

Arbeitsmappe für den Fachbereich Soziales 8

Schuljahr:

LÖSUNG SHEFT

Name: Hinterstocker/Lux

Klasse: 8

EXPERTENTUM

ARBEITSPLANUNG/
-ORGANISATION

VORRATSHALTUNG



GERÄTEEINSATZ


 SOZIALES
 (Surrounded by eight arrows pointing outwards in all directions)

SPEISEN ZUBEREITEN

LEBENSMITTELVERDERB/
NATÜRLICHE GIFTE

ERNÄHRUNG



SOZIALES



Deine ordentlich geführte Mappe ist eine wichtige Prüfungsgrundlage!

<u>Mappennoten:</u>	Datum:				
1. Pünktliche Abgabe!	2				
2. Jeder Eintrag ist mit dem Datum versehen!	1				
3. Die Einträge sind vollständig! (Bei Erkrankung selbstständig nacharbeiten!)	4				
4. Die Arbeitsblätter sind farbig gestaltet! (Unterstreichungen, Ausmalen)	2				
5. Die Arbeitsblätter sind mit Füller ausgefüllt! (Keinen Bleistift oder Rotstift verwenden!)	1				
6. Du hast leserlich und fehlerfrei geschrieben!	2				
7. Keine Eselsohren oder verschmutzte Seiten!	2				
Gesamtpunkte:	14				
<u>Punkteverteilung:</u> Note 1 = 14 - 13 Note 2 = 12,5 - 11 Note 3 = 10,5 - 8 Note 4 = 7,5 - 5,5 Note 5 = 5 - 3,5 Note 6 = 3 - 0	Erreichte Punkte:				
	Note				
	Unterschrift:				
	Bemerkung:				

<u>Proben:</u>	Datum:	Note:	Unterschrift der Erziehungsberechtigten
1. Probe			
2. Probe			
3. Probe			
4. Probe			
5. Probe			
6. Probe			

Sonstige Noten:

	Datum:	Note:	Bemerkung:

Rezeptverzeichnis:**Suppen:**

Gemüsecremesuppe mit Räucherlachs	S. 33
GRZ: Wurzelbrühe	S. 34
Kartoffelrahmsuppe	S. 32
Radieschenblättersuppe	S. 33
Suppeneinlagen: Pfannkuchen,	
Semmelknödel Grießnockerl	S. 34
Tomatencremesuppe	S. 32

Vorspeisen/Snacks:

Anti-Pasti-Spieß	S. 37
Blätterteig-Lauch-Schnecken	S. 35
Füllungen: Mexico-Füllung, Eisbergsalat-Thunfisch-	
Füllung, Lachs- Ruccola-Füllung	S. 38
GRZ: Wrapteig und Frischkäsecreme	S. 38
Mini-Party-Quiches	S. 39
Mini-Spinat-Quiches	S. 39
Mozzarellatoast	S. 37
Pizzaschnecken	S. 36
Schinkenpastetchen	S. 35
Spinat-Schiffchen	S. 36

Hauptspeisen:

Backfisch	S. 41
Cevapcici	S. 40
Fleischpflanzerl	S. 40
Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensoße	S. 26
Gulaschsuppe	S. 43
Jägerschnitzel	S. 42
Linseneintopf	S. 43
Mexikanisches Reisfleisch	S. 44
Paprikaschnitzel	S. 42
Pusztapfanne	S. 45
Rahmschnitzel	S. 42
Reisfleisch	S. 44
Schnitzel Wiener Art	S. 41
Zucchinicurry	S. 45

Beilagen:

Bärlauchspätzle	S. 48
Gedünsteter Reis	S. 47

Kartoffelbrei	S. 46
Kartoffelgratin	S. 46
Käsespätzle	S. 48
Kräutersoße	S. 49
Kochbeutelreis	S. 47
Kochreis	S. 47
Nudeln	S. 47
Ofenkartoffeln	S. 46
Pellkartoffeln	S. 46
Pilzragout	S. 49
Quellreis	S. 47
Salzkartoffeln	S. 54
Schinken-Käse-Knödel	S. 49
Semmelknödel	S. 49
Spätzle	S. 48

Salate:

Kartoffelsalat, Frühlingskartoffelsalat,	
Kartoffel-Gurken-Salat	S. 50
Salatdressings	S. 50
Italienischer Nudelsalat	S. 51
Nudelsalat	S. 51
Italienischer Reissalat	S. 51
Reissalat	S. 51

Nachspeisen:

Einfache rosa Mousse	S. 54
Lamponi al Mascarpone	S. 53
Quarkdessert	S. 53
Schwarzwaldbecher	S. 54
Vanillecreme	S. 52
Vanille-Nougat-Traum	S. 52

Gebäck süß:

Ananas-Kokos-Muffins	S. 56
Apfelkuchen mit Rahmguss	S. 60
Apfel-Nuss-Muffins	S. 55
Apfel-Quarktaschen	S. 58
Cheesecake-Muffins	S. 57
GRZ: 7-Minuten-Biskuit	S. 61
GRZ: süßer Mürbeteig	S. 60
Kirschkuchen mit Rahmguss	S. 61
Muffins mit Schokosplittern	S. 55
Nusshörnchen	S. 59

