

## **Das KochBuch der Anderen Art**

**Die Vermittlung von  
KochGrundlagen  
wird Dir helfen**

- GrundRezepte selber machen
- Deine Küche besser  
zu organisieren
- das richtige Werkzeug  
zu wählen
- das Chinesisch  
in KochBüchern  
besser zu verstehen

**Einige Rezepte  
sind zu DemoZwecken im  
Buch verblieben.**

überarbeitet  
im Mai 2016  
© Pete Breit

## **NON-PROFIT-PROJEKT Nr. 2**

Das KochBuch für einen großen Gaumen mit schmalem GeldBeutel

Dieses Buch wird zur privaten Nutzung kostenlos zu Verfügung gestellt.

Verkauf und Weitergabe unterliegen der Zustimmung des Verfassers.

Gefundene Fehler bitte ich an mich weiterzuleiten.

Danke an die Leser die mich auf Fehler hinweisen.

[www.PetersKosmos.de](http://www.PetersKosmos.de)

Dort findest Du ein KontaktFormular.

überarbeitet

**Mai 2016 - © Peter Breit**

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Freunde des kulinarischen Genusses,

dieses Buch ist in jahrelanger lustvoller Entspannung - zumindest meistens - am eigenen Herd beim zubereiten der im folgenden dargestellten Speisen entstanden. Gut gegessen habe ich schon soweit ich zurück denken kann. Wir alle kennen das Phänomen. "Niemand kocht so gut wie Mutter!" Was natürlich auch stimmt. Wenn Tag ein Tag aus den ganzen lieben langen Tag immer gerade etwas wichtiges auf dem Herd am köcheln ist und es natürlich auch ständig danach riecht, dann können die Resultate nur sensationell gut sein. Die Schnellebigkeit der heutigen Zeit lässt vielen Müttern nicht mehr die Wahl mit Muse am Herd zu stehen, weil die modernen Frauen und auch Männer es auch nicht mehr wollen. Alles nur zu Verständlich, aber leider doch sehr schade für die Entwicklung der westlichen Esskultur, zumindest die in den zunehmend grösser werdenden Städte.

Zeitmangel, Hektik, Stress und auch oft zu geringe finanzielle Mittel bestimmen unser alltägliches Tempo. Der Eine hetzt von Termin zu Termin, der Andere meint er braucht zum überleben mehrere Jobs die ihm die Zeit stehlen, wieder Andere sind mit der Erziehung stellenweise mehrerer Kinder völlig ausgelastet und nicht zuletzt die Schar an Arbeitslosen, bei denen es schlicht am Geld fehlt, ein vernünftiges Mass an Esskultur an den Tag zu legen.

Liebe Leute, essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, die der Sättigung dient. Nein, die Zubereitung und anschliessende Verköstigung von Speisen besteht vielmehr aus der umfassenden sinnlichen Erfahrung aller Deiner Sinne! Denken wir nur an den Geruch von frischen Kräutern, oder an die optische FarbExplosion einer roten Parika auf grünem Salat, oder an den unverwechselbaren Sound, wenn im Topf etwas dick einkochen soll und man die Flamme reduziert hat, so dass es nur noch satt blubbert, ganz wie in den heissen Quellen auf Island. Obwohl ich nie dort war, können sie sich nur so anhören. Nicht zu vergessen das haptische Vergnügen die Dinge in die Hand zu nehmen und sie im wahren Sinne, begreifen zu lernen. Wie sehr sehnen sich doch die Menschen, die einer mehr oder weniger sinnentleerten BüroTätigkeit nachgehen, endlich mal etwas mit den Händen erschaffen zu dürfen. In der Küche gibt es die besten Gelegenheiten dazu.

Nicht umsonst heisst es: "Beim Kochen wirst Du all Deiner Sinne gewahr werden!"

Wollen wir nochmal zu den Merkmalen des StadtMenschen zurück kommen. Natürlich will ich Dir nicht Deinen ach so Verantwortungsvollen und einträglchen Job schlecht reden, mit dem Du Dich verwirklichen kannst. Mal ehrlich, wozu der ganze Stress, wenn es schlichtweg an der Zeit fehlt einen angemessenen Ausgleich zu schaffen. Die paar Tage Urlaub im Jahr nutzt Du doch eh nur, um die gewohnte Hektik des AllTags darauf zu übertragen. Es fängt doch schon damit an, dass Deine Reise möglichst weit von der Heimat entfernt sein muss. Zu guter letzt ist doch wieder Dein "Ergeiz nach Glück" nicht wirklich gestillt worden. Versuchs doch mal im Ländle...

Leider weiss ich nur allzu genau wovon ich rede. Eins kann ich Euch versichern, dass mir diese extrem oberflächliche Art zu Leben (wenn man das überhaupt noch Leben nennen kann, weil es sich dabei mehr um eine Art funktionieren handelt), zu tiefst zu wider geworden ist. Leider musste ich dazu erst sehr Krank werden, um eine "gesunde" LebensEinstellung zu erlangen.

Das ist kein Paradoxon!

Mit diesem Buch werde ich mangels Lobby wohl keinen der Menschen erreichen, die ständig darüber nachdenken wie wichtig sich ihr beruflicher Beitrag zur Gesellschaft doch darstellt. Obwohl ich gerade diese Einstellung als sehr kontraproduktiv zur Gesellschaft empfinde, ein wenig mehr Verantwortung an Andere zu deligieren, heisst auch mehr Menschen am gesamten Arbeits-Prozess teilhaben zu lassen.

Alle Anderen, die sich nicht zu schade sind über Ihr Dasein nachzudenken und noch die Fähigkeit verspühren Ihren Horizont erweitern zu wollen, möchte ich in meinen bescheidenen Weg mit einbeziehen.

Sorry, wenn ich an dieser Stelle erwähnen muss, dass dieses Buch gänzlich kostenfrei ist. Ich will mich weder an Euch bereichern noch den Guru spielen, der das Kochen neu erfunden hat.

Bis hierhin ist von meiner Seite alles Gesagt. Also auf zu neuen Ufern, oder soll ich sagen, zur neuen LebensQualität.

Einen grossen Dank an alle die lieben Menschen, die die Geduld und Muse aufgebracht haben, mit mir in der Küche zu stehen oder auch zu sitzen und mich beim entwickeln von Speisen ertragen und/oder auch unterstützt haben. Insbesondere an die, die sich getraut haben sich mit mir an einen Tisch zu setzen und die Speisen zu verzehren.

Mein besonderer Dank gilt meiner lieben Freundin Nicole, die wahrlich nicht mit Kritik gespart hat, aber auch ebenso wenig mit tatkräftiger Untersctützung.

Köln im Mai 2009

Peter Breit

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>03 - 04</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>05</b>
<b>KüchenWerkzeuge</b>	<b>06</b>
<b>Gewürze - Öl - Essig</b>	<b>07</b>
<b>Saucen</b>	<b>09</b>
<b>Suppen</b>	<b>17</b>
<b>Beilagen GrundRezepte</b>	<b>31</b>
<b>ZwischenGerichte</b>	<b>37</b>
<b>HauptGerichte</b>	<b>47</b>
<b>MenueVorschläge</b>	<b>x</b>
<b>Tipps und Tricks</b>	<b>x</b>
<b>NachWort</b>	<b>x</b>

## KüchenWerkzeuge

### Töpfe und Pfannen:

AuflaufFormen  
- klein -  
gross  
Pfannen  
- GussEisen  
- Teflon  
- Bräter mit Deckel  
Töpfe  
- klein ca. 1.5L  
- mittel ca. 3L -  
gross ca. 5L  
- Kasserolle mit StilGriff  
- RömerTopf mit Deckel

### Geschirr:

SalatSchüsseln  
Sauciere  
SuppenSchüssel (Terriene)  
- groß  
- klein für Suppen etc.  
Teller  
- flach  
- tief  
- jeweils groß und klein

### KüchenHelfer:

BrotSchneideMaschine mit Kurbel  
DosenÖffner  
Gläser verschliessbar  
KaffeMühle  
Mörser mit Stössel  
Pfannenheber  
PlastikSchüsseln in verschiedenen  
Größen zum verschliessen  
SalatSchleuder  
SchaumLöffel  
SchleifStein  
Siebe  
- Abtropf  
- Salat  
- PfannenSpritzSchutz  
SparSchäler  
SpringForm für Kuchen etc.  
SuppenKelle  
Raspel 3fach grob, mittel, fein  
mit ScheibenSchneider

### ElektroGeräte:

Quirl  
StabMixer  
WarmhaltePlatte, eine kleine Koch-  
Platte eignet sich dafür sehr gut.

Diese Liste kann sehr lang werden, deshalb habe ich hier nur die wirklich notwendigen Helfer aufgeführt. Mehr an Gerätschaften benutze ich selber auch nicht, weil mir der ganze ElektroWahn in der Küche total zuwider ist. Das Tolle aber ist: Deine Arme bleiben kräftig und Du sparst Strom!

### Die Küchenmesser

1. klein, zum schälen und Ausstechen ca. 8-10cm, spitz zulaufend, mit sehr schmaler Klinge und möglichst gut in Deiner Hand liegendem Griff (ich bevorzuge HolzGriffe).  
2. mittel, zum schneiden und hacken ca. 15cm, die Klinge soll so breit sein, dass Du es noch bequem greifen kannst, wenn die Schneide auf dem Tisch aufliegt. Zur Spitze hin soll es zum besseren wiegen leicht abgerundet sein.  
3. gross, zum schneiden von Braten und Gefügel ca. 25cm, mit mittelbreiter Klinge, in möglichst stabiler Ausführung (breiter Rücken).

### TIPP:

Bevor Du Dir Küchenmesser kaufst schau Dir einmal sehr teure Messer (Solinger MesserStahl!) an und probiere sie aus, damit Du vergleichen kannst. Spare nicht an Deinen ArbeitsMessern.

## **Gewürze**

Die Bunten:

ChillieSchoten  
CurryMischung  
Ingwer  
Knoblauch  
Kümmel  
MuskatNuss  
Nelken  
Paprika  
- süß  
- scharf  
Pepperonis  
SternAnis  
Rosmarin  
WacholderBeeren

Die Grünen:

Basilikum  
BohnenKraut  
Dill  
Estragon  
Liebstöckel  
LohrbeerBlätter  
Majoran  
Oregano  
Petersilie  
Salbei  
Thymian

JodSalz  
Fleur de Sell  
Pfeffer -  
weiss  
- schwarz  
- rot  
- grün!

flüssig:

Ketchup  
Maggi  
Meerrettich  
SojaSauce

Brühe:

BrühWürfel  
Geflügel  
Gemüse  
Fleisch

## **Öle**

kalt zu Salaten und  
heiß zum braten

Oliven  
Raps  
SonnenBlumen  
und die selbst angesetzten...  
z.B.  
- Knoblauch  
- Erdbeere -  
Himbeere  
- Thymian

## **Essig**

Balsamico  
- rosa  
- rot  
- weiß  
Obst 5%  
Wein%  
und die selbst angesetzten...  
z.B.  
- Apfel  
- Erdbeere -  
Himbeere  
- Orangen -  
Zitronen

## **WICHTIG**

Gewürze, Öle und auch Essige verlie-  
ren im TagesLicht stark an Geschmack,  
also mögklichst dunkel aufbewahren.

## **Tipp:**

Es macht riesig Spass und schmeckt sensationell, die Gewürze im Garten,  
auf dem Balkon, ja sogar auf der FensterBank selber heranzuziehen!

Hier bleibt Platz für Deine eigenen Einträge:

<b>Saucen - Übersicht</b>	<b>Seite</b>
MehlSchwitzen - GrundRezept	10
Bechamel	10
Mehlschwitze hell und dunkel	10
Mit Eigelb verfeinert - GrundRezept	
Sauce béarnaise	11
Sauce Hollandaise	11
Reduktion - GrundRezept	12
BratenSauce süß-sauer	12
PilzSauce aus der Pfanne	13
PfefferSauce grün	13
Basilikum Pesto italienische Art	14
Tzatziki grieschiche Art	14
Bolognese FleischSauce	15
Carbonara FleischSauce	15
Mayonaise	16
Vinaigrette - GrundRezept	16

## **Bechamell - Sauce**

### GrundRezept

#### Zutaten:

Mehl	50 G 50
Butter	G
Milch und/oder GemüseBrühe	ca. 1 L
Salz / Pfeffer / MuskatNuss	je eine gute Prise

#### Zubereitung:

Die Butter in der Kasserolle auslassen, das Mehl darüber streuen und unter rühren verteilen (so kann es nicht verklumpen!), nach und nach die Milch zugeben. Unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme die Sauce einköcheln, etwa 15 Minuten. Mit den Gewürzen abschmecken. Fertig!

#### Servieren:

Passt hervorragend zu Gemüsen jeder Art und ist Bestandteil von Gratins.

#### Anmerkung:

Das GrundRezept bildet die helle oder dunkle MehlSchwitze (auch Einbrenne genannt), sie ist möglichst geschmacksneutral (es sollte kein mehliges Geschmacks mehr vorhanden sein!) und ohne Gewürze. Sie dient hauptsächlich zur Verlängerung von Suppen und Saucen aller Art.

Dieses Saucen-GrundRezept lässt sich mit so ziemlich allem kombinieren was Dir einfällt, um ein bestehendes Gericht etwas sämiger zu gestalten, oder auch nur um einem Gericht die nötige Würze zu verleihen.

#### Beispiele:

Fleisch	- Schinken, SpeckWürfeln, BratenReste etc.
Fisch	- alle FischSorten die stark nach Fisch schmecken
Gemüse	- von der Artischocke bis zur Zwiebel
Käse	- alle Sorten, besonders aber die Weich- und SchimmelKäse
Kräuter	- alle Kräuter (Gewürze) mit denen Du ein Gericht begleiten, bestätigen, hervorheben oder unterstützen möchtest.

