

Das
Große

Klapp
Forum

Kochbuch



Inhaltsverzeichnis

Grüne Schrift = interessante Küchentips

- Basilikumbutter
- Badischer Kartoffelsalat
- Englisches Frühstück
- Forelle mit Kräuterfüllung
- Gurkensuppe
- Käse-Lauch-Suppe
- Kräutersaibling
- Lachstartar
- Pizzabrötchen
- Nudel-Salat von Jutta
- Reissalat mit Thunfisch
- Senfsuppe
- Zwiebeln in Alufolie
- Doraden (Fisch) vom Grill
- Sahnemöhren
- Schnittlauchbutter
- Senf-Grill-Sauce
- Käsebockwurst vom Grill
- Mitternachtssuppe
- Gegrilltes Putenschnitzel
- Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln
- Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln
- Falter Zwiebelsuppe
- Bratreis
- Putengeschnetzeltes in Paprikasauce
- Chinabeef
- Sauerkraut Gnocchi
- Lauch Spaghetti mit Gorgonzola
- Arme Ritter
- Gebratene Scholle nach Omas Art
- Pritzelkuchen
- Paprikabutter
- Senfsoße nach Stefans Art

- Paniertes Schweinekotelett
- Campersoße aus Ajvar
- Thymiankartoffeln
- Gefüllte Hähnchenbrüste oder Schnitzel
- Rosmarinkartoffeln
- Gekochter Schinken, gegrillt
- Penne con piselli e pomodoro
- Aelplermakkrone
- Pfannkuchen
- Remoulade
- Senfeier
- Einfache Majonaise
- Pasta alle cinque Pi
- Aioli
- panierte Spiegeleier
- Schnibbelbohneintopf
- Chili con Pute
- Thunfisch Dip
- Quarkpüfferchen
- Früchtequark
- Gergrillter Schafskäse
- Maragretes Camper-Topf
- Margaretes kerniger Paprika Dip
- Margaretes Lammfilet - Spieße
- Paprika-Thunfisch-Nudel-Salat
- Rahm-Spinat-Suppe mit Flusskrebsfleisch
- Bandnudeln mit Räucherlachsstreifen
- Matjesstipp
- Leberkäse mit Spiegelei
- Stefans Rafo-Dip
- Bunter Salat mit Schafskäse
- Stefans Mandarinenquark
- Schupfnudeln

Inhaltsverzeichnis 2



- Lachsnudeln
- Tuna Wrap
- Toffee Tin
- Pfannenkäse
- Fritta Orientale
- Geschmorte Tomaten an Käse mit Spaghetti
- Sate´
- Camenbert einmal Anders
- Karli´s Nudeln
- Katalanische Tortilla
- Falterstockbrot
- Knoblauchsauce Rhodos-Art
- Wurstbrötchen für Klapper oder Falter
- Spaghetti Carbonara
- Merguez und Chipolat mit Polenta
- Pikanter Hackfleischtopf mit Reis
- Schüttelgurken
- Radieschen Aufstrich
- Pikanter Käsesalat
- Orientalische Tomatensuppe
- Sommerliche Fleischsauce mit Käse
- Einfache Soßen für Salate
- Hähnchengeschnetzeltes nach Fehntjer Art
- Würzig-pikantes Stockbrot
- Schneller Nudelsalat
- Schnelle Reispfanne
- Ostereier mit Gemüsecurry
- Eieraufstrich mit Käse
- Blumenkohl-Suppe mit Knoblauch
- Hähnchenkraut
- Herzhaftes Restefrühstück
- Wurstschaschlik
- Afrikanische Erdnussuppe

- Fleischküchle einmal anders
- Urmel-Murmel - Tuning für die Buttermilch
- Ghackets und Hörnli mit Öpfelmues
- Cocktail - Poppen am Deich
- Gegrillte Bananen
- Gegrillter Pfirsich mit Roquefort in Alufolie
- Rinderbeinscheiben
- Türkischer Salat - Bulgursalat
- Datteln vom Grill - Datteln mit Bacon
- Schnelle Tortellini
- Reis oder Ebly mit Thunfisch Sauce
- Spaghetti Bolognese (arabische Art)
- Wegelagerertopf
- Pilz-Käse-Omelette
- Avocado-Creme
- Frango assado churrasco (Brathähnchen vom Grill)
- Tacco-Salat
- Schaschliktopf
- Nudelsosse
- Helmut´s Camping-Salat
- Kaffeelikör
- Ziebeln aus der Glut
- Apfel-Karotten-Salat mit schwarzen Oliven
- Wurstsalat
- Campertopf
- Hähnchenbrust-Häppchen
- Schweizer Rezept No1 - Äplermaggaroni
- Nudeln mit Gemüserahmsauce
- Eintopf Ebly oder Reis mit Gemüse
- Rösti Schweizer Art mit Rohkartoffeln
- Weintrauben mit Mascarpone-Creme
- Gebratene Bananen
- Bananen Schiffe

Inhaltsverzeichnis 3

- Flambierte Bananen
- Erbeerlimes
- Seemannsfutter Labskaus
- Bauernpfankuchen mit Apfel und Zucker und Zimt
- Pfannen-Pizza
- Forelle



Basilikumbutter

für 4-6 Personen

(Vorbereitungszeit 15Min., **mindest. 1 h Ziehzeit, leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

250g Butter oder Margarine

1-2 Bund frischen Basilikum

eine unbehandelte Zitronenschale oder 1TL Zitronensaft

evtl 1/2 Knoblauchzehe

Salz nach Geschmack

Zubereitung:



Basilikum sehr klein schneiden oder kurz pürieren. **Zitronenschale** abreiben, dazugeben und evtl. **Knoblauch** dazupressen. Weiche **Butter** oder Margarine hinzufügen und mit einer Gabel (oder Stabmixer) gut vermischen. Nach Geschmack milde **salzen**. Kaltstellen und **1 Stunde ziehen** lassen.

Super lecker zu Gegrilltem auf Baguette!

Guten Appetit wünschen Stefan und Anika!



Exkurs Basilikum: 🤖

Basilikum hat aufrechte, und stark verzweigte Stängel, die Blätter sind gewölbt. Das köstlich duftende Kraut gehört zur Familie der Lippenblütler.

Basilikum stammt aus Vorderindien, war aber schon vor 4000 Jahren in Ägypten bekannt, seit dem 13. Jahrhundert auch in Deutschland. Das Kraut passt besonders gut zu südländischem Gemüse wie z.B. Zucchini, Paprika, Auberginen, vor allen zu Tomaten und darf in so manchem Pesto nicht fehlen.

Basilikum wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und nervenberuhigend

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Englisches Frühstück (by vectorix)

Einkaufen :

Büchse weiße Bohnen in Tomatensauce

Eier

Speck in Scheibe

Zwiebeln

Frankfurter Würstchen

Gurken und Tomaten

Jetzt gehts los Morgens früh Speck ausbacken, Eier dazu , zur Seite schieben und Bohnen dazu und fein gehackte Zwiebeln und dann die Frankfurter !!

2 Schnitten Toast auf den Teller und garnieren mit Scheibe Gurke und Tomat Gebräu dazu und dann schlemmen . Herrlich In England ein ganz normal als Frühstück

Badischer Kartoffelsalat (by Schnatterinchen)

Zutaten:

1 Kg Kartoffeln

1/8 Liter Fleischbrühe

1 Zwiebel

1 EL Öl

2 EL Weißweinessig

1 EL Mayonaise

Pfeffer, Salz

200 g Speck, durchwachsen

Für den Badischen Kartoffelsalat Pellkartoffeln kochen. Möglichst eine festkochende Sorte verwenden.

Inzwischen eine Fleischbrühe kochen . Kartoffeln nicht abkühlen lassen, pellen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und zufügen.



Die warmen Kartoffeln mit der heißen Fleischbrühe übergießen und kurz durchrühren.

Aus Öl, Weißweinessig und Mayonaise eine Salatcreme rühren.

Kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Mit den Kartoffeln vermischen. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Zugabe von weiterem Fett kross ausbraten.

Speckwürfel über den Badischen Kartoffelsalat geben und durchrühren.

Abgedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen.

Sehr lecker und besser als die Salate mit Mayo

Forelle mit Kräuterfüllung

für 1 Person

(Vorbereitungszeit 10 Min. max 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

1 mittelgroße bis große Forelle, küchenfertig

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

1 Bund Zitronenmelisse

90 g Porree und Möhren insgesamt

1 TL Zitronensaft

ca. 40 g Kräuterbutter oder Butter

½ TL Worcester-Sauce

ca. 3-4 Prisen Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 3-4 Prisen Salz

Alufolie

Zubereitung:

Küchenfertige **Forelle pfeffern** und **salzen**, dann mit **Zitronensaft** beträufeln. **Petersilie, Dill, Zitronenmelisse** klein schneiden oder grob hacken und in den Bauch der Forelle füllen. Die **Alufolie** mit **ca. 10 g Kräuterbutter** oder **Butter** bestreichen. Die Forelle darauf legen und mit der **Worcester-Sauce** würzen.

Möhren und **Porree** in feine Streifen schneiden und um die Forelle legen.

Ca. 30 g Kräuterbutter oder **Butter** auf der Forelle verteilen.

Alles gut in Alufolie einwickeln und ab auf dem **Grill**  ca. 15 bis 20 Minuten.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Forelle:

Die Forelle ist ein Raubfisch, und zählt zu den lachsartigen Fischen. Der nächste „Verwandte“ ist der Saibling. Die Forelle kann ausschließlich im sauberen, klaren und sauerstoffreichen Wasser leben und sich vermehren. Sie ernährt sich vorwiegend von Krebsen, Wasserinsekten und kleinen Fischen. Es gibt kaum noch Wildwasserforellen, die meisten Forellen stammen aus Teichwirtschaften.

Es gibt viele Unterarten der Forelle, hier möchte ich nur wenige Beispiele nennen:

Die Bachforelle: bevorzugt kalte, fließende Gewässer. Ihr Geschmack hängt von dem Gewässer ab, wo die Bachforelle gelebt hat. Sie wird vielerorts durch die Regenbogenforelle verdrängt, da diese aus Amerika eingeschleppte Art nicht so hohe Ansprüche an die Wasserqualität hat, wie die Bachforelle. Viele Leute bevorzugen die Gebirgsforelle als Bachforelle, weil sie ein festes und schmackhaftes Fleisch hat.

Die Regenbogenforelle: ist heute die bekannteste und meistverbreitete Forellen-Art. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika und wurde 1882 nach Deutschland eingeführt. Nur die Hälfte der in Deutschland verzehrten Regenbogenforellen werden in Deutschland gezüchtet, die andere Hälfte kommt aus z.B. Dänemark, Norwegen, Italien und Frankreich.

Die Meerforelle: Die Meeresforelle ist ein Wanderfisch, der vom Meer zum Laichen auch bis in die kleinsten Flüsse aufsteigt. Die Jungfische wandern nach einigen Jahren wieder ins Meer ab. Wird den großen Forellen ab 1,5 kg aus Züchtungen (Regenbogen- und Meerforelle) karotinhaltiges Futter gegeben, dann nennt man sie Lachsforellen, mit ihrem lachsfarbenem Fleisch.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Käse-Lauch-Suppe (by Govinda)

für 6 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., max. 45 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

1 kg Rindergehacktes

5 Stangen Lauch (Porree)

4 dicke Zwiebeln

1 Glas geschnittene Pilze

Brühwürfel für einen Liter Wasser

4 Blöcke Schmelzkäse (2xKräuter, 2xSahne insgesamt 800 g)

2 Knoblauchzehen

1 l Wasser

evtl. Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln, **Knoblauch** pressen, den **Porree** putzen und quer in ca. 0,5 cm große Ringe schneiden.

Rindergehacktes, Zwiebeln und den Knoblauch zusammen bei **mittlerer Hitze** anbraten.

Anschließend den Porree und die **Pilze** hinzufügen. Alles mit dem **Wasser** auffüllen, kurz bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und die **Brühwürfel** einrühren.

Zum Schluss den **Schmelzkäse** dazugeben und die Suppe ca. 30 Min garen lassen. Dann mit **Pfeffer** und **Salz** je nach Geschmack nachwürzen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Lauch / Porree:

Der Porree gehört zu der großen Zwiebelfamilie (Liliengewächse). Er wird als Gemüse wie auch als Gewürz verwendet. Wie die Zwiebel enthält er das appetitanregende und verdauungsfördernde Lauchöl. Er enthält die Vitamine C und B und eine Reihe von Mineralstoffen. Porree hat eine geringe Kaloriendichte mit ca. 30 Kcal pro 100 g.

Sommerporree wird der dünne Porree genannt. Er ist zart und dünn, mit hellgrünen Blättern und langem weißen Schaft. Er wird meist als Gewürz für Eintöpfe, Suppen, Fleisch und Fisch verwendet.

Winterporree hat dicke, kräftige Stangen mit dunkelgrünen Blättern. Der Schaft ist kurz, aber zart und von mildem Geschmack. Der grüne Teil ist würzig streng. Dieser Porree eignet sich vorzüglich als Gemüse.

Putzen und Vorbereiten des Porree:

Zur Vorbereitung ist gründliches Putzen und Waschen wichtig, denn in den Blattwinkeln sitzen oft viel Erdreste.

Für ganze geschlossene Lauchringe die Stangen nur grob putzen, d.h. äußere Blätter entfernen, trockene und unschöne Blattenden, sowie die Wurzeln abschneiden.

Die Stangen werden quer in Ringe geschnitten. Die Ringe anschließend kurz aber gründlich in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Govinda



Kräutersaibling

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., **max. 35 Min.** Gesamtzeit, **leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

4 küchenfertige Saiblinge 400-450 g

8-10 EL fein gehackte Kräuter Thymian, Petersilie, Rosmarin

½ TL Salz

½ TL weißer Pfeffer

evtl. Knoblauch

Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

40 g Butter oder Kräuterbutter

4 Stücke Alufolie



Zubereitung:

Saiblinge waschen, trockentupfen und innen wie außen mit **Zitronensaft** beträufeln. **Kräuter, Pfeffer** und **Salz** mit dem Abrieb der **Zitronenschale** mischen und evtl. gepressten **Knoblauch** hinzufügen. Die entstandene Kräutermischung in den Bauch der Saiblinge füllen. Alufolie mit **Butter** bestreichen, Saiblinge darauf legen und gut einpacken. Dann die Fische für ca. 15-20 Minuten auf

den **Grill** legen. 

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Saibling folgt...

Gruß aus dem Rheinland

Exkurs Saibling:

Der Saibling gehört zur Familie der **Lachsfische**, und ist auf der ganzen Nordhalbkugel der Erde zu finden. Er bevorzugt kaltes, klares **Süßwasser**. Die ursprüngliche Form lebt jedoch im **Meer** und zieht – gleich Lachs und Stör – zum Laichen ins Süßwasser und ist heute noch in Nordeuropa und Nordamerika verbreitet. Seine Nahrung besteht vorwiegend aus Plankton- und Bodentieren und Fischen.

Der Saibling ist ein sehr **guter Speisefisch**. Da Saiblinge langsamer heranwachsen, ist das Aroma ihres Fleisches aromatischer als das der Regenbogenforelle. Der Bachsaibling, der im Osten Nordamerikas beheimatet ist, wird bei uns seit 1884 in Teichwirtschaften gezogen.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Lachstartar zum Brot

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., **max. 45 Min.** Gesamtzeit, **leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

450 g enthäutetes Lachsfilet (frisch)

4 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1/2 TL gehackter Dill (TK oder frisch)

1 Prise Zucker

3 Prisen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

evtl. etwas Salz



Zubereitung:

Lachs in dünne Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden.

Mit **Öl, Zitronensaft, Dill, Zucker** und **Pfeffer** verrühren.

Abschmecken, und nach Geschmack evtl. noch etwas nach**salzen**.

Abdecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Lecker auf französischem Baguette!

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Lachs: 🐟

Der Lachs - als die größte einheimische Salmonidenart (= Familie der Forellenfische) – ist ein anadromer **Wanderfisch** (*anadrom* aus dem griechischen *ana* = auf, hinauf, zurück und *dromas* = laufend. Bezeichnung für Wanderfische, wie zum Beispiel den Lachs, der, vom Meer kommend, den Fluss hinauf schwimmt). Er verbringt seine Wachstumsperiode im **Meer** und zum Laichen im Oktober bis Januar wandert der Lachs zielstrebig in sein Ursprungsgewässer (**Süßwasser**) zurück. Die Jungfische wandern ins Meer, um von den reicheren Nahrungsquellen zu profitieren. Die Hauptnahrung im Meer besteht aus Fischen und Garnelen.

Früher gab es auch in Europa viele Lachsschwärme in den Flüssen. Besonders der Rhein galt als Fluss mit zahlreichen Lachsfischen, die zum Teil bis weit in die Alpen hinaufzogen. Als die Industrie sich im 19. Jahrhundert an den Ufern ansiedelte und die Wasserqualität sich durch starke Verschmutzung immer mehr verschlechterte, verschwanden die Lachse allmählich. Durch die Aktion „Lachs 2000“ im Jahre 1983 gelang am Oberrhein eine erfolgreiche Wiederansiedlung, die 1997 durch die erste Rückkehr eingesetzter Junglachse gekrönt wurde. Die meisten Lachse stammen heute aus Züchtungen und sind etwa 4 Kilo schwer. Ihre Qualität hängt von der Reinheit des Wassers und vom Futter ab. Lachsfleisch ist zartrosa bis orangenrot und ist wegen seines **hervorragenden Geschmacks** sehr beliebt. Immer mehr gefragt ist auch der in grobem Salz und frischen Dill trockengebeizte „Graved Lachs“.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



6-8 Pizzabrötchen für den Camping-Miniofen

2-4 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., 10-15 Min. Backzeit, **max. 20-30 Min.** Gesamtzeit, **leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

6-8 Sonntagsbrötchen zum Aufbacken

200g Salami oder gekochten Schinken

200g Thunfisch

200g geriebenen Käse

200g Sahne

evtl. 1/2 -1 Zehe Knoblauch

mit Pizzagewürz abschmecken

Zubereitung:

Wurst und **Thunfisch** klein schneiden und mit **Käse**, **Sahne** und **Gewürzen** vermischen, evtl. **Knoblauch** hinzufügen. Die **Brötchen** damit bestreichen und in den vorgeheizten Ofen schieben. 10 Minuten bei 200 °C, oder etwas länger bei 180°C (Miniofen).

Lecker für zwischendurch oder zum Abendessen/Grillen!

TIPP: Für solche und andere Leckereien packen wir gerne unseren Miniofen mit ein.

Guten Appetit wünschen Stefan und Anika



Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Zwiebeln in Alufolie (by zak)

Zwiebeln schälen, in Alufolie einwickeln und so ca. 20 Minuten in die Glut des Grills legen.

Das schmeckt superspitzenerlecker. (sollte aber nur als Beilage dienen)

Gurkensuppe (by Jassie)

Für die Gurkensuppe braucht man:

4 Personen die gerne Gurken essen 😊

2 große Gurken in dünne Scheiben raspeln,

ca. 400g Katenschinken in Würfel geschnitten,

1 Zwiebel kleinschneiden,

ein bisschen Öl, Brühe, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, Sahne, Sossenbinder hell.

Schinken und Zwiebeln in Öl andünsten,

ca. 1,5 ltr. Wasser, Brühe und Gurken dazu

aufkochen lassen würzen mit Salz, Pfeffer etc. nach Geschmack, 10-15min weiterköcheln, Spritzer Sahne und Sossenbinder dazu. Fertig!

Dieses Gericht ist wenn ihr statt Sahne Milch nehmt.

Guten Appetit!! 😊

Wünscht eure



Juttas Camping-Nudel-Salat

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 20 Min., max 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

350-400g Spiralnudeln (gerne 100g durch Vollkornnudeln ersetzen)
250g Fleischwurst am Stück (z.B. Putenfleischwurst, evtl. mit Knofi)
4 hartgekochte Eier (abgekühlt)
200 g Erbsen (Erbsensud noch nicht wegkippen)
200-250 g Kürbis in Stücken aus dem Glas (z.B. von Kühne) (Sud nicht wegkippen)
250 g Senfgurken aus dem Glas (z.B. von Spreewald)
200 g Joghurt natur
1-2 EL Mayonaise (Miracel Whip)
1-2 TL scharfen Senf
4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Salat: **Nudeln** al dente kochen, abgießen und **2 EL Öl** hinzugeben, damit sie nicht verkleben. Während die Nudeln noch kochen, **Fleischwurst, Kürbisstücke** und **Senfgurken** in Würfel schneiden. Die Nudeln anschließend mit Fleischwurst, Kürbis, Senfgurken und **Erbsen** vermischen. Die hartgekochten **Eier** zweimal in den Eierschneider (würfeln) und ebenfalls hinzugeben.
Soße: **Joghurt** mit **Mayo** und **Senf** vermischen, **2 EL Öl** und etwas vom **Erbsen/Kürbissud** hinzugeben. Mit **Pfeffer** und **Salz** (ca. 4 Prisen jeweils) würzen. Die Soße im Salat vermischen.
Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen und evtl. noch Erbsen/Kürbissud nachgeben. Fertig!