Obstkuchen mit Streuseln	S. 60
Puddingtaschen/Windräder	S. 59
Schneller Bienenstich	S. 61
Schoko-Schocker-Muffins	S. 56
Schwarz-Weiß-Muffins	S. 57

Gebäck pikant:

GRZ: salziger Quark-Öl-Teig	S. 62
GRZ: salziger Mürbeteig	S. 39
Kräuter-Butter-Zwiebel-Muffins	S. 64
Kräuterschnecken aus Quark-Öl-Teig	S. 63
Pizza Quatro formaggi	S. 62
Pizzasemmeln	S. 64
Pizzasauce	S. 62
Semmeln aus Quark-Öl-Teig	S. 62
Zucchinischnecken aus Quark-Öl-Teig	S. 63

Pikante Brotaufstriche:

Erdäpfelkas	S. 65
Frischkäseaufstrich	S. 65
Liptauer	S. 65
Ricottadip	S. 65

Getränke:

Apple Cooler	S. 67
Cherry Kiss	S. 67
Chicago Cooler	S. 68
Fit Drink	S. 68
Glasdekorationen	S. 66
Grüner Engel	S. 67
Limetten-Ingwer-Limonade	S. 68
Sonnenaufgang	S. 68
Top Spin	S. 67

Suppen

Tomatencremesuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel	schälen, fein würfeln.
1 Karotte	schälen und fein raspeln, zu den Zwiebeln geben.
2 Tomaten	in feine Würfel schneiden.
250 ml Brühe (= $\frac{1}{4}$ l Wasser + 1 TL Brühpulver)	glatt rühren. (= Tomatenmasse)
$\frac{1}{2}$ P. Tomatenpüree	
2 EL Tomatenmark	
1 EL Butter	in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Karotte darin andünsten.
1 EL Mehl	über die Zwiebeln streuen und mitdünsten.
	Tomatenwürfel einstreuen und alles mit der Tomatenmasse aufgießen und die Suppe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
1-2 EL Sahne etwas Basilikum, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprika	Suppe mit und gut abschmecken. Auf Wunsch kann die Suppe püriert werden.

Kartoffelrahmsuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
3 mittelgroße Kartoffeln $\frac{1}{2}$ l Brühe (= $\frac{1}{2}$ l Wasser + 2 TL Brühpulver)	waschen, schälen, vierteln, fein schneiden. erhitzen. Kartoffeln darin 12 Min. kochen.
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch 1 EL Butter	waschen, in feine Halbringe schneiden. in einer kleinen Pfanne erhitzen, Lauch andünsten, beiseite stellen.
1 B. Sahne	zu den Kartoffeln gießen. Kartoffelsuppe pürieren. Mit
1 Pr. Zucker	abschmecken. Lauch zugeben.
$\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie	waschen, zupfen, wiegen, Suppe garnieren.



TIPP: Suppe mit Knoblauch verfeinern oder geröstete Brotwürfel einstreuen oder 1 EL Mais unterrühren oder ...

Gemüsecremesuppe mit Räucherlachs

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kleine Zucchini 1 Karotte 1 Stück Steckrübe ½ Stange Lauch 2 EL Öl 1 l heißem Wasser 1 EL Brühepulver Salz, Pfeffer ½ B. Sahne 50 g geräucherten Lachs Crème fraîche Schnittlauchröllchen	waschen, putzen, klein schneiden. In 5 Min. dünsten. Mit aufgießen, mit würzen, ca. 15 Min. kochen lassen. Suppe pürieren. Mit abschmecken. Mit verfeinern. in Streifen schneiden, kurz erwärmen und in Tellern anrichten. Mit und garnieren.



Radieschenblättersuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g Kartoffeln 1 EL Butter ½ l Brühe (= ½ l Wasser + 2 TL Brühepulver) 1 Bund Radieschen 1 B. Crème fraîche Salz und Pfeffer <u>Zum Fertigstellen:</u> 2 Scheiben Vollkorntoast 1 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe Kresse	schälen, grob würfeln und mit in einem Topf andünsten, mit aufgießen und 15 Min. köcheln lassen. Radieschengrün kleinhacken, kurz in der Brühe mitkochen, dann die Suppe pürieren. in die Suppe geben und mit abschmecken. Radieschen in dünne Stifte schneiden und in der Suppe heiß werden lassen, nicht mehr kochen! in ca. 1 cm große Würfel schneiden. in einer Pfanne erhitzen. direkt dazupressen. Brotwürfel darin goldbraun rösten. Suppe mit warmen Toastwürfeln und garnieren. Sofort servieren.



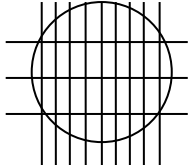
GRZ: Wurzelbrühe

Menge/Zutaten	Zubereitung
Je 200 g Möhren, Sellerie, Lauch 1 Petersilienwurzel 1 Zwiebel 2 EL Margarine/Butter 1 Tomate 2 Blatt Liebstöckel 1 $\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser	 waschen/putzen und in grobe Würfel schneiden. erhitzen, Gemüse andünsten. würfeln, mit zugeben. aufgießen, zum Kochen bringen und 30 Min. leise vor sich hin garen