#### **TIPP:**

Wichtig - Mehl kann in Öl, Fett oder Butter nicht verklumpen, da liegt an der chemischen Reaktion der beiden Zutaten!

#### **TIPP:**

Zur MehlSchwitze: Je stärker man die sie einbrennen (reduzieren) lässt, desto mehr Flüssigkeit wird benötigt - so schmeckt sie natürlich am besten - und desto weniger bindet sie nachher.

## Sauce Béarnaise

### GrundRezept

#### Zutaten:

Schalotte oder Zwiebel	1
Estragon (Kerbel)	1 Bund 1 Bund
Pfefferkörner gemörsert	1 TL 2
Essig	TL 3 EL
Weißwein	4
Eigelb	250 G
Butter	

#### Vorbereitung:

Schalotte, Kerbel und Estragon klein hacken und mit dem Pfeffer, dem Essig und dem Weisswein zusammen in einem kleinen Topf und reduzieren bis auf 1 EL. Dies bildet die notwendige Grundlage der Sauce. Butter in einer Kasserolle auf den warmen Herd verflüssigen, etwas braun werden lassen.

#### Zubereitung:

Das Eigelb gibt man in eine Sauteuse mit rundem Boden, oder in einen Schlag Kessel, der auf einen Topf mit kochendem Wasser passt. Zu dem Eigelb gibt man die abgekühlte Reduktion und verrührt das Ganze über dem Topf mit dem kochenden Wasser mit einem Schneebesen bis alles eingedick ist. Der SchlagKessel kommt nun zum abkühlen aus dem Wasser. Jetzt wird ganz "langsam" die flüssige Butter hineingerühren. Salzen fertig. ACHTUNG: Der GerinnungsFaktor ist sehr groß.

#### Servieren:

Schmeckt zu fast allen KohlSorten, auf gekochtem BlumenKohl ist die Sauce béarnaise ein absolutes GaumenErlebniss.

#### Anmerkung:

Die Zubereitung der **Sauce Hollandaise** ist exakt die gleiche.

Die Zutaten sind: 2 EL klein gehackte Zwiebel, 4 EL WeissWein, 4 EL Wasser, 250 G Butter, 3 Eigelb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

#### Servieren:

Schmeckt besonders gut zu gekochtem frischen Spargel.

#### TIPP:

Wir reden hier vom Topf im Topf-Prinzip. Der untere Topf der auf dem Feuer steht ist mit Wasser gefüllt das zum kochen gebracht wird, der zweite Topf hängt im ersten Topf im kochenden Wasser, so erzielt man eine konstante Temperatur im kleineren Topf!

Wer feuerfeste GlasTöpfe besitzt ist klar im Vorteil. Laien wie ich benutzen zwei Töpfe die ich ineinander stelle. Der einzige Nachteil ist, das der Boden des kleinen Topfes nicht halbrund ist. Da wir das aber wissen kehren wir natürlich mit dem SchneeBesen verstärkt in den Ecken.

## **BratenSauce süß-sauer**

### GrundRezept

#### Zutaten:

Röstaromen vom Braten in der GusseisenPfanne	
GemüseBrühe	ca. 0,5 L je nach Braten auch mehr
Rot oder WeisWein	ca. 0,2-0,5 L
Sahne	ca. 0,25 L
WacholderBeeren	2-3
Rosmarin	MesserSpitze
LohrbeerBlatt	1-2
Salz / Pfeffer	Prise / Prise
Balsamico	3-5 EL

#### Vorbereitung:

Braten nach belieben zur weiteren Verarbeitung vorab in der GussEisenPfanne scharf anbraten zum Schluss Zwiebeln dazugeben. Braten und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen.

#### Zubereitung:

Die Röststoffe die sich in der Pfanne gebildet haben zuerst mit der GemüseBrühe ablösen und mit den Gewürzen reduzieren lassen, dann die anderen den Wein und/oder Balsamico wiederum reduzieren lassen. Zum Schluss die Sahne kurz einköcheln.

#### Verwendungszwecke:

1. als Sauce zum FestTagsBraten aus dem BackOfen
2. als Sauce zur Pasta-Vorspeise
3. zur Vorbereitung einer Beize, z. B. SauerBraten o.ä.
4. als Dipp zum Gemüse-Käse- oder FleischFondue
5. mit SojaSauce angereichert zum chinesischen Abend

#### Anmerkung:

Je nach Geschmack und Verwendung der Sauce, kannst Du vor dem RuduktionsVorgang die Pfanne mit Zucker bestreuen und diesen unter Hitze karamelisieren lassen. Rest wie oben. So kannst Du die Sauce, süß, sauer, scharf, salzig oder nach Deinem LieblingsGewürz einstellen.

Eine weitere leckere Variante der reduzierten Sauce erzielst Du wenn Du statt der obigen Flüssigkeiten OrangenSaft und OrangenStücke verwendest, oder sie mit OrangenSaft kombinierst. Schmeckt besonders gut zu EntenBrust und allerlei gebratenem Geflügel. Mit Orangen- Feigen- und/oder ApfelStücken über Nudeln oder Spätzle gegeben, erfreut es jeden KinderGaumen.

#### **TIPP:**

Wie bei allen Saucen hängt das geschmackliche Resultat alleine von Deinem Gaumen ab!

Hier geht probieren weit über studieren.

### **PilzSauce aus der Pfanne (Reduktion)**

Zutaten:

Pilze nach Wahl frisch	250 G
Zwiebeln	23
Knoblauch	1 Bund
Petersilie	1 TL 0,4
Dill	L
Sahne	0,2-0,3 L
WeisWein	1
SüppenWürfel	nach belieben
OlivenÖl oder Butter	

Vorbereitung:

Pilze in feine Scheiben schneiden, Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, die Gewürze fein hacken.

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne goldgelb anbräunen, die Pilze und den Wein mit dem SuppenWürfel dazugeben, bei mittlerer Hitze stark einreduzieren lassen, mit der Sahne und den Gewürzen kurz aufkochen, dann bei kleiner Flamme etwas reduzieren.

Servieren:

Schmeckt hervorragend zu gebratenem Fleisch, zu Pellkartoffeln oder als kleine Vorspeise auf Nudeln.

Dazu ein kühler fruchtig leichter WeisWein (z.B. Riesling).

### **PfefferSauce grün**

Zutaten:

Pfeffer grün frisch gemahlen	2-3 TL
Senf geme auch scharf	2 EL
Eigelb oder Majonaise	1
Sahne	3-4 EL
OlivenÖl	0,15 L
Salz	Prise

Zubereitung:

Alle Zutaten wie bei der Herstellung einer Maikonaise langsam unter ständigem rühren zusammen bringen.

Servieren:

Schmeckt hervorragend zu kurz gebratenem Fleisch (z.B. Pfeffer Steak).

Anmerkung:

Statt die Sauce mit Öl und Eigelb herzustellen, wird sie auch sehr schmackhaft wenn Du an Stelle dessen, 150-200G Creme fraiche und 50G SauerRahm mit einem Schuss Cognac verwendest.

Beide Varianten der Sauce sollten eine Nacht im KühlSchrank verweilen.

### **Basilikum Pesto italienische Art**

Zutaten:

Basilikum frische Blätter	100 G	1 Teil
Zwiebel	20 G	0,2 "
PinienKerne	30 G	0,3-0,4
WallNüsse	30 G	0,3-0,4
Parmesan	30 G	0,3-0,5
KnoblauchZehe	1 kleine Zehe	
OlivenÖl	ca. 10-12 EL	
Salz	ca. 1 TL	

Vorbereitung:

BasilikumBlätter pflücken, die WallNüsse knacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem gereinigten GurkenGlas mit dem StabMixer unter Zugabe von Öl fein pürieren. Fertig!

Servieren:

Basilikum Pesto passt sehr gut zu Nudeln z.B. Penne Regatte, Spagetti oder Pene Rigatte.

Anmerkung:

Eine solche Pesto läßt sich auch sehr schmackhaft mit Petersilie oder ShnittLauch herstellen. In erhitzter Sahne und/oder Milch verlängert, hat man mehr Volumen. Stehts mit Öl bedeckt, in einem Glas mit geringem Durchmesser hält es sich im Kühlschrank über mehrere Wochen. Das Pesto über dem Öl muss rückstandsfrei entfernt sein.

### **Tzatziki grieschiche Art**

Zutaten:

SalatGurke	1 große
Knoblauch	4-5 Zehen
Joghurt	0,5 L
Dill / Salz / Pfeffer	je 1 TL

Vorbereitung:

SalatGurke schälen der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen, grob raspeln. Knoblauch grob hacken und durch eine Presse drücken, ausgepresste Stücke fein hacken.

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Glas geben mit dem SchraubDeckel verschließen und kräftig schütteln danach kalt stellen.

Servieren:

Schmeckt hervorragend zu gebratenem Fleisch, zu WeisBrot und zu verschiedenen Salaten.

## **Bolognese Sauce für Spagetti**

### Zutaten:

SchweineBauch	500 G
Mohrrüben	200 G
Sellerie	100 G
Zwiebel	2 große 2
Knoblauch	Zehen
Petersilie	1-2 EL
Oregano / Majoran	1 TL / 1 TL
Salz und Pfeffer	1/2 TL
Öl neutral	ca. 2-3 EL
PizzaTomaten Sauce	ca. 0,3-0,5 L

### Vorbereitung:

Alle Zutaten fein hacken.

### Zubereitung:

Alle Zutaten in der Pfanne scharf anbraten, dann die PizzaTomaten zugeben, bei kleiner Flamme mit zugedeckter Pfanne ca. 1 Std. leicht köcheln lassen, dann die Flamme ausschalten und die Gewürze zugeben und noch etwas ziehen lassen. Ständiges Umrühren nicht vergessen.

### Servieren:

Mit Spagetti als kleine Vorspeise, oder als HauptGericht mit Kindern.

## **Carbonara FleischSauce**

### Zutaten:

BauchSpeck	250 G
Zwiebel	1 große 2
Knoblauch	Zehen
Petersilie	1 Bund
Sahne / Weiswein o. Brühe	150 mL / 150 mL
Eier	2
Parmesan	50 G
Salz / Pfeffer / Oregano	Prise / Prise / Prise
OlivenÖl	1 EL

### Vorbereitung:

Speck, Zwiebel und Knobi fein schneiden.

### Zubereitung:

Speck, Zwiebel und Knobi scharf anbraten, bis der Speck unter ständigem rühren leicht am Boden der Pfanne kleben bleibt, mit dem Wein die Röststoffe ablösen, dann die verrührte Sahne mit den Eiern und Gewürzen zugeben. Auf kleiner Flamme kurz einreduzieren

### Servieren:

Sofort mit frischem Salat und mit Nudeln Deiner Wahl servieren, gut eignen sich dazu Spagetti.

## **Mayonaise**

Zutaten: 2

Eigelb	2
Senf	1 TL
Zitronensaft oder WeinEssig	1 Spritzer ca.
OlivenÖl	0,25 L
Salz	Prise

Vorbereitung:

Ganz wichtig ist, dass alle Zutaten "ZimmerTemperatur" haben.

Zubereitung:

Eigelb und Senf miteinander verrühren, dann der Flüssigkeit unter ständigem quirlen und sehr langsam das Öl zugeben. Zum Schluss das Salz und den Zitronensaft unterrühren.

Servieren:

Schmeckt zu Salaten aller Art.

Anmerkung:

Die Mayonaise kann im Kühlschrank bis zu 10 Tagen aufbewahrt werden.

## **Vinaigrette für Salate**

Grundrezept

Zutaten:

Essig	1 EL 3
Öl	EL
Senf mittel scharf	ca. 2 TL
Salz + Pfeffer schwarz a.d. Mühle	je eine gute Prise

Zubereitung:

Alle Zutaten unter ständigem rühren zusammenfügen.

Anmerkung:

Diese Sauce lässt sich hervorragend mit Honig, fein gemahlene Haselnüssen, und/oder Gewürzen Deiner Wahl und so ziemlich Allem was Dir zu frischem Salat schmeckt ergänzen.

## **Vinaigrette für eine BratenKruste**

Die Vinaigrette ohne Essig, jedoch mit Honig, eignet sich sehr gut dazu einem Braten im BackOfen, wenn man ihn zum Ende mehrfach damit bestreicht, eine sehr schmackhafte süßliche Note zu verleihen.

**TIPP:**

Generell gilt bei SalatSaucen ein Verhältnis von Öl zu Essig = 3:1.

<b>Suppen - Übersicht</b>	<b>Seite</b>
Suppen - GrundRezepte	18
Klare Suppen - Brühe	18
Gebundene Suppen	18
EinTöpfe	18
FleischBrühe	19
KnochenBrühe	19
HünerSuppe	19
Bouillon mit Eigelb	19
Klare Suppen	
GemüseSuppe	20
NudelSuppe	20
LeberKnödelSuppe	21
ZwiebelSuppe	21
Mit Sahne gebundene GemüseSuppen	22
RuccoloSuppe	22
TomatenSuppe	23
Mit Mehl gebundene Suppen	24
Grüne BohnenSuppe	24
weisse Bohnen, Ebsen und LinsenSuppe	24
GulaschSuppe	25
HirnSuppe	26
OchsenSchwanzSuppe	26
EinTöpfe	27
FischSuppe - Bouillabaisse	27
Gazpacho	28
Irish Stew	29
PichelSteiner EinTopf	29
Minestrone	30

## **Klare Suppen oder auch Brühe**

Grundrezept

Die "Klare Suppe" oder Brühe besteht aus in Wasser gekochtem Geflügel, Gemüse aller Art und/oder Fleisch. Auch hier gilt, was schmeckt ist erlaubt.

Beispiele:

Bouillon - GemüseBrühe - HühnerBrühe - Fleisch und/oder KnochenBrühe - FleischKlößchenSuppe - NudelSuppe - ZwiebelSuppe.

