9. Alles kurz aufkochen und anschließend mit dem Mixstab pürrieren.
10. Die Sahne hinzufüge und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Wenn die Konsistenz der Suppe zu fest ist, noch etwas vom Brokkolikochwasser dazugeben.
12. Die Suppe heiß servieren und dazu geschnittenes Baguette reichen.

Vanille-Muffins: Basisrezept für 12 Stück

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 12 Portionen 40 Minuten

Zutaten

160 g	**Zucker**
1 Packung	Vanillezucker
150 g	**Butter oder Margarine**
250 ml	Milch
2 Stück	**Eier**
300 g	Weizenmehl
½ Päckchen	**Backpulver**
nach Belieben	**Obst, Schokolade, Marsh-mallows**

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
3. Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben.
4. Butter und Eier hinzufügen und alles für circa zwei Minuten mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät verrühren.
5. Milch, Mehl und Backpulver zugeben und nochmal für zwei Minuten verrühren.
6. Nun nach Belieben Früchte, Schokolade, Marshmallows oder oder hinzufügen.
7. Teig in die vorbereitete Muffinform verteilen, 25-30 Minuten (180°C) backen und in der Form abkühlen lassen.
8. Zum Schluss mit Schokolade, Streuseln oder Puderzucker verzieren und servieren.

Wichtig: Sollten die Früchte, die man hinzufügen möchte, sehr viel Wasser enthalten, die Milchmenge von 250ml auf 200 ml reduzieren.

Blattsalat mit Joghurt-Dressing

Schwierigkeitgrad ● ○ ○ ○ ○ 10 Portionen 5 Minuten

Zutaten

3 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
2 Teelöffel	**Senf**
5 Esslöffel	**Kräuter der Provance**
9 Esslöffel	Olivenöl
3 Esslöffel	**Zucker**
450 g	**Joghurt**
6 Esslöffel	**heller Balsamico-essig**
150 ml	**Wasser**
nach Belieben	**2 Zehen Knoblauch**
nach Belieben	**gemischter Blattsalat**

1. Gemüsebrühe, Senf, Kräuter der Provence, Olivenöl und Zucker in einem Schraubglas solange schütteln, bis eine zähe klebrige grüne Masse daraus wird.
2. Den Joghurt hinzufügen und wieder schütteln.
3. Jetzt den Essig hinzufügen und nochmals schütteln..
4. Zuletzt je nach gewünschter Konsistenz des Dressings Wasser hinzufügen.
5. Alles nochmal abschmecken und mit Essig und Wasser nach Geschmack entschärfen oder schärfen.
6. Wer möchte, kann auch noch Knoblauch hinzufügen - das gibt dem Dressing noch mal einen besonderes intensiven Geschmack.
7. Kurz vor dem Servieren über einen gewaschenen Blattsalat nach Wahl geben und alles gut vermengen.

Kartoffelpürree mit cremigem Rührei und Rahmspinat

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 40 Minuten

Zutaten

2,5 Kg	**Kartoffeln**
300 g	Butter
300 ml	**Milch**
1 Teelöffel	Muskat
2 Teelöffel	**Salz**
½ Teelöffel	Pfeffer
½ Teelöffel	**Muskat**
2 Zweige	**Rosmarin**
3 Packungen	Tiefkühl-spinat pur zu je 450g
3 Stück	**Zwiebeln**
200 ml	**Sahne**
3 Esslöffel	**Butter**
½ Bund	**Petersilie**
20 Stück	**Eier**
200 ml	**Milch**
5 Esslöffel	**Sprudel-**wasser
ein Bund	**Schnitt-**Lauch
nach Belieben	**Pfeffer, Salz**

Schritte für Kartoffelpürree

1. Die Kartoffeln schälen und gleichgroße Teile schneiden.
2. Danach in einem Topf mit Salzwasser 20 - 25 Min kochen.
3. Die Kartoffel nach der Kochzeit abgießen und in eine ausreichend große Schüssel geben
4. Milch und Butter in einem Topf erhitzen und Salz, Pfeffer sowieo Muskat dazugeben.
5. Die Rosmarinzweige circa fünf Minuten mitkochen und dann wieder herausnehmen.
6. Die Kartoffeln in der Schüssel mit einem Stampfer stampfen.
7. Die Butter-Milch-Mischung hinzugeben und alles zu einem fluffigen Püree aufschlagen.
8. Das Pürree nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Schritte für Rahmspinat

1. Den tiefgekühlten Spinat auftauen lassen und das überschüssige Wasser ausdrücken.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Petersilie waschen fein hacken.
4. Drei Esslöffel Butter in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
5. Den Spinat und die Petersilie hinzugeben und kurz alles mit anbraten.
6. Mit der Sahne und je nach Geschmack etwas Gemüsebrühe ablöschen und alles einreduzieren lassen, bis der Spinat eine geschmeidige Konsistenz hat.

Schritte für cremiges Rührei

1. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
2. Die Eier in eine großen Schüssel aufschlagen.
3. Die Milch, ordentlich Salz und ein bisschen Pfeffer hinzugeben und alles gut verrühren, bis sich Eigelb und Eiweiß verbunden haben.
4. Zum Schluss fünf Esslöffel Sprudelwasser hinzugeben.
5. Die Masse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie stockt.
6. Alles mit Schnittlauchröllchen garnieren und zusammen mit dem Kartoffelbrei und dem Spinat servieren.

