

Unsere Lieblingsrezepte 2017

Genuss

Miteinander

Kulturelle Vielfalt

Fitness

Gesundheit



Für den kleinen Hunger...

Müsli	4
Vollkornpitabrot	5
Vollkornbrot	6
Vietnamesischer Lachssalat	7
Falafel	8
Hummus	10
Hummus	12
Leichtes Abendessen	13
Französisches Omelett	14

Wenn der Hunger größer ist...

Saure Linsen mit Spätzle	18
Zimtig - scharfes Rinderhack am Kohl	20
Spinat-Lachs-Lasagne	21
Tagliatelle con Pollo	22
Vegetarischer Flammkuchen	23
Zucchini - Gnocchi –Auflauf	24
Vollkornpizzateig	26

...und noch was Süßes am Schluss

Baklava	28
Pfannkuchen mit Beeren	29
Kaiserschmarrn	30
Nusskrapferl	31

*Für den
kleinen Hunger...*

Müsli

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

Zutaten:

Getreideflocken

(Hafer, Dinkel, Roggen,...)

Saaten (Leinsamen)

Nüsse/Kerne

(Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln)

Obst

(Apfel, Beeren,...)

Leinöl

Flüssigkeit

(Wasser, Milch, Kokosmilch)

Backkakao

Kokosraspeln



Vollkornpitabrot

(viel Gehzeit einplanen)

Zutaten:

½ EL Trockenhefe
150 ml warmes Wasser
½ EL Olivenöl
½ TL Salz
250g Vollkornmehl

Zubereitung:

Hefe und Wasser vermischen und 5 Minuten stehen lassen bis es schäumt. Dann langsam die restlichen Zutaten dazugeben und circa 10 Minuten kneten (Sport für heute gespart). Teig 45 Minuten gehen lassen und anschließend in 6-8 Stücke schneiden. Gehen lassen für 30 Minuten. Backofen auf 200°C vorheizen. Teigstücke ausrollen. 3-5 Minuten backen bis sie wie ein Ballon aufgehen. Auf einem Kuchengitter die Luft vorsichtig rausdrücken.

Vollkornbrot

Zutaten:

500 g Vollkornmehl (Weizen,
Dinkel)
1-2 Päckchen Trockenhefe/
1 Würfel Frischhefe
1 flacher EL Salz
150 g Kerne/Saaten/Nüsse
1 EL Zucker
2 EL Obstessig
500 ml Wasser
Gewürze/Kräuter (bspw.
Kreuzkümmel, Kümmel,
Ornango, Basilikum)



Zubereitung:

Erst die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und den Essig dazugeben. In eine mit Backpapier verkleidete Backform geben und eine Stunde bei 180-200°C im nicht (!) vorgeheizten Backofen backen. Nach 10 Minuten Backzeit oben einschneiden.

Vietnamesischer Lachssalat

(für eine Person)

Zutaten:

150 g Lachs in Sushi Qualität (der Lachs kann auch durch angebratenes Hähnchen oder Tofu ersetzt werden)

1 feste Mango, 1 Karotte, 1 Stück Gurke, 1 EL Sojasoße,
3 EL Fischsauce, 1 TL gerösteten Sesam, etwas Pfeffer

Wer mag:

Ingwer und/oder Frühlingszwiebeln und/oder Koriander

Zubereitung:

1. Den Lachs in Streifen schneiden
2. Die Mango, Karotte, Gurke mit einem Julienneschneider in Streifen schneiden bzw. eben mit einem Messer in feine Julienne schneiden
3. Das Dressing mit Sojasoße, Fischsauce, Sesam, Pfeffer und evtl. Ingwer/Frühlingszwiebeln/Koriander anrühren und mit dem Fisch vermischen
4. 30-60 Min. im Kühlschrank ziehen lassen

Falafel

für ca. 24 Falafelbällchen

Zutaten:

500 g getrocknete Kichererbsen

2 große Zwiebeln

6 Knoblauchzehen, gepresst oder im Mörser zerstampft

1/4 Teelöffel Chilipulver

1 Teelöffel Koriander, getrocknet

1/4 Teelöffel Majoran, getrocknet

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, Pulver

1 Teelöffel Salz

1 l Öl zum Frittieren



Anleitung:

Die getrockneten Kichererbsen für einen ganzen Tag in Wasser einlegen. Die Kichererbsen abtropfen und mit den Zwiebel und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Pürierstab durchmengen. Sämtliche Zutaten sorgfältig durchmischen, abschmecken und die Masse zu kleinen Falafel-Bällchen formen. Die Falafel in einen Topf mit heißem Öl geben. Für etwa 4-6 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.