## **Gebundene Suppen**

Grundrezept

Die "Gebundene Suppe" ist im Prinzip nichts anderes als eine helle oder dunkle MehrSchwitze und/oder mit in Fett angeröstetem Gemüse, oder was Dir als Zutat alles einfällt. Sie wird schmackhafter wenn sie mit Gemüsewasser, WurzelBrühe, KnochenBrühe, FleischBrühe oder HühnerBrühe aufgegossen wird.

Beispiele:

BohnenSuppe - BroccoliSuppe - ErbsenSuppe - GemüseSuppe - GulaschSuppe - HirnSuppe, ein NachkriegsKlassiker! - InnereieinSuppe - KartoffelSuppe - LinsenSuppe - OchsenSchwanzSuppe - RucolaSuppe - PilzSuppe - SpargelSuppe - TomatenSuppe.

## **EinTöpfe**

Grundrezept

In der Regel kenne ich den "EinTopf" als gut geeignete Verwertung der in der Küche übriggebliebenen LebensmittelReste. Hierbei spielt es keine Rolle ob diese bereits gekocht sind oder noch roh. Der GarPunkt des jeweiligen LebensMittel durch die Reihenfolge bestimmt in der sie in köchelnde Wasser gegeben werden. Früher galt der EinTopf in unseren Breiten als "Arme Leute Essen", aber auch hier gibt es sehr raffinierte Rezepte.

Ich persönlich stehe auf dem StandPunkt: Jedes LebensMittel und wenn auch noch so Preiswert ist, hat den gebührenden Respekt verdient in vollem Umfang verwertet zu werden!

Beispiele:

GemüseEinTopf - Irish Stew - Minestrone - FischSuppe - PichelSteiner EinTopf.

Anmerkung zu allen Suppen:

Durch Legieren mit Eigelb oder Sahne kannst Du eine Suppe geschmacklich verfeinern. Wenn Du die Suppe mit Wasser kochen möchtest sorgt ein SuppenWürfel für die nötige Würze.

### **TIPP:**

Legieren, Eigelb pur oder mit Flüssigkeit verrühren und die Suppe einrühren.

## **Fleisch - KnochenBrühe**

Zutaten:

Fleisch und/oder Knochen	500 G
Wasser	2L
Suppengrün	1 Bund
Zwiebel	2
Salz + Pfeffer	je 1/2 TL

Zubereitung:

Fleisch gut waschen, abtrocknen und in der Pfanne sehr scharf anbraten, danach im Topf je nach Konsistenz der Fleisches 2-3 Stunden köcheln. Etwa 45 Minuten vor Ende des Kochvorgangs das grob gewürfelte und kurz angebratene Gemüse zugeben. Vor dem Servieren, die Brühe durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch giessen.

Anmerkung:

Fleisch und/oder Knochen nach belieben, für 500 G Fleisch werden etwa 2 L Wasser benötigt. Wichtig hierbei ist, dass Du einen Topf wählst in dem das Fleisch vollständig vom Wasser bedeckt ist.

## **HühnerBrühe**

Zutaten:

SuppenHuhn	1 Huhn gerupft ohne Innereien
Wasser	ca. 2,5 L
Suppengrün	1 Bund
Salz + Pfeffer	je 1/2 TL

Zubereitung:

Analog zur FleischBrühe, lediglich das Verhältnis von Fleisch zu Wasser ist etwas höher. Auch hier soll das Huhn komplett vom Wasser bedeckt sein.

Anmerkung:

Das weichgekochte Hühnerfleisch lässt sich gut zu einem Sommer-Salat oder GeflügelReis weiter verwenden.

## **Bouillon mit Eigelb**

Eine klare Fleisch und/oder KnochenBrühe nach belieben auch HühnerBrühe ein legiertes Eigelb zugegeben, oder das Eigelb wird vorher in eine Suppen-Schüssel (SchnabelTasse) gegeben, dann kommt die heisse Brühe darüber.

**TIPP:**

Um zu verhindern das EssensReste auf dem Teller bleiben, weil wir möglichst alles verwerten wollen, empfiehlt es sich jeden Gang in möglichst kleinen Portionen zu servieren. Nachschlagen ist besser als wegwerfen.

## **GemüseSuppe**

Zutaten:

Bund SuppenGrün	
Karotten	2
Sellerie	ca. 50 G
LauchStange	1
SuppenWürfel	1 oder 1 TL
Salz + Pfeffer	je eine gute Prise

Vorbereitung:

Alle Zutaten klein schneiden.

Zubereitung:

Die Zutaten in ca. 1 L Wasser für 5-10 Minuten zum kochen bringen, dann bei kleiner Hitze noch ca. 15-30 Minuten köcheln lassen, je nach der Größe der GemüseStücke, dann den Topf mit dem Deckel verschliessen und nochmal ca. 15-30 Minuten weiter garen lassen (spart eine Menge Strom).

Servieren:

Wenn gewünscht nochmal kurz erhitzen und dann mit frischen Kräutern Deiner Wahl (z.B. Petersilie oder Sellerie etc.) bestreuen und einige Scheiben würziges Brot dazu reichen.

Anmerkung:

Das Gemüse kann auch zu Anfang kurz in Öl angeschwitzt werden, dadurch wird die Suppe geschmacklich herzhafter.

## **NudelSuppe**

Zutaten:

Nudeln nach belieben	150 G 1,5
Wasser	L
Brühe nach belieben	ca. 0,5-1,5 L
Grünzeug der Saison	1 EL

Zubereitung:

Nudeln im eigenen Wasser in einem separatem Topf kochen, noch vor al dente in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abspülen, das säubert die Nudeln vom Kochwasser. Die fast fertig gekochten Nudeln für eine Minute in die heisse Brühe geben und al dente garen.

Servieren:

In der kleinen SuppenSchüssel mit frischem Grünzeug (Petersilie oder Schnitt-Lauch) bestreuen.

Anmerkung:

Es eignen sich jede Art von Nudeln, hier macht es nicht unbedingt Sinn sie selber herzustellen. Einen besonderen Pfiff bekommt die NudelSuppe, wenn Du sie mit selbst gemachten gefüllten Ravioli zubereitest.

## **LeberKnödelSuppe**

### Zutaten:

RinderLeber	200 G
Brötchen	ca. 6 Stück
Zwiebel	1
Milch + FleischBrühe	um die Brötchen zu benetzen
Butter	ca. 1 EL
Petersilie	kleiner Bund 1
Zitrone	ungespritzt je
Salz + Pfeffer + Majoran	eine Prise

### Vorbereitung:

Die zerkleinerten Brötchen werden in der warmen Milch eingeweicht und stehen gelassen. Leber, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Zitrone waschen und ca. 1 TL davon fein abreiben.

### Zubereitung:

Leber, Zwiebel, Petersilie und die Zitronenschale in der Pfanne kurz anschwitzen und alles gut durchmengen und ziehen lassen bis die Masse abgekühlt ist. Jetzt die Fleischmasse mit den eingeweichten Brötchen gut vermengen und in kleine Kugeln formen (Klößchen). Klöße in die köchelnde Fleischbrühe geben und ca. 10-15 Minuten garen lassen.

### Servieren:

LeberKnödel in der Fleischbrühe als Vorspeise zu einem leichten Hauptgericht, oder als gehaltvolle Zwischenmahlzeit.

### Anmerkung:

Wenn Du keine Leber verträgst, oder sie Dir nicht schmeckt, versuche das Rezept mit RinderGehacktes.

## **ZwiebelSuppe**

### Zutaten:

Zwiebeln	4 große
Chiabatta Brot	4 Scheiben ca. 1 cm
Brühe nach belieben	0,75 L 2-3
Olivenöl	EL
Salz + Pfeffer	je eine Prise

### Vorbereitung:

Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in der Pfanne genau so wie die BrotScheiben goldbraun rösten.

### Zubereitung:

Etwa 2/3 der gerösteten Zwiebeln kurz mit der Brühe erhitzen.

### Servieren:

Die Brühe in die kleine SuppenSchüssel geben, eine oder zwei Scheiben Brot drauflegen und mit dem rest der RöstZwiebeln bestreuen.

## **Mit Sahne gebundene GemüseSuppen**

GrundRezept mit Gemüse Deiner Wahl

### **BlumenKohl/Broccoli/Rucola/Spargel-Suppen**

Zutaten:

Rucola	125 G
Zwiebel	1
Petersilie	kleiner Bund
SuppenWürfel	1
Sahne	0,125 L
Öl	1 TL
Wasser	ca. 0,75-1 L

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und klein Hacken, den Rucola waschen und zupfen.

Zubereitung:

Das Öl im Topf erhitzen, die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen, mit dem Wasser auffüllen, die Rauke und den SuppenWürfel dazugeben. Etwa 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen, dann den Deckel runter und mit dem StabMixer alles sämig verquirlen. Bei mittlerer Hitze reduzieren, bis der Sud sat dunkelgrün geworden ist, jetzt die Sahne dazugeben die Flüssigkeit wird leuchtend grün wie eine Wiese (GesamtMenge < 0,5 L).

Servieren:

Im tiefen Teller oder der kleinen Terriene den Rest von der Sahne in die Mitte des SuppenSpiegels geben und mit etwas süßen Paprika fein gehackter Petersilie bestreuen. So entsteht im grünen Klee eine weiße Decke mit rot grünen Punkten. So kommt der Frühling zu jeder JahrenZeit auf den Tisch!

Anmerkung:

Rucola nicht salzen, weil er mit dem SuppenWürfel zusammen bereits genügend Würze mitbringen.

Im Prinzip kannst Du die Suppe mit jedem Gemüse Deiner Wahl zubereiten!

### **SPRUCH:**

Tim Mälzer zu Horst Lichter - beide keine SterneKöche:

"Mit Sahne kannst Du jedes Gericht retten, sogar ein altes Sofa."

## TomatenSuppe

### Zutaten:

Tomaten	6 Stück 2
Zwiebeln	große 2
Knoblauch	Zehen
Grün einer SellerieKnolle	1 Bund
Petersilie	1 kleiner Bund
GrauBrot	2 Scheiben
Nelken	1 zerstoßen
LohrbeerBlatt	1 Blatt
Sahne	0,25 L
OlivenÖl	1 EL
Salz / Pfeffer schwarz / Zucker	1/2 TL / gute Prise / 1 EL
Wasser	ca. 1 L

### Vorbereitung:

Tomaten, Zwiebeln und das Grün vom Sellerie klein schneiden. GrauBrot toasten. Nelke mörsern. Petersilie sehr fein hacken.

### Zubereitung:

Das Öl in einem Topf geben und darin die Zwiebeln und die Knoblauch anschwitzen, dann alle anderen Zutaten darauf geben. Kurz aufkochen und dann ca. 45 Minuten auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel einköcheln lassen.

### Servieren:

Die getoasteten GrauBrotScheiben auf den Teller legen und die Suppe darüber geben, dann in die Mitte etwas Sahne treufeln und die Petersilie darüber streuen. Eine weiß-grüne Insel entsteht im roten Meer.

### Anmerkungen:

Diese Suppe lässt sich wunderbar variieren, es lassen sich so ziemlich alle Gewürze die Dir schmecken einbauen. Von der Konsistenz kannst Du sie wie beschrieben servieren, Du kannst sie aber auch durchsieben und/oder aufschäumen. Deiner Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt.

## Mit Mehl gebundene GemüseSuppen

GrundRezept mit Gemüse Deiner Wahl:

### Grüne BohnenSuppe

Zutaten:

Bohnen grün	500 G frisch oder Dose
Zwiebel	1 große ca.
Butter oder PflanzenFett	40 G ca. 40
Mehl	G
KochWasser oder GemüseBrühe	1,5 L 1
ObstEssig (5%)	TL
Salz + Muskat + BohnenKraut	1/2 TL + Prise + 1 TI

Vorbereitung:

Frische grüne Bohnen waschen und entfädeln, die Zwiebel ein hacken.

Zubereitung:

Die Bohnen mit dem BohnenKraut in klarem Wasser weichkochen. Aus dem Fett, Mehl und Zwiebel eine helle MehlSchwitze herstellen, die Bohnen und die separierte BohnenBrühe dazugeben und alles zusammen kurz aufkochen.

Anmerkung:

Die Suppe kann auch ohne Mehl als klare Suppe hergestellt werden. Besonders gut schmeckt die gebundenen BohnenSuppe, wenn im zweiten Kochgang vorher angebratene BauchSpechWüfel mit gekocht werden.

Im Prinzip werden alle mit Mehl gebundenen Suppen auf diese Weise hergestellt, lediglich die Vorbereitung des jeweiligen Gemüses kann von der BohnenSuppe abweichen.

Getrocknete Weisse Bohnen, Erbsen und Linsen sind vor dem kochen eine Nacht in klares Wasser einzuweichen.

- Weisse BohnenSuppe kann mit angebratenen Karotten verfeinert werden. - Erbsen- und LinsenSuppe mögen natürlich nicht unbedingt BohnenKraut aber umso mehr angebratene Karotten und Speck mit reichlich frischer fein gehackter Petersilie.

Bei der KartoffelSuppe kann später nicht das KochWasser verwendet werden, weil es zu viel KartoffelStärke enthält, also braucht es GemüseBrühe. Die PilzSuppe ist eine mit GemüseBrühe verlängerte MehlSchwitze in der die Pilze ganz zu Anfang mit der Zwiebel leicht angebraten wurden.

### TIPP:

Wenn es mal schnell gehen muss, oder wenn Du einfach mal zu faul bist, schon wieder am Herd stehen zu müssen und Gemüse, Fleisch oder ein Huhn über Stunden auszukochen, um Dir damit die Grundlage für eine Suppe zu schaffen.

## GulaschSuppe

Zutaten:

Rindfleisch	250 G
SchweineSpeck	100 G
Zwiebeln	2.3
Paprika, Farbe nach Wahl	1 Schote
TomatenMark	kleine Dose
Salz + Kümmel + Majoran	
Paprika scharf - Knoblauch	je eine große Prise
Wasser	ca. 1 L

Vorbereitung:

Fleisch in kleine Würfel schneiden, Speck klein schneiden, Zwiebel fein hacken, die Gewürze mit der KnoblauchZehe im Mörser zerstampfen.