Tip: Der Salat schmeckt auch noch warm, aber am besten kalt, wenn er ein paar Std. durchgezogen ist.

Guten Appetit wünschen Stefan und Anika



Info: 🚗

pro 100g Nudeln / Pasta benötigt man 1 l Wasser. Pro 1 l Wasser rechnet man etwa einen gestrichenen TL Salz.

al dente bedeutet: gar, aber mit festem Kern, mit Biss, nicht zu weich

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Reissalat mit Thunfisch (by ct7 Fan)

Dieser Reissalat schmeckt ganz besonders gut zu gegrilltem, aber

auch als Hauptgericht.

Man nehme:

3 Beutel Langkornreis

1 Dose Mais

1 Dose Ananas in Stücke

3 Dosen Thunfisch in Öl

2 Becher Cremefresh mit Kräuter

3 Paprikaschoten (Grün, gelb,

Pfeffer aus der Mühle.

Salz und Curry



rot)

Reis kochen und abkuehlen lassen.

Cremefresh in eine Schüssel geben, Ananassaft und das Oil vom Thunfisch dazugeben, verrühren und mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken. Mais abschütten und dazugeben.

Reis, Ananas, Thunfisch, Paprikaschoten geputzt und gewürfelt dazu geben. Eine Stunde durchziehen lassen.

Christa und Udo wünschen ein guten Appetitt!!!



Senfsuppe

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min., max. 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

1 Stange Porree

2 EL Butter

2 EL Mehl

Gemüsebrühe oder Suppenwürfel für 1 l Wasser

250 g Creme fraiche

2 El scharfer Senf

1 EL mittelscharfer Senf

1EL süßer Senf

2 TL Zucker

etwas Salz

Zubereitung:

Porree putzen, waschen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Butter** in einen Topf erhitzen, Porree darin andüsten, **Mehl** darüber stäuben. 1 l Wasser hinzugeben.

Mit den **Brühwürfeln** aufkochen und ca. 12 Min. bei **mittlerer** Hitze garen.

Creme fraiche und die **Senfsorten** unterrühren und mit **Zucker** und **Salz** herzhaft abschmecken.

Für den kleinen Hunger oder als Vorspeise geeignet.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Senf:

Die Senfpflanze ist einjährig, und es gibt verschiedene Senfarten; sie gehören alle zur Familie der Kreuzblütler. Sie wachsen zwischen 80 cm bis 2,5 m hoch. Aus kleinen gelben Blüten entwickeln sich ca. 3 cm lange Schoten, diese werden vollreif geerntet, gestapelt und gedroschen.

Die kleinen Senfkörner (Samen) des schwarzen Senfs sind braun oder schwarz gefärbt, die Samenkörner des weißen Senfs gelblich-weiß.

Senf ist bereits seit Tausenden von Jahren bekannt, als Gewürz und zur Herstellung als Medizin. Denn die Senföle wirken heilend bei Bronchitis, Schnupfen und Kreislaufschwäche. So ist auch auf Leber, Galle und Darm eine positive Wirkung festzustellen. Selbst der Mediziner Matthiolus (1563) sagte zur Wirkung von Senf in Speisen

„ Senff-Sinapi in der speiss genossen ist gutt dem magen“. Dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen.

Doch im Mittelalter galt der Senf als Würze der armen Leute und bleibt bis zur Einführung der neuen Gewürze durch die Seefahrer eines der wichtigsten Würzmittel.

Jedes Land hat hier seine eigenen Vorlieben, aus Frankreich kommt z.B. der bekannte und beliebte Dijon Senf (aus schwarzen Senfkörnern hergestellt). In Europa wird meistens der weiße Senf verarbeitet. Im Norden und Westen Deutschlands isst man mehr scharfen Senf, aber im süddeutschen Raum isst man lieber süßen oder milden Senf.

Der Senf verliert sehr schnell seine Schärfe, vor allem wenn er zu warm gelagert wird. Darum sollte Senf nicht bei Raumtemperatur gelagert werden, sondern möglichst kühl. Die Schärfe des Senfes und der Geschmack hängt von den

verwendeten Senfkörner und deren Mischungsverhältnis ab.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Sahnemöhren (4 Personen): (by Jassie)

Einkaufsliste:

3 EBI Öl, ca. 400g Hack, 1 Zwiebel, ca. 500g frische Möhren,
Brühwürfel,
2 Becher Sahne, Gewürze: Pfeffer, Salz, evtl. Kräuter nach
Geschmack.

Man(n) nehme großen Topf! 😊

Hack in Öl anbraten und Zwiebeln dazu, Möhren klein schneiden und
anschließend mitgaren, kleine Tasse Wasser, Sahne und Brühwürfel
hinein das Ganze würzen und 20 min garen, anschließen anbinden mit
hellem Soßenbinder.....uuuuuuuuund fertig.

Tip: Ihr können das Rezept auch mit anderen Gemüsesorten
ausprobieren (nur darauf achten manches Gemüse später
dazugeben, da es sonst matschig wird) oder auch mal Kartoffeln

mitzugaren. 😊

Guten Appetit

Wünscht Euch Jassie

Schnittlauchbutter

für 4-6 Personen

(Vorbereitungszeit 15Min., mindst. 1 h Ziehzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

250g Butter oder Margarine

1-2 Bund frischen Schnittlauch

eine unbehandelte Zitronenschale oder 1TL Zitronensaft

evtl 1/2 Knoblauchzehe

Salz nach Geschmack



Zubereitung: 😊

Schnittlauch sehr klein schneiden oder kurz pürrieren.

Zitronenschale abreiben, dazugeben und evtl. **Knoblauch**
dazupressen. Weiche **Butter** oder Margarine hinzufügen und mit
einer Gabel (oder Stabmixer) gut vermischen. Nach Geschmack
milde **salzen**. Kaltstellen und **1 Stunde ziehen** lassen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan!



Exkurs Schnittlauch: 🤖

Das milde Zwiebelaroma des Schnittlauch weist schon darauf
hin, die Pflanze gehört zur Familie der Lauch- und
Zwiebelgewächse. Im Mittelalter galt er als Medizin für Jugend
und Schönheit. Schnittlauch passt zu allen Gerichten die man
auch mit Zwiebeln würzen kann, z.B. Quark, Salate, Rohkost
und Brotbelag. Schnittlauch wird das ganze Jahr über frisch,
gefriergetrocknet und tiefgekühlt angeboten. Er hat viel Vitamin
C und ist appetitanregend.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Doraden (Fisch) vom Grill

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., max. 50 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

je 1 Bund Dill, Schnittlauch, Petersilie

8 EL Olivenöl

evtl. 1/2 Zehe Knoblauch

8 kl. Lorbeerblätter

2 unbehandelte Zitronen

1/2 TL Salz

1/2 TL weißer Pfeffer

4 küchenfertige Doraden je 300-400 g, gut entschuppt

4 Stück Alufolie

Zubereitung:

Alle **Kräuter** klein hacken und von einer **Zitrone** die Schale abreiben und anschließend auspressen. Zitronenschale und -saft, gehackte Kräuter, evtl. gepressten **Knoblauch** und **Öl** mischen und mit **Pfeffer** und **Salz** würzen.

Die **Doraden** waschen, trockentupfen und auf einer Seite zweimal parallel schräg einschneiden.

Doraden außen wie innen mit der Kräutermischung bestreichen, abdecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit die zweite **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren.

Den Fisch einzeln auf die **Alufolie** legen und in die Einschnitte jeweils ein **Lorbeerblatt** und eine halbierte Zitronenscheibe stecken. Alles gut in der Alufolie einpacken und ca. 15-20 Minuten auf den Grill.

Exkurs Goldbrasse (Dorade): 🤖

Die im Mittelmeer beheimatete Dorade oder Goldbrasse stammt aus der Familie der Meerbrassen und ist ein seit der Antike bekannter Speisefisch. Sie ernährt sich von Muscheln, Krebstieren und kleinen Fischen. Doraden werden maximal bis zu ca. 70 cm lang und ca. 2,5 kg schwer.

Von den rund 200 Arten Meerbrassen ist die Goldbrasse eine der feinsten Fische. Ihr grätenarmes Fleisch zeichnet sich durch einen feinen Geschmack aus. Die in Deutschland wohl mit am meisten verzehrte Goldbrasse ist die Dorade Rose, sie ist zwischen 300 g und 400 g schwer.

Doraden schmecken am besten gebraten oder gegrillt, ein Genuss ist sie auch im Salzmantel im Ofen gebacken. Besonderheit bei den Doraden ist, dass es keine rein männlichen oder weiblichen Fische gibt, sie sind immer zweigeschlechtlich. Die Doraden werden heute in Spanien, Türkei, Israel und in Griechenland sehr erfolgreich gezüchtet.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Senf-Grill-Sauce

4-6 Personen

(Zubereitungszeit 15 Min., mdst. 2 h Ziehzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

3-4 EL Dijon Senf

ca. 180 - 200ml Dosenmilch

1/2 Zehe Knoblauch (nur wer mag)

1-2 kleingehackte (sehr fein) Zwiebeln oder Schalotten,

2 TL Zucker

1 Pr. Salz

1 Pr. schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

Alles gut miteinander mischen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Käsebockwurst vom Grill

für 2-3 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min, max. 20 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

5 Bockwürste (pökelsalzfrei 😊)

100 g Käse am Stück, z.B. Gouda

ca. 2-4 El Olivenöl (ich selbst habe immer eine Flasche Olivenöl mit eingelegten Knoblauchzehen im Schrank stehen) 😡

Zubereitung:

Käse in Streifen schneiden, **Bockwürste** ca. 4-5x schräg einschneiden und den Käse hineinstecken.

Alles mit **Öl** bestreichen und auf den **Grill** legen.

Bräunen, bis der Käse zerlaufen ist, während des Grillens die

Würstchen mehrmals mit Öl bestreichen. 🍷🔥

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan.



Gruß aus dem Rheinland





Mitternachtssuppe für Falter

für ca. 4 Personen

(Vorbereitungszeit: 15 Min., max. 45 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

250g Hackfleisch halb und halb (Rind/Schwein)

1 große Zwiebel fein gehackt

1 grüne Paprika gewürfelt

1 rote Paprika gewürfelt

2 große Knoblauchzehen gehackt

150-200g Kabanossis in Scheiben (ca. 0,5cm breit) geschnitten

1 kleine Dose geschälte Tomaten (ca. 250g)

1 kleine Dose Kidneybohnen (ca. 250g)

½ l Fleischbrühe

1 Pr. Zucker

3-4 EL Olivenöl

je nach Geschmack ca. jeweils 4 Prisen Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß, evtl. nachwürzen

ca. 2 Prisen Chilipulver 🤪 (*vorsicht scharf, nicht zuviel*), evtl. nachwürzen

Zubereitung:

Im großem Topf **Hackfleisch** mit **Zwiebel** und **Knoblauch** im **Öl** bei *mittlerer Hitze* anbraten. **Wurst, Paprika** und **Tomaten** hinzufügen und mitschmoren.

Alles mit **Fleischbrühe** aufgießen und mit den **Gewürzen** abschmecken und ca. 20 Min. köcheln lassen. **Bohnen** dazugeben und noch mal kurz aufkochen. Wenn nötig noch etwas Wasser dazu geben und evtl. nachwürzen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Tipp: Ich selbst gebe immer noch ein bisschen Bohnenkrautgewürz dazu, aber das mag nicht jeder. Ein paar Stunden/über Nacht durchgezogen schmeckt sie am besten!

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Gegrilltes Putenschnitzel mit Estragon im Speckmantel für 4 Personen (by Govinda)

(Vorbereitungszeit 5-10 Min., max. 20 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

4 Putenschnitzel je ca. 200 g

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 lange Scheiben magerer geräucherter Speck

8 frische Estragonzweige

Zitronensaft einer halben Zitrone

4 TL grobkörniger Senf mittelscharf

4 Zahnstocher

Die **Schnitzel** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, und gleichmäßig von beiden Seiten mit **Senf** bestreichen. Blätter und evtl. Triebe vom **Estragon** klein hacken/klein schneiden und beidseitig auf die Schnitzel streuen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe **Speck** einwickeln. Damit der Speck sich nicht löst, wird er mit dem Zahnstocher fixiert.

Nun die Schnitzel ca. **5-8 Minuten** von jeder Seite grillen. Anschließend die Schnitzel mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. Vor dem Servieren kann man mit einem zusätzlichem Estragonzweig das Schnitzel garnieren.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Exkurs Estragon: 🍷

- Kraut mit schmalen, sehr würzig duftende Blättchen
- Verliert beim Trocknen Intensität, also möglichst frisch vom Markt besorgen
- Frische Blätter und Tribspitzen verwenden
- Französischer Estragon ist der Beste
- Estragon verbindet seine Würze gern mit Säuren, ist also auch hervorragend für Salatdressings geeignet

Gruß aus dem Rheinland Govinda



Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

für 4 Personen (by Govinda)

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., max. 55 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten, der Anfänger sollte aber eine beschichtete Pfanne benutzen)

Zutaten:

800 g Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend und mittlere Größe)

70 g durchwachsener Speck

2 mittelgroße Zwiebeln, wer mag auch mehr

Salz (evtl. Knoblauch)

Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver edelsüß

5 EL Rapsöl oder Schweineschmalz

Zubereitung:

Kartoffeln abbürsten und abwaschen, mit der Schale ca. 20 Min. kochen, abschrecken, (mit kaltem Wasser die Kartoffeln übergießen ca.15 sec. Aber bitte die Kartoffeln nicht im Wasser liegen lassen) pellen und abkühlen lassen(ich persönlich koche die Kartoffeln schon morgens und pelle sie erst vor der Verarbeitung zur Bratkartoffel).

Dann die **Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden, ebenso die **Zwiebeln**.

Den **Speck** fein würfeln und in der Pfanne auf mittlere Hitze leicht anbraten. **Öl** oder **Schmalz** dazugeben, Kartoffelscheiben hinzufügen und rundherum kurz anbraten. **Bitte nur mittlere Hitze, je nach Flamme/Elektroplatte, da die Kartoffeln sonst schnell anbrennen!** Die Kartoffelscheiben am besten durch Schwenken der Pfanne oder mit der Bratschaufel mehrmals wenden.

Zwiebelringe (und evtl. **Knoblauch**) zugeben und mit 2 Msp. **Paprikapulver** alles bestreuen. Die Kartoffeln ca.10- 20 Min. weiterbraten, dabei immer wieder wenden, bis alle Scheiben goldbraun sind.

Alles dann mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken (**Achtung mit dem Salz! Nicht zuviel, denn der Speck ist schon salzig genug!**).



Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 5-15 Min., max. 45 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten, der Anfänger sollte aber eine beschichtete Pfanne benutzen)

Zutaten:

800 g festkochende Kartoffeln

5 El Rapsöl oder Schweineschmalz

3 kleine Zwiebeln

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, fertig gemahlen ist aber auch o. k.

3 Msp. Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Die **Kartoffeln** schälen (geschälte Kartoffeln in einen Topf oder Schüssel mit Wasser aufbewahren, damit sie sich nicht dunkel verfärben) und in dünne Scheiben (max 0,4cm)schneiden. *Tipp: klappt auch ganz gut mit einem Gurkenhobel.* **Öl** oder **Schmalz** in einer Pfanne bei **mittlere Hitze** erhitzen. Die Kartoffelscheiben gleichmäßig in der Pfanne verteilen, und unter wenden durch einen Pfannenwender leicht anbraten (bräunen).

Die **Zwiebeln** in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. über Die Bratkartoffeln mit **Paprikapulver** bestreuen und **mit Salz und Pfeffer** würzen. Bei **mittlerer Hitze** die Kartoffeln ca. 20-30 Min. weiterbraten, dabei immer wieder wenden, bis alle Kartoffelscheiben eine goldbraune Farbe haben.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Info:

Geschmacksunterschied zu den Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln: Die Bratkartoffeln haben eher chipscharakter, schmecken bissiger und krosser.

Vorteil: ca. 10 min Zeitersparnis, weniger Energieverbrauch, Kartoffeln müssen nicht vorher gekocht werden, brauchen allerdings länger in der Pfanne

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Falter Zwiebelsuppe

für 4 Personen (by Govinda)

(Vorbereitungszeit 10 Min., max 45 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

150 ml trockener Weißwein

3 Gemüsezwiebeln

70 g Butterschmalz oder Butter

Suppenwürfel für 1l Gemüsebrühe

1 l Wasser

2 Zehen Knoblauch

Pfeffer aus der Mühle, aber fertig gemahlen ist auch o. k.

Salz

1 Msp. Paprikapulver edelsüß

3 Scheiben Vollkorntoast oder normales Toastbrot

4 EL geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

Die **Zwiebeln** in Ringe schneiden und mit dem **Paprikapulver** in einem Topf mit **ca. 40 g Butter oder Butterschmalz** bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann 1l **Wasser** hinzufügen (ablöschen) und den **Suppenwürfel** dazugeben. Alles nun ca. 20-30 Min. mit Deckel bei **kleiner bis mittlere** Hitze köcheln lassen und mit **Pfeffer und Salz** würzen. Den **Knoblauch** klein hacken und mit dem **Weißwein** in die Suppe rühren, alles noch mal kurz aufkochen. Während die Suppe köchelt ,das **Toastbrot** in Würfel schneiden und mit **30 g Butter oder Butterschmalz** in einer Pfanne rösten. Vor dem Servieren die Brotwürfel und den **Parmesan** in die Suppe streuen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Bratreis

Für 2 Personen (by Schnatterinchen)

(Vorbereitungszeit 25 – 30 Min, leicht zuzubereiten)

Zutaten

150 Gramm Reis

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 Ei Öl

2 Eier

Zubereitung

Den **Reis** nach Packungsangabe kochen und gut auskühlen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und nur das hellgrüne und weiße schräg in 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

Eier mit **Salz** und **Pfeffer** verquirlen

Öl in einer Pfanne erhitzen und den **Reis** unter rühren darin 2-3 Minuten bei starker Hitze braten.

Dann die **Frühlingszwiebeln** zugeben und 2 Min mitbraten.

Ei zugeben und durchrühren bis die Eimasse stockt.

Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen



Putengeschnetzeltes in Paprikasauce

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., **max. 35 Min** Gesamtzeit, **leicht zuzubereiten**, *der Anfänger sollte eine beschichtet Pfanne benutzen*)

Zutaten:

800 g Putenbrust oder Putenschnitzel

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

50 g Butterschmalz

2 ½ EL Paprikapulver edelsüß

300g Sahne

1 ½ TL Mehl

125 ml Hühnerbrühe

4 Pr. schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5 Pr. Salz

1 TL Tomatenmark

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso den **Knoblauch** schälen und klein hacken. Das **Putenfleisch** in ca. 1,5 bis 2 cm breite und ca. 5 bis 6 cm lange Streifen schneiden. Das Fleisch mit **Pfeffer** und **Salz** würzen.

Den **Butterschmalz** in einer Pfanne bei mittlere Hitze erhitzen, die Putenstreifen darin portionsweise anbraten (anbräunen) und herausnehmen. Dann den Knoblauch und die Zwiebeln in dem entstandenen Bratensud in der Pfanne bei kleiner Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Zwiebeln mit **Paprikapulver** und **Mehl** bestäuben und kurz bei mittlere Hitze anrösten.

Das ganze mit der **Hühnerbrühe** ablöschen und kurz aufkochen. Zum Schluss die **Sahne** und das **Tomatenmark** hinzufügen, alles gut unterrühren und wieder bei **mittlerer Hitze** sämig einkochen lassen. Dann die Putenstreifen in die Sauce geben (wenn die Pfanne groß genug ist sonst einen Topf nehmen) und noch mal kurz erwärmen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Tipp:

Dazu passen gut Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Pute folgt....

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



China Beef

Für 2 Personen – die es etwas schärfer mögen

(Vorbereitungszeit 15-20 Min., max. 35 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

200 Gramm Chinakohl

200 Gramm Möhren

200 Gramm Porree

250 Gramm Beefsteak

100 ml Gemüsebrühe

1 El Öl

Salz Pfeffer

2-3 El Sojasosse

Sambal oelek

Zubereitung

Chinakohl, **Möhren** und **Porree** in feine Streifen schneiden.

Beefsteak in feine Streifen schneiden und im heißen **Öl** unter Rühren scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen aus der Pfanne nehmen.

Gemüse zugeben und unter Rühren 3 Min. braten. Mit **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Das **Fleisch** zurückgeben, kurz heiss werden lassen und alles mit **Sojasoße** und **Sambal Oelek** würzen.