Servieren:

Auf einem Teller mit arabischen Fladenbrot, Tahini-Soße und einem Salat anrichten oder zu einem Sandwich rollen.

Schnelle Alternativen:

1. Bereits eingeweichte Kichererbsen aus der Dose kaufen
2. Es gibt in vielen arabischen/türkischen aber auch deutschen Supermärkten fertige Falafel Mischungen, die nur noch aufquellen müssen
(z.B. Al Amier Falafel-Mix bei Edeka)

Hummus

Variante 1

Zutaten:

500 g Kichererbsen aus der Dose bzw. weichgekochte Kichererbsen
2 gehäufte EL Sesampaste (Tahina)
Zitronensaft von 2 oder 3 Zitronen
4 Knoblauchzehen, durchgepresst oder feingewürfelt
2 gehäufte EL Kreuzkümmelpulver (Cumin)
1 EL Currypulver
Salz und weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß bzw. rosenscharf oder eine kleine rote Chilischote
Petersilie, Olivenöl und Paprikapulver zum Dekorieren



Zubereitung:

Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit bzw. Kochwasser auffangen. Die Kichererbsen mit der Tahina, dem Knoblauch, Zitronensaft, dem Curry, etwas Salz und Cumin in einen Mixer geben. Zunächst ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit und 3-4 EL Öl dazugeben und mixen. Für einen geringen Schärfegrad einen TL Paprika edelsüß dazu mischen. Für mittleren Schärfegrad 1 TL Paprika rosenscharf. Für einen höheren Schärfegrad eine kleine rote Chilischote oder 1 TL gerebeltes Chili mit einmischen. Wenn die Konsistenz zu dick ist, mehr von der Kichererbsenflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit weißem Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens zwei Stunden ruhen lassen.

Servieren

Auf eine tiefe Platte gießen und mit Petersilie dekorieren. Öl mit Paprikapulver verrühren und den Hummus dekorativ beträufeln. Tipp: Mit selbergemachter Tahina schmeckt das ganze noch besser. Hierzu 100 g weißen Sesam in der Pfanne ohne Öl leicht anrösten und mit einem EL Salz zu einer Paste mörsern oder durch eine Kaffeemühle drehen. Mit 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Sesamöl vermischen, fertig.

Hummus

Variante 2

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 gepresste Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tahina (Sesampaste)
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Paprika

Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen, die Knoblauchzehen etwas klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab oder Mixer zu einem Brei verarbeiten. Mit den Gewürzen abschmecken und schon ist das leckere selbst gemachte Humus fertig. Zum Servieren einen Klecks davon in einen halbfleichen Teller, mit einem Esslöffel eine Kuhle machen (siehe Bild) und etwas Olivenöl darüber tropfen. Arabisches Brot schmeckt prima dazu!

Leichtes Abendessen

Gemischter Salat mit Fisch **(Hering, Matjesfilet, Forellenfilet) und Avocadobrot**

Ideen als Brotbelag:

In der Pfanne kurz gebratenes Gemüse, eingelegte Aubergine (vom türkischen/arabischen Supermarkt), Humus, herzhaft geschmorte Zwiebel, herzhaftes Brotaufstrich nur bedingt (enthalten relativ viel zugesetzten Zucker), Pesto, Ajvar, Ei in allen Variationen, Obstmus, Nussmus.

Alternative Ideen für einen Salat:

Eingelegte Maiskolben, Zuckermais, rohe Champignons, Feta, rote Zwiebel...



Französisches Omelett

Zutaten:

2 Eier Größe M, (Cayenne-)Pfeffer & Salz,
einen Schuss Wasser, einen Teelöffel Butter

Zubereitung:

Dieses simple Rezept erfordert etwas Übung. Wenn man es aber gemeistert hat, so wird man positiv überrascht sein.

Die Eier mit dem Wasser und dem Pfeffer solange verquirlen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden.

Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Hitze anwärmen. Butter einlegen und auf Maximalhitze stellen, sobald die Butter geschmolzen ist.

Ab sofort ist Timing gefragt!

Sobald die Butter aufhört Blasen zu schlagen und kurz bevor sie anfängt zu bräunen, ist sie heiß genug. Jetzt die Eier eingießen.

Die Eier 10 Sekunden lang stocken lassen. Die Pfanne leicht anheben und mit kräftigen Bewegungen über der Hitzequelle kreisen, sodass sich das Omelett löst und das Ei weiter verteilt.

Dann wieder auf die Hitzequelle stellen und 10 Sekunden warten. Anheben und kräftig kreisen. Wieder abstellen und bis 10 zählen.

Jetzt den Griff der Pfanne um 45 Grad anheben und mit einem kräftigen Ruck auf den Körper zuziehen. Das Omelett ist nun in der Mitte gefaltet

Den Pfannengriff unterhändig greifen und das Omelett so auf einen Teller umklappen lassen, dass es sich ein weiteres Mal faltet. Mit Salz würzen und Petersilie garnieren. Fertig

Der Prozess darf ab Schritt 4 maximal 40 bis 50 Sekunden dauern. Das Omelett ist dann perfekt, wenn eine Gabel mit leichtem Druck hindurchgleiten kann und keine trockene, ledrige oder braune Stelle vorhanden ist. In Verbindung mit der Butter und dem kurzen aber intensiven Garvorgang entwickelt das Ei einen leicht käsigen Geschmack, der typisch für ein franz. Omelett ist. Wer sich nicht traut die nötige Kraft beim Drehen aufzubringen oder bei wem was danebenspritzt, dem empfehle ich ein paar Linsen in die Pfanne zu geben und damit zu üben.

*Wenn der Hunger
größer ist...*

Saure Linsen mit Spätzle

Der schwäbische Klassiker (für 8 Personen)

SPÄTZLE

Zutaten

Ca. 800 g Mehl (Rosenmehl Typ 405), 12 Eier
Salz, Muskat, 300 ml Milch

Zubereitung

Eier und Mehl in einer großen Schüssel unter Zugabe der Milch langsam zu einem homogenen Teig heranrühren. Muskat und Salz mit in den Teig einarbeiten.

Tipp: Erst mit der Handrührmaschine arbeiten, wenn der Teig dann fester wird, auf Handbetrieb mit Kochlöffel wechseln. Der Teig muss geschlagen werden, damit Luft runter kommt. Fertig ist er, wenn nach dem Schlagen dann Blasen aus dem Teig kommen und der Teig nicht mehr vom Kochlöffel tropft.

Tipp: Unbedingt Milch und nicht Wasser benutzen, egal was in so manchen Rezepten steht > gibt eine schönere Farbe und besseren Geschmack.

Tipp: Den fertigen Teig erstmal ruhen lassen.

SAURE LINSEN

Zutaten

Ca. 400 g rote oder Tellerlinsen, p.P 2 Wiener Würstchen
Ca. 400 g geräucherter Schweinebauch, 2 Stangen Lauch,
3 Karotten, 1 halber Knollensellerie, 2 Zwiebeln, weinwürzi-
ger Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 Lorbeerblätter, Petersilie,
Butterschmalz

Zubereitung

Tipp: Taktisch klug ist es, zuerst die Linsen (auf jeden Fall OHNE Salz) nach Rezept (auf der Packung) zu kochen und parallel das Gemüse zu schneiden.

Wurzelgemüse würfeln, in einem ausreichend großen Topf das Schmalz zerlassen und zuerst die Zwiebel anbraten. Wurzelgemüse zugeben und andünsten.

Die Linsen mit in den großen Topf geben und aufkochen lassen. Den Bauchspeck am Stück im Topf versenken. Lorbeerblätter dazu geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abwürzen. Essig nach Belieben dazu geben.

Tipp: Wer's nicht allzu sauer mag, gibt nur wenig Essig in die Linsen und stellt die Flasche zum Selbstwürzen mit auf den Tisch.

Hitze runterdrehen, die Würstchen im Topf versenken und gar ziehen lassen.