Zubereitung:

Im Topf den Speck und die Zwiebel kurz scharf anbraten, danach ausser der PaprikaSchote alles zugeben und so lane köcheln lassen bis das Fleisch zerfällt, die Paprika 15 Minuten vor end zu den Sud geben.

Servieren:

Mit frischem WeissBrot (Baguette) und Bier.

Anmerkung:

Um die Suppe noch gehaltvoller zu machen, können zur rechtenn Zeit 250 G klein gewürfelte Kartoffeln dazugegeben werden.

Hier unsere gewählten Instant-Favoriten:

- **Maggi** SuppenWürfel

ersetzt Salz und Gewürze in klaren Suppen oder Brühen. Ein echter KüchenKlassiker

- **Kania** DelikatessBrühe

gibts beim Lebensmittel-Discounter "Lidl" im 140 G

Glas, in den GeschmacksRichtungen:

rot = FleischBrühe

gelb = HühnerBrühe

grün = GemüseBrühe

- **Carat** Suppen

zu beziehen über die LebensmittelKette "Plus", gibt es in den unterschiedlichsten GeschmacksRichtungen, z.B. Champignon, Spargel und Tomaten, diese drei eignen sich besonders gut zur Erstellung einer sehr schmackhaften Sauce, indem Du einfach nur ca. 2/3 bzw. die Hälfte des für die Suppe erforderte Wassers zugibst und das noch etwas reduzieren lasst!

## HirnSuppe

Ein völlig in Vergessenheit geratener NachKriegsKlassiker.

### Zutaten:

KalbsHirn	ca. 500 G
Zwiebel	2
Mehl	ca. 40 G ca.
Brühe Gemüse oder Fleisch	1,5 L
Butter	1 EL
Brötchen	3-4
Salz + Muskat + ZitronenSchale	je eine gute Prise

### Vorbereitung:

Hirn 30 Minuten wässern, die Haut abziehen und klein schneiden, die Zwiebel fein hacken und die Brötchen in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

Das Hirn, die Zwiebel und die ZitronenSchale für ca. 10 Minuten im Fett dünsten, mit dem Mehl bestäuben und die Flamme höher stellen, nach 2-3 Minuten die Brühe dazugießen, gut durchkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Die BrötchenWürfel leicht anrösten.

### Servieren:

Die gerösteten BrötchenWürfel in die kleine SuppenSchüssel und die HirnSuppe darüber geben.

### Anmerkung:

Natürlich kannst Du auch mit dem Hirn eine eigene Brühe kochen, dafür eignet sich gut Wasser, Salz, Essig, Weißwein, Zwiebel, Lorbeerblatt und Nelke.

## OchsenSchwanzSuppe

### Zutaten:

OchsenSchwanz	ca. 500 G
SuppenGrün	1 Bund
Pilze (Pfifferlinge)	100-200 G
sonst wie HirnSuppe...	

### Vorbereitung:

OchsenSchwanz waschen, SuppenGrün klein schneiden, die Zwiebel fein hacken. Die Pilze in etwas Fett weich dünsten.

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Topf kurz anbraten, mit Mehl bestauben und leicht rösten, mit Wasser aufgießen und kochen bis der Ochse gar ist. Den Schanz herausnehmen und das abgelöste Fleisch klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Abschmecken fertig.

### Servieren:

Die Suppe in der kleinen SuppenSchüssel mit den gedünsteten Pilzen.

## EinTöpfe aus fünf Ländern Europas

FischSuppe	Frankreich
Gazpacho	Spanien
Irish Stew	Irland
Pichelsteiner Eintopf	Deutschland
Minestrone	Italien

## FischSuppe - Bouillabaisse

### Zutaten:

Fisch nach belieben festkochend	ca. 500 G
SuppenGrün komplett	1 Bund 1
Tomaten	Dose 3
Zwiebeln	große
Knoblauch	3-4 Zehen
Cognac	2-3 EL
FischFond (Brühe)	ca. 0,5 L ca.
GemüseBrühe	0,5 L ca. 0,1
RotWein	L
TomatenMark	kleine Dose ca. 2 EL
Anis	1/2 TL
BohnenKraut + LohrbeerBlatt	gute Prise
Oregano + Thymian	gute Prise
Salz + Pfeffer	gute Prise

### Vorbereitung:

Frischen Fisch waschen, von Gräten befreien und in grobe Stücke schneiden. Das SuppenGrün = 2 Karotten, 1 LauchStange, 1 SellerieScheibe, die Zwiebel und die Knobi in kleine Stücke schneiden.

### Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Kabis in der Pfanne goldbraun anbraten, dann das TomatenMark unterrühren, den Anis und die Hälfte des Cognacs zugeben und unter mittlerer Hitze reduzieren lassen, dann das Gemüse zugeben und alles zusammen scharf anbraten.

Im Topf die Fisch- und GemüseBrühe erhitzen, die Zutaten aus der Pfanne die DosenTomaten und das LohrbeerBlatt dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Alles zusammen für 25-30 Minuten köcheln lassen, das LohrbeerBlatt entfernen und die FischStücke zugeben, dann die Suppe für weitere 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen bis der Fisch gar ist.

### Servieren:

In der kleinen SuppenSchüssel mit frischem WeissBrot (Baguette), dazu der kräftige RotWein.

### Anmerkung:

Natürlich kannst Du auch TK Fisch verwenden, nur der kommt erst kurz vor Schluss in den Topf. Die Suppe kann auch mit klein gewürfelten Kartoffeln verlängert werden, ohne dass sie dabei wesentlich an Geschmack verliert.

## **Gazpacho nach andalusischer Art**

### Zutaten:

SalatGurke	11
Suchinie	4-5 oder 1-2 DosenTomaten
Tomaten	1-2
Apfel	3-5 Zehen
Knoblauch	1 Bund
Petersilie	2-4 Scheiben
helles Brot	0,2 L / 3-5 EL
WeisWein / Balsamiko	1/2 L
GemüseBrühe	3-5 EL
OlivenÖl	1/2 - 1/4 - 1/2 TL
Salz + Pfeffer + Zucker	

### Vorbereitung:

Das Gemüse schälen, die Tomaten blanchieren, Gurke und Äpfel von den Kernen befreien, in grobe Stücke schneiden. Knobi und Petersilie fein hacken. Je nach Geschmack alles grob stampfen oder fein purrieren. Das Brot in der Pfanne anbäuen.

### Zubereitung:

als Suppe: Alle Zutaten mit der GemüseBrühe zum kochen bringen und noch etwa 10 Minuten ziehen lassen

als Pesto: Alle Zutaten fein pürieren (keine GemüseBrühe) und eine Nacht im KühlSchrank ziehen lassen

### Servieren:

Die Suppe warm nicht heiß, mit darauf- oder daruntergelegtem angeratenem Brot. Das Pesto am nächsten Tag zu Salat, Brot und oder Pasta.

### **TIPP:**

Alle EinTopfSuppen tragen ihren Namen auf Grund der Tatsache, dass alle Zutaten gemeinsam in "Einem Topf" gegart werden.

Die EinTopfSuppen lassen sich besonders gut im RömerTopf zubereiten.

### **TIPP:**

Der RömerTopf ist vom Prinzp ein aus Ton gefertigter Bräter, der aus emailiertem Metall oder aus GussEisen besteht. Jedoch im Gegensatz zum Brät-ergaren die Speisen im RömerTopf nach belieben ohne Fett und auch ohne hinzugeführte Flüssigkeit. Das bedeutet, dass der Saft, die Aromen, der Geschmack, die NährStoffe und die Vitamine erhalten bleiben!

Mehr Information zum schonenden Garen im RömerTopf, guckst Du hier:

<http://www.RoemerTopf.de>

## **Irish Stew (im RömerTopf)**

### Zutaten:

Hammel oder Lamm	ca. 1 KG 4-5
Zwiebeln	große
WeissKohl	300 G
Wirsing	300 G
Bohnen grün frisch	300 G
Kartoffeln	500 G
Knoblauch	2-3 Zehen
Petersilie	kleiner Bund
Butter	ca. 2 EL
Kümmel + Salz + Pfeffer	1/2 TL, je gute Prise
Wasser	ca. 0,3 L

### Vorbereitung:

Das Fleisch waschen und in grobe Würfel schneiden, die Zwiebeln klein schneiden, den Kohl schnibbeln und die Kartoffeln würfeln. Knobi und Petersilie fein Hacken. Die Gewürze mit dem SuppenWürfel in heissem Wasser verrühren.

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den gewässerten RömerTopf geben, Deckel drauf und bei 200 Grad Celsius 2 Stunden lang im BackOfen garen.

### Servieren:

Mit ButterFlocken und Petersilie bestreuen.

## **Pichelsteiner Eintopf**

### Zutaten:

Rind und/oder Schweine Gulasch	500 G
Speck (SchweineBauch)	100-150 G
Karotten	2-3 2-3
Zwiebeln	5 mittelgroße
Kartoffeln	250 G
Wirsing	250 G ca.
Sellerie	1 L
FleischBrühe	1 EL
Butter	je 1 gute Prise
Salz +Pfeffer + Majoran	

### Vorbereitung:

Das Fleisch, den Speck und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

Den Topf mit Butter einfetten, Fleisch und Gemüse in Schichten einbringen und würzen, die auf Temperatur gebrachte Brühe darüber zugießen und im geschlossenen Topf ca. 90 Minuten garen.

### Servieren:

Im tiefen Teller mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

## Minestrone

### Zutaten:

SuppenGrün	750 G besteht aus
Sellerie	''''''''
Karotten	''
Lauch	250 G
BlumenKohl	150-250 G je nach Konsistenz
Petersilie	1L
SchweineBauch	5-6 EL
ParmesanKäse	1 TL / 1/2 TL
FleischBrühe vom Speck	
OlivenÖl	
Salz + Pfeffer schwarz a.d. Mühle	

### Vorbereitung:

Das Gemüse fein schneiden (nicht hacken) und jedes einzeln aufbewahren. Den Speck in in hachdünne Scheiben schneiden. Den Käse fein raspeln.

### Zubereitung:

In einem kleinen Topf 1 L Wasser zum sieden bringen und halten, jetzt der Reihe nach die einzelnen Gemüse darin garen, so das sie für den Biss noch etwas zu fest sind. Zur Weiterverarbeitung ist es wichtig, dass alle Gemüsesepariert bleiben. Den Speck in der Pfanne scharf anbraten. Jetzt in einem zweiten Topf lagenweise Teile des Gemüses übereinanderschichten z. B. Karotten, Speck, Käse, Pfeffer, Salz und OlivenÖl, nächste Lage = Sellerie, Speck, Pfeffer, Salz und OlivenÖl, dritte Lage = Lauch, Speck, Pfeffer, Salz und OlivenÖl, das machen wir solange bis alle Zutaten in dieser Weise übereinandergeschichtet sind. Als Abschluss kommt die Petersilie oben drauf. Den Topf mit der noch heißen FleischBrühe auffüllen bis alles bedeckt ist. Ohne Hitze noch bis zum nächsten durchziehen lassen. Deckel drauf Fertig. NICHT umrühren!

### Servieren:

Vor dem servieren kurz aufwärmen, den Topfinhalt mit einem Messer wie einen Kuchen aufteilen und die einzelnen Stücke mit Geduld wie ein Kuchenstück auf den Teller bringen. Beim ersten Stück wird es nicht klappen, das bekommt der Koch, die anderen lassen sich leicht als ganzes herausheben. Ein paar frische Kräuter und etwas von dem Sud darüber geben.

### TIPP:

Scharf anbraten hat nichts mit der Schärfe des angebratenen zu tun, sondern beschreibt den Vorgang:

Wenn Öl in der Pfanne kurz vor dem qualmen ist und wie im obigen Fall der Speck nur für wenige Sekunden darin aussen gold-braun angebraten wird.

<b>Beilagen - Übersicht</b>	<b>Seite</b>
GrundRezepte	
HefeTeig	
Ciabatta	32
PizzaBoden	32
Nudeln	
GrundRezept der Herstellung	33
Kartoffeln	
SalzKartoffeln	34
KartoffelBrei	34
KartoffelGratin	34
KartoffelKnödel	34
FolienKartoffeln	34
Fritten	35
PellKartoffeln	35
ReibeKuchen (KartoffelPuffer)	35
RöstKartoffeln	35
Schweizer Rösti	35
Reis	
im Topf oder in der Pfanne garen	35
Risotto	35
SemmelKnödel	
GrundRezept	36

## HefeTeig

### Ciabata- italienisches WeissBrot

#### Zutaten:

Mehl 405	500 G
Hefe	20 G
Wasser handwarm	350-380 mL 1
Salz, Zucker	TL, Prise
OlivenÖl	ca. 1 EL

#### Vorbereitung:

1. Die Hefe in 3 EL handwarmem Wasser in einer Tasse für ca. 20-30 Minuten an einen warmen Ort stellen. (1. aufgehen lassen)
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren, dann mit einem HandTuch zugedeckt für weitere 30 Minuten an einen warmen Ort stellen. (2. aufgehen lassen)
3. Mehl auf den Tisch geben und den Teig darauf schütten, gut durchkneten. Keine Bange der Teig klebt nur am Anfang an den Händen, mit zunehmendem Kneten löste er sich wieder.
4. Den Teig in eine mit BackPapier ausgelegte KastenForm geben und nochmal zugedeckt für ca. 15 Minuten warm stellen.

#### Zubereitung:

5. Den Teig im BackOfen bei 200 Grad für ca. 50 Minuten backen. Zum Schluss mehrfach mit OlivenÖl bepinseln, so wird die OberSeite schön knusprig.