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen



Sauerkraut Gnocchi

Für 2 Personen

(Vorbereitungszeit 15-20 Min., max. 35 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

2 El Öl

50 Gramm Speckwürfel

1 Zwiebel

1 Dose Sauerkraut

1 Paket Gnocchi

100 Gramm Kirschtomaten

Zubereitung

Öl in der Pfanne erhitzen **Speckwürfel** und die kleingewürfelte **Zwiebel** darin 3-4 Min. zusammen bräunen. **Sauerkraut** dazugeben und weitere 2 Min braten (evtl mit 100 ml **Weißwein** ablöschen, es geht auch **Brühe**) und alles bei geschlossenem Deckel 10 Min. sanft kochen lassen.

5 Min. vor Ende der Garzeit

100 Gramm **Kirschtomaten** dazugeben.

1 Paket **Gnocci** nach Packungsanweisung garen abgiessen und mit dem **Kraut** gemischt servieren.

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen



Lauch Spaghetti mit Gorgonzola

Für 4 Personen (by Schnatterinchen)

Zutaten:

400 gramm Spaghetti
2 Bund Lauchzwiebeln
150 g ramm Gorgonzola
2 El Olivenöl
100g Schlagsahne
1-2 Tl Gemüsebrühe
Pfeffer
Basilikum
evtl Weisswein

Spaghetti in kochendem Salzwasser 10 min bissfest garen Abgiessen und abtropfen lassen

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Käse grob würfeln

Öl erhitzen **Lauchzwiebeln** darin etwa 3 min. dünsten 150 ml

Wasser **Sahne** und **Brühe** einrühren, etwas einkochen lassen

Käse zufügen und alles unter Rühren aufkochen.

Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Basilikum waschen abzupfen und in Streifen schneiden. Mit den **Nudeln** in die Soße geben alles mischen und kurz erwärmen



ARME RITTER

für 4 Portionen (by Jassie)

Habt Ihr noch Brötchen vom Vortag?!

Wie wäre es die lecker zu verarbeiten, auch wenn diese schon ein bisschen trocken sind! Wenn Brötchen weg.....



dann nehmt doch Weizentoastbrotsciben!

Zutaten:

8 Scheiben Toastbrot oder halbierte Brötchenscheiben

2 Eier

1/2 Liter Milch

100 g Butter oder Öl

Zimt+Zucker

od. **Bunte Streusel** od. **Schokoflocken**

Eier und **Milch** in einer großen Schüssel verquirlen.

Brötchenscheiben(**Brötchen** evtl. mehrmals quer halbieren ca. 1,5cm dicke) oder Toastscheiben gut darin einweichen lassen.

Butter oder **Öl** in einer Pfanne erwärmen. Die Brote oder Brötchenscheiben goldbraun braten, bis beide Seiten knusprig sind.

Anschließend heiß mit Zucker und Zimt oder mit Bunten Streuseln etc. bestreuen und warm servieren.

Meine Kinder lieben es!

Guten Appetit!

wünscht

Eure Jassie

Pritzelkuchen (by Schnatterinchen)



gut für jeden Kindergeburtstag

Zutaten für den Rührteig

250gr Butter

200gr Zucker

1 Pck Vanillin Zucker

1 Prise Salz

5 Eier

2 Beutel Brausepulver Orange

350 gr Weizenmehl

3 gestr. Tl Backpulver

etwa 50 ml Milch

Zum Tränken

2 Beutel Brausepulver Orange

200 ml Orangensaft

Zum Bestreuen

Bunter Knusperpuffreis

Zubereitung

Für den Teig **Butter** mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren.

Nach und nach **Zucker Vanillin-Zucker** und **Salz** unterrühren

So lange rühren bis eine gebundene Masse entstanden ist

Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei ca. 1/2 Min.)

Mehl mit **Backpulver** sieben, abwechselnd mit der **Milch**

portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben , glatt streichen

und in den Backofen schieben (mittlere Einschubleiste)

Ober-/Unterhitze etwa 180 Grad vorgeheizt

Backzeit etwa 25 min.

Nach dem Backen den Kuchen 10 min. abkühlen lassen

Zum Tränken das **Brausepulver** mit dem **Soft** verrühren

(Achtung schäumt)

Den Kuchen mit Hilfe eines Pinsels mit dem angrührten

Brausepulver gleichmäßig tränken und mit dem **Knusperreis**

bestreuen.

Gebratene Scholle nach Omas Art

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min. max 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

4 küchenfertige Schollen je ca. 300-350 g

30 g Speckwürfel nicht zu mager

3 EL Rapsöl

3 Pr. Salz pro Fisch

3 Pr. Pfeffer aus der Mühle pro Fisch

20 ml Zitronensaft (ca. 1/2 Zitrone)

50 g Mehl

Zubereitung:

Küchenfertige **Schollen pfeffern** und **salzen** und anschließend im **Mehl** wenden.

Das **Rapsöl** in einer Bratpfanne bei *mittlerer Hitze* erhitzen und die **Speckwürfel** darin ausbraten (Fett auslassen). Speckwürfel herausnehmen und in Alufolie warm halten.

In dem verbliebenem Speckfett die Schollen in der Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 7 Min. pro Seite).

Die Fische auf den Tellern anrichten und die Speckwürfel darüber geben. Zum Schluss alle Schollen mit **Zitronensaft** beträufeln.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Scholle folgt....

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Paprikabutter

für ca. 6 Personen als Aufstrich fürs Brot oder auf gegrillten

Leckereien .

(Vorbereitungszeit 10 Min. max. 70 Min Gesamtzeit mit Ziehzeit, sehr leicht zuzubereiten)

Zutaten:

½ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

½ TL Zitronensaft

1 TL Zucker

1 TL Salz

1 TL Tomatenmark

2 EL Paprikapulver, edelsüß

2 Pr. Cayennepfeffer

250 g weiche Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut untereinander rühren.

Dann ca. 1 Stunde kühl stellen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Senfsoße nach Stefans Art

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 5 Min. max 15 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

30 g Butter oder Pflanzencreme

30 g Mehl

½ Knoblauchzehe gepresst

1 EL Dijon Senf oder anderen scharfen Senf

1 EL süßer Senf

1 EL mittelscharfer Senf

1 TL Senfmehl wenn vorrätig, sonst geht es auch ohne

Zitronensaft nach Geschmack

500 ml warme Gemüsebrühe

Salz nach Geschmack

Pfeffer (weiß) nach Geschmack

Zubereitung:

Die **Butter** in einen mittleren Topf bei *kleiner Hitze* zum Schmelzen bringen.

Dann das **Mehl** mit einem Sieb über die erhitzte Butter stäuben und anschwitzen.

Unter ständigem Rühren die noch **warme Gemüsebrühe** und den **Knoblauch** hinzugeben. Bei *mittlerer Hitze* ca. 5 Min köcheln. Nun den **Senf** und das **Senfmehl** unterrühren. Alles dann mit **Pfeffer, Salz** und **Zitronensaft** pikant abschmecken (noch mal ca. 3 Min. köcheln).

Die Senfsoße kann für Ei, Fleisch oder Fischgerichte verwendet werden.

Tipp: für Fischgerichte kann man noch 1TL Dill in die Soße geben.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland

Govinda

Paniertes Schweinekotelett

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min. **max 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

4 Schweinekoteletts je ca. 200 g
1 kl Zwiebel
1 Ei Größe L
8 Pr. Salz, 1 Pr. pro Kotelettseite
8 Pr. schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Pr. pro Kotelettseite
8 Pr. Paprikapulver edelsüß, 1 Pr. pro Kotelettseite
40 g Weizenmehl
50 g Paniermehl (Semmelbrösel)
60 g Pflanzencreme

Zubereitung:

Mehl, Ei (verschlagen) und das **Paniermehl** jeweils auf einen Teller geben.

Die **Koteletts** mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen. Das Fleisch zunächst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden, dabei etwas andrücken.

Nun die **Zwiebel** schälen und halbieren. Die **Pflanzencreme** und die Zwiebel (für den Geschmack) in einer Pfanne bei **mittlerer Hitze** erhitzen, das Fleisch darin nun von jeder Seite ca. 7- 10 Min. bei **mittlerer Hitze** goldbraun braten.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Campersoße aus Ajvar

für 2 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min. **max 30 Min. Gesamtzeit** mit Ziehzeit, **sehr leicht zuzubereiten**)

Zutaten:

250 g Creme fraiche
3 El gut gehäuft Ajvar mild, aus dem Glas
4 Pr. Salz
3 Pr. Pfeffer schwarz aus der Mühle
4 Pr. Paprikapulver scharf
½ Knoblauchzehe gepresst
½ kleine Schalotte, sehr fein gehackt

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut untereinander rühren.

Dann ca. 20 Min. ziehen lassen.

Die Soße kann kalt oder warm serviert werden.

Sie passt sehr gut zu Gegrilltem, Kurzgebratenem oder als Dipp zur Rohkost. Man kann sie sogar auch als Salatsoße verwenden.

Wer es schärfer möchte, nehme statt Ajvar mild Ajvar scharf.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Info:

Ajvar oder Ajwar ist ein Paprika- oder Paprika-Auberginenmus vermutlich serbischen Ursprungs, das kalt als Brotaufstrich dient oder zu Fleisch serviert wird. Es ist heute auf dem ganzen Balkan verbreitet und auch über ihn hinaus bekannt.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Thymiankartoffeln

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., max . 35 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten, der Anfänger sollte aber eine beschichtete Pfanne benutzen)

Zutaten:

800 g sehr kleine festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen gepresst
½ Bd. Thymian (und vom Stielen zupfen)
2 Msp. Salz
2 Msp. schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen. Das **Olivenöl** in der Pfanne bei **mittlerer Hitze** erhitzen. Die Kartoffeln hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer, Knoblauch** und **Thymian** würzen. Nun alles ca. 15-20 Min. goldbraun braten, dabei mehrmals wenden.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland
Govinda

Gefüllte Hähnchenbrüste oder Schnitzel

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., max . 35 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets oder Schnitzel
150 gramm Mozzarella
40 gramm Oliven
durchwachsenen Speck

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets mit Haut längs aufschneiden
Mozzarella fein würfeln und mit gehackten **Oliven** mischen
Mischung in die Brüste geben und die Brüste pfeffern
Jede Brust mit dem durchwachsenen **Speck** umwickeln
Auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 7 min garen.

Man kann das auch in der Pfanne zubereiten geht genauso gut

Guten Appetit



Rosmarinkartoffeln

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min., max . 30 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten, der Anfänger sollte eine beschichtete Pfanne benutzen)

Zutaten:

800g kleine Kartoffeln (Bratlinge)

1-2 Knoblauchzehen gepresst

3 Msp. Salz

1Msp. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

30-40 g getrocknete Tomaten (aber bitte die ohne Öl)

2 Zweige Rosmarin (und vom Stielen zupfen)

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und im Salzwasser (**2 Msp. Salz**) 20 Min. kochen, das Wasser abgießen

und die Kartoffeln ausdämpfen lassen. In der Zwischenzeit die

Tomaten in sehr feine Streifen schneiden. Das **Olivenöl** in eine Pfanne geben und erhitzen. Die ausgedämpften Kartoffeln in die Pfanne mit dem Olivenöl geben und ca. 8-10 Min. bei *mittlerer* Hitze goldbraun braten.

In den letzten 2 Min. des Bratens den **Knoblauch** und **Rosmarin** dazugeben und zum Schluss mit **Salz** (**1 Msp.**) und **Pfeffer** würzen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Rosmarin 🍷

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist ein immergrüner Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütengewächse. Die Pflanze wächst wild im Mittelmeerraum, insbesondere in Küstenregionen . Rosmarin bevorzugt daher auch einen sonnigen, trockenen Standort.

Rosmarin wird häufig als Zier- und Gewürzpflanze kultiviert. Der buschig verzweigte Strauch duftet intensiv aromatisch und erreicht eine Größe von 50 cm bis 2 Meter.

Die blassblauen Blüten können das ganze Jahr über entstehen. Sie stehen in kurzen achselständigen Trauben und sind durch Sternhaar etwas filzig.

Rosmarin fand seine Verwendung zuerst in religiösen Kulturen und in Mitteln der Apotheker bevor es in der Küche Einzug hielt. Zum Würzen werden nur die Triebspitzen des im Mittelmeergebiet beheimateten Rosmarinstrauches geerntet, die nach dem Trocknen wie graugrüne Tannenzweiglein aussehen. Vorsicht beim Würzen, denn Rosmarin hat eine sehr starke Würzkraft.

Rosmarin passt gut zu Lammfleisch, Wild und Grillgerichten, gebratenem Gemüse oder auch sehr gut zu Kartoffelgerichten.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Gekochter Schinken, gegrillt

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 6 Min., max. 14 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

2 TL grobkörnigen Senf (je nach Geschmack mittel oder scharfer Senf)

2 EL Zitronensaft

1 EL Rapsöl

1 EL Honig

1 Knoblauchzehe gepresst

4 dicke Scheiben ca. 5 mm Kochschinken (mit kleiner Fettkruste) à ca. 200-220 g

Zubereitung:

Zitronensaft, Knoblauch, Rapsöl und **Honig** in einer Tasse gut verrühren. Den **Kochschinken** an der Oberseite (Fettkruste) mit einer Küchenschere mehrmals an Rand einschneiden ca. 5mm, damit er sich beim Grillen nicht wölbt. Dann die Kochschinkenscheiben mit **Senf** einreiben und auf dem gut vorgeheizten **Grill** von jeder Seite ca. 4 Min grillen. Während des Grillens die Scheiben häufig mit der **Knoblauch-Zitronensaft-Honig- Rapsöl-** Mischung bestreichen, damit sie nicht austrocknen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Hier ein leckeres und campingtaugliches Pasta-Rezept. Für alle die, denen die 0815-Tomatensauce auf die Dauer zu langweilig ist.

Penne con piselli e pomodoro

Kategorien: Pasta, Saucen, Italienisch

Menge: 4 Personen

400-500 Gramm Penne

1 Essl. Bratbutter (ingesottene Butter) oder Oel

250-300 Gramm Piselli (Erbsen), tiefgekühlt

100 Gramm Speckwürfel

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 groß. Dose Pellati (netto ca. 800g)

3-4 Essl. Tomatenmark

100 ml Rotwein

1 Teel. Italienische Kräutermischung (getrocknet)

Salz, Pfeffer

Parmesam (bitte kein "Sägemehl" wie grana padano

-- o.ä.)

== QUELLE ==

Traditionell / Familienrezept

-- Erfasst *RK* 22.02.2003 von

-- Stefan

Zwiebel fein hacken, **Knoblauch** fein hacken oder pressen. Die **Pellati** abschütten und den Saft auffangen. Pellati in Würfel schneiden.

Die **Bratbutter** in einer Pfanne erhitzen, die **Speckwürfel** darin glasig braten. Hitze etwas reduzieren, die **Zwiebel** und den **Knoblauch** dazu geben, mitdämpfen. Die **Erbsen** begeben und ebenfalls mitdämpfen.

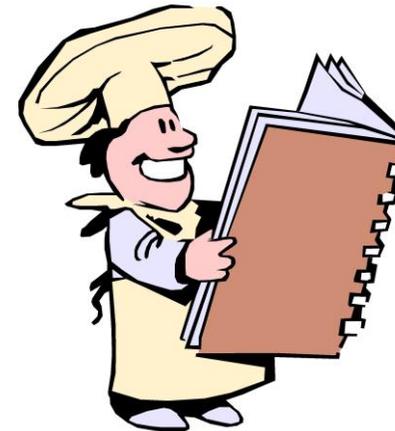
Dann das **Tomatenmark** und die **Tomatenwürfel** begeben und kurz weiterdämpfen. Mit dem **Rotwein** ablöschen und etwas einkochen lassen.

Danach denn beiseite gestellten **Tomatensaft** dazugeben, mit den **Kräutern**, **Salz** (ein knapper Teel.) und etwas **Pfeffer** würzen. Die Sauce, auf kleiner Flamme, eine gute halbe Stunde nur leicht köcheln lassen (sonst gibt's Erbsenmus), gelegentlich umrühren. Ev. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zu den **Penne** servieren.

In der Zwischenzeit die Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, etwas **Butter** zugeben und zergehen lassen. **Penne** in Suppenteller geben, reichlich Sauce darüber und mit geriebenem **Parmesan** bestreuen.

Dazu passt ein frischer Salat, am besten natürlich mit italienischer Sauce.

Viel Spass beim kochen und viele Grüsse
Balu (alias Stefan)



Aelplermakkaronen (Alphirtmakkaroni)

Kategorien: Teigwaren, Schweiz, Fleischlos
für 4 Personen

350 Gramm (Aelpler-)Makkaronen oder ähnliche Teigwaren

-- z.B. Penne

4 mittl. Kartoffeln, ca

1 1/2 Ltr. Brühe (Fleisch oder Gemüse), ca

150-200 Gramm Würziger Käse (Greyerzer, Sprinz, Bergkäse, etc

--), gerieben

200 ml Rahm (Sahne), ca

== OPTIONAL: ==

2 groß. Zwiebeln

2 Cervelats oder

ca. 150 Gramm Gekochter Schinken

== QUELLE ==

Traditionell / Familienrezept

-- Erfasst *RK* 05.04.2001 von

-- Stefan

Zubereitung:

1,5 Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen und **Brühe** zubereiten. Die **Kartoffeln** schälen, in Würfel (ca. 15-20mm) schneiden und in die **Brühe** geben. **Makkaronen** gleichzeitig oder einige Minuten später (abhängig von der Kochzeit der Teigwaren, die **Kartoffelwürfel** und die **Makkaronen** müssen gleichzeitig gar sein) dazugeben und zusammen al dente kochen. Kochzeit der **Kartoffelwürfel** ca. 9-12 Min.. Ab und zu (vorallem gegen Schluss) umrühren, damit nichts ansetzt. Die Brühe sollte am Schluss fast eingekocht sein, d. h. das Ganze sollten noch etwas feucht sein. Je nachdem ev. noch etwas **Brühe** dazugeben bzw. abschütten. Pfanne vom Herd nehmen und sofort ca. 3/4 des **geriebenen Käse** unterheben, so dass der **Käse** schmilzt. Danach auch 3/4 der Sahne dazugeben und untermischen. Nach und nach Rest der **Sahne** dazugeben bis man eine cremig-sähmige Käse- Sahnesauce hat. Ev. noch etwas **Käse** und **Sahne** dazugeben bis der gewünschte Geschmack und Konsistenz erreicht ist. Falls keine Optionen dazu kommen; sofort servieren. Ev. noch übrig gebliebener **Reibkäse** dazu reichen.

Optionen:

Zwiebeln: Eigentlich gehören die **Zwiebeln** dazu, können aber problemlos weggelassen werden: Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer (Brat-)Pfanne nach belieben schwitzen oder rösten. Unter die fertigen Aelplermakkaronen mischen oder dazu reichen.

Wer es gerne mit Fleisch mag: Die **Cervelats** (die [schweizer](#) "Nationalwurst") oder den **Schinken** in Streifen schneiden, in der Bratpfanne braten und unter die fertigen Aelplermakkaronen mischen.

Anmerkungen:

Zur Not geht auch ein etwas weniger würziger Käse, dann muss allerdings die Brühe entsprechend kräftiger sein.

Aelplermakkaronen gibt es in der Schweiz fast überall im Supermarkt zu kaufen. Man kann aber problemlos **Maccaroni**, **Penne Rigate**, o.ä. nehmen.

Dazu wird traditionell **Apfelmuus** gereicht.

Kleiner Exkurs: Älpler-Makkaronen sind ein typisches, traditionelles schweizer Gericht. Auf der Alp musste früher nahrhaft und dennoch kostengünstig gekocht werden. Was lag also näher, als möglichst eigene Produkte zu verwenden. Rahm, Käse, Kartoffeln, Zwiebeln und Aepfel waren Zutaten die wohl jeder Bauer hatte. Teigwaren kosteten auch nicht die Welt - und schon haben wir die Zutaten zusammen. Älpler-Makkaronen-Rezepte gibt es mindestens soviele verschiedene wie es in der Schweiz Regionen gibt, sprich jede Region hat ihr eigenes Rezept. Mal überwiegen die Kartoffeln, mal die Teigwaren, mal mit mal ohne Wurst, die einen geben noch einen Schuss Weisswein dazu, andere kochen sie in einem gesalzenen Milch-Wassergemisch, usw..