Bandnudeln aus frischem Nudelteig mit Tomaten- Sahnesoße und Parmesan

Schwierigkeitgrad ●● ○○ 10 Portionen 45 Minuten

Zutaten

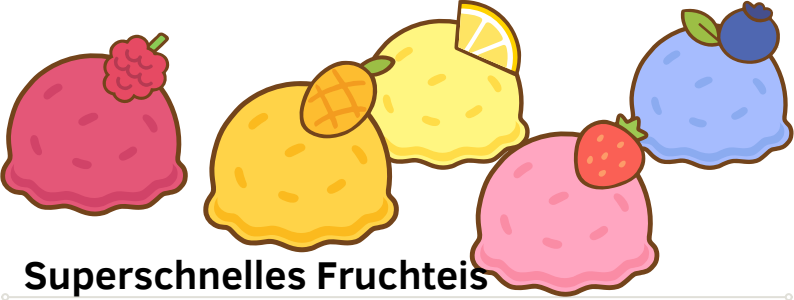
1250 ml	**passierte Tomaten**
3 Stück	**Zwiebeln**
5 Teelöffel	**Tomatenmark**
3 Teelöffel	**gekörnte Gemüsebrühe**
1 Teelöffel	**Zucker**
1 Esslöffel	**Olivenöl**
2 Zehen	**Knoblauch**
nach Geschmack	**Salz, Pfeffer**
5 Esslöffel	**Orgeno**
200 ml	Sahne
4 Packungen	**Nudelteig**
nach Belieben	**Mehl zum Bestäuben**
1 großes Stück	**Parmesan**

Schritte für die Tomaten-Sahnesoße

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben und die Zwiebeln hinzufügen. Diese dann anbraten bis sie goldgelb sind.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.
4. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen. .
5. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Soße pressen.
6. Zucker, gekörnte Brühe und Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles mindestens zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
8. Die Sauce mit einem Pürierstab fein pürieren.
9. Zum Schluss die Sahne hinzufügen.

Schritte für die Nudeln

1. Den gekauften Nudelteig abrollen.
2. Mit einem Messer oder einem Pastaschneider die Nudeln in feine Bahnen schneiden.
3. Danach über die Hand zu kleinen Nestern aufwickeln und diese ordentlich mit Mehl bestäuben.
4. Die Nudelnester schnellstmöglich in gekochtes Salzwasser geben, circa drei Minuten garen und direkt mit der frischen Tomaten-Sahnesoße und gehobeltem Parmesan servieren.



Superschnelles Fruchteis

Schwierigkeitgrad ●○○○○ 10 Portionen 5 Minuten

Zutaten

250 g	**Puderzucker oder pulverisiertes Erythrit**
1,5 Kg	**gefrorenes Obst**
500 g	**Joghurt 3,8 % Fett**

1. Den Puderzucker oder ein anderes Süßungsmittel in den Mixer geben.
2. Das gefrorene Obst hinzufügen und zehn Sekunden lang bei höchster Stufe zerkleinern. **Wichtig:** Das Obst so lange zerkleinern, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.
3. Den Joghurt hinzugeben und die ganze Masse mindestens 30 Sekunden bei mittlerer Stärke im Mixer vermengen, bis ein cremiges Eis entstanden ist.
4. Alles so schnell wie möglich in einer Schale servieren und nach Wunsch mit Streuseln, einer Eiswaffel oder Schokosauce garnieren.

Tipp: Bei dieser großen Menge am besten in zwei Portionen mixen – das erleichtert die Zubereitung und sorgt für ein besseres Ergebnis.

Rindfleischburger mit selbstgemachten Pommes

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 10 Portionen 70 Minuten

Zutaten

2 Kg	Kartoffeln
6 Esslöffel	**Pflanzenöl**
2 Teelöffel	**Salz**
2 Teelöffel	Paprikapulver
10 Stück	**Burger-brötchen**
4 Stück große	**Tomaten**
1 Stück	**Gurke**
1 Stück	**Kopfsalat**
3 Stück	**Zwiebeln**
1 Glas	saure Gurken
1, 5 Kg	**Rinderhack-fleisch**
2 Packungen	Scheiblletten-käse
nach Belieben	**Ketchup, Mayo, Senf**
4 Esslöffel	Pflanzenöl

Schritte für Pommes

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleichförmige Pommes-Stifte schneiden.
2. Pommes-Stifte für circa 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, dann auf einem Geschirrhandtuch ausbreiten, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Pflanzenöl sowie Salz und Paprikapulver in einen großen Gefrierbeutel geben und die Pommes-Stifte dazugeben, Den Beutel verschließen und alles gut miteinander vermengen.
5. Pommes auf dem Backblech verteilen (sie dürfen nicht übereinander liegen) und 30-35 Minuten backen.
6. In den letzten 7 Minuten einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und die Pommes knusprig werden.
7. Je nach Geschmack nochmal mit etwas Salz würzen,

Schritte für Burger

1. Die Gurken und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Die sauren Gurken der Länge nach halbieren.
4. Den Salat gut waschen und die einzelnen großen Blätter abzupfen.
5. Alle vorbereiteten Zutaten für den Burger zur Seite stellen.
6. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und gut vermengen.
7. Anschließend zu zehn gleichgroßen runden Patties formen.
8. Die Patties in einer Pfanne mit jeweils einem Esslöffel Öl anbraten.
9. Burgerbrötchen aufschneiden, mit Zutaten und Saucen nach Wahl belegen und mit dem Fleischpattie toppen.
10. Den Burger mit den selbstgemachten Pommes servieren.