## Pizza - Boden

#### Zutaten:

HefeTeig (1 Pizza)	ca. 75-250 G
Tomaten	2
Knoblauch	1-2 Zehen
Oregano, schwarzer Pfeffer	je eine gute Prise
OlivenÖl	max. 1 EL

#### Vorbereitung:

Tomaten in Scheiben und den Knobi hauchdünn schneiden. HefeTeig je nach belieben von sehr dünn bis dick mit etwas Mehl bestreut ausrollen und in eine leicht gefettete runde SpringForm geben. Den Boden mit passierten Tomaten aus dem TetraPack bestreichen, darüber die Tomaten und Knoblauch Scheiben legen, Oregano und schwarzem Pfeffer aus der Mühle darüber geben und alles mit KäseRaspel bestreuen.

#### Zubereitung:

Die Pizza je nach dicke und Auflage für 20-45 Minuten bei 200 Grad im BackOfen ausbacken.

#### Anmerkung:

Pizzen lassen sich mit allem was Dir nur einfällt belegen, ausser natürlich mit alten Socken. Allerdings sollten Tomaten, Käse und Oregano nicht fehlen!

## **Nudeln**

### Zutaten:

Mehl 405	250 G
Eier, nach belieben	2
Salz	1/2 - 1 TL
Wasser	2- 3 EL / ohne Eier mehr Wasser

### Vorbereitung:

Die Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander verrühren, dann den Teig auf den mit Mehl bestreuten Tisch schütten und ordentlich durchkneten bis er geschmeidig-zäh geworden ist. Den Batzen in mehrere Teile zerreißen und zu Kugeln formen, diese mit einem HandTuch zudecken und für ca. 20 Minuten stehen lassen. Die Kugeln auf dem Tisch mit der KüchenRolle dünn ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Ränder so lange zusammenkneten und wieder ausrollen bis der gesamte Teig in Streifen geschnitten ist. Wir legen die Streifen auf das saubere WäscheReck, jeweils über zwei Leinen, damit sie nicht zusammenkleben.

### Zubereitung:

Die BandNudeln in kochendes leicht gesalzenes Wasser geben und je nach Dicke für 6-12 Minuten kochen lassen. Wenn sie im Topf hoch kommen sind sie genau richtig gar.

### Anmerkung:

Es gibt schier unzählig viele Formen von Nudeln, alle Formen hier aufzuführen würde den Umfang des Heftchens sprengen. Man kann sie mit oder ohne Eier herstellen, Gewürze, Obst oder Gemüse mit einbauen und sie auch mit allerlei Zutaten füllen.

Deshalb siehe hierzu auch Wikipedia:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Nudel>

### **TIPP:**

Mehl sollte vor der Verarbeitung "immer" durchgeseibt werden, damit gewährleistet ist, dass sich keine Klumpen darin befinden. Die geben nachher z. B. im Brot eklige Klumpen, die nur nach Mehl schmecken.

### **TIPP:**

An Tagen an denen Du Brot backst, kannst Du auch gleich eine Pizza mit backen die Größe kann problemlos zwischen SpringForm und BackBlech variieren. So sparst Du Arbeit, weil es der selbe Teig ist und was noch wichtiger ist StromKosten für den BackOfen, die bekannterweise erheblich sind.

## **Kartoffeln**

### **SalzKartoffeln:**

Fest kochende Kartoffeln mit dem SparSchäler schälen und je nach Größe vierteln oder achteln in einen Topf geben mit Wasser bedecken eine gute Prise Salz darüber geben, Deckel drauf und zum kochen bringe, dann die Flamme etwas kleiner stellen, so dass das Wasser nur noch leicht köchelt. Die GarZeit beträgt ca. 15 Minuten, ich steche vorher mit einem spitzen Messer oder einer Gabel hinein, um heraus zu finden, wie hart bzw. weich die Kartoffeln sind.

SalzKartoffeln eignen sich sehr gut, um Sauce vom Teller auf zunehmen, in dem man sie in der Sauce mit einer Gabel zerdrückt.

### **KartoffelBrei:**

Mehlig kochende Kartoffeln klein würfel und im Topf weich kochen, wie oben, kurz vor dem GarPunkt mit einem KartoffelStampfer oder einer großen Gabel zerquetschen und etwas Milch und/oder Sahne untermischen, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Zusammen mit gerösteten Zwiebeln servieren.

### **KartoffelGratin:**

Fest kochende Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und im TütenGratin (Deiner Wahl) kurz zum kochen bringen, dann alles in eine AuflaufForm geben und im BackOfen ca. 30 Minuten bei 175Grad fertig garen. Zum Schluss kannst Du frische Kräuter und/oder geriebenen Käse darüber geben und das Fratin damit überbacken.

### **KartoffelKnödel:**

Mehlig kochende Kartoffeln schälen und mit der feinen Raspel in eine Schüssel mit Wasser reiben, die Masse mit einem Küchentuch gut auspressen, etwas angesetzte Stärke, heiße Milch, Salz und ein Ei dazugeben und sofort zu einem Teig verkneten. Die TeigMasse muss schnell verarbeitet werden, da der KartoffelTeig sehr stark zu nässen beginnt und dabei noch oxydiert. Die Knödel werden in kochendem Wasser gegart, wenn sie oben schwimmen sind sie verzehrfertig. Die Klöße schmecken sehr gut, wenn man etwas geröstetes Brot in die Mitte einarbeitet, Kinder lieben eine Füllung mit Früchten wie Apfel-, Pfirsich- oder Pflaumen-Stücke.

### **FolienKartoffeln:**

Große fest kochende Kartoffeln in SilberFolie einwickeln (die glänzende Seite immer aussen) und im BackOfen bei ca. 150 Grad für 60 Minuten garen. Sehr gut eignen sich einige Tropfen eines selbst angesetzten Öles, die man zu Beginn in die Folie gibt. Serviert werden die FolienKartoffeln in der Folie der Läne nach aufgeschnitten und aufgeklappt, so dass man sie auslöffeln kann.

### **Fritten:**

Sehr fest kochende Kartoffeln waschen und für einige Minuten in kochendes Wasser geben, herausnehmen und abkühlen lassen. In quaratische Streifen schneiden und in einen Topf mit siedendem Fett goldbraun ausbacken.

Achtung es kann schon mal etwas spritzen. Also Vorsicht und KleinKinder aus der Küche verbannen. Es wird unbedingt ein Schaumlöffel oder ein Sieb das in den Topf passt zum heben der Fritten benötigt.

**PellKartoffeln:**

Fest kochende Kartoffeln gut waschen und am Stück in kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen. Auf dem Teller die Schale entfernen (pellen) und zusammen mit z. B. KräuterQuark verzehren.

**ReibeKuchen / KartoffelPuffer:**

Mittelfest kochende Kartoffeln und Zwiebeln mit der mittleren Raspel zerkleinern, nach jeder Kartoffel die Masse mit etwas Mehl bestäuben. Auf zwei Kartoffeln kommt eine große oder zwei kleine Zwiebel. Salz, Pfeffer und etwas MuskatNuss in den Masse geben und sofort in der heißen Pfanne mit gutem BratÖl/Fett ausbacken. Dazu schmeckt ApfelMus sehr gut.

**RöstKartoffeln:**

Wie Salzkartoffeln, nur das wir die Kartoffeln schon früher aus dem KochWasser nehmen und gut abtropfen lassen, um sie dann in der Pfanne knusprig braun zu backen.

Mit der Form und der Größe der KartoffelStücke, solltest Du experimentieren und für Dich/Euch zu einem Ergebnis kommen.

**Schweizer Rösti:**

Wie ReibeKuchen, nur das wir möglichst lange KartoffelStücke Reiben. Die Pfanne wird mit etwas Öl ca. 1TL benetzt und dann mit Küchentuch ausgeleiert. Die RöstiStreifen werden kreuz und quer in der Pfanne dünn geschichtet ausgelegt, die wir dann mit BackPapier abdecken und mit einem Topf beschweren, damit der Rösti schön gleichmässig goldbraun wird, einmal wenden und nochmal kurz garen, fertig. Die Rösti lassen sich auch sehr gut mit den unterschiedlichsten festkochenden Gemüsen wie z. B. Karotten oder Sellerie verfeinern.

**Reis**

Im Topf:

1 Tasse Reis dazu 2 Tassen kaltes Wasser zusammen im geschlossenen Topf zum köcheln bringen, danach die Flamme etwas reduzieren. Die Garzeit beträgt etwa 12-15 Minuten. Sehr praktisch bei dieser GarZeit ist, dass man sich um andere Dinge kümmern kann.

In der Pfanne:

Gut für Rissotto geeignet. In der offenen Pfanne wird eine Tasse Reis kurz sehr scharf angebraten dann mit einer Tasse Flüssigkeit z.B. Hühner- oder Gemüse-Brühe gelöscht. Die Zugabe von Flüssigkeit muss ca. fünf bis sieben mal wiederholt werden, so nimmt der Reis zunehmend den Geschmack der Flüssigkeit an. Die GarZeit beträgt bei größter Flamme und stetigem rühren ca. 10-12 Minuten.

Natürlich kann man Reis auch im heißen WasserDampf dünsten, wie es die Chinesen in ihren BambusSchalen machen.

Es wäre toll, wenn mir Jemand den Namen dieser übereinander stapelbaren Schalen die man dann auf den KochHerd stellt nennen kann.

## **SemmelKnödel**

### GrundRezept

#### Zutaten:

Brötchen, Schrippen, Semmeln	5 mindestens vom Vortag
Milch	ca. 250 mL
Eier	1-2
Butter	ca. 20 G, ca. ein EL
Salz	große Prise

#### Vorbereitung:

Die Semmeln klein würfeln und in einer Schüssel mit der erhitzten Milch, der Butter, dem Ei und Salz, mit den Händen vermengen.

#### Zubereitung:

Nachdem die Masse ca. 10-15 Minuten gestanden hat, formen wir kleine Bälle die in köchelndem Wasser gegart werden. Wenn sie aus dem Wasser auftauchensind sie servierfertig.

#### Anmerkung:

Die SemmelKnödel lassen sich auch ohne jedwede Zutat lediglich mit Salz und Wasser herstellen, das macht Sinn wenn sie als Geschmacksträger für eine sehr intensive Sauce dienen sollen.

Eine optisch besonder ansprechende Form erhalten die Knödel, wenn Du die Masse in SilberFolie einwickelst, die Enden gut verschließt und dann die so erhaltene Wurst in köchelndem Wasser für ca. 20-30 Minuten garst. Zum servieren wird die ausgepackte KnödelWurst in beliebig dicke Scheiben geschnitten.

Gut machen sich die SemmelKnödel mit den unterschiedlichsten Zugaben von Gewürzen und/oder GemüseSorten. Grundsätzlich ist es gut wenn das Gemüse vorher in der Pfanne in heissem Öl weichgegart wird.

Z. B. wenn wir in die GrundMasse fein gehackte Petersilie einarbeiten, oder AuberginenStücke aus der Pfanne.

#### **TIPP:**

Ein hervorragendes MontagsGericht, wenn die Semmeln bereits hart geworden sind noch viel zu viel Gemüse übrig ist und der Braten nur noch Sauce hinterlassen hat. Probiert es aus, es ist eine echtes GeschmacksErlebnis, bei sehr wenig aufwand.

<b>ZwischenGerichte - Übersicht</b>	<b>Seite</b>
<b>Brote</b>	
- Baguette aus Frankreich	38
- Barra aus Spanien -	38
Ciabatta aus Italien -	38
Pide aus der Türkei	38
- Sandwich'es aus England	38
<b>EierSpeisen</b>	
- SpiegelEi - GrundRezept -	39
Omelette - GrundRezept	39
- Omelette - Variationen	40
- PfannKuchen - GrundRezept	41
- PfannKuchen mit Gemüse -	41
PfannKuchen - Variationen	42
- Crêpe	42
- Strammer Max	43
<b>Nudeln</b>	
- BandNudeln mit BasilikumPesto	44
- Ravioli mit ErbsenCremeFüllung	45
<b>Pasteten</b>	
- Pilz - HackFleisch - Pastete	46

## **Baguette aus Frankreich bzw. Barra aus Spanien**

in Deutschland auch beliebt als Baguette-Brötchen

Wikipedia:

Baguette bietet sich vielseitig an. Geschnitten oder gebrochen kann es zu vielen Mahlzeiten gereicht werden. Das Brot bietet eine ideale Ergänzung zu Wein, Käse, Salaten, Suppen und vielem anderen. Meist schneidet man das Baguette schräg in Scheiben und reicht diese dann als Beilage.

In Spanien ist es üblich, die Barra in drei bis vier Teile zu zerschneiden und diese wie ein Brötchen längs zu zerteilen, um sie mit Schinken, Käse, Chorizo oder Ähnlichem zu belegen, und zwar ohne Salat oder Gurken. Diese Art belegten Brotes heißt in Spanien Bocado. Bei der katalanischen Variante des Bocado werden die Schnittflächen mit Tomatenhälften eingerieben und mit Olivenöl und ggf. mit Salz gewürzt.

Im Prinzip ist das belegte Baguette nicht anderes als eine deutsche Variante des englischen Sandwich'es.

## **Pide FladenBrot mit Sesam aus der Türkei**

Wenn ich mich für ein WeissBrot entscheiden müsste, fällt meine Wahl ganz eindeutig auf ein backfrisches Pide. Wichtig ist, dass es noch warm auf den Tisch kommt.

Mein Favorit zum Frühstück, Pide wie eine Pizza geachtelt im BackOfen knusprig erwärmen, darauf dann KräuterButter und KnoblauchStücke.

## **Sandwich'es aus England**

Wikipedia:

Ein Sandwich ist ein ursprünglich englischer, heute international verbreiteter Imbiss. Es besteht aus zwei oder mehr dünnen Brotscheiben, zwischen denen sich ein beliebiger würziger Belag wie kalter Braten, Schinken, Thunfisch, Käse, Gurken- oder Tomatenscheiben, auch kombiniert, befindet. Für klassische Sandwiches wird meist ungeröstetes Toastbrot ohne Rinde verwendet, die belegten Scheiben werden diagonal zu Dreiecken geschnitten.