Viel Spass beim kochen und viele Grüsse
Balu (alias Stefan)

Pfannkuchen

für ca. 8 Stück

250 Gramm Mehl
1/4 liter Milch
1/4 liter Selter

Zubereitung:

alles mischen
langsam 4 Eier und 1/2 TL Salz unterrühren.
Goldgelb in der Pfanne backen.
mit Süßem oder Herzhaften zubereiten

Guten Appetit wünscht Iris(Schnatterinchen)



Senfeier

30 Gramm Butter zerlassen
30 Gramm Mehl langsam einrühren

daraus eine Mehlschwitze machen
1/2 l Brühe oder Milch nach und nach hineinrühren
1-2 El Senf
etwas Salz
etwas Essig
etwas Zucker
Sahne bei Bedarf

Eier kochen (hart)

in die Sosse die Eier legen

Salzkartoffeln dazu reichen

Guten Appetit wünscht Iris(Schnatterinchen)



Remoulade

Mayonaise wie unten beschrieben
und 5-6 Cornichos fein würfeln
je 1/2 Bund Petersilie
Schnittlauch und Dill fein hacken
Alles unter die mayonaise heben und mit Salz und Zitronensaft
abschmecken

Man kann auch fertig gekaufte Mayonaise
nehmen und dann die Zutaten hineingeben

Guten Appetit wünscht Iris(Schnatterinchen)



Einfache Mayonaise

1 Ei
150 ml Sonnenblumenöl
1/2 TL Senf
1/2 TL Salz 1-2 El Weissweinessig
mischen fertig 😊

Guten Appetit wünscht Iris(Schnatterinchen)



Pasta alle cinque Pi

Kategorien: Saucen, Pasta, Italienisch

Menge: 4 Personen

400-500 Gramm Pasta, z.B. Maccheroni oder Penne

400 ml Rahm

1/2 Bund Petersilie, gehackt

3 Essl. Parmesan, gerieben

3 Essl. Tomatenpueree

Pfeffer aus der Muehle

1 Messersp. Muskat

Wenig Salz

Zubereitung:

Rahm aufkochen, auf schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Alle Zutaten begeben, 2 Minuten köcheln, ev. abschmecken und zu den Pasta servieren. Geriebenen Parmesan zum bestreuen dazureichen.

In der Zwischenzeit Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschuetten, abtropfen lassen.

Jetzt noch ein bisschen Geschichte: Warum "alle cinque Pi"?

"Cinque Pi" (fuenf P) bezieht sich auf die 5 wichtigsten Zutaten der Sauce:

P fuer Panna (Rahm), P fuer Prezzemolo (Petersilie), P fuer Parmigiano (Parmesan), P fuer purea di Pomodoro (Tomatenpueree) und P fuer Pepe (Pfeffer).

Viel Spass beim kochen und viele Grüsse
Balu (alias Stefan)



Aioli

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min., mdst. 1 h Ziehzeit, **Gesamtzeit mdst. 80 Min.** inklusive Ziehzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

3 Knoblauchzehen gepresst

400 ml Olivenöl (Raumtemperatur)

2 Eigelb (von mittelgroßen Eiern, Raumtemperatur)

4 El Zitronensaft

1 Pr. Salz

1 Pr. Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Eigelb und **Knoblauch** in einer Schüssel so lange rühren (schlagen), bis eine glatte Paste entsteht. Während des Rührens das **Olivenöl** hinzuzufügen, zunächst Tröpfchenweise, bis die Mischung andickt. Danach kann es rascher in einem dünnen Strahl unter Rühren untergegossen werden.

Zitronensaft, Pfeffer und **Salz** hinzugeben, alles dann solange rühren bis eine weiche Creme entstanden ist. Kaltstellen und mdst. 1Stunde ziehen lassen.

Aioli wird als Vorspeise mit Brot oder Oliven als Beigabe zu Fleisch, Fisch und Gemüse serviert.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Tipp: 🤖

Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen, Kranke 🤖 und Rekonvaleszenten (Genesende) sollten auf Gerichte mit rohen oder nur leicht gegarten Eiern verzichten. 🤖 Diese Gruppen Menschen sind besonders gefährdet, denn sie haben eine geringe Widerstandskraft.

Denkt bitte an Salmonellen, Eier immer kühl aufbewahren.

Bei Eierspeisen mit rohen Eiern wie Aioli oder Mayonnaise sollte man nur Eier verwenden, die nicht älter als fünf Tage sind.

Ältere Eier nur durchgegart verwenden.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Parnierte Spiegeleier

für x Personen

(Vorbereitungszeit 10 Min., max . 15 - 20 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten, der Anfänger sollte eine beschichtete Pfanne benutzen)

Zutaten:

Eier
Fett
Parniermehl
Pfeffer, Salz, Paprika
Toast
Tomaten
Käse (Scheibletten)

Zubereitung:

Fast normale Spiegeleier braten, allerdings jeweils kurz von beiden Seiten. Danach mit Pfeffer, Salz würzen und anschließend in rohem Ei und in Parniermehl wenden. Anschließend wieder in die Pfanne geben, mit Tomatenscheiben und dem Käse belegen. Bei geschlossenem Deckel weiterbraten, bis der Käse verläuft.
So auf eine Scheibe Toast legen und mit Paprika nach Geschmack bestreuen.

Guten Appetit wünscht Udo



Schnibbelbohrentopf

für x Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., max . 20 - 40 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

Bohnen
Kassler
Kartoffeln
Brühe
Wasser

Kartoffeln schälen in der Brühe kochen, nach 15 minuten das Kassler dazugeben zum Schluss die Bohnen alles kurz aufkochen lassen.

Fertig 😊

Guten Appetit wünscht Schnatterinchen



Chili con Pute:

Reicht für zwei Erwachsene, drei eigene und nochmal soviele hungrige Nachbarskinder

Zutaten:

Reis

1 Kilo Putenfleisch

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4-5 Paprika

Öl, Chiligewürz, Paprika und Salz

zwei Dosen Tomaten

500 ml pürierte Tomaten

2 Päckchen Maggi fix für Chili con carne

eine Dose Kidneybohnen

zwei Dosen Mais

Baguette

Einen Topf **Reis** kochen, währenddessen 1 Kilo **Putenfleisch** klein würfeln, 2 **Zwiebeln** würfeln, 3 **Knoblauchzehen** pressen, 4-5 **Paprika** in kleine Streifen schneiden. Fleisch in einem Teel. **Öl** scharf anbraten, **Zwiebeln** und **Knoblauch** dazu, glasig werden lassen. Aufgiessen mit zwei Dosen gewürfelter **Tomaten**, 500 ml pürierte **Tomaten**, 300 ml Wasser. 2 Päckchen **Maggi fix für Chili con carne** einrühren. **Paprikastreifen** und eine Dose **Kidneybohnen** dazugeben und zusammen ca. 15 min. kochen lassen. Kurz vor Schluss noch ein bis zwei Dosen **Mais** zugeben und warm werden lassen. Falls gewünscht, noch mit **Zucker**, **Chiligewürz**, **Paprika** und **Salz** abschmecken. Mit dem **Reis** vermischen und **Baguette** oder vom Frühstück übrig gebliebene Semmeln dazureichen.



Liebe Grüße, 

phoenixe

Thunfisch Dip

für x Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., max . 20 - 40 Min Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Man(n) nehme:

1 dicke Zwiebel klein schneiden
ca. 8 mittlere Gewürzgurken klein schneiden

beides vermengen

1 Dose Thunfisch dazugeben
ca. 5 Eßlöffel Miracel Wip unterheben.

fertig

Ach so, dazu ein Bagette und ne Flasche Dornfelder Halbtrocken 😊

Guten Appetit wünscht

Ingo

Quarkpüfferchen

für 4 Portionen

3 EL Mehl, schwach gehäuft

250 g Quark

2 St Ei(er)

2 EL Zitronensaft

2 EL Zucker

3 EL Öl

Mehl sieben, mit **Quark, Eiern, Zitronensaft** und **Zucker** verrühren. Etwas von dem **Butterschmalz** oder **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben, etwas flach drücken und bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

TIPP:

Die Quarkpufferchen mit gezuckerten Beeren, z. B. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren oder Kompott servieren. Die Quarkpufferchen sind als Dessert für 4 und als süße Hauptmahlzeit für 2 Portionen (für 4 Portionen die Zutatenmengen verdoppeln) ausreichend.

MH wünscht guten Appetit

Früchtequark

für 4 Portionen

250 g Quark (Magerquark)
250 g Schlagsahne
1 Pck. Vanillezucker
etwas Zucker
Früchte, (frisch oder aus der Dose)

Als erstes gibt man die **Schlagsahne** und den **Vanillezucker** in ein hohes Bechergefäß.

Nun die **Sahne** steif schlagen.

Den **Magerquark** unterrühren.

Je nach Geschmack die **Früchte** hinzugeben. Große Früchte, wie Pfirsiche, etwas kleiner schneiden.

Je nach Geschmack noch etwas **Zucker** unterrühren.

Fertig.

Wenn der Quark und die Sahne direkt aus dem Kühlschrank kommen, ist das Dessert kühl genug, um es gleich zu servieren.

Aber es kann auch nicht schaden es für ein halbes Stündchen in den Kühlschrank zu stellen.

Als Früchte kann man frisches Obst wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Ananas, Himbeeren oder Brombeeren nehmen.

Im Winter, wenn man das frische Obst nicht bekommen kann oder einen sehr hohen Preis dafür zahlen muss, kann man auf Früchte in der Dose zurückgreifen.

Pfirsich, Ananas und Mandarinen eignen sich am besten, aber der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Für Schlemmer, denen die Sahne zu fettig ist: Die Sahne einfach durch die gleiche Menge Quark ersetzen. Der Früchtequark ist zwar nicht so fluffig, aber für die schlanke Linie ist es besser.

MH wünscht guten Appetit

Gegrillter Schafskäse

Pro Person so ca 150 gr. Schafskäse

Tomatenscheiben

etwas Olivenöl

in Scheiben geschnittener Knoblauch

Salz Pfeffer

Kräuter frisch oder getrocknet (Herb de Provence)

Alufolie.

Alufolie in passende Stücke reißen.

Etwas **Öl** auf der Folie verteilen.

Käse in die Mitte positionieren und darauf etwas **Knoblauch** legen (im Urlaub reichlich davon 😊), je nach Größe zwei **Tomatenscheiben** obendrauf und mit **Kräutern, Salz, Pfeffer** bestreuen.

Wer mag kann auch **Oliven** und **Peperonis** mit einpacken ich mache immer das rein was gerade da ist 😊

Nun die Alufolie zu einem dichten Paket zusammen falten. Mit etwas Übung kann das richtig luftdicht verschlossen werden.

Jede Seite so ca 10 min grillen, kann aber auch im Backofen gemacht werden dann bei 180° für 20 min.

Dazu ein **Baguette** und einen leckeren **Wein**.

Gruß und guten Appetit

MH

Margaretes Camper-Topf

(für 4 Personen, leicht zuzubereiten, Vorbereitungszeit 15 Min, Gesamtzeit ca. 45 Min.)

Zutaten:

300 g Grillbratwurst

1 Gemüsezwiebel

1 rote Paprikaschote

250g frische Champignons

1 Beutel Camper-Topf von Maggi od. Knorr

50g Sahne-Schmelzkäse, 375 ml Wasser

ca. 1 EL glatte Petersilie

ca. 3 EL neutrales Öl zum Anbraten

nach Wunsch etwas Fondor oder Chilipulver zum Abschmecken

Zubereitung:

Die **Grillwurst** pellen und in Scheiben schneiden, die **Zwiebel** pellen, halbieren und in Scheiben schneiden, die **Paprika** putzen und in kleine Würfel schneiden, die **Champignons** ebenfalls putzen und in feine Scheiben schneiden. Zum Schluss nun die **Petersilie** in feine Streifen schneiden.

Einen Topf auf den Herd stellen, **Öl** hinein und heiß werden lassen, jetzt die **Wurst** in den Topf und anbraten. Nun die **Zwiebel** dazu und glasig dünsten, die **Paprika** in den Topf, kurz mit anbraten und nun mit dem Wasser ablöschen. Den **Beutelinhalt** in den Topf und gut umrühren, kurz aufkochen lassen. Jetzt den **Käse** dazu und solange vorsichtig rühren bis er sich aufgelöst hat. Nun können die **Pilze** und **Petersilie** dazugegeben werden.

Wenn gewünscht, dass das ganze etwas schärfer wird 🤪, bitte mit **Fondor** und **Chilipulver** abschmecken.

Tipp:

Dazu passen: Nudeln, Salzkartoffel und Baguette.

Wünsche Guten Appetit

Gruß Margarete

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Margaretes Kerniger Paprika-Dip

(für 4 Personen, leicht zuzubereiten, 10 Min. Vorbereitungszeit, 25 Min. Gesamtzeit)

Sein Geheimnis sind leckere Pistazien:

Zutaten:

1 feingehackte Zwiebel

1 feingehackte Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

500g stückige Tomaten (Tetrapack)

1 EL gehackte Pistazien

Salz, Pfeffer und Zucker und evtl. Cayennepfeffer nach Geschmack

jeweils 1 feingehackte **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** in **Olivenöl** andünsten. **Tomaten** zufügen und ca. 15 Minuten offen köcheln lassen, bis die Mischung leicht andickt.

Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** würzen. gehackte **Pistazien** dazugeben und gründlich unterrühren.

Tipp:

Wer mag, schmeckt den Dip mit **Cayennepfeffer** 🤪 pikant ab.

In Schälchen füllen und nach Wunsch mit Pistazien bestreuen.

Guten Appetit!

Gruß aus dem Rheinland
Kamala

Margaretes Lammfilet-Spieße

(für **4 Personen**, Vorbereitungszeit ca. 15 Min., Zieh/Marinierzeit ca. 4h, Garzeit 10 Min., **Gesamtzeit inklusive Ziehzeit max. 4,5 h**)

Zutaten :

700g Lammfilet

25 frische Lorbeerblätter (alternativ getrocknete Lorbeerblätter)

1 TL getrockneten Oregano

75 ml Olivenöl

3 EL Zitronensaft oder eine Zitrone

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Lammfilet abbrausen, gründlich trockentupfen, in 1 1/2 cm große Würfel teilen.

Frische **Lorbeerblätter** abbrausen und trockentupfen. Beides abwechselnd auf Spieße stecken.

Oregano und **Olivenöl** sowie **Zitronensaft** verrühren.

Knoblauch abziehen, fein hacken und unterrühren. Die entstandene Marinade nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Über die Spieße geben und ca. **4 Stunden** zugedeckt kühl stellen.

Spieße aus der Marinade heben, abtropfen lassen und auf dem heißen **Grill** ca. **10 Minuten garen**, dabei mehrmals wenden. Eventuell während des Grillens mit der aufgefangenen Marinade bestreichen.

Spieße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit **Zitronenscheibe** garnieren.

Tipp:

Für die Spieße eignet sich auch das Fleisch von einer Lammkeule sehr gut.

Dazu passen Fladenbrot und ein kerniger Paprika-Dip.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Paprika-Thunfisch-Nudel-Salat (Riesen Partysalat) für die große Grillparty

500 Gr Nudeln
4 Dosen Thunfisch in Öl
1 Paket Gouda so um 400 gr-500gr Minimum Mittelalt
4 Große Zwiebeln
6 Paprika (nehme immer diese 3er tüten) also so 1 KG
1 Dose Mais
2 Dosen Kidney-Bohnen

Für die Soße:

500 Gr weißer Joghurt
Mayonnaise
4 EL Essig
Aufgefangenes Öl vom Thunfisch
Viel Ketchup habe den Hot Ketchup aus dem Aldi, mag es halt etwas schärfer
2 EL Paprika (ich hab immer Mischung 1:1 Rosenscharf und edelsüß
1 EL Curry, Salz, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Pfeffer, Majoran

Paar Spritzer Tabasco-Soße oder ähnliche scharfe Sachen
2 TL Knoblauchpaste (kann natürlich auch frischer sein)

Nudeln normal kochen, gut kalt abspülen, damit sie nicht aneinanderkleben und gut abtropfen lassen

Thunfisch abtropfen lassen und **Öl** für die Soße auffangen
Zwiebel und **Paprika** und **Käse** würfeln, und mit **Nudeln**, **Thunfisch**, **Mais** und **Kidney-Bohnen** in einem GROßEN Topf (oder direkt auf 2 große Schüsseln aufteilen) mischen.

Für die Soße: **Thunfischöl**, **Essig**, **Joghurt** mischen, Menge an **Mayonnaise** nach eigenem Geschmack, soviel **Ketchup**, das die Soße richtig rötlich ist, so wie French-Dressing

Gewürze rein, und solange rühren und auch mal ruhen lassen, das sich der **Paprika** und der **Curry** richtig aufgelöst haben.

Auf den Salat geben gut durchrühren und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Rahm-Spinat-Suppe mit Flusskrebsfleisch

für 3 Personen

(Vorbereitungszeit 5 Min., max. 20 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

450 g Rahm-Spinat, tiefgefroren
1 Becher Joghurt 150 g
125 g Flusskrebsfleisch
3 EL Rapsöl
Gemüsebrühe für 250 ml Wasser
5 EL Wasser
2 Knoblauchzehen gepresst
evtl. Pfeffer und Salz

Zubereitung:

5 EL **Wasser** in einen mittel großen Topf geben, den noch tiefgefrorenen **Rahmspinat** hinzufügen und bei mittlerer Hitze auftauen, dabei mehrmals umrühren.

In der Zwischenzeit, in einer kleinen Pfanne das **Rapsöl** bei kleiner Hitze erhitzen und den **Knoblauch** darin goldbraun dünsten.

Das **Flusskrebsfleisch** dazugeben und ca. 5 Min weiter dünsten.

Den Pfanneninhalt mit der **Gemüsebrühe** und **Joghurt** in den Topf mit dem Spinat füllen. Anschließend kurz aufkochen. Mit **Pfeffer** und **Salz** je nach Geschmack nachwürzen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Bandnudeln mit Räucherlachsstreifen

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 10-15 Min., max. 30 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

2 Knoblauchzehen gepresst
400 g weiße Bandnudeln
1 Zwiebel mittel groß
200-300 g Räucherlachs
250 ml Sahne
250 ml Fleischbrühe
3 EL Mehl
2 EL Butter
1 Pr. Muskat
3-4 Pr. Salz
3-4 Pr. Pfeffer weiß aus der Mühle
1 Msp. Dill

Zubereitung:

Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Butter** in einem Topf erhitzen (**mittlerer** Hitze) und darin die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** glasig schwitzen. Dann das **Mehl** zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Nun mit **Fleischbrühe** und **Sahne** auffüllen. Bei **mittlerer** Hitze kurz aufkochen lassen und mit **Pfeffer, Salz, Dill** und **Muskat** abschmecken. Die **Bandnudeln** nach Anleitung kochen. Die Nudeln dann mit der Soße mischen. Den **Räucherlachs** in Streifen schneiden und darüber streuen.

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Matjesstipp

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 15 Min., mindst. 3-4 h Ziehzeit in der **Kühlbox**, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

500 g Matjesfilets
4 Becher saure Sahne a 150 g
1 Becher Joghurt a 150 g
3 Schalotten
3 Gewürzgurken süß-sauer mittel groß
3 EL Gurkensud
1-2 Äpfel süß z.B. Red Delicious
2 Msp. Pfeffer weiß aus der Mühle
2 Msp. Dill
2 TL Zucker
3 EL Salatmayonaise

Zubereitung:

Joghurt, Salatmayonaise und **saure Sahne** in eine Schüssel geben. **Dill, Pfeffer, Zucker** und **Gurkensud** dazugeben und alles gut mischen.

Schalotten, Äpfel und **Gewürzgurken** in feine Würfel schneiden und mit unterrühren.

Nun die **Matjesfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit in der Schüssel gut unterheben.

Dann den Matjesstipp ca. 3-4 h in der **Kühlbox** ziehen lassen.



Super lecker zu Pellkartoffeln!

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Leberkäse mit Spiegelei

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 5 Min., max. 20 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

4 Scheiben Leberkäse ca.1 cm dick, fein oder grob je nach Geschmack

4 Eier

6 EL Rapsöl

4 Pr. Salz, pro Ei eine Pr.

4 Pr. Pfeffer schwarz aus der Mühle, pro Ei eine Pr.

4 Pr. Paprikapulver süß, pro Ei eine Pr.

Zubereitung:

3 EL **Rapsöl** in einer Pfanne bei **mittlerer** Hitze erhitzen und den **Leberkäse** darin von jeder Seite ca. 3-4 Min. braten.

In einer weiteren Pfanne ebenfalls den Rest **Rapsöl** auch bei **mittlerer** Hitze erhitzen und darin die **Eier**, nach Geschmack (Härte des Eigelbs) zu Spiegeleiern braten und mit **Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen.

Tipp: gut dazu schmecken noch geröstete Zwiebeln und auch Bratkartoffeln!

Guten Appetit wünschen Anika und Stefan



Exkurs Leberkäse: 🤖

Leberkäse, Fleischkäse oder Fleischlaib, ist eine Wurstspezialität mit Ursprung in Süddeutschland und gehört zu den Brühwürsten. Der pfälzische Kurfürst Karl Theodor hatte 1776 das Erbe des kinderlosen Maximilian III. angetreten und einen von ihm geschätzten Metzger aus Mannheim mit nach München genommen, wo dieser den Leberkäse erfand. Doch inzwischen wird er nicht nur in Bayern hergestellt, sondern in ganz Deutschland und in einigen Teilen Mitteleuropas. Das Brät („Wurstteig“) wird mild bis herzhaft gewürzt und in einer Kastenform gebacken. Dadurch erhält das Produkt seine Form und seinen besonderen Geschmack.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Stefans RaFo-Dip

Der leckere Universal-Dip zu Raclette, Fondue und Kurzgebratenem
für ca. 6-8 Personen
(Vorbereitungszeit 15 Min., minst 2 h Ziehzeit, sehr leicht
zuzubereiten)

Zutaten:

700 ml Remoulade

250 ml Tomaten- Ketchup

6 Gewürzgurken süß-sauer mittel groß, fein gehackt

6 EL Gurkensud

6 Eier hartgekocht, fein gehackt

3 Pr. Pfeffer schwarz aus der Mühle

½ Knoblauchzehe gepresst

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut untereinander rühren.