Zimtig - scharfes Rinderhack am Kohl

Zutaten für 2 Personen:

250 g Rinderhackfleisch

300 g Weißkohl oder Rotkohl oder gemischt

2 Zwiebeln, ein Stück frische Ingwerknolle

1-2 frische Chillischoten 2 TL Zimt und nach Geschmack darf es gerne mehr sein, Pfeffer, Salz, Paprika rosenscharf, 1 EL Honig, Zitrone, Olivenöl zum Braten und Abschmecken

Zubereitung

Die Zwiebeln, den Ingwer und die Chilischoten klein schneiden. Den Weißkohl in feine und nicht zu lange Streifen schneiden (ca. 7 cm). In einer hohen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und die Chilis kurz anbraten. Dann das Rinderhackfleisch unter Rühren nur kurz anbraten (nicht durchbraten, da es später noch mit dem Kohl köchelt). Nun das Fleisch mit allen Gewürzen und dem Honig nach Geschmack würzen. Besonders mit Zimt. Anschließend den Kohl mit dem Fleisch vermengen und ca. 15 Minuten mit Deckel und unter gelegentlichem Umrühren langsam köcheln lassen. Zum Schluss den Saft einer halben, frisch gepressten Zitrone darüber träufeln und auf Wunsch auch noch etwas Olivenöl.

Spinat-Lachs-Lasagne

Zutaten

½ Pkt. Lasagneplatte(n), ohne Vorkochen, 250 g Blattspinat
1 Zehe Knoblauch, 300 g Lachsfilet, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer
40 g Butter, 40 g Mehl, ½ l Milch, 4 EL Zitronensaft
100 g Parmesan, gerieben, 1 Kugel Mozzarella, gewürfelt

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Fett anbraten. Dann den klein gehackten Knoblauch und den Spinat hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten dünsten. Vorsichtig die Haut vom Lachs entfernen, den Fisch kurz abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Für die Bechamelsauce das Mehl anschwitzen, unter Rühren mit der Milch ablöschen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine feuerfeste Form einfetten. Die Lasagneplatten, den Spinat, den Lachs, den gewürfelten Mozzarella, etwas Parmesan und die Bechamelsauce abwechselnd einschichten. Die oberste Schicht mit Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Ofen für ca. vierzig Minuten bei 180°C goldbraun überbacken.

Tagliatelle con Pollo

Zutaten für 5 Personen:

500 g Tagliatelle
500 g Hähnchen-Geschnetzeltes
500 ml Gemüsebrühe
5 TL Speisestärke
1 Pck. Schmelzkäse
1 Brokkoli
Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Parmesan

Zubereitung:

Nudeln kochen, Brokkoli in Röschen teilen und garen. Währenddessen das Hähnchengeschnetzeltes in Speisestärke wälzen und in Öl anbraten. Geschnetzeltes mit Gemüsebrühe ablöschen, dann Schmelzkäse hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit den Nudeln und Brokkoli vermengen und mit Parmesan bestreuen.

Vegetarischer Flammkuchen

TEIG

Zutaten:

200 g Mehl

125 ml Wasser

2 EL Öl

Zubereitung

Vermischen, bis es ein gleichmäßiger Teig ist und dann ganz dünn ausrollen

BELAG:

Zutaten:

1 Becher Crème fraîche (diese mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen).

Zubereitung

Crème fraîche auf dem ausgerollten Teig verteilen.

Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Fetakäse, etc. je nach Geschmack; schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen.

Danach bei 200°C für circa 15 Minuten in den Ofen.

Zucchini - Gnocchi - Auflauf

Zutaten:

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
4 Tomate(n), geachtelt
1 Dose Tomate(n)
2 Zwiebel(n), gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, gequetscht
400 g Hackfleisch (Rind)
viel Käse, gerieben, zum Überbacken
100 ml Sahne
evtl. Kräuter der Provence
etwas Salz und Pfeffer
1 Paket Gnocchi (Kühlregal)
etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und quetschen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch darin anbraten. Evtl. Kräuter der Provence dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Fleisch gar ist, die frischen Tomaten dazugeben. Die Dosentomaten mit der Sahne mischen und ebenfalls unterrühren. Die Herdplatte ausschalten und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Dann abwechselnd Hackfleischmischung, Gnocchi und Zucchini in eine Auflaufform schichten. Den Auflauf in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten backen. Dann herausholen, mit dem Käse bestreuen und nochmals 15 Minuten überbacken lassen. Sofort servieren.