Zur Zubereitung klassischer Sandwiches werden zunächst dünne, große Scheiben von KastenWeissBrot gebuttert, mit Braten, Schinken, Fisch, LeberWurst oder ähnlichem belegt, mit Senf, Meerrettich, Mayonnaise, Ketchup, Sandwich Spread (eine Art Remoulade) oder ähnlichem ergänzt, eventuell noch mit Blättern von Kopfsalat oder EisbergSalat, Tomaten- oder Gurkenscheiben, und mit einer zweiten gebutterten Brotscheibe bedeckt. Anschließend werden die Sandwiches etwas zusammengedrückt, die Ränder abgeschnitten und alles ein- oder zweimal diagonal durchgeschnitten. Bei geeigneter Zusammenstellung der Zutaten haften alle Teile aneinander, so dass das Sandwich bequem aus der Hand gegessen werden kann.

## **Anmerkung:**

Alle WeissBrote der Welt lassen sich wie beschrieben, als kleine vielfältig belegte Snacks zubereiten, genauso können sie als Beilage zu den verschiedensten Gerichten dienen. Eine meiner beliebten KalorienBomben ist das türkische Gericht Imam Bayildi schön in OlivenÖl ausgebacken und nur mit Pide als Beilage serviert.

## SpiegelEier

Zutaten:

Eier	4
Salz, Pfeffer	je eine Prise
Öl oder Butter	1 EL

Zubereitung:

Die Eier in eine auf mittlere Hitze erwärmte Pfanne aufschlagen, so dass der Dotter ganz bleibt und langsam stocken lassen. Mit dem HolzSchaber die Ränder leicht zusammenschieben.

Servieren:

Sofort aus der Pfanne auf den Teller und dann erst würzen.

Anmerkung:

Hier sind Deiner geschmacklichen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ich mag SpiegelEier besonders gerne mit Salz, Pfeffer, Paprika- u. Knoblauch-Pulver, auf dem Teller dann mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Kinder mögen sie mit TomatenKetchup.

Cholesterinfreies SpiegelEi: Das Eigelb vom Eiweiss trennen und in der Pfanne einige ApfelScheiben von einem gelben Apfel leicht anbraten und dann das Eiweiss darüber geben. Sieht genauso aus wie ein normales SpiegelEi.

## Omelett

GrundRezept

Zutaten:

Eier	4
Milch	2 EL
Salz	Prise
Öl oder Butter	1-2 EL

Zubereitung:

Die geschüttelten Zutaten in die schwach erhitzte Pfanne geben und bei kleiner Flamme langsam zum stocken bringen. Nicht rühren, oder wenden, lediglich mit dem HolzSchaber die Ränder etwas nach innen schieben.

Servieren:

Sofort aus der Pfanne auf den Teller.

### TIPP:

Was unbedingt bei allen EierSpeisen, die in der Pfanne zubereitet werden, zu vermeiden ist, sind dunkle Ränder, dadurch werden Ränder und Boden wie Stroh, das macht sie für den Gaumen ungeniessbar.

### TIPP:

EierSpeisen aus der Pfanne sollen stets locker und pfluffig sein. Manche Köche verwenden deshalb sogar MineralWasser statt Milch, um mehr SauerStoff in die EiMasse zu bekomme.

## Omelett - Variationen

### Zutaten:

Eier	3-4
Paprika gelb(rot)	1 kleine Schote
Pilze frisch Deiner Wahl	ca. 150 G
Tomaten	1.2 1-2
Zwiebeln	1-2
Knoblauch	2-3 EL
Milch	je eine gute Prise
Salz, Pfeffer, Dill	2 EL
Öl oder Butter	

### Vorbereitung:

Die Eier mit den Gewürzen, dem Mehl und der Milch in ein mit Deckel verschliessbares Glasgefäss geben und gut durchschütteln. Shaken wie ein BarTender (Tom Cruse). Tomaten im rechten Winkel zur MittelLinie in dünne Scheiben schneiden, so bleiben die Scheiben stabiler und sehen schöner aus. Pilze sehr dünn schneiden, Paprika, Zwiebel und die Knobi fein hacken.

### Zubereitung:

Die TomatenScheiben in der Pfanne anbraten, dann das übrige Gemüse dazu geben und alles zusammen andünsten. Die flüssige EiMasse unterrühren und unter geringer Hitze zum stocken bringen. Du siehst es, wenn die Ränder der Masse fester werden. Manche mögen es die angestockten Ränder des Omeletts in die noch flüssige Mitte zu klappen, so erreicht man eine relativ gleichmässige Konsisten. Erfahrene PfannenSchwinger wissen, dass das Omelett auf der Oberfläche noch glänzen muss.

### Servieren:

Direkt aus der Pfanne auf den Teller, dazu eine Scheibe kräftiges SchwarzBrot. Als Frühstück: Kaffee, Tee und/oder ObstSäfte dazu reichen.

### Anmerkung:

Die oben beschriebene Variante ist wirklich nur eine von schier unzähligen Möglichkeiten, die die Zubereitung eines Omelettes bietet. Du kannst jedes Gemüse, alle Gewürze und sogar alle Salate verwenden!

Selbst beim Servieren sind Deinen Vorstellungen keine Grenzen gesetzt, so lassen sich Omelettes auf, unter, neben und zwischen Broten, Salaten und/oder Gemüsen plazieren.

Kinder mögen das Omelette mit klein gewürfelten BrotScheiben die vorher in der Pfanne leicht kross anbegraten wurden und dazu der obligatorische TomatenKetchup.

Das Omelett ist in fast allen Ländern Europas bakannt. Z.B. In Spanien = Tortilla. In Italien = Frittata. In Frankreich = Omelett (meist in gefüllter Form). In Österreich und der Schweiz = EierKuchen

### TIPP:

Selbst hergestellten Ketchup kannst Du sehr gesund aus rotem Paprika herstellen, so dass die Kids nicht nur geschmacklich auf Ihre Kosten kommen!

## **PfannKuchen - GrundRezept nach GrossMutters Art**

Zutaten:

Eier	21
Brötchen trocken	ca.3-4 EL
Milch	Prise
Salz	schwacher EL
Butter	

Vorbereitung:

Das trockene alte Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. Den verquirlten Eier, Milch, Salz-Sud darüber geben und für eine gute Stunde stehen lassen.

Zubereitung:

Bei mittlerer Temperatur die Masse unter anfänglichem unterheben der noch etwas festeren BrötchenTeile, sehr langsam in der Pfanne ausbacken. Ich bevorzuge es, die Masse bevor sie in die Pfanne will, mit den Händen kurz zu einem Geschmeide zu massieren.

Und noch ein GrundRezept (Zitat: Kolja Kleeberg)

Eine Tasse Ei, eine Tasse Mehl und eine Tasse Milch, also die drei GrundZutaten jeweils in gleichen Mengen zueinander bringen.

## **PfannKuchen mit Gemüse**

Zutaten:

Eier	2
Mehl	200 G
Milch mit Wasser	300 mL 30-
Rucola	50 G
Zwiebel	1/2
Lauch	ca. 5-8cm von einer Stange
Paprika rot oder gelb	1/2
Salz, Pfeffer	je eine gute Prise

Vorbereitung:

Alle festen Zutaten sehr fein hacken und ganz kurz scharf in der anbraten, alles zusammen in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Alle Zutaten zusammengeben und für einige Minuten an einem warmen Platz stehen lassen.

Zubereitung:

Sehr wenig Öl in die Pfanne geben und mit einer SuppenKelle den Brei in die Pfanne geben durch schwenken der Pfanne darin verteilen und langsam ausbacken. Einmal ohne Hilfsmittel wenden, fertig.

Servieren:

Die GemüsePfannKuchen mit einer hellen Sauce und gekochtem Schinken, dazu schmeckt ein herzhaftes tschechisches Pils.

## **PfannKuchen - Variationen**

Zutaten:

Eier	2
Mehl	200 G
Gemüse bzw. FruchtSaft	ca. 200 mL ca.
Milch und/oder MineralWasser	100 mL
Salz, Pfeffer, Zucker	nach Geschmack
neutrales Öl	1 1/2 EL

Variante süß

Ein Klassiker ist der ApfelPfannKuchen. Je nach Größe benötigen wir einen oder zwei Äpfel die von der Schale, dem Kerngehäuse befreit und in sehr dünne Scheiben geschnitten werden. Ich bevorzuge es die ApfelScheiben beirets in die Ei-MehlMasse zu geben und alles in der Pfanne auszubacken. Sehr gut schmecken auch gewürfelte Aprikosen, oder entkernte und halbierte Kirschen (so geben sie mehr Geschmack ab). Natürlich kannst Du jede Frucht dazugeben die Dir schmeckt. Den Zucker erst auf dem Teller über die PfannKuchen geben, so kann jeder süßen wie er es mag. Auch Marmeladen eignen sich sehr einen PfannKuchen auf dem Teller damit zu süßen.

Variante herzhaft

Die Zubereitung bleibt natürlich die selbe, nur verlagert sich süß salzig Gewichtung hin zum Salz. Sehr gut geeignete Zutaten sind Zwiebeln, Pilze und was Dir so alles einfällt. Aber auch Gewürze aller Art, wie z. B. frischer Oregano oder Majoran mit einigen Tropfen SojaSauce. Probier es aus, Du wirst überrascht sein von der GeschmacksExplosion.

## **Crêpe**

Zutaten:

Wie das PfannKuchen RundRezept mit etwas mehr Flüssigkeit. Wenn die Crêpe süß, werden soll kannst Du einen kleinen Schuss Cognac dazugeben, wenn die Crêpe herhaft werden soll einen Schuss SojaSauce oder Maggi. Da der Crêpe möglichst dünn werden soll, legen wir den Boden einer beschichteten SpringForm auf die passende Herdplatte und stellen diese auf kleine Hitze (bei sechs Stufen auf zwei). Mit einer KuchenSpachtel wird die CrêpeMass schnell auf dem Blech verteilt und die Crêpe langsam ausgebacken. Da sie so dünn ist braucht sie nicht gewendet zu werden.

Um den Teig so dünn wie möglich zu bekommen, experimentiere ich mit einem TopfBoden den ich in die CrêpeMasse tauche, um ihn dann kurz auf den SpringFormBoden abzustellen. So bleibt etwas Teig auf dem SpringFormBoden zurück, der deutlich dünner ist als die klassische Form des Verteilens. Vorallem ist er stets gleichmässig dünn!

Die runden Crêpe lassen sich mit allem füllen was Dir geschmacklich einfällt.

Anmerkung:

Als ZwischenGang oder auch als NachSpeise in einem mehrgängigen Menue, die Crêpe zu einer Tüte zusammenrollen (wie eine EisWaffel) mit pürierten Leckereien füllen und die Öffnung so zusammenfalten, dass sie gut verschlossen ist. Mit der Spitze nach oben auf einem zur Füllung passenden SaucenSpiegel drapieren. Ein kulinarisches Gedicht...

## **Strammer Max**

### Zutaten:

Eier	2
Brot hell mit dunkler Rinde	1 große Scheibe
Schinken gekocht	1-2 Scheiben
Frische Kräuter Deiner Wahl	nach belieben
Salz, Pfeffer	je eine Prise
Öl möglichst neutral	3-4 EL

### Zubereitung:

Die BrotScheibe mit relativ viel Öl in der Pfanne gold-braun anbraten und auf den Teller legen, die SchinkenScheiben darüber legen und die Eier in der Pfanne zu SpiegelEiern braten, diese auf das Brot legen. Nach belieben mit frischen Kräutern bestreuen. Sofort verzehren.

### Anmerkung:

Wenn Du keine großen BrotScheiben bekommst, kannst Du ein normal großes BäckerBrot diagonal anschneiden, so erhältst Du Scheiben mit der Größe Deiner Wahl.

## **BandNudeln mit Basilikum-Pesto**

### Zutaten:

Band oder Schupfnudeln	150 G pro Person
Basilikum Pesto	1.5 - 2 EL pro Person
BlauschimmelKäse	1 EL
IngwerKnolle	6-10 dünne Scheiben/Person
BasilikumBlätter	nicht zu wenige
Salz, CayennePfeffer, süßer Paprika rot	je eine Prise
OlivenÖl	0,5 EL
NudelWasser	1-3 EL pro Portion

### Vorbereitung:

Nudeln und Pesto herstellen. Besser ist es wenn Du noch genügend Pesto vorrätig hast. Ingwer hauch dünn schneiden. BasilikumBlätter fein schneiden.

### Zubereitung:

Nudeln al dente kochen, nicht mit kaltem Wasser abschrecken, das Kochwasser auffangen.

Auf dem Teller einen Spiegel von IngwerScheiben und OlivenÖl anrichten, die Nudeln darauf geben, mit den Gewürzen bestreuen, ein wenig vom Kochwasser darüber geben. In der Mitte ein Nest aus Pesto und Käse herstellen. Alles mit dem kurz zuvor gehackten Basilikum bestreuen.

### Servieren:

Sofort anrichten, dazu leicht gekühlten WeissWein reichen.

### ServierVorschlag:

In der Mitte des Tellers zwei Löffel BandNudeln darauf einen Löffel Pesto und oben drauf eine oder zwei MiesMuscheln mit einem Hauch schwarzen Pfeffer aus der Mühle.

### Anmerkungen:

Gut geeignet als sehr geschmackvolle wie beeindruckend edle Vorspeise, wenn man dazu angeschwitzte MiesMuscheln reicht.