Dann ca. 2 h ziehen lassen.

Der Dip wird kalt serviert. Er passt sehr gut zum Fondue, Raclette
(mit Fleisch) und zu kurzgebratenem/gegrilltem Fleisch.



Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Bunter Salat mit Schafskäse

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit 25 Min., max. 25 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

1 Salatgurke grob gewürfelt
4 Tomaten grob gewürfelt
2 Schalotten grob gewürfelt
1 rote Paprikaschote grob gewürfelt
1 grüne Paprikaschote grob gewürfelt
200 g Schafskäse (Feta) grob gewürfelt
2 EL Weißwein Essig
2 EL Balsamico Essig Rustico
6 EL Olivenöl
6 Blätter Basilikum grob gehackt
ca. 4 Pr. Salz
ca. 4 Pr. schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 3 Pr. Zucker

Zubereitung:

Das **Gemüse** und den **Käse** in eine Schüssel geben. Dann mit dem **Essig**, dem **Olivenöl** und dem gehackten **Basilikum** vermengen. Zum Schluss mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

Tipp: Wer mag kann auch noch 4-6 mild eingelegte Peperoni aus dem Glas hinzufügen.



Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Exkurs Fetakäse: 🧀

Das Wort Feta kommt aus dem Griechischen und bedeutet Schnitte oder Scheibe.

Er ist ein stark gesalzener Weichkäse aus reiner roher Schafsmilch, eventuell mit einem Zusatz von Ziegenmilch. Heute wird Feta auch mit pasteurisierter Kuhmilch in Deutschland und Frankreich produziert. Fetakäse ist weiß, schnittfest und ohne Lochung, schmeckt säuerlich und pikant-salzig.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Stefans Mandarinenquark

für 4 Personen

(Vorbereitungszeit ca. 15 Min., max. ca. 15 Min. Gesamtzeit, leicht zuzubereiten)

Zutaten:

500 g Speisequark (Magerstufe)

350 g Mandarinenfilets (Dose – Abtropfgewicht)

3 EL Zucker

1 EL Vanille Bourbon Zucker

200 g Sahne

1 TL Zitronensaft

4 EL Mandarinenessig (aus der Dose siehe oben)

Zubereitung:

Den **Quark** und die **Sahne** in eine Schüssel geben. Dann mit dem **Zucker**, dem **Zitronensaft** und dem **Mandarinenessig** vermengen.

Nun die **Mandarinenfilets** vorsichtig unterheben.

Man kann statt Mandarinen auch Pfirsichstücke nehmen.



Guten Appetit wünschen Anika und Stefan

Exkurs Vanille:

Vanilleschoten sind die Früchte einer tropischen Kletterorchidee, die an Bäumen und Pfählen emporkrankt. Erst im vierten Jahr trägt die Pflanze Früchte, die bis zu 20 cm langen Vanilleschoten.

Auch die Vanille wurde ca. um 1519 von den Spaniern aus Mexiko als Gewürz mitgebracht.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Schupfnudeln

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel

50g Speckwürfel

1 TL Öl

500g fertige Schupfnudeln

1 kleine Dose Sauerkraut (300g)

Pfeffer

1/2 Bunt Schnittlauch

Zwiebel schälen und klein würfeln..

Schinkenwürfel und **Zwiebeln** anbraten bis sie bräunlich sind..

Schupfnudeln dazugeben und auch anbraten..

Sauerkraut dazugeben..

Unter rühren braten..

Alles mit **Pfeffer** würzen..

Schnittlauch waschen, abtropfen und über der Pfanne als Ringe drüber schneiden und servieren..

Wunsch

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen

Lachsnudeln

10 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Personen

300g Bandnudeln
Salz
200g Lachsfilet aus der Kühltheke
1/2 Bund Dill
1 Dose Lachscremesuppe (425ml)
100ml Orangensaft
Pfeffer

Bandnudeln bissfest kochen..
Lachsfilet ungetaut in 2x2 große Würfel schneiden..
Dill waschen und Spitzen hacken..
Lachscremesuppe und **O-Saft** 5 Min. einkochen lassen und mit **Salz und Pfeffer** würzen..
Lachswürfel dazugeben und bei schwacher Hitze gut ziehen lassen..
Dill untermischen und mit den **Nudeln** servieren

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen

Tuna Wrap

15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Personen

Einige Blätter Eisbergsalat
2 Tomaten
1 gelbe Paprika
1/2 Dose Sojasprossen (hälfte von 400g)
100g Sauerrahm (20%)
4 EL süß saure Soße oder Mango Chutney
1 Dose Thunfisch (185g)
4 Wrap Fladen

Salat, Paprika u Tomaten waschen..
Paprika in Streifen und **Tomaten** in Würfel schneiden..
Sojasprossen abtropfen lassen..
Sauerrahm und **süß-sauer Soße oder Chutney** verrühren..
Thunfisch abtropfen, mit Gabel zerflücken und in den **Sauerrahm** tun..
Wrap in der Pfanne kurz warm machen..
Danach mit der Paste bestreichen, die Zutaten daraus verteilen..Fest einrollen..Rolle halbieren..fertig..

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen

Toffee Tin

Zutaten für 20 Nachtische

1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400g)

TIPP

gezuckerte Kondensmilch gibts unter dem Namen Milchkädchen

Die Zubereitung ist mehr als einfach

Die geschlossene Dose ohne Etikett in einen großen Topf mit warmen Wasser stellen. Das Wasser zum Kochen bringen..Jetzt das ganze bei mittlerer Hitze ca. 3 Stunden (je länger die Kochzeit, desto dunkler und zäher das Kramell) vor sich hinköcheln lassen..

WICHTIG:

Die Dose muss immer mit Wasser bedeckt sein, also immer wieder nachfüllen..Dose abkühlen lassen und mit dem Dosenöffner öffnen..Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen..

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen



Pfannenkäse

15 Min Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Portionen

1 Zucchini

1 EL Öl

200g Schafskäse (am Besten frisch vom Türken)

1 Dose Tomaten in Stücken (400g)

1 gute Prise Zucker

1/2 Dose Mais (Hälfte von 400g)

1-2 TL Kräuter der Provence

Salz Pfeffer

Zucchini waschen, enden abschneiden, in Stifte schneiden..

Öl erhitzen, **Zucchini** rein, 3 Min. anbraten..und wieder rausholen.. **Schafskäse** ab in die Pfanne.. Bei kleiner Hitze von beiden Seiten braten..

(nein, er schmilzt nicht)

Tomatenstücke, Zucker, Zucchini und **Mais** zu dem **Schafskäse** geben und alles etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen..

Mit **Kräuter, Salz, Pfeffer** abschmecken..

Guten Appetitt wünscht Schnatterinchen

Fritta orientale

15 Min Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Portionen..

40g roher Schinken

4 Eier

1 1/2 EL Milch

1 Prise Salz

Pfeffer

1/2 TL Currypulver

1/2 Dose grüne Bohnen (hälfte von 400g)

2EL Öl

Schinken in streifen schneiden..

Eier, Milch, Salz, Pfeffer und **Currypulver** mit dem Schneebesen verrühren..

Bohnen abtropfen lassen und mit den **Schinkenwürfeln** unter die **Eiermilch** ziehen..

Die Hälfte des **Öls** in einer Pfanne (am besten beschichtet) erhitzen, **Eiermasse** hineingeben und bei mittlerer Hitze ca 5 Min.

braten.. Jetzt kommt das Wendemanöver: Frittata mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand lösen.. Einen großen, innen glatten Topfdeckel einölen und die Frittata aus der Pfanne gleiten lassen..Restliches Öl in die Pfanne und Frittata beherzt wieder hineinstürzen..Weitere 3 Min backen..

Guten Appetit wünscht Schnatterinchen

Geschmorte Tomaten an Käse mit Spagetti

Hallo

hier, ein Essen für einen 2-Flammigen Camping-Kocher von einem Mann einfach und schmackig.

für 4 Personen:

1 Kg Tomaten

500g Gouda jung

Oregano

Schwarzer Pfeffer

Gemüsebrühe

Salz

Olivenöl

Käse in Stücke schneiden und in der Pfanne mit **Olivenöl** schmelzen.

Tomaten vierteln und zu dem geschmolzenen **Käse** geben.

Oregano und 1 -2 Teelöffel **Gemüsebrühen-Pulver**

dazugeben,

Immer umrühren bis Tomaten gar sind, aber nicht ganz verkocht.

Die Haut sollte anfangen sich abzulösen.

Pfeffer und Salz nach belieben, **Knoblauch** kann man auch noch zufügen.

Spaghetti oder **Röhrennudeln** , ob kurz oder lang, passen gut.

Parmesan nicht vergessen.

Gruß

Armin

Saté:

Für 4 Personen ca. 500 gram Schweinefleisch (Hühnerfilet darf auch, aber der Geschmack ist geringer und es ist etwas weicher)

In schöne Würfeln von 2 x2 Zentimeter schneiden (3 bis 4 Fleischwürfel pro Stöckchen)

Die hölzerne Stöckchen in Wasser legen (damit sie auf den Barbecue nicht verbrennen)

Die Anfertigung von die Marinade in einen Schale:

- 4 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehe pressen
- 2 Esslöffel Ketjap (Sojasoße)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Zucker
- nach Belieben Salz - Pfeffer und Sambal (Oelek) hinzufügen

Die Fleischwürfel in ein Schale mit die Marinade circa 2 Stunden oder länger einziehen lassen und ab und zu umrühren; die Marinade muss richtig gut einziehen.

Die Fleischwürfel auf die Stöckchen stecken (3 bis 4 pro Stöckchen) und auf ein richtig heißen Barbecue anbraten. Das Gitter nicht zu niedrig sonst verbrennt das Fleisch zu schnell. (Geduld ist eine schöne Sache)

Auf Gefühl anbraten (nicht gleich ganz durchbraten, sondern ca. 90%), also mit Gefühl. Danach die Spieße von das Feuer nehmen und kurz für gebrauch aufwärmen auf die Barbecue. Fertig.

Erdnußsoße (Saos Katjang):

- ½ Glasstopf Erdnussbutter
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 1 Esslöffel Susse Ketjap (Sojasoße)
- 2 Esslöffel Essig
- Salz
- Wasser

Erdnusssoße, Sambal, Ketchup und Essig vermengen. Das geht mit ein Holzlöffel, aber auch einfach und schnell mit ein Mixer. Die Erdnusssoße und Sambal in einen Schale, Mixer einschalten und ab

und zu ein wenig (sonnst Spettert es) Wasser, Ketchup und Essig hinzufügen.

Schmecken und eventuell etwas mehr Essig oder Salz hinzufügen. Die Soße sollte etwas so dickflüssig sein wie Salatsoße.

Aufwärmen und fertig.

Mit Dank an "hepesteenwijk".



Camembert einmal Anders

Zutaten: 😊

1. 2 gut durchgereifte Camembert
 2. 150 g weiche Butter
 3. 2 EBl Quark
 4. 1 kleine Zwiebel
 5. 50 g Mandeln
 6. 1 EBl. Weinbrand
 7. Pfeffer nach Geschmack
 8. 1 Prise Salz
 9. Oliven, Paprika, Petersilie und Salatblätter
- 15 Min Zubereitungszeit

Zubereitung: 😊

Butter, die klein geschnittene **Zwiebel**, den **Quark** mit **Mandel** zu einer homogenen Masse verrühren.

Camembert mit der Gabel zerdrücken und unter die Masse geben. Mit **Pfeffer**, **Salz** und den **Weinbrand** abschmecken.

Anrichten: 😊

Camembertmasse auf Salatblatt geben und mit Oliven, Paprikastreifen und Petersilie garnieren.

Getränke und Beilage:

1. Landbier oder
 2. kräftiger Rotwein
- dazu Weissbrot oder Toast.

Vorschlag von Rollo: **Zwiebelbaguette**

Guten Appetit.....

Gruss Joerg alias DieJunx

Karli´s Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 1 El. Olivenöl
- 1 Pck. passierte Tomaten (500 g)
- Salz und Pfeffer
- 1Tl. getrocknete italenische Kräuter
- 400 g Spagetti
- 2 - 3 Tl. süße Sahne (in Italien 3 Tl. Panna cucina)

So wirds gemacht:

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Öl** erhitzen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und unter ständigem Rühren so lange braten, bis das Fleisch schön braun ist, Hackfleisch dabei immer wieder zerkleinern.

Fleisch mit den passierten **Tomaten** ablöschen. Mit den **italenischen Kräutern** würzen und so 10 min. kochen lassen. Für die **Nudeln** Wasser zum kochen bringen, **Salz** und einen **El. Olivenöl** dazugeben. Wenn das Wasser kocht, kommen natürlich die Nudeln rein. Die Sauce mit etwas **Salz** und der **Sahne** (oder Panna cucina) abschmecken.



Guten Appetit wünscht Spätzünderlein Karola

Katalanische Tortilla

Zutaten: 😊

1. 3 mittelgroße Kartoffeln
2. 4 EBl. Butter
3. 3 EBl. Sahne
4. Salz nach Geschmack und belieben
5. weißer Pfeffer nach Geschmack und belieben
6. milder Paprika nach Geschmack und belieben
7. 5 Eier
8. 1 große Zwiebel
9. 200 g Salami oder geräucherte Bratwurst
10. 50 bis 100 g geriebener Käse = Edamer oder Emmentaler
Petersilie und oder Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Küchenkrepp trocknen.

Kartoffeln mit der **Butter** goldbraun anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Eier mit **Sahne**, der **Zwiebel** und mit **Salz**, **Paprika** und **Pfeffer** würzen, wer mag kann auch ein bisschen **Muskatnuß** hinzugeben. Die Eiermasse über die **Kartoffeln** geben und die **Wurstscheiben** darüber legen, das gut mit **Käse** überdecken.

Petersilie und oder **Schnittlauch** darüberstreuen und die **Tortilla** noch ein paar Minuten in der warmen Pfanne lassen bis **Eier** gestockt und der **Käse** verlaufen ist... mmhh lecker 😊😊😊



Reicht für 3 Personen.

Servieren:

Direkt aus der heißen Pfanne und dazu ein trockener Landwein oder das gesagte Landbier.

Was schmeckt dazu:

Tomatensalat mit Kürbiskernöl

Guten Appetit 😊

Joerg alias DieJunx

Falterstockbrot 🍌🍌🍌

Hallihallo, bin zwar nur die Frau des Kochs 🍌, aber ich habe ein super einfaches Stockbrotrezept für unsere Kids auf dem Treffen: 🍌

für ca. 4 Kids

(Vorbereitungszeit 10 min., Gesamtzeit am Lagerfeuer: bis gar, oder solange es Spaß macht, **sehr leicht** zuzubereiten)

Zutaten:

450 g Mehl

1 1/2 Päckch. Backpulver

1 TL Salz

ca. 300 ml Milch



Zubereitung:

Mehl, **Backpulver** und **Salz** in einer Schüssel vermengen. Dann nach und nach die **Milch** hinzugeben und mit einem Knethaken und Händen verkneten.

So viel **Milch** verwenden, bis der Teig sich schön formen läßt.

Anschließend den Teig in kleine Würste formen, die man gut

spiralenartig um einen Stock wickeln kann. 🍌

Tipp: 🍌

Ich mache anfangs dicke Würste, packe sie in eine Tupperdose (eingemehlt kleben sie nicht aneinander) und am Lagerfeuer kann man sie später langziehen und um den Stock wickeln.

Die Stöcke können vorher mit Alufolie am Backende eingewickelt werden.

Viel Spaß wünscht Kamala

Knoblauchsauce (Skordalia) nach Rhodos-Art

Zutaten:

1. 10 Knoblauchzehen

2. Olivenöl

3. Essig

4. Salz

5. Pfeffer

Zubereitung

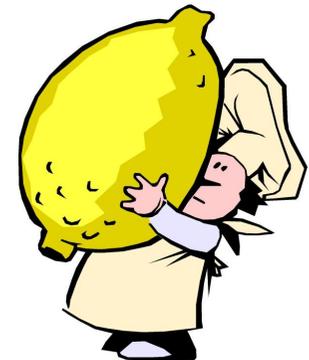
Die 10 **Knoblauchzehen** kleinschneiden, ca. 1 Esslöffel **Olivenöl** dazu, einen kleinen Schuss **Essig**, eine Prise **Pfeffer** und eine Prise **Salz** hinzugeben.

Dann alles mit einem Zerkleinerer zu einer Sauce kleinmischen.

Fertig !

Hervorragend geeignet beim Grillen zu Fleisch und Wurst. Aber bitte mit der Menge zurückhalten. Die Sauce hat es in sich. Habe ich immer auf Rhodos bei einer Familie bekommen.

Guten Apetit wünscht
CT-5 Jesse aus'm Süden



Wurstbrötchen für Klapper oder Falter

Zutaten:

Mit Wiener Würstchen.

2 Vollkornbrötchen (frisch oder abgepackt)

3 Ecken Schmelzkäse

2 Würstchen

6 Oliven

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Oliven fein hacken, dabei die Kerne entfernen, oder welche aus dem Glas nehmen.. Mit 1 **Schmelzkäseecke** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Brötchen aufschneiden, mit je einem **Schmelzkäse** bestreichen.

Würstchen längs halbieren und auf den **Brötchen** verteilen. Die Oberhälften der **Brötchen** mit der **Oliven-Käsecreme** bestreichen und auf die **Würstchen** legen.

falls noch **Salatblätter** zur Verfügung stehen, schneidet ihr diese in schmale Streifen und legt sie mit in die Brötchen.

Een guter Snack sacht Rollo



Spaghetti Carbonara

Zutaten:

250 g Spaghetti

10 g Butter

100 g Bacon

3 Eier

30 g Parmesan

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Inzwischen **Butter** in einer Pfanne auslassen, aber nicht braun werden lassen. **Bacon** oder **Bauchspeck** in feine Streifen schneiden und in der im **Eier** in eine kleine Schüssel aufschlagen und mit 10 g vom **Parmesan** verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Die bissfest gegarten **Spaghetti** in ein Sieb gießen. Die gut abgetropften **Spaghetti** in die Pfanne geben und mit dem **Bacon** mischen. Die verquirlten **Eier** zu den **Spaghetti** geben und mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis die Sauce dicklich wird. **Spaghetti** untermischen und die **Spaghetti Carbonara** mit dem restlichen **Parmesan** vermischen.

Bon appetit sagt Schnatterinchen



Merguez und Chipolat mit Polenta

Dieses Rezept stammt aus dem ersten kleinen Bergdorf nach dem Kleinen St. Bernhard-Pass auf französischer Seite. Bei einem Straßenfest habe ich dieses Fast-Food zum ersten mal gegessen. Ich habe mich bei der Bestellung daran orientiert, wie es die meisten genommen haben. Einige haben auch den Käse und/oder die Würste weggelassen. Seit dem ist es immer wieder, selbst auf einem Trangia gekocht, in den Speiseplan im Urlaub eingeflossen.

Zutaten für ca. 4 Personen):

500g Polenta (Instant)

1 Priesse Salz

ein Stich Butter

Milch und Wasser lt. Packungsanweisung

200g geriebener Käse nach Wahl, z.B. Edamer oder Emmentaler

600-800g Chipolat und/oder Merguez

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 30 Minuten):

Die **Polenta** nach Packungsanweisung mit **Wasser** und **Milch** kochen. Ggf. kann der Flüssigkeitsanteil später noch ein wenig erhöht werden, wenn die **Polenta** zu fest wird. Wenn vorhanden und gewünscht, kann die **Polenta** mit einem Stich **Butter** verfeinert werden.

Inzwischen die **Würstchen** grillen oder in der Pfanne braten.

Zum Ende des Kochvorgangs dann den geriebenen **Käse** unter die **Polenta** heben. Alternativ kann der **Käse** auch weggelassen werden oder er wird nach dem Servieren über die **Polenta** gestreut.

Hinweis:

Direkt nach der Zubereitung servieren, da sich die Polenta im Laufe der Zeit und mit abnehmender Temperatur zusehends verfestigt, was aber dem Geschmack keinen Abbruch tut.

Anmerkungen:

Die **Chipolats** sind kleine, rohe, mit Kräutern gewürzte Bratwürstchen

aus Schweinefleisch, unserer groben Bratwurst ähnlich, nur dünner. Sie sind recht fettig, werden aber trotzdem gerne gegrillt. Gelegentlich findet man sie mit einem Kalbsanteil, dann ist sie weniger fettig.