Vollkornpizzateig

Zutaten:

200 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel frische Hefe
400 g Vollkornmehl
Etwas Salz
Olivenöl

Zubereitung:

Als Hefeteig zubereiten und gehen lassen.

*...und noch was Süßes
am Schluss*

Baklava

Zutaten:

500 g Blätterteig bzw. 10 hauchdünne Blätter
2 Packungen ungesalzene Pistazien, 500 g Butter
1 EL Orangenblütenwasser, Zucker, Kokosraspel

Zubereitung:

Die Pistazien schälen und klein hacken. Anschließend die Butter in einem Topf schmelzen und eine Form, in etwa so groß wie der Blätterteig, mit etwas geschmolzener Butter einfetten. Dann die erste Schicht Blätterteig in die Form legen, diesen wieder mit der Butter bepinseln und die nächste Schicht darauf legen. Diesen Vorgang wiederholen, bis 7 Schichten aufeinanderliegen. Die klein gekackten Pistazien mit ca. 2 EL Zucker, 2 EL Kokosraspeln und 2 EL Orangenblütenwasser vermischen und auf dem Blätterteig verteilen. Im Anschluss die Ränder umklappen und noch einmal 3-4 Lagen Blätterteig aufschichten. Ebenfalls immer mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Die restliche Butter zum Schluss darüber kippen, die Masse in kleine Stücke zerteilen und im vorgeheizten Ofen auf 150 Grad etwa 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Währenddessen etwa zwei Tassen Wasser mit zwei Tassen Zucker und einem Teelöffel Orangenblütenwasser aufkochen lassen. Wenn die Baklava fertig gebacken sind, diese mit dem Zuckerwasser übergießen und fertig ist die süße Köstlichkeit.

Pfannkuchen mit Beeren

PFANNKUCHEN

Zutaten (circa 6-8 Stück):

125 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 325 ml Milch,
1 Päckchen Backpulver, 3 Eier, Salz,
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Milch glattrühren. Kurz stehen lassen. Eier, Salz und Öl dazu verrühren und in einer Pfanne braun backen.



BEEREN MIT ERDBEER-BANANENSAUCE:

Beliebig viel aus einer TK Beerenmischung oder frisch
1 Banane, 5 Erdbeeren (TK oder frisch)
2 gehäufte TL Mandelmus und Wasser oder Mandelmilch

Zubereitung:

Beeren mit ein bisschen Wasser in einem Topf kochen. Banane, Erdbeeren, Mandelmus und Wasser pürieren. So viel Wasser dazu geben, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Kaiserschmarrn

Nach Oma-Art

Zutaten:

3 Eigelb
500 ml Milch
1 TL Zucker
1 Pr. Salz
350 g Mehl

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Mehl, mixen. Danach unter Rühren das Mehl hinzufügen, den Eischnee unterheben.

Teig in eine hohe Pfanne geben, Unterseite goldgelb backen.

Den Teig zerreißen und wenden.

Mit Puderzucker bestreuen.

Tipp von Oma: Den Teig etwas stehen lassen oder einen Schuss Mineralwasser hinzugeben.

Nusskrapferl

TEIG – Zutaten

280 g Butter, 140 g Zucker, 140 g geriebene Mandeln, 280 g Mehl

Zubereitung

Teig über Nacht ruhen lassen, dann ausrollen und ausstechen, bei 175 Grad backen bis die Plätzchen hellbraun sind, dann auskühlen lassen, 2 jeweils mit Füllung zusammensetzen und mit Zitronenglasur bestreichen

FÜLLUNG– Zutaten

80 g geriebene Walnüsse, 1 Päckchen Vanillezucker
1/16 l Milch, 1 EL Rum

Zubereitung

Walnüsse und Vanillezucker in der Milch aufkochen. Nach dem Aufkochen den Rum zur Füllung geben.

ZITRONENGLASUR – Zutaten

Saft einer kleinen Zitrone, Puderzucker

Zubereitung

Zitronensaft mit so viel Puderzucker verrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Jeweils zwei Plätzchenhälften mit der Füllung zusammensetzen und mit Zitronenglasur bestreichen.