## Ravioli mit ErbsenMus gefüllt

### Zutaten:

Nudeln	siehe GrundRezept
ErbsenMasse passiert	150 G
FrischKäse	50 G
Knoblauch	1 kleine Zehe
Ei	15
Haselnüsse	1/2 TL, gute Prise
Salz -Pfeffer schwarz a.d. Mühle	1-2 TL
OlivenÖl	

### Vorbereitung:

Den NudelTeig nach GrundRezept herstellen. Während der Teig aufgeht die Füllung herstellen. Dazu die frischen Erbsen für max. eine Minute in kochende Wasser geben und in Eiswasser geben. Dann die Erbsen in einem Küchentuch schleudern, bis das Gro der Flüssigkeit heraus ist. Die rel. trockenen Erbsen mit einem Löffel durch ein Sieb passieren, so trennen wir sie von ihren unbedenklich harten Schalen. Die Knobi sehr fein hacken. Das ErbsenMus, die Knobi, der FrischKäse und Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse schlagen. Den Teig in zwei gleiche Teile dünn ausrollen.

### Zubereitung:

Die Füllung in TL grossen Häufchen auf einer Hälfte des Teigs so verteilen, dass, wenn sie nachher mit einem KölschGlas ausgestochen werden möglichst kein Verschnitt übrig bleibt, genau wie beim Plätzchen ausstechen. Jetzt werden die nicht belegten freien Zwischenräume mit Eigelb bestrichen und die zweite Hälfte des ausgerollten NudelTeigs darüber gelegt und die Zwischenräume leicht angedrückt. Mit dem KölschGlas die Ravioli so ausstechen das die Füllung möglichst in der Mitte liegt. Die Ravioli müssen nicht kreisrund sein, weil so die Zwischenräume zu groß werden, die wir ja nicht haben wollen. Die ausgestochenen NudelTaschen werden an ihren Rändern mit einer KuchenGabel vorsichtig zusammengedrückt, damit sie im KochenWasser nicht aufplatzen.

Die Ravioli in kochendes Wasser geben und warten bis sie an die Oberfläche kommen, jetzt sind sie gar.

### Servieren:

Sofort aus dem Topf auf den Teller

- In einen Spiegel von BechamelSauce geben.

- Jede Art von Fisch oder Filet passt genauso gut wie MeeresFrüchte dazu. -

- Sehr zarte Schinken in hauchdünnen Scheiben.

### Anmerkung:

Auch hier gilt wieder: Ravioli lassen sich so ziemlich mit allem füllen, was essbar ist! Hier ist besonders Deine Kreativität gefragt.

### Geschichte:

Mir gefällt der italienische Ursprungsgedanke am besten. Demzufolge waren und sind gefüllte NudelTaschen wie u.a. die Ravioli genau wie die vielzähligen LasagneVarianten eine sehr schmackhafte Möglichkeit der ResteVerwertung!

## **Pilz - HackFleisch - Pastete**

### Zutaten:

Pilze Deiner Wahl	500 G
RinderHack	250 G
BlätterTeig tiefgefroren	4-6 Blätter
Zwiebeln	2-3
Eier	2
Butter	ca. 2 EL
Salz - Pfeffer schwarz	je eine große Prise

### Vorbereitung:

Die Pilze klein würfeln, die Zwiebeln fein hacken, Eigelb und Eiweiß trennen. Jeweils getrennt die Zutaten in der Pfanne mit der Butter sehr kurz sehr scharf anbraten. Alles abkühlen lassen und dann gut mit dem Eigelb vermischen. Den EiSchnee schön steif schlagen (hier ist ein Quirl unabdingbar) und sehr vorsichtig unter die Masse heben. Nicht rühren oder schlagen.

### Zubereitung:

Die AuflaufForm oder besser den gewässerten RömerTopf mit dem BlätterTeig auslegen und die Pilz/HackFleischMasse hineingeben und mit dem restlichen BlätterTeig komplett verschliessen. Den RömerTopf mit dem Deckel bzw. die AuflaufForm mit AluFolie verschliessen und für ca. 60 Minuten bei 200 Grad in den BackOfen geben.

### Servieren:

Mir schmeckt die Pastete am Besten wenn sie abgekühlt und zu fingerdicken Scheiben aufgeschnitten ist und als Vorspeise oder ZwischenGericht gereicht wird. Auch als Bestandteil eines Buffets ist sie hervorragend geeignet.

## HauptGerichte

## Seite

natürlich  
alles rein  
vegetaris  
ch

xx

Gemüse

xx  
xx  
xx  
xx

Vegetarisch

xx

xx

xx

## Pilze in Aubergine - Imam Bayildi

### Zutaten:

Pilze frisch	500 G
Auberginen	4 Stk. schön fest
Reis	ca. 200-250 G
Zwiebeln	2-3 je nach Größe 8
Pepperoni	eingelegte kleine
Tomaten	2 dicke
TomatenMark	2 MiniDosen
Tomaten geschält	2 Dosen
Knoblauch	so viel wie nötig
Petersilie oder Basilikum	ca. 1 Bund
OlivenÖl	siehe Anmerkungen...
Cilli, PaprikaPulver, Salz, Pfeffer	zum Abschmecken

### Vorbereitung:

Zwiebeln klein, Tomaten und Pepperonie in Scheiben schneiden. Knobi und Petersilie klein hacken. Auberginen schälen, so dass Streifen von geschält und ungeschält entstehen, danach in der Pfanne rundum scharf anbraten und mit Küchenpapier abtupfen. Reis gar kochen.

### Zubereitung:

Die Pilze, Zwiebeln und Knobi goldbraun anbraten. Die Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel zur Hälfte herausheben und mit dem Tomatenmark, den geschälten Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und dem Reis zu den Pilzen geben, alles zusammen anbraten. Erst jetzt mit den Gewürzen abschmecken. Es darf etwas schärfer sein, weil alles nochmal im Backofen erhitzt wird. Die Masse in die Auberginenhälften die in einer Auflaufform Platz gefunden haben füllen und jeweils mit 1-2 dicken Tomatenscheiben und eine vom Stiel befreite Pepperoni drauflegen. Im Backofen die mit Olivenöl betraufelten Hälften für ca. 30 Min bei 200 Grad backen. In der benutzten Pfanne mit etwas Öl, Mehl und Brühe die Geschmacksstoffe zur Sauce binden.

### Servieren:

Direkt aus dem Ofen, mit Petersilie / Basilikum bestreuen. Dazu gibt es Reis und/oder Fladenbrot und frischen Salat der Saison. Dazu gut gekühltes Eiran trinken.

### Anmerkung:

Für die Zugabe von Olivenöl bei diesem Gericht gilt, weniger ist mehr. Nicht wie im Ursprungsland der Türkei, die Auberginen darin schwimmen lassen. Was unter diesen klimatischen Bedingungen hervorragend schmeckt, sondern möglichst sparsam einsetzen. 6-8 EL was nicht gerade wenig ist, sind in unseren Breiten völlig ausreichend.

### Geschichte:

Der Legende nach soll der Imam ob des überaus köstlichen Geschmacks vor Entzücken in Ohnmacht gefallen sein, als er es zum ersten Mal probierte. Imam Bayildi, heisst: "Der Imam fiel in Ohnmacht". Es gilt als ein türkisches Nationalgericht. A.d.R.

## Pilz - Gemüse - Pfanne

### Zutaten:

frische Pilze	500 G
SalatGurke	1
Tomaten	3 große 1
Passierte Tomaten für Pizza	Pack
Paprika rot	1
Zwiebeln	2 große
Knoblauch	2-5 Zehen
Cilli oder Peperonie Schote	1-2
Basilikum frisch gepflückt	1 gute Hand voll
Oregano frisch gepflückt	1 EL voll je
Salz, Pfeffer schwarz	1/4 TL 2 x 2
OlivenÖl	EL

### Vorbereitung:

Gurke, Tomaten und die Zwiebeln grob würfeln, die Paprika klein würfeln. CilliSchote und Knoblauch grob hacken. Die Basilikum und OreganoBlätter mit der Hand klein rupfen.

### Zubereitung:

Das RinderHack in zwei EL OlivenÖl scharf anbraten, so das es schön braun ist, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der selben Pfanne die weiteren zwei EL OlivenÖl geben und in der Reihenfolge das Gemüse zugeben. Gurke und Tomaten zu erst, dann nach 2-3 Minuten Paprika und Zwiebeln dazugeben. Alles zusammen nach eigenem Gusto garen lassen, kurz und knackig oder lang und sämig, beides schmeckt. Ich mag es japanisch knackig. Die Pfanne vom Feuer nehmen und das RinderHack, die gehackte CilliSchote, die klein gerupften Blätter sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Von allem jeweils die Hälfte. Deckel drauf und bis zum nächsten Tag ziehen lassen, damit die Gewürze die volle Kraft ihrer Aromen entfalten können.

### Servieren:

Kurz erhitzen mit etwas GemüseFont ablöschen. In einen tiefen Teller geben und mit dem Rest der kalt gestellten Gewürze bestreuen mit frisch gebackenem Chiabatta oder Pide, es eignen sich alle anderen BrotSorten die Dir schmecken, nur frisch getoastet sollen sie sein.

### Anmerkung:

Vergleiche den Unterschied, direkt nach dem GarProzess und dem Geschmack nach 24 Stunden. Also ich für mein Teil kann nur sagen, dass hier ein himmelweiter Unterschied besteht. Auch hier gilt mal wieder, was die Wahl der Gewürze betrifft: Erlaubt ist was schmeckt. Ich bin mir sicher, dass sowohl Griechen, Italiener, Spanier, Portugiesen und auch Franzosen ein ähnliches Gericht kennen und dazu einen heimischen Wein trinken. Du kannst so ziemlich jedes Gemüse miteinander kombinieren und auf diese Weise zubereiten. Also probiers aus!

### Abwandlung:

Das RinderGehacktes lässt sich auch hervorragend durch die vielfältigsten Variationen an MeeresFrüchten ersetzen!

## Pliz - Lasagne an BlattSalat

### Zutaten:

frische Pilze deiner Wahl	400 G
Champignons	250 G oder eine Dose
Zwiebeln	2 mittelgrosse
Eier	2
Lasagne Nudel (Barilla)	je nach TopfForm 8-12 Blätter
EisberSalat oder Salat der Saison	pro NudelSchicht ein Blatt
Petersilie	1 Bund
LohrbeeBlatt	1
Butter / Öl / Mehl	1 TL / 2-3 TL / ca. 1.5-2.5 TL
Sahne und Milch	0,25 L insgesamt
GemüseBrühe	0,25 L
RotWein	0,25 L
Salz + Pfeffer schwarz	2/3 TL / große Prise

### Vorbereitung:

Pilze grob schneiden, die aus der Dose vorher im BackOfen bei ca. 80-100 C ca. 10-15 Min trocknen. Salat waschen und die grossen Blätter vom Strunk befreien Zwiebeln und die Petersilie fein Hacken. Das Gehackte und die Zwiebeln zusammen in der Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln leicht knusprig sind, mit RotWein aufgiessen, Salz, Pfeffer und das LohrbeerBlatt dazu geben, Deckel drauf und bei kleiner Flamme ca 15 Min einköcheln lassen. Das Ziwebel-Fleisch aus der Pfanne nehmen (LohrbeerBlatt entfernen) und darin die Pilze bei kleiner Flamme garen. Eier trennen und das Eiweis zu Schaum schlagen, gut mit der Petersilie und dem Zwiebel-Fleisch vermengen und eine BechamelSauce mit Eigelb und einer 1/2 Zwiebel herstellen.

### Zubereitung:

Den kleinen gewässerten RömerTopf in Schichten auffüllen. Die Lagen von unten nach oben. LasagneNudeln, SalatBlätter, die Hälfte der FleischMasse., SalatBlätter, LasagneNudeln, SalatBlätter, die Pilze, SalatBlätter, LasagneBläter, SalatBlätter, die restliche FleischMasse, SalatBlätter und zum Abschluss oben drauf LasagneBlätter. Die SalatSchicht verhindert das die LasagneBlätter austrocknen und sie nehmen darüber hinaus noch den Geschmack des Salates an. Jetzt die Bechamell-Sauce drüber, Deckel drauf und für ca. 45 Min bei 175 C im BackOfen garen, mit geöffnetem Topf weitere 5-10 Min die obere Schicht Bechamell goldig bräunen.

### Servieren:

Lasagne in kleine Quadrate oder Streifen schneiden, dazu Salat der Saison reichen und einen kräftig fruchtigen sizilianischen Sauvignon und für die Kinder gibt es dunklen JohannisbeerSaft, dann fühlen sie sich schon sehr erwachsen.