Die Merguez in der traditionellen Zusammensetzung Beuf et Mouton (Rind und Schaf oder Lamm) sind wirklich Geschmackssache. Wer das nicht mag, aber die Würzung lecker findet, kann oft auch auf eine Variante mit Geflügel zurückgreifen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

Jugger64



Pikanter Hackfleischtopf mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

500-600g Hackfleisch

1 Ei

1 große Zwiebel

3 EL Haferflocken

2 Knoblauchzehen

2 Dosen Tomaten (a 425ml)

1 EL Tomatenmark

½ L Fleischbrühe (instant)

300g Basmati-Reis

Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, Chilischote oder Chilipulver

Olivenöl

frisch geriebener Parmesan oder Peccorino

Zubereitung, ca. 45 Minuten:

Aus dem **Hackfleisch**, dem **Ei**, einer halben gewürfelten **Zwiebel**, den **Haferflocken** und einer gehackten **Knoblauchzehe** einen Fleischteig bereiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken. Aus dem Fleischteig ca. 20-25 kleine Fleischbällchen formen und bei Seite stellen.

Die andere Hälfte der gewürfelten **Zwiebel** mit ein wenig **Olivenöl** in einer hohen Pfanne oder einem Topf mit großer Grundfläche farblos angehen lassen. Nach einer Weile den gehackten **Knoblauch** dazugeben und noch eine Minute mitschmoren, dann einen Esslöffel **Tomatenmark** hinzugeben und leicht anrösten. Das Ganze wird mit der **Fleischbrühe** abgelöscht und die **Tomaten** hinzugegeben. Nach Geschmack mit **Salz**, **Pfeffer**, **Paprikapulver** und **Chilischote** abschmecken.

Wenn der Sud aufgeköchelt ist, den **Reis** unterrühren und die Hackbällchen obenauf gleichmäßig verteilen. Den Deckel auflegen und das Gericht bei schwacher Hitze 20 Minuten garen lassen. Der Topf sollte während der Garzeit geschlossen bleiben.

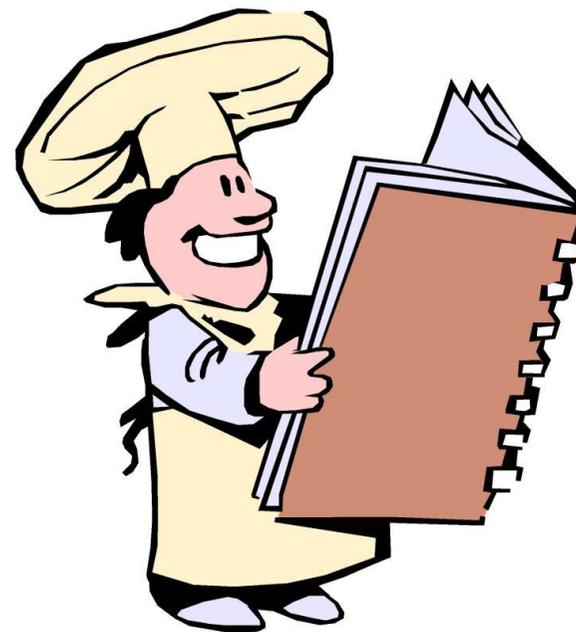
Nach dem Servieren den geriebenen **Käse** über die einzelnen Portionen geben.

Variationen sind natürlich möglich, z.B. wer es nicht so pikant mag, lässt die **Chili** einfach weg. Weitere mögliche Zutaten sind IMHO, gewürfelte frische **Paprika**, **Oliven**, **Frühlingszwiebeln**, **Sardellenfilets** und dergleichen. Der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Aber auch eine Minimalversion, nur mit **Dosentomaten**, **Brühe**, **Reis** und den **Fleischbällchen** schmeckt schon recht gut.

Wichtig ist nur, dass die Flüssigkeitsmenge und die Reismenge möglichst exakt eingehalten werden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

Jugger64



Schüttelgurken

Zutaten:

2 Salatgurken
2 Zwiebeln
7 Eßl Essig
7 Eßl Öl
Dill
Salz
Zucker

Zubereitung:

Salatgurken in Scheiben schneiden, **Zwiebeln** in Ringe
Essig, **Öl**, **Dill**, **Zucker** und **Salz** mischen über die **Gurken** geben
Durchziehen lassen und geniessen

Etwas kleines schnelles von Schnatterinchen

Radieschen Aufstrich

Zutaten:

150 g Frischkäse
½ Becher Joghurt
1 Bund Radieschen Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse mit dem **Joghurt** mischen
Radieschen klein schneiden
mit **Pfeffer** würzen

Etwas kleines schnelles von Schnatterinchen

Für unsere Käsetafel beim Himmelfahrtstreffen fand ich folgendes Rezept auf einem Stand der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V. bei der Didacta in Hannover



Pikanter Käsesalat

für 4 Personen:

Zutaten:

200 g niedersächsischer Steppenkäse
1 roter Apfel
1 grüne Paprikaschote
125 g Salami oder Fleischwurst
2 EL Essig
2 EL Öl
2 EL Tomatenketchup
2 EL grüner Pfeffer
Pfeffer, Salz, Paprikapulver

Zubereitung:

Apfel und **Paprika** waschen und putzen. Alle Zutaten in dünne Streifen schneiden. **Essig**, **Öl**, **Ketchup** und **Gewürze** verrühren und mit den übrigen Zutaten mischen. Auf Tellern anrichten und mit grünen **Pfeffer** bestreuen.

Guten Appetit wünscht **hewau**,
der auch gern die Quelle nennt: Rezeptbroschüre für Schüler der
4. - 12. Klasse "Snack 'n' Shake", erhältlich bei
<http://www.milchwirtschaft.de>

Orientalische Tomatensuppe

Ein schnelles Gericht für unvorhergesehene Gäste, berechnet auf 6 Personen

Zutaten:

3 Liter ungesalzener Tomatensaft
1,5 EL Salz
1,5 EL orientalischer Kreuzkümmel (gibt es in Mittelmeerländern)
Reichlich Olivenöl
2 möglichst frische Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
Bis zu 4 EL Pfeffer je nach Geschmack
Schmand, saure Sahne oder Joghurt natur und arabische Kräutermischung zum Anrichten

Zubereitung:

Zwiebeln und **Knoblauch** schälen und klein hacken, dann in einem Topf mit heißem **Olivenöl** goldbraun anbraten. Langsam den **Tomatensaft** hinzufügen und vorsichtig aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 2 Min. köcheln lassen, dann mit **Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** würzen. Dabei die Schärfe berücksichtigen, wenn Kinder mitessen!
Anschließend noch einmal 3 Minuten leicht köcheln. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ruhen lassen, dann je nach Geschmack mit **Schmand, saurer Sahne** oder **Joghurt** natur und **arabischer Kräutermischung** servieren. Dazu schmeckt frisches warmes **Fladenbrot**, warme **Pizzabrötchen** oder **Baguettestange** mit **Kräuterbutter**.

Guten Appetit wünscht hewau

Sommerliche Fleischsauce mit Käse

Man nehme für 4 Personen:

Zutaten:

500 g Rindergehacktes
2 EL Tomatenmark
4 EL Kräuterschmelzkäse
2 EL Frischkäse mit Geschmacksrichtung (pikant, fruchtig, würzig) nach Belieben
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz
Paprikapulver
1 TL Oregano
nach Belieben gehackte Petersilie

Zubereitung:

Das **Gehackte** in der Pfanne mit etwas **Olivenöl** gut anbraten und nach Geschmack würzen. **Tomatenmark, Frischkäse** und **Schmelzkäse** hinzufügen. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen und 2 min. leicht köcheln lassen. **Oregano** dazugeben, 1 min. weiterkochen, abdecken, ziehen lassen und auf die fertige Sauce die **Petersilie** streuen.

Ein schnelles Gericht, mit vielen Beilagen kombinierbar

und hewau wünscht guten Appetit

Einfache Soßen für Salate

2 EL Weißweinessig
6 EL Wasser
1 TL scharfen Senf
1/2 TL Salz

Pfeffer und eine Prise Zucker
3 EL Öl

Das **Öl** zuletzt zugeben, und alles zu einer cremigen Masse verrühren
evtl noch **Schnittlauch** zugeben

schmeckt auch zu Nudelsalat

Einfache Soßen 2

2 EL Essig
6 EL Wasser
1/2 TL Salz
Pfeffer und eine Prise Zucker
zuletzt
3 EL Öl zugeben
und alles zu einer cremigen Sauce verrühren



Hähnchengeschnetzeltes nach Fehntjer Art Ein Gericht für die ganze Familie

600 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
8 EL Öl
400 g Gemüse Leipziger Allerlei aus der Dose oder dem TK-Fach
½ frische Ananas
400 ml Wasser
6 EL süße Sahne
1 Paket Fertigsauce, z.B. Champignon-Rahmsauce
Salz, Pfeffer und Curry nach Belieben

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 6 EL **Öl** mit dem zerdrückten **Knoblauch** vermischen und das Fleisch darin ca. 2 Std. marinieren. Öfter wenden!
In einer Pfanne das Fleisch mit 2 EL **Öl** anbraten.
Das **Gemüse** dazugeben und ca. 5 Min garen. 2/3 des Wassers zugießen und erwärmen. Die **Ananas** würfeln, mit **Fleisch** und **Gemüse** vermengen und zum Sieden bringen. Die Sauce in dem Rest Wasser aufrühren, unter die Masse verrühren und 1 Minute leicht köcheln lassen. Die **süße Sahne** unterrühren und alles noch einmal heiß werden lassen. Am Schluss mit den **Gewürzen** abschmecken.

Das Gericht schmeckt am besten mit Reis und einem frischen grünen Salat.

Zubereitungszeit nach dem Marinieren ca. 15 Minuten

Fehntjer waren in Ostfriesland die Moorsiedler, die über die Schifffahrt (Torftransport) Kontakte in andere Länder hatten und häufig neue Kochrezepte sowie die passenden Zutaten von ihren Reisen mitbrachten.

Hewau wünscht guten Appetit

Würzig-pikantes Stockbrot – eine Delikatesse für Kinder am Lagerfeuer

500 g Vollkorn- oder Weizenmehl
4 EL Malzbier
1 Päckchen Trockenhefe
1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g geriebener Käse
1 Tasse warmes Wasser
1 TL süßer Senf
2 EL Olivenöl
Körner wie Sesam, Mohn, gehackte Sonnenblumenkerne
Salz
Nach Belieben 100 g gewürfelte Fleischwurst, Salami oder Speck
Nach Belieben frische gehackte Kräuter der Saison

Mehl, Hefe, Käse, Senf und Öl vermengen und mit dem warmen **Wasser** und **Malzbier** zu einem festen Teig kneten. Gehackte **Zwiebeln, Knoblauch** und **Körnerhack** untermischen. Mit **Salz** abschmecken.

Je nach Geschmack können Fleisch- oder Speckwürfel und **gehackte Kräuter** (Petersilie, Rosmarin, Oregano, aber auch Basilikum, Fenchel o.ä.) dem Teig beigegeben werden. Den fertigen Teig in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in kleine Portionen teilen, diese dünn rollen und 2 x um die Enden von Holzstöcken wickeln, dann über der Glut eines Lagerfeuers, Grills o.ä. langsam goldbraun backen.

ACHTUNG!! Auf den Abstand zur Glut achten! Nicht zu heiß und zu schnell backen, da der Teig sonst außen dunkel bis schwarz, innen aber noch roh ist.

Eine leckere Brotspezialität, aber auch eine gute Beilage für Grillgerichte

Eine genussvolle Grillsaison wünscht hewau

Schneller Nudelsalat

500 g Spiralnudeln
2 - 3 Becher á 250 g Fleischsalat
1 kleine Dose Erbsen und Wurzeln
Salz, Pfeffer, evtl. etwas Zucker

Nudeln kochen, abkühlen lassen. **Fleischsalat** hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken und mindestens 2 - 3 Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit wünscht Rewinima



Schnelle Reispfanne

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Kochbeutel Langkornreis
400 Gr. Möhren
1 große Stange Porree
1 mittlere Lauchzwiebel
400 Gr. Putengeschnetzeltes
Olivenöl
1/8 l Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer
1 Stückchen Butter (ca. 40 Gr.)
1 Becher Creme fraiche
Paprika-Edelsüß
Gehackte Petersilie

Zubereitung

Den **Reis** mit 1 l leicht gesalzenem **Wasser** ca. 16 min bei schwacher Hitze kochen. Während dessen die **Möhren** schälen und würfeln, **Porree** waschen und in kleine Ringe schneiden, die **Lauchzwiebel** hacken.

Die gehackte **Zwiebel** und das **Putengeschnetzelte** in einer hohen Pfanne andünsten, **Möhren** und **Lauch** hinzugeben, noch einmal 2 min dünsten, dann mit der **Brühe** ablöschen und ca. 10 min. garen. Mit **Pfeffer** würzen und den abgetropften **Reis** unterrühren. Die **Butter** hinzugeben und bei schwacher Hitze etwas ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, dann die mit **Paprika** verrührte **Creme fraiche** hinzugeben und mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit wünscht hewau, der dieses Rezept auch als kindergartenerprobt kennt

Ostereier mit Gemüsecurry

Zubereitungszeit etwa 35 Minuten

Rezept für 4 Personen

6 – 8 Eier
300 gr. Möhren
Etwas Zitronensaft
4 Frühlingszwiebeln/Lauchzwiebeln
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
3 TL Mehl
1 TL Mondamin für Gemüse
4 TL Currypulver
½ l Gemüsebrühe
1 kl. Dose Erbsen
12 Stiele Koriandergrün
2 EL Schmand

Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und im heißen **Öl** anschwitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit **Currypulver** und **Mehl** bestäuben und kurz andünsten. Mit **Brühe** ablöschen, **Möhren** und **Erbsen** zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Das angerührte **Mondamin** untermischen. **Koriandergrün** abzupfen und hacken, mit dem **Schmand** vermischen und zum **Curry** geben, kurz erhitzen und dann mit **Salz, Pfeffer** und einem Spritzer **Zitronensaft** nach Geschmack würzen.

Die gepellten Ostereier halbieren und mit dem Curry anrichten. Als Beilage empfiehlt sich **Reis**.
Kochzeit ca. 20 min

Fröhliches Pellen wünscht hewau, der Ostern herbeisehnt

Eieraufstrich mit Käse

Ein Rezept zur Ostereierverwertung

6 hart gekochte Eier
6 Ecken Sahne-oder Kräuterschmelzkäse
Speise- oder Olivenöl
Salz und weißer Pfeffer
Paprikapulver
Radieschen, Tomaten und Gurken
Gehackte Petersilie

Zubereitung

Die **Eier** mit Gabel, Messer oder Eierschneider fein zerkleinern, dann mit dem **Käse** in einer Schüssel vermengen, **Öl** zum Binden nach Gefühl zugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Nach Geschmack mit **Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen.

Radieschen, Tomaten und **Gurken** in Scheiben schneiden, **Brötchenhälften** mit dem Aufstrich bestreichen, mit **Radieschen, Gurke** und **Tomate** garnieren und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Schmeckt auch als Dip mit Sesamstangen, meint jedenfalls hewau, der sich auf die bunten Eier freut



Blumenkohl-Suppe mit Knoblauch

Wahlweise als vegetarische Suppe oder mit Fleischbeilage

Zutaten:

Wahlweise als vegetarische Suppe oder mit Fleischbeilage

Zutaten:

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 4 EL Olivenöl | 3/4 Liter Gemüsebrühe |
| 1 gehackte mittelgroße Zwiebel | 1 Becher Sahne |
| 4 gehackte Knoblauchzehen | 125 g Butterkäse |
| 200 g Kartoffeln | 1 EL Balsamicoessig |
| 1 große Möhre | 5 EL saure Sahne |
| 400 g Blumenkohl | Salz |
| 2 EL Vollkorn-Haferflocken | Pfeffer |
| 1/2 Tasse Weißwein | Muskat |

Gehackter Schnittlauch

Nach Geschmack Wiener Würstchen, Geflügelwürstchen oder ohne Wurst

Zubereitung

Die klein gehackte **Zwiebel** sowie die fein gehackten **Knoblauchzehen** im heißen **Olivenöl** glasig schwitzen. Geschälte und gewürfelte **Kartoffeln**, die gewürfelte **Möhre** sowie den in Röschen zerteilten **Blumenkohl** hinzufügen und kurz mitschwitzen. Mit **Haferflocken** bestreuen, mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Am Schluss **Sahne** und den geriebenen **Käse** unterziehen, dabei den Käse unter ständigem Rühren vollständig schmelzen lassen. Danach mit **Salz, Pfeffer, Muskat** und **Essig** kräftig abschmecken. Die saure **Sahne** löffelweise auf die Suppe geben und mit dem **Schnittlauch** bestreuen. **Würstchen** in der heißen Suppe ziehen lassen und servieren

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht hewau, der sich selbst freut, mit so netten und einfachen Rezepten beliefert zu werden.

Hähnchenkraut

Zutaten

2 EL Olivenöl

500 gr Hähnchenbrustfilet

500 gr fertiger Krautsalat aus der Dose

1 kl. Dose Ananas in Stücken

1 Becher Sahne

Pfeffer und Salz

1 Banane

Zubereitung

Das **Öl** in der Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene **Hähnchenbrustfilet** darin anbraten. Den **Krautsalat** mit der Marinade hinzufügen und bei schwacher Hitze mitschmoren, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Abgetropfte **Ananas, Sahne** und **Curry** hinzugeben, alles gut untermischen und so lange köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Die **Bananen** der Länge nach halbieren, in Scheiben schneiden und unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Dazu passt Reis oder frisches Fladenbrot.

Geht einfach, schmeckt gut, geht schnell, guten Appetit wünscht hewau



Herzhaftes Restefrühstück für den Abreisetag

Wir haben vom Campen am Ende des Urlaubs oft noch dieses und jenes übrig. Um nicht all die Kleinigkeiten noch verpacken und mitnehmen zu müssen hat sich folgendes bewährt:

Zutaten:

Gemüse, was noch übrig ist (Möhre, Zwiebel, Zucchini etc. pp)

Eier

Brot

Milch oder Mineralwasser

Kräuter nach Geschmack (z.B. Schnittlauch, Petersilie)

Salz und Pfeffer

Tomatenmark

Zubereitung:

Alle Gemüsereste ganz klein schnippeln oder raspeln (Möhren raspel ich gerne, weil sie sonst zu knackig bleiben). Dann mit Eiern und Gewürzen alles zu einer Rührei- oder Omelettemasse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer noch Milch da hat, kann etwas Milch beigeben oder etwas Mineralwasser für die Fluffigkeit.

Die geschickteren machen nun aus dem "Matsch" ein Omlette. Das andere Rührei (bin zu blöd für Omelette bei unserer Camping-Pfanne).

Das Ganze dann auf die mit Tomatenmark bestrichenen restlichen Brotscheiben geben und dann Guten Appetit wünscht

Falterliese



Wurstschaschlik

Zutaten:

6 Spieße

5er pack. Bockwurst

1 pack. Paprika Trio (rot gelb grün)

1 Zwiebel

Essig Gürkchen

Salz Pfeffer Paprika zum würzen

Mit dem o.g ein Schaschlick Spieß herstellen

In einer Pfanne die Spieße fest Anbraten oder Grillen (Bei Grillen kann die Currysoße in einem Topf hergestellt werden)

300 ml Ketschup+250 ml Wasser etwas Curry und wenn gewünscht ein Päckchen Currywurstfix von Maggi



Nach dem Braten, grillen Spieße und Soße vereinen!

Dazu passt Reis oder Pommes, meint Chipsygirl



Afrikanische Erdnussuppe

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Stange Sellerie

2 große Fleischtomaten

4 El Butter

2 El Mehl

1 Glas fertige Hühnerbrühe

1/2 l Wasser

1/2 l Milch

200 gr. ungesalzene geschälte Erdnüsse (auch geröstet)

1 Tasse gekochter Reis

Salz und Pfeffer

etwas Zitronensaft

1/2 Becher saure Sahne

gehackte Petersilie

Zubereitung:

Sellerie waschen und klein hacken, ebenso die **Zwiebeln** schälen und klein hacken. **Tomaten** in kleine Stücke schneiden, dann alles in **Butter** nicht zu heiß andünsten. Wenn die Zwiebel glasig geworden ist, das **Mehl** hinein rühren.

Wasser und **Hühnerbrühe** dazu geben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit die **Erdnüsse** sehr fein hacken und mit der **Milch** verrühren. Das Gemisch zum Gemüse geben und alles 20 Minuten weiterkochen lassen.

Den gekochten **Reis** in die Suppe geben. Wenn er heiß ist, die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken, die **saure Sahne** oben draufgeben und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Dazu schmeckt warmes Fladenbrot.

Guten Appetit wünscht hewau, der diese Suppe gerne sauer/scharf mag.

Fleischküchle einmal anderst. de Parmesano

Zutaten:

500g Hackfleisch (gem)

30 g geriebener Parmesan

5 eßl. Paniermehl

1 Zwiebel geschält und gewürfelt

Salz Pfeffer Paprika Gemüsebrühe Pulver

Zubereitung

Einen Hackfleischteig herstellen ,und Fleischküchle formen.
Grillen oder in der Pfanne Ausbraten.

Kann auch in Parmesan paniert werden ,dann nur Anbraten

Einfach als Snack Beilage Zaziki dazu

ANMERKUNG STATT PARMESAN kann auch ein geriebener Emmentaler genommen werden



Guten Appetit wünscht Chipsygirl

Tuning für die Buttermilch

oder Urmel-Murmel

Auf vielfachen Wunsch, vor allem nach dem Ostertreff.

Und ganz besonders für Rollo , p.h.a. und Dela

Zutaten:

250 ml Wodka oder Korn, wir hatten immer Wodka

250ml Buttermilch

75 g Zucker

1 Tütchen Vanillezucker

alles gut vermischen

und mit Maracujasaft , Maracujasmoothie, oder Nektar auf 1l auffüllen.

Halt sich längere Zeit im Kühlschrank, allerdings nicht mit netten Gästen 😄😄

LG Petra



yapejema

Ghackets und Hörnli mit Öpfelmues

für 4 Personen

Zutaten:

Gehacktes:

Bratbutter oder Öl zum Anbraten in der Bratpfanne heiss werden lassen

400 g gehacktes Rindfleisch anbraten

1 Zwiebel, fein gehackt beigegeben, kurz mitbraten

1 dl Rotwein

2 dl Fleischbouillon

wenig Tomatenpüree, wenig Salz und wenig Pfeffer zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten köcheln,

gegen Kochzeit - Ende evtl. Deckel wegnehmen,

Flüssigkeit etwas einkochen

1 Esslöffel gemischte und gehackte Kräuter beigegeben

Apfelmus

Servieren:

Heisse, abgetropfte Hörnli auf vorgewärmte Teller oder Platte anrichten,
Gehacktes und Apfelmus darüber geben.

Tipp:

Statt Rindfleisch Dreierlei (Kalbs-, Rind-, Schweinefleisch gemischt) verwenden.

Getränkervorschlag:

Most, Bier, Rotwein, Weisswein

Guten Appetit wünscht p.ha



Poppen am Deich

(eine Variation von Sex on the Beach)

Zutaten für **eine** Portion:

2 cl Wodka
2 cl roter Genever (z. B. de Kuyper Bessen)
8 cl Cranberry-Saft
8 cl Orangensaft

Alle Zutaten im Shaker mixen und über Eiswürfel in ein Longdrink-Glas gießen.
Mit Strohhalm servieren.

Zutaten für **einen Liter**:

0,1 l Wodka
0,1 l roter Genever
0,4 l Cranberry-Saft
0,4 l Orangensaft

Alle Zutaten mixen und servieren. Eiswürfel und Strohhalm können nicht schaden – macht aber nix, wenn sie auf dem Campingplatz nicht zur Hand sind.

Zutaten für **1,5 Liter** (das war die Menge in Dransfeld):

0,15 l Wodka
0,15 l roter Genever
0,6 l Cranberry-Saft
0,6 l Orangensaft

Zubereitung wie bei einem Liter.

Im Original „Sex on the Beach“ wird **Pfirsichlikör** statt **rotem Genever** verwendet. Da der aber relativ teuer und nicht überall zu bekommen ist, entstand diese Variante.

Statt **Cranberry-Saft** kann auch **Preiselbeer-Saft** verwendet werden, habe ich aber noch nicht probiert.
Man kann sicher auch noch mit anderen Säften experimentieren wie **Multivitamin-Saft**, **Kirschsaft**, **Ananassaft** statt **Orangensaft** oder so. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

"Prost" sagt Anne. 😊



Gegrillte Bananen

Zutaten:

Je eine **vollreife** Banane pro Person

Honig oder

Eierlikör oder

Baileys oder anderer Sahnelikör nach Geschmack

Bananen auf den nicht mehr ganz heißen Grill legen und mehrfach wenden. Wenn die Bananen schwarz geworden sind, leicht aufplatzen und ggf. beginnen zu pfeifen, sind sie fertig. Banane auf dem Teller mit einem scharfen Messer aufschlitzen und Schale öffnen. Das warme süsse Fruchtmarm mit einem Teelöffel aus der Schale essen.

Wem das noch nicht süß genug ist, der kann **Honig, Eierlikör** oder auch einen **Sahnelikör** hinzugeben. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vielleicht versucht es mal einer mit **Blue Curacao** oder so. 😊

Hinweis: Die zu grillenden Bananen sollten vollreif, also mindestens gelb sein. Ein paar braune Flecken weisen darauf hin, dass die Banane schon richtig reif ist und sich damit besonders zum Grillen eignet. Solange die Bananen noch fest und grün sind, sind sie gänzlich ungeeignet. In diesem Fall sollte man noch ein paar Tage mit dem Grillen der Früchte warten.

Guten Appetit

Gruß
Norbert

Gegrillter Pfirsich mit Roquefort in Alufolie

Zutaten:

frische Pfirsiche (am Besten vollreif)

Blauschimmelkäse (Roquefort, Gorgonzola oder Ähnliche)

Pfeffer aus der Mühle

Aluminiumfolie

Zubereitung:

Pfirsiche halbieren und Stein entfernen. Den halbierten Pfirsich auf ein Stück Aluminiumfolie legen und die Mitte mit **Blauschimmelkäse** füllen. Ein wenig frisch gemahlener **Pfeffer** drüber und das Päckchen mit der Aluminiumfolie schließen. Bei relativ geringer Hitze (ggf. am Rand des Grills) langsam garen. Wenn der **Käse** vollständig verlaufen ist, sollte auch der Pfirsich gar sein.

Guten Appetit!

Gruß
Norbert



Rinderbeinscheiben

Zutaten pro Person

1 Rinderbeinscheibe ca 20 cm Durchmesser 4 cm stark

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

Chilli geschrottet

Öl (wer möchte Olivenöl)

Knoblauch

1 Schuss Cognac mild

Rinderbeinscheiben ca 4 Stunden besser mehr in Kühlbox/Kühlschrank einlegen. Dazu die Beinscheiben mit **Pfeffer Paprika** würzen. Mit dem **Öl, geschrotetem Chilli** sowie dem kleingehacktem **Knoblauch** mischen. Dazu einen Schuss **Cognac**. Die Beinscheiben in der Marinade einlegen.

Zum Grillen bei relativ grosser Hitze von beiden Seiten gut angrillen. Nicht zu lange. Das Fleisch sollte innen Englisch bis max. Medium sein. Beim Essen die Muskelstränge aus dem Fettgewebe auslösen. Das Muskelfett beiseite legen.

Ein richtiges Stück Fleisch zu einem annehmbaren Preis zu bekommen und riesig lecker.

Grüsse aus dem Süden Sabine und Karl



Türkischer Salat-Bulgursalat

Diesen Salat hat eine türkische Mutter immer zu Grillfesten an der Schule mitgebracht. Er hat sich dort immer größter Beliebtheit erfreut. Die Mengenangaben dieses Rezeptes beziehen sich auf eine Menge, die für eine größere Grillveranstaltung geeignet ist. Als Beilage für z.B. eine Familie sollten die Mengen entsprechend reduziert werden, um nicht tagelang Bulgursalat essen zu müssen.

Zutaten:

1 kg Weizengrütze
3 große Zwiebeln
10 spitze Paprika
1 Eisbergsalat
1 Bund Frühlingszwiebeln (Frühlingslauch)
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze
2 Bio-Zitronen
5 Tomaten
100 g Tomatenmark
10 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Weizengrütze (Bulgur) waschen und mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen lassen.

Zwiebeln, Paprika, Frühlingszwiebeln und **Eisbergsalat** in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schale der **Zitronen** heiß abwaschen und auf einer Reibe mit der feinen Raffelseite abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Zitronenzesten und den Saft zum Gemüse geben. Die **Petersilie** und ein wenig von der **Minze** hacken und ebenfalls hinzu geben.

Nach ca. zwei Stunden den Bulgur abschütten und das Tomatenmark unter rühren. Bulgur zum Gemüse geben und den Salat mit **Olivenöl, Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Hinweis: Bulgur findet man im gut sortierten Supermarkt oft in der Spezialitätenecke oder im türkischen Supermarkt. Es gibt ihn in verschiedenen Körnungen, hier sollte man den groben Bulgur verwenden. In türkischen Geschäften bekommt man auch die glatte Petersilie und die frische Minze.

Guten Appetit!

Gruß
Norbert



Datteln vom Grill

Zutaten:

1 Packung Datteln ohne Stein

200 g Bacon

1 Päckchen Zahnstocher

Zubereitung:

Je eine **Dattel** mit einer Scheibe **Bacon** umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Datteln können nun am Rande des Grills, bei mäßiger Hitze, gegrillt werden, bis der Bacon leicht kross geworden ist.

Hinweis:

Vorsicht, die Datteln sind sehr heiss, wenn sie frisch vom Grill kommen. Gegebenenfalls eine kurze Weile abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Gruß
Norbert



Schnelle Tortellini

Zutaten:

1 Pack Tortellini (Aus dem Kühlregal)

1 pack H Sahne (Campingtauglich)

1 pack Schinken und 1 Pack Spreckwürfeln

1 Zwiebel

etwas Öl

Salz, Pfeffer, Rosmarin, Tymian

Zwiebeln in der Pfanne anbraten, **Schinken** und **Speck** dazu geben, und mit **Sahne** Ablöschen.

Die **Tortellini** dazu geben , und Einreduzieren lassen cirka 5 Minuten.

Würzen.

Zum Schluss wer möchte **Basilikum** und **Parmesan** darüber

in 10 Minuten ist das alles Fertig... meint Chipsygirl

Dazu ein SALAT

Reis oder Ebly mit Thunfisch Sauce

Zutaten:

2 Tassen Wasser
1 Tasse Reis oder Ebly oder halb/ halb (reicht so für 2 Personen)
1 Dose Thunfisch
1 Zwiebel/ 1 Knobli
1 Tomate
1 Käse (Sorte egal)
1 Dose Rama Cremefine oder Craime Fraiche

Die **Zwiebeln** hacken oder würfeln einfach wie man es gerne hat. In einem Topf ein wenig **Butter** warm werden lassen **Zwiebel** mit dem Reis oder Ebly darin ein wenig dünsten. Mit Wasser ablöschen und kochen lassen. Derweil den **Knobli** die **Tomate** (schneiden nach Belieben) **Käse** und den **Thunfisch** vorbereiten.

Sobald der **Reis** oder das Ebly gar sind, eventuell vorhandenes Wasser wegschütten, Rama **Cremefine mit Knobli, Thunfisch, Tomate** und den **Käse** darunter ziehen. Warm werden lassen und geniessen.

Obiges Rezept kann auch als Salat zubereitet werden wenn die Sahne weggelassen wird.

Rezept Reste verwerten

1 X Grillgut das übrig blieb vom Grillen (Würstchen, Steaks und Co)
1X Nudeln gekocht oder Reis einfach Reste die so rumliegen
1X Zutaten die im Kühler rumliegen (Käse Gemüse ect.)
Diverses zum Würzen

Das Grillgut zerkleinern und mit den Kühlschranks Resten in einer Bratpfanne oder Bratopf anbraten , Nudel oder Reissreste oder Kartoffelreste dazugeben fertigbraten und auftragen
En Guete wünscht SUBARU

Spaghetti Bolognese (arabische Art)

Zutaten:

500g. Spaghetti
3.Dos.Gehackte Tomaten
1Tel. Koriander(getrocknet)
2 Zwiebeln
3-5 Knoblauchzehen
etwas Salz+Pfeffer
Öl zum anbraten
Paprikapulver
250g Hackfleisch vom Rind

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen. **Zwiebeln** in feine Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit **Öl** erhitzen. Den gepressten **Knoblauch** und **Koriander** dazugeben und beides zusammen goldbraun rösten. **Zwiebeln** dazufügen, wenn diese glasig sind, das Hackfleisch dazugeben und alles zusammen gut durchbraten. Mit den gehackten **Tomaten** ablöschen und kräftig mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen. Für ca. 15 Min. köcheln lassen, so dass die Soße leicht andickt.

In der Zwischenzeit die **Spaghetti** im Salzwasser al dente kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die **Spaghetti** in eine Auflaufform geben und mit der Soße begießen und gut umrühren. Für ca. 30 Minuten auf mittlerer Stufe in den Backofen geben, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Ps:Gewicht ist auf der Nudelpackung angegeben....Hackfleisch wiegt der Metzger ab....und wer beim Campen keinen Backofen dabei haben sollte..... im Topf auf kleinster Flamme mit Deckel und ab und an umrühren. 😊

Als Beilage: Löwenzahnsalat...oder nach Belieben

Annette

"Wegelagertopf"

Für zwei Personen benötigt man:

- Ein Packet Frikadellen-Bällchen(Geht wahrscheinlich auch mit kleingeschnittenen normalen Frikadellen)
- Ein Packet Gnocchis
- Eine kleine Dose Mexikogemüse
- zwei Päckchen Fertig Rahmsoßenpulver
- etwas Öl
- Gewürz nach belieben

Prinzipiell geht das alles in einem Topf! Also zuerst die **Gnocchis** zubereiten so wie es auf der Verpackung steht, danach erst mal an Seite stellen. Die **Frikadellen**-Bällchen mit etwas **Öl** anbraten. Wenn sie knusprig genug sind soviel Wasser drauf gießen wie auf den Rahmsoßenpäckchen angegeben ist, die Rahmsoße einrühren und kurz aufkochen. Danach das **Mexikogemüse** und die zuvor zubereiteten **Gnocchis** einrühren, das ganze nochmal richtig heiß werden lassen und nach Belieben würzen.
Guten Appetit!

Was auch schnell geht und lecker ist, ist "Linsen mit Spätzle".

- Ein Packet Spätzle
- Eine Dose Linsensuppe
- Ein Glas Bockwürste

Spätzle laut Packung kochen, Wasser abschütten, die Dose Linsensuppe und die kleingeschnittenen Bockwürste mit rein und das ganze nochmal aufkochen.
Auch guten Appetit!

Gruß Mike

Pilz Käse Omlett

Zutaten

- 6 Eier
- 8 El Milch
- 60 g PArmesan (gerieben)
- Salz u. Pfeffer
- 500 g braune Champions
- 1 Zwiebel
- 50 g Frühstückspeck
- 1 kl. Rosmarienzweig
- 6 Stängl. Petersilie

Die Zutaten alle kleinschnippeln und das Rosmarin kleinhacken, alles in einer Schüssel verrühren.

In einer Pfanne die Omelette ausbacken
SCHMECKT LECKER, ZU OSTERN (EIERÜBERSCHUSS)

cipsygirl

Avocdocreme aus Dransfeld

- 2 reife Avocados
- 2 Frühlingzweibeln (habe aber 3 genommen)
- 1 Zehe Knobli (habe aber mehr genommen)
- 2 EBl.Zitronensaft, Pfeffer, Salz
- 4 Msp. Cayennepfeffer
- 2 EBl. saure Sahne

Ich habe alles im Quick Chef von Tupper zusammengerührt

Petra.

Frango assado churrasco (Brathähnchen vom Grill)

Brathähnchen waschen, trocken tupfen und nach Belieben von innen uns aussen würzen.

Grill anzünden und auf die kleinstmögliche Flamme stellen. Dann die Flamme aufdrehen, dabei die Anzahl der Umdrehungen des Einstellrades merken, damit man die Minimalflamme später wieder einstellen kann, ohne den Grill aus zu machen. Aufsätze mit Wärmeleitplatte und Grillrost verwenden.

Gewürztes Hähnchen auflegen und Deckel (Haube) drauf setzten.

Nach ca. 10 -15 Minuten Hähnchen wenden. Weitere 10 - 15 Minuten später Hähnchen wieder wenden und die Flamme auf Minimum stellen. Nun kann das Hähnchen weeitere 90 Minuten, unter regelmäßigem Wenden, fertig gegrillt werden.

Die angegebenen Zeiten gelten für einen CADAC Safari Chef und können bei anderen Modellen natürlich abweichen. Also immer schön auf den Bräunungsgrad achten.



Guten Appetit wünscht Jugger64

Tacco-Salat

Zutaten:

1-2 Eisbergsalat kleinschneiden und in eine große Schüssel geben

500 g Tomaten klein würfeln und über dem Salat verteilen

500 g Rinderhack krümelig anbraten, abkühlen lassen

1-2 Dosen Mais dazu geben

1 Fl. Tacco Soße dazu geben und alles gut umrühren und flächig über den Tomaten verteilen

500 g Saure Sahne oder auch Creme Fraiche so auf die Hackmischung streichen, daß alles abgedeckt ist

200 g ger. Käse darauf verteilen

1 Pk. Tacco's in der Tüte zerkrümeln und kurz vor dem servieren auf dem Salat verteilen

Guten Appetit Wünscht

Kappensklappi



Camping Schaschliktopf

Zutaten:

1kg Gulasch vom Schwein
500 g Paprika Rot/Gelb/Grün in 2-3 cm quadratische Stücke schnippeln.
5 Essig Gurken in Scheiben
250 g Speck in Würfeln
1 große Zwiebel in halbe Ringe
10 Essl. Ketchup
Pfeffer
1 Liter Wasser mit Soßenpulver

Fleisch in einem Topf mit **Öl** anbraten, das Fleisch sollte angebraten sein,
dann die **Zwiebeln** und **Speck** dazu geben,
alles bis auf die **Paprika** alles andünsten.
Nach 30 Minuten die Soße andicken mit **Soßenpulver**, und mit **Ketchup** verfeinern.

Dazu passt Reis, und ein gemischter Salat
(Den Reis koche ich statt mit Salz in Gemüsebrühe)

Cipsygirl

Nudel sauce

Fleischwurst in Würfeln schneiden
Zwiebel Würfeln
Tomatenmark
Pfeffer Salz Paprika Rosen scharf

Zwiebeln mit wenig **Öl** Anschwitzen **Fleischwurst** Würfeln rein alles ein wenig anbraten, mit Wasser auffüllen ja nach Bedarf, eine Tube **Tomatenmark** rein, mit **Pfeffer Salz** und **Paprika** würzen ein wenig andicken fertig **Nudeln** dazu **Falck1**

Helmut´s Camping-Salat

Ich hab einfach alle Reste zusammengewürfelt und das kam dabei raus:

4-5 mittelgroße Kartoffeln
1/2 Salatgurke
ca. 10 Cocktailtomaten
1 große Zwiebel

für´s Dressing:

Olivenöl,
Brantweinessig (ich bevorzuge Kaufmann´s Kressi 😊)
Salatcreme oder Naturjoghurt
Salatkräuter (frisch oder getrocknet)
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Die **Kartoffeln** kochen, abgießen und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden (wir lassen die Schale dran) und in eine Salatschüssel geben. Die **Gurke** ebenfalls in Scheiben schneiden und die **Cocktailtomaten** in Viertel schneiden. **Zwiebel** in Würfel oder Ringe schneiden und alles zusammen in die Schüssel geben.

Die Dressing-Zutaten zusammenrühren oder mit dem Tupperware MixFix verschütteln und je nach Geschmack abschmecken. Über den noch warmen Salat geben und für mind. eine Stunde durchziehen lassen.

Schmeckt super-lecker zu Gegrilltem oder einfach so zwischendurch. 😊

Lasst´s euch schmecken

DieJunx mit Snoopy Cookie und Missy

Rezept für den Kaffeelikör

Zutaten:

300 ml Wasser
300gr Kandis Farin Zucker
3 EL löslicher Kaffee
4 Pck. Vanillin Zucker
1 Flasche Doppelkorn

alles 1x aufkochen

schmeckt auch lecker mit Sahnehaube

Prost



wünscht Sabine

Apfel-Karotten-Salat mit schwarzen Oliven

Zutaten:

1 Apfel
Karotten je nach Größe ca. 1,5 bis 2 fache Menge im Verhältnis zum Apfel
schwarze Oliven nach Belieben
Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Apfel und **Karotten** raspeln. Mit **Zitronensaft**, ein wenig **Olivenöl**, **Salz** und frisch gemahlenem **Pfeffer** würzen. Durchmengen, **Oliven** hinzu geben und unter heben.



Guten Appetit wünscht Norbert

Hähnchenbrust-Häppchen

Zutaten (ca. 10 Stück):

5 Scheiben Weizenbrot
300 g Hähnchenfilet
2 EL Speiseöl
4 EL Mayonnaise
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Petersilie

Zubereitung:

Brotscheiben halbieren und toasten. **Hähnchenbrustfilet** unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Öl erhitzen, **Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten etwa 10 Min. darin anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. **Mayonnaise** mit **Curry, Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** verrühren. **Mayonnaise** auf die Brotscheiben streichen und mit 2 Scheiben Filets belegen. **Petersilie** abspülen, trockentupfen, Blätter abziehen und über die Häppchen dekorieren.