## SpagettiSalat

Zutaten:

Spagetti	500 G
Succini	1 große
Mohrrübe	2 große
BlattSalat	4 große Blätter
Apfel leicht säuerlich	½
OlivenÖl	
BärLauch	
Salz + Pfeffer	

Vorbereitung:

**Hier waren  
einst die  
fetten Rezepte.**

**Was Zählt:  
Weniger ist mehr**

**Wenig Kalorien.  
Wenig Cholesterin.  
Kein Zucker.  
Kein Salz.**

**Keine denaturierten  
Lebensmittel !**

**OVO - LACTO  
VEGETARIER**

## MenueVorschläge

Da unsere Tischrunden stets multi kulturell zusammengesetzt sind, passt keines der Gerichte in ein wie auch immer geartetes religiöses Schema! Es

KAR N E VAL xx

LÄNDERSPIEL xx

OSTERN xx

SILVESTER xx

TAG E S M E N U E - 1 xx

TAG E S M E N U E - 2 xx

TAG E S M E N U E - 3 xx

TAG E S M E N U E - 4 xx

WEIHNACHTEN xx

## KARNEVAL

1.  
Klare GemüseSuppe mit einer Insel von in  
GänseSchmalz geschmortem Gemüse in das  
EiSchaum untergehoben ist
  
2.  
Toast mediterran  
ausgelassenes KalbsMett mit KräuterButter  
auf einer TomatenScheibe und gehäutete MandarinenStücke
  
3.  
GemüseKroketten  
im Eischaum in SemmelBrösel gewälzt in der  
Pfanne ausgebacken mit einer Haube von Remoulade
  
4.  
Gefülltes SchweineFilet an KartoffelRöstis  
mit BurgunderSauce
  
5.  
VanilleEis auf einem Spiegel von  
heisser dunkler Schokolade  
  
dazu  
  
ungesüssten schwarzen Kaffee

# LÄNDERSPIEL

**Thema:**

## **die Italienischen Nationalfarben**

1.  
TomatenSuppe mit SahneHaube und Petersilie
2.  
TomatenScheiben, Mozzarella, BasilikumBlätter und RöstBrot
3.  
Rote PaprikaBöden gefüllt mit weissen Pilzen,  
PetersilienPesto mit Käse überbacken
4.  
Reduzierte TomatenKleckse  
auf BandNudeln mit BasilikumPesto
5.  
Gedünstete KarottenStreifen  
auf Risotto und SchnittlauchFlocken
6.  
Gefüllter SchweineBraten mit weissen Champignons, Zwiebeln,  
Knoblauch und grünem Paprika auf LooloRosso
7.  
Mus von Kirschen in mit Gorgonzola überbackener Birne
8.  
Himbeer - Zitronen - LimettenEis
9.  
RotWein, WeissWein und grüne Kerzen

## OSTERN

1.  
KräuterPastete mit französischem WeissBrot
2.  
Passierte Tomaten, um eine Sahne-Petersilien-Insel
3.  
EisbergSalat mit Oliven und SchalottenMus  
in einer Honig-Senf-Vinegrette
4.  
RotBarschFilets auf frittierten BrennesselSpitzen  
mit Dill an geschäumtem WeissWein
5.  
Bunte GemüseBällchen mit SchafsKäse und schwarzem Pfeffer  
kurz in der heissen Pfanne geschwenkt
6.  
SchweineFilet in einer Beize von Lohrbeer,  
Sultaninen, Knoblauch, Thymian und RotWeinEssig,  
auf gestampfter Kartoffel mit frittiertem Rucola und HaselNüssen
7.  
Rotes Obst in Jamaika-Rum flambiert  
mit einem Schlag EiSchaum gelöscht
8.  
MarmorKuchen mit SahneHaube und Kaffee

## SILVESTER

### FingerFoodMeneue für sechs Personen

1.  
FleischBällchen vom Rind mit pürierten Zwiebeln und schwarzem Pfeffer
2.  
Kartoffel - Knoblauch - Kroketten im WallNussMantel
3.  
HandPizzen mit TunFisch, BüffelMozarella und gerupftem Rucola
4.  
EierHälften gefüllt mit einer Parfait von Senf, Eigelb und grünen Gewürzen
5.  
Knoblauch in WeissWein gegart, im KräuterMantel ausgebacken
6.  
EisBergSalatSchiffschen gefüllt mit angestockter ChampignonCreme
7.  
Limburger Käse mit schwarzem Pfeffer ausgelassen auf CiabattaScheiben
8.  
WaldMeister-Bowle mit WaldBeeren
9.  
Champagner bis in den Morgen...

## TAGESMENUE-1

### a la carte des Hauses

Campari Orange

1.  
HühnerLeber mit gegrillten TomatenScheiben ,  
BasilikumBällchen und Baguett
  
2.  
GemüseInseln (nach der Saison) mit SchafsKäse verdickt  
in klarer HühnerBrühe
  
3.  
Rucola, Pfifferlinge, Tomaten, Lauchenden, Schalotten mit OlivenÖl in  
einer Senf/Honig-Vinegrett mit geraspeltem Parmesan
  
4.  
Junge Kartoffeln mit ChampignonStreifen an einer  
Lauch- Dill- Petersilie- schwarzem Pfeffer- RotWein- SahneSauce
  
5.  
Freilaufende HühnerBrust-Schenkel auf KartoffelFäden  
auf einem Tomaten PilzSpiegel
  
6.  
In Honig eingelegte PampelmusenStücke  
mit JamaikaRum flambiert

Kaffee und Cognac

## TAGESMENUE-2

### a la carte des Hauses

1.  
Klare Brühe vom GemüseSud mit Estragon-Zweig
  
2.  
Salat von LöwenZahn mit Tomaten, Zwiebeln und  
Parmesan an OlivenÖl und weissem Balsamiko
  
3.  
Sellerie-Schnitzel in Semmeln und Eigelb gewälzt  
mit Käse (Leerdamer) überbacken
  
4.  
HüftSteakStreifen auf einem Spiegel von ShitakePilzen  
mit RotWein und süsser Sahne und KartoffelKroketten
  
5.  
Hauch dünne PfirsichScheiben  
in Balsamiko und Zucker karamelisiert  
mit JamaikaRum flambiert

Kaffee und Cognac

## TAGESMENUE-3

### a la carte des Hauses

1.  
Klare GemüseBrühe mit untergehobenem Eischäum
2.  
Chiabatta Streifen getoastet mit KräuterButter und  
in der Pfanne ausgelassenem SchweineMett
3.  
Salat der Saison mit frischen Gewürzen und  
OlivenÖl und Balsamico
4.  
Ravioli mit Erbesen - Rucola Mus gefüllt  
im TomatenSaucenBett
5.  
GemüseBällchen in der Pfanne an blanchierten Tomaten  
mit Basilikum, Oregano und grünem Pfeffer
6.  
Seelachs in einer DillMarinade in der Pfanne gedünstet  
im SalatBett an ButterKertoffeln
7.  
Heisse Schattenmorellen mit  
Orangen - SahneSchaum
8.  
fruchtiger RotWein
9.  
Relaxation...

## TAGESMENUE-4

### rein Vegetarisch

1.  
Rucola mit Sahne zur Suppe püriert
  
2.  
Lauch- Käse- Auflauf  
aus der kleinen AuflaufForm
  
3.  
Kartoffel- Broccoli- Gratin  
aus der kleinen AuflaufForm
  
4.  
SellerieSchnitzel mit pikantem Käse Deiner Wahl  
in Semmeln gewälzt und in der Pfanne ausgebacken  
  
"gerne auch mit SchinkenScheiben"
  
5.  
ObstKuchen mit SchlagSahne  
Kaffee und einem  
BirkenSchnaps

## WEIHNACHTEN

1.

Dollmades  
Spitzkohlblätter gefüllt mit Reis im Gemüsefont gegart

2.

Pizza  
ChiabattaTeig mit Tomaten, Knoblauch, Spinat und Mozzarella überbacken

3.

Minestrone  
Sellerie, Karotten, Lauch und Kartoffeln einzeln vorgegart und Schichtenweise mit gebratenem SchweineSpeck, Knoblauch und ZiegenKäse im Topf gedünstet

4.

Alaska Rotbarsch  
auf rot/grünen PaprikaStreifen, Lauch und GurkenStreifen  
in der Pfanne gedünstet an TaiReis

5.

Französische Poularde  
gefüllt mit rotem Paprika, Melone und Datteln auf einer PilzLake  
im RömerTopf gegart, mit einer HonigFarce unter der  
Haut knusprig gebacken auf Kartoffelfäden

6.

Birne mit BlauschimmelKäse und schwarzem Pfeffer überbacken

7.

Weine:  
Vallpolicella trocken . NordOst Italiens  
Sauvignon trocken - Sizilien  
Kaffee und Zigarre

## Tipps und Tricks

Das Verhältnis von Balsamico und Öl für einen Salat sollte etwa 1:3 betragen.

Blanchieren z.B. bei Tomaten leicht einritzen und kurz in kochendes Wasser geben dann lässt sich die Haut bequem abziehen.

Pürieren, mit dem PürierStab zu einem flüssigen Brei zerkleinern.

Mörsern, (keine Angst, es wird nicht geschossen) in einem Mörser (kleine SteinSchale) werden mittels eines Stössels, meistens Gewürze, solange gestossen bis ein Brei entsteht. Wenn Du Dich mal an einem FlussUfer oder in einer KiesGrube umschaust, wirst Du bestimmt einen geeigneten Stössel finden.

Reduzieren, eine Flüssigkeit durch Hitze zum verdampfen bringen, so dass sich ihr Volumen stetig verringert.

Scharf anbraten, heisst die äussere Schicht des Fleisches kurz in sehr heissem Fett braun braten, danach wird das Fleisch i.d.R. weitergegart.

Topf in Topf Prinzip - Sautiere und SchlagKessel. Du hängst einen kleinen Topf (SchlagKessel) in dem Du z.B. eine Sauce anrührst in der mit Eigelb gearbeitet wird, in einen größeren Topf (Sautiere), in dem Wasser siedet. So erreichst Du eine konstant gleichmässige Temperatur im kleinen Topf. Wie praktisch, dass die Töpfe so genau ineinander passen!

Mehl kann in Öl, Fett, Butter nicht verklumpen!

Die MehlSchwitze. Je stärker man die sie einbrennen (reduzieren) lässt desto mehr flüssigkeit wird benötigt und desto weniger bindet sie später.

Paprika, zuerst den Strunk in die PaprikaSchote hineindrücken, dann das Gehäuse an einer Seite einschneiden, aufklappen und den Strunk mit dem inneren Grüst heraus brechen, die Kerne ausklopfen und fertig ist die Schote zur Weiterverarbeitung.

Legieren, Eigelb pur oder mit Flüssigkeit verrühren und in die heiße (nicht mehr kochende) GrundFlüssigkeit, wie Suppen oder Saucen einrühren.

Um zu verhindern das EssensReste auf dem Teller bleiben, weil wir möglichst alles verwerten wollen, empfiehlt es sich jeden Gang in möglichst kleinen Portionen auf kleinen Tellern zu servieren. Nachschlagen ist allemal besser als wegwerfen.

Gewürze, Öle und auch Essige verlieren im TagesLicht stark an Geschmack, es empfiehlt sich also sie mögklichst dunkel aufzubewahren.

Mayonaise, alle Zutaten müssen ZimmerTemperatur haben. Kein Gerücht.

Leber stehts erst nach dem Anbraten salzen, weil sie sonst Bretthart wird.

## Tipps und Tricks

Wenn Du Gewicht reduzieren willst, dann achte darauf, dass Du keine weissen Lebensmittel, oder Lebensmittel in denen weisse Lebensmittel enthalten sind, zu Dir nimmst. Beispiele: Reis, WeissMehl, Nudeln, Pizza, Zucker und natürlich alle Fette.

EierSpeisen aus der Pfanne sollen stets locker und pfluffig sein. Manche Köche verwenden deshalb sogar MineralWasser statt Milch, um mehr SauerStoff in die EiMasse zu bekommen.

Was unbedingt bei allen EierSpeisen, die in der Pfanne zubereitet werden, zu vermeiden ist, sind dunkle Ränder, dadurch werden Ränder und Boden wie Stroh, das macht sie für den Gaumen ungeniessbar.

Selbst hergestellten Ketchup kannst Du sehr gesund aus rotem Paprika herstellen, so dass die Kids nicht nur geschmacklich auf Ihre Kosten kommen!

Konsistenz von Fleisch durch den DaumenBallenTest bestimmen. Der Daumen berührt heirbei leicht den ZeigeFinger, jetzt fühlt sich der DaumenBallen sehr zart an. Berührt der Daumen den Mittelfinger, spricht man von Zart bis Medium, der RingFinger beschreibt Medium bis durchgebraten und das berühren des kleinen Fingers steht für SchuhSohle.

Äpfel zum schnellen reifen von andweren ObstSorten benutzen. In eine PlastikTüte das Obst zusammen mit einigen ApfelStücken einlagern und die Tüte verschliessen. Nach einem Tag im KühlSchrank wirst Du ein wahres ReifungsWunder erleben. Äthylene ist der GärStoff den Äpfel ausscheiden.

Kiwis als Weichmacher für Obst, Gemüse und Fleisch. Fleisch mit Kiwi eingerieben wird zarter. Obst zusammen mit Kiwi wird schnell matchig, Gemüse mit Kiwi nimmt schnell eine Gummiartige Struktur an.

Senf verliert schon unter schwacher Hitze schnell an Schärfe.

MehlSchwitze: 50 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl und ein Liter Milch, alles zusammen wird auf ca. 0.3-0.4 Liter reduziert.

Nudeln kochen bis sie aldente sind (also noch Biss haben), abtropfen lassen, nicht mit Wasser abschrecken, in eine Schüssel geben und unter leichtem schwenken etwas vom KochWasser zugeben.

Pfannkuchen: Auf ein Ei kommen je nach gröÙe, 100 - 150 Gramm Mehl.

Nudeln vom VorTag können leicht nochmal im WasserDampf aufgewärmt werden. Dazu etwas Wasser in einem Topf zum kochen bringen und die Nudeln in einem metallenen NudelSieb in den Topf hängen und mit dem Deckel das Sieb verschliessen. Nach wenigen Minuten sind die Nudeln fertig.

Zu weich gekochte Nudel, läst man am besten einen Tag stehen, um sie dann im WasserDampf erneut zu erwärmen. Wenn es jedoch pressiert, die Nudel mit Salz in der anbraten, später dann Gemüse.

## **Tipps und Tricks**

An Tagen an denen Du Brot backst, kannst Du auch gleich eine Pizza backen die Größe kann problemlos zwischen SpringForm und BackBlech variieren. So sparst Du Arbeit, weil es der selbe Teig ist und was noch viel wichtiger ist StromKosten für den BackOfen, die bekannterweise erheblich sind.

Mehl sollte vor der Verarbeitung "immer" durchgesiebt werden, damit gewährleistet ist, dass sich keine Klumpen darin befinden. Die geben nachher z. B. im Brot eklige Klumpen, die nur nach Mehl schmecken.

### **NachWort...**

Nach den Jahren die wir mehr oder weniger gemeinsam in der Küche verbracht haben, sind Alle wohl auf und keiner ausser mir selber (einmal) hat je Einer Schaden genommen!

Nein, bis auf seltene Ausnahmen (die Fehlschläge zu beschreiben würden bestimmt ein kleines Heftchen füllen) hat es immer allen gut geschmeckt.

Also was will Mensch mehr!?

Danke an Christine, Edgar, Elke, Hakan, Michael, Nicole, Ralf und den gesamten Rest der gefräßigen Bagage ;-)>

**DANKE**  
**an**  
**EUCH**  
**ALLE!**