Na dann mal guten Appetit vom Rande der Lüneburger Heide
Thomas



Nudeln mit Gemüserahmsauce

Was es braucht

Diverses Gemüse. Karotten, Lauch, Rüb Kohl usw.

Rama Cremefine oder sonstiger Rahm

Nudeln oder sonstige Teigwaren.

Schinken

Das **Gemüse** kleinschneiden in etwa der grösse der **Nudeln**.
Schinken auch kleinmachen

Rahm in einer Pfanne warm werden lassen und das rohe **Gemüse** und den **Schinken** dazu geben köcheln lassen nicht zu lange das **Gemüse** sollte noch biss haben (Habs am liebsten noch fast roh) Würzen.

Die **Nudeln** in einer Pfanne nach Anleitung kochen. Abschütten und die Nudeln zu der **Rahmsauce** geben Heiß werden lassen

zum Schluss nach Belieben noch **Käse** darüber

En Guete wünscht SUBARU



Eintopf Ebly oder Reis mit Gemüse

Was es dazu braucht

Ebly oder Reis mit 10 Minuten Kochzeit

Diverses Gemüse

Gemüsebouillon (Würfel oder Pulver)

Bratfett

nach Lust Schinken- oder Speckwürfel

Gemüse Kleinschnippeln und zusammen mit **Reis** oder dem Ebly und ev mit dem **Schinken** oder dem **Speck** mit ein wenig **Bratfett** in der Pfanne dünsten. Mit Wasser ablöschen nur so viel Flüssigkeit zugeben wies braucht mit **Gemüsebouillon** würzen. Eventuell während dem Kochvorgang fortlaufend Wasser nachgießen. Aber immer nur so viel Wasser begeben das es aufziehen kann. Abschmecken und das ganze samt Pfanne auf den Tisch stellen und genießen. Nach belieben Brotbrösmeli darüber

Rezept für Brotbrösmeli

Hartes Brot vom Vortag fein klopfen zu Paniermehl
Bratfett

Das Bratfett in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Paniermehl dazugeben und Rösten. Fertige Brösmeli sind braun und saftig vom Bratfett

En Guete wünscht SUBARU

Weintrauben mit Mascarponecreme

Zutaten:

Ca. knapp 1 kg kernlose süße Weintrauben

250 g Mascarpone (1 Becher)

250 g Quark (1 Packung)

200 g Sahne (1 Becher) *

Ca. 3 EL Zucker

Ca. 4 x Vanillezucker

1 x Sahnesteif *

1 bis 2 Packungen „Chocolate Cookies“

*Da nicht jede Campingküche über einen Mixer verfügt oder über eine/n Mitreisende/n, der/die in der Lage ist, Sahne per Hand steif zu schlagen, kann sie ggf. durch eine entsprechende Menge Sprühsahne ersetzt werden. (Danke für den Tipp, Norbert!)

- Die **Sahne** nach Anleitung mit dem **Sahnesteif** und 1 Packung **Vanillezucker** steif schlagen.
- Die geschlagene **Sahne** mit dem **Quark** und der **Mascarpone** vermischen und mit **Zucker** und **Vanillezucker** abschmecken. Die in der Zutatenliste genannten Mengen von (**Vanille-**) **Zucker** sind ungefähre Angaben, die nach Geschmack variiert werden können.
- Die **Weintrauben** waschen und einen Teil davon in eine Schüssel geben, so dass der Boden gut bedeckt ist.
- Auf den **Weintrauben** eine Schicht der **Mascarpone-Creme** verteilen.
- Einen Teil der „**Chocolate Cookies**“ zerbröseln und die Cremeschicht damit bedecken.
- Anschließend die Schichten mit **Weintrauben, Creme** und **Keks** wiederholen, bis die Schüssel voll ist oder die Zutaten alle sind. Die Höhe der Schichten kann beliebig variiert werden.



Die Schüssel auf dem Foto hat einen Durchmesser von 27 cm und ist ca. 13 cm hoch. Jede der Schichten ist in dieser Schüssel zweimal vorhanden.

Guten Appetit!
Wünscht Nordseekrabbe



Gebratene Bananen

Mal was als Nachtisch wenn der Grill am abkühlen ist

*Es braucht
Bananen*

Schokolade

Alufolie

Die **Bananen** aufschlitzen und einen **Riegel Schokolade** reinlegen und das ganze mit Alufolie einwickeln. Ein par minuten auf dem ausglühendenden Grill zergehen lassen.

En guete wünscht SUBARU

Bananen Schiffe

Was es dazu braucht

Bananen

Marmelade oder Konfitüre

Die Bananen der länge nach aufschneiden. Das Fruchtfleisch herausnehmen und die Schale mit Marmelad oder Konfitüre bestreichen. Das Fruchtfleisch wieder reinlegen und geniessen

En Guete wünscht SUBARU

Flambierte Bananen

Hier mal mein Rezept für Bananen:

Bananen auf der Seite liegend oben öffnen(Aufklappen). Mit der geschlossenen Seite auf den Grill. Wenn die Banane schön

matschig ist, mit Kirschwasser flambieren. 🍷🔥 Danach mit Zimt betreuen.

Fertisch und sehr lecker! Mhm 🍷

Meint **Emil_Strauss**

Erdbeerlimes.

Zutaten:

1,5 kg Erdbeeren

600 g Zucker

400 ml Wasser

600 ml Zitronensaft

700 ml Wodka

Die **Erdbeeren** zu einem Brei pürieren.
Zucker in Wasser einrühren, aufkochen und erkalten lassen.
Erdbeeren, Zuckerwasser, Zitronensaft und **Wodka** verrühren, abfüllen und kalt stellen.

Ich habe weniger **Zucker**, dafür aber etwas **Vanillezucker** genommen.

Man kann den Erdbeerlimes mit Prosecco oder crushed ice auffüllen. Pur schmeckt er aber auch.



Lecker



behauptet Mela

Pfannen-Pizza

Zutaten für den Pizzateig:

Mehl,
Wasser,
Hefe
Salz, Pfeffer
Passierte Tomaten
Knoblauch
Oregano

Zubereitung Grill - Pizza

Mehl, Wasser, Hefe und **Salz** zu einem glatten Teig verarbeiten und 20min. gehen lassen. Dann durchkneten und nochmals an einem warmen Ort 20-30min. gehen lassen.

Passierte Tomaten mit dem **Tomatenmark** gründlich vermengen und den kleingehackten **Knoblauch** unterrühren. Mit **Oregano, Salz** und **Pfeffer** pikant abschmecken.

Den Teig in kleine Portionen einteilen und sehr flach ausrollen. Dann noch etwas flacher ziehen. Auf den heißen Grill legen. (Teig hängt nicht durch, weil er schnell fest wird.) Deckel schließen oder Topf drüber stellen.

Wenn sich auf der Unterseite ein Muster abzeichnet, und eine goldbraune Färbung einstellt, die Pizza wenden. Sie ist nun gut aufgegangen. Die fertige Seite nun mit Soße bestreichen und nach Wunsch belegen. Deckel schließen oder Topf drüber.

Wenn der **Käse** zerlaufen ist und die Unterseite goldbraun, ist die Grill-Pizza fertig.

Guten Appetit wünscht Cipsygirl

Forelle

Zutaten für 2 Portionen

*2 Forelle(n)
2 Zweig/e Rosmarin
1 Zitrone(n)
Bund Petersilie
Mehl
Pfeffer
Salz
4 EL Olivenöl
1 EL Butter*

Forellen waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz innen und außen

würzen. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und je einen Zweig in jede

Forelle legen. Petersilie abspülen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und diese

zum Rosmarin in die Forellen geben. Die Fische nun in Mehl wälzen.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Forellen im heißen Fett auf

jeder Seite etwa 5-10 Minuten (hängt von der Größe der Fische ab) braun

braten. Auf Tellern mit je einer Zitronenspalte anrichten.

Wer möchte, kann etwas Fett aus der Pfanne über die Forellen gießen.

in diesem Sinne

Gruß

Jürgen



Falter Küchentipps

ABKÜRZUNGEN UND MENGENANGABEN

Für weniger Geübte und Geübte sind hier einige Vergleichswerte zusammengestellt, wie man ohne Waage, nur mit Löffelmaß gut kochen kann.

ABKÜRZUNGEN

g = Gramm

l = Liter

dl = Deziliter (Zehntel eines Liters)

cl = Zentiliter (Hundertstel eines Liters)

Pr. = Prise (soviel, wie zwischen Daumen u. Zeigefinger passt)

Bl. = Blatt

Tr. = Tropfen

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Bd. = Bund

Stk. = Stück

TK = Tiefkühlkost

Päck. = Päckchen

kg = Kilogramm

MENGEN:

Die Menge von 1 gestrichenen Esslöffel = ca. 3 gestrichene Teelöffel

Die Menge von 2 gestrichenen Esslöffel = ca. 1 gehäufter Esslöffel

Englische Mengenangaben:

1 p = Pound = 16 ounces = 455 g

1 oz Ounce = 28 g

Cup = Tasse

Teaspoon = Teelöffel

Tablespoon = Esslöffel

| Esslöffel/Teelöffel | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Wasser, Milch, Saft: 15 g / 5 g | Paprikapulver: 8 g / 2 g |
| Butter: 15 g / 5 g | Puderzucker: 10 g / 3 g |
| Creme fraiche: 15 g / 5 g | Salz: 15 g / 5 g |
| Grieß: 12 g / 3 g | Saure Sahne: 17 g / 6 g |
| Haferflocken: 9 g / 3 g | Schlagsahne: 15 g / 5 g |
| Honig: 30 g / 10 g | Semmelbrösel: 10 g / 3 g |
| Kaffee (gemahlen): 6 g / 2 g | Senf: 9 g / 3 g |
| Joghurt: 17 g / 6 g | Tomatenketchup: 19 g / 5 g |
| Käse (gerieben): 8 g / 3 g | Tomatenmark: 18 g / 5 g |
| Kakaopulver: 8 g / 3 g | Zucker (Kristall): 15 g / 5 g |
| Mayonnaise: 25 g / 8 g | |
| Mehl (Type 405): 10 g / 3 g | |
| Öl: 12 g / 4 g | |

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Falter Küchentipps



Nicht alles an Fleisch und Wurst ist zu Grillen geeignet !

Wusstet Ihr schon das sich in **gepökelter Wurst und Fleischware** bei Grilltemperaturen **krebserregende Nitrosamine** bilden?! 😡
Daher **nur ungepökelte Erzeugnisse zum Grillen verwenden**, vor allem wenn Kinder mitessen!

Der Gesetzgeber sagt, es dürfen Wurstwaren die als Grillwürste, Bratwürste oder Rostbratwürste bezeichnet sind, kein Pökelsalz enthalten. Das Kochen von gepökelter Wurst und Fleischwaren ist aber ungefährlich. 😊

Also, gebt schön acht, damit wir noch viele Treffen miteinander feiern können ;-)



Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Falter Küchentipps



Garzeiten:

Unter Garzeit versteht man die Zeit vom Beginn des Garens (Kochens usw.) bis zum Garpunkt. Sie ist bei den einzelnen Lebensmittel unterschiedlich. Innerhalb der einzelnen Arten von Lebensmitteln können sich noch Abweichungen ergeben, für die z.B. Herkunft, Alter oder Beschaffenheit maßgebend sind. Auch das Kochwasser spielt eine Rolle (Härte des Wassers). Die Garzeit ist für die Berechnung der Zeit von Bedeutung, zu welcher die einzelnen Nahrungsmittel angesetzt bzw. zugegeben werden.

Tierische Lebensmittel

Scheinefleisch: 1 1/2- 2 Stunden

Rindfleisch: 2 1/2- 3 Stunden

Hähnchen: 30-60 Minuten

Huhn, je nach Alter: 1 1/2- 3 Stunden

Eier: 4-8 Minuten

Fisch braten je nach Dicke: 10-15 Minuten

Fisch kochen: 15-20 Minuten

Fisch dünsten: 8-10 Minuten

Pflanzliche Lebensmittel

Klöße: 20 Minuten

Kartoffeln: 20 Minuten

Gemüse: 20-35 Minuten

Hülsenfrüchte: 2-3 Stunden

Haferflocken / Grieß: 10-15 Minuten

Spinat: 5 Minuten

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Falter Küchentipps



Verschiedene Garverfahren

Kochen oder Sieden: Temperatur 98°C bis 100°C

Garen in so viel Flüssigkeit, dass das Kochgut gerade damit bedeckt ist.

z.B. Knochen, Fleisch, Gemüse, Teigwaren, Kartoffeln, Suppenhuhn, Hülsenfrüchte.

Dämpfen: Temperatur 98°C bis 100°C

Garen in strömenden Wasserdampf. Gargut ist durch Siebeinsatz von der kochenden Flüssigkeit getrennt.

z.B. Kartoffeln, Fisch, Frischgemüse.

Dünsten: Temperatur 98°C bis 100°C

Garen im eigenen Saft unter Zusatz von Fett, wenig Brühe oder Wasser. Dabei sollen die Nahrungsmittel nicht bräunen.

z.B. Fisch, zartfaseriges Fleisch, Gemüse, Eintopfgerichte.

Schmoren: Temperatur 160°C bis 200°C / 98°C bis 100°C

In heißen Fett bei höheren Temperaturen bräunen, bei verminderter Temperatur mit wenig Flüssigkeit fertig garen (Das Kochgut wird im offenen Topf gebräunt und dann unter Zusatz von Flüssigkeit im geschlossenen Topf fertig gegart)

z.B. Gulasch, Schmorbraten, Kohlrouladen, Paprikaschoten, Sauerbraten.

Braten: Temperatur 160°C bis 200°C

Garen in Fett bei starker Hitze.

z.B. Fisch und Fleischstücke, Kartoffeln, Frikadellen.

Grillen: Temperatur 180°C bis 200°C



Garen unter Bräunung durch hohe Strahlungshitze.

z.B. Grillwurst, Fleischstücke, z.B. Koteletts, Fisch, Steaks.

Rösten: Temperatur 160°C bis 200°C

Einwirkung von großer trockener Hitze auf Lebensmittel: Dem Röstgut kann auch Fett beigegeben werden, um ein Verbrennen oder Austrocknen zu verhindern.

z.B. Pilze, Zwiebeln, Speck, Pinienkerne, Haferflocken.

Garziehen: Temperatur 75°C bis knapp unter 100°C

Garen in reichlich Flüssigkeit unterhalb der Siedetemperatur.

z.B. Brühwürstchen, Fleischklöße, Knödel, Reis.

Fritieren: Temperatur 170°C bis 180°C

In viel Fett schwimmend ausbacken, garen und bräunen.

z.B. Fisch, Fleisch, Kartoffeln und Kartoffelteiggerichte.

Gruß aus dem Rheinland

Govinda



Exkurs Kartoffeln: 🍷

Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs und stammt aus Südamerika

In Deutschland wurden die ersten Kartoffeln im Jahre 1621 als Zierpflanze angepflanzt. Erst Friedrich der Große erkannte im 18. Jahrhundert die Kartoffel als Nahrungsmittel.

Die im Volksmund oft liebevoll genannten Erdäpfel wachsen unter der Erde, und zwar nicht als Früchte der Kartoffelpflanze, sondern als Verdickung der Wurzeln. Es können je nach Kartoffelsorten zwischen 10 und 25 Knollen pro Pflanze wachsen. Der höchste Gehalt an wertvollen Mineralstoffen liegt direkt unter der Schale. Deshalb die Kartoffel nicht vor dem Kochen schälen, sondern nach dem Kochen pellen!

Laut Statistik isst jeder Deutsche ca. 75 kg Kartoffeln im Jahr.

Kochtypen:

1. Festkochend:

Festes Fleisch, behält beim Kochen seine feste Struktur und eine glatte Schnittfläche. Geeignet für Salate, Gratins, Bratkartoffeln. Gekennzeichnet ist dieser Kochtyp oft durch einen breiten grünen Streifen an der Verpackung.

2. Vorwiegend festkochend:

Mittlere Festigkeit beim Kochen. Geeignet als Salzkartoffeln, als Beilage zu Gerichten mit Sauce, Pell- oder Bratkartoffeln. Gekennzeichnet durch einen roten Streifen.

3. Mehligkochend:

Hoher Stärkegehalt, zerfallen schnell nach dem Kochen. Ideal zum Pürieren, Zerstampfen. Für Kartoffelpüree, Suppen, Eintöpfe, Klöße, Knödel, Reibekuchen, Kroketten und zum Backen in Alufolie. Gekennzeichnet durch einen blauen Streifen.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Küchentipps: 🍷

1. Küchenduft vertreiben:

Wasser mit etwas Zimt und Zucker aufkochen, so werden andere Gerüche überdeckt.

2. Speck:

Kann man besser schneiden, wenn das Messer zuvor in heißes Wasser getaucht wird.

3. Schneidebretter verrutschen nicht:

Einfach ein feuchtes Tuch unterlegen, so kann das Brett nicht mehr verrutschen.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda



Tips frisch serviert

Exkurs Zwiebeln: 🍷

Die Zwiebel zählt zu den Liliengewächsen. Sie wurzelt flach, und braucht einen sonnigen, warmen Standort. Haupterntezeit ist der Monat August. Es empfiehlt sich, Zwiebeln trocken, luftig, kühl aber frostfrei zu lagern. Die rohe Zwiebel schützt mit ihrem schwefelhaltigen ätherischen Öl den Menschen, vor allen den menschlichen Verdauungsapparat, wirkt keimhemmend und keimtötend (pflanzliches Antibiotikum) und wird sogar als Vorbeugung der Grippe empfohlen. Wer regelmäßig Zwiebeln isst, kann auch noch das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen verringern. Zwiebeln gehören zu unseren ältesten Kulturpflanzen. Schon die Chinesen und die alten Ägypter setzten sie als Heil-und Nahrungsmittel ein. Der Ursprung der Zwiebel wird in Afghanistan vermutet.

Zwiebeln werden in der Küche als Gemüse, als Suppeneinlage, Gewürz oder sogar als Kuchenbelag verwendet.

Zwiebeltypen:

1. Schalotten:

Sind sehr würzig, aber mäßig scharf. Es ist eine Zwiebelart, die wie der Knoblauch, mehrere kleine, oft kantige Zehen unter ihrer Hülle zusammenfasst. Die echte Schalotte hat eine silbergraue Haut, und ist in der feinen Küche unentbehrlich.

2. Rote Zwiebeln:

Zeichnen sich durch ihren würzig und pikanten, aber nicht so stechend-scharfen Geschmack wie die Haushaltszwiebeln aus. Nicht nur die Haut hat ein prachtvolles Lackrot sondern auch die Schalen. Deswegen werden die roten Zwiebeln oft zu Dekorationszwecken eingesetzt.

3. Haushaltszwiebeln:

Küchenzwiebeln oder auch gelbe Zwiebeln genannt. Sie sind bei uns am gebräuchlichsten, haben den schärfsten Geschmack und kommen in verschiedenen Größen vor.

4. Gemüsezwiebeln:

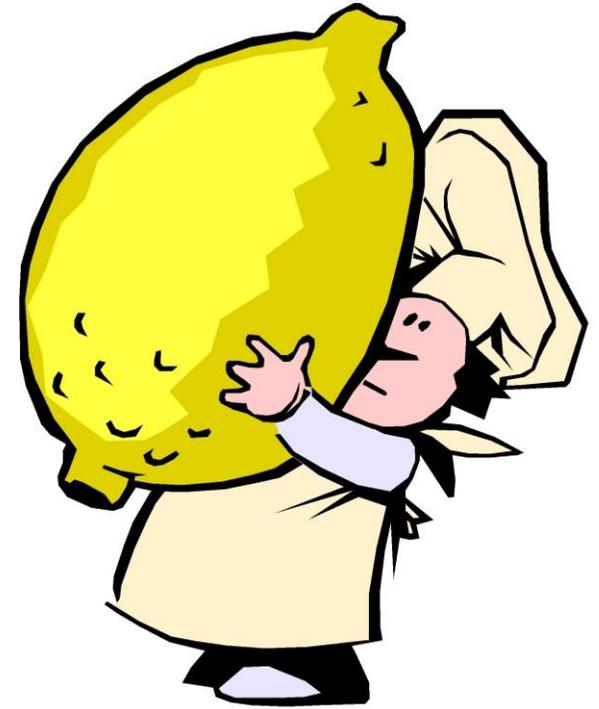
Auch spanische Zwiebeln genannt, sind größer als die zum Würzen verwendeten. Ihr Geschmack ist besonders mild, da durch eignen sie sich gut roh im Salaten.

5. Frühlingszwiebeln:

Oder auch Lauchzwiebeln genannt, sehen wie Babylauch aus. Sie sind noch nicht ausgewachsene Haushaltszwiebeln. Sie eignen sich mit ihrem mildwürzigen Aroma sehr gut für Salate, Suppen und Eierspeisen. Als gedünstet Gemüse schmecken sie auch vorzüglich.

Gruß aus dem Rheinland
Govinda





Fortsetzung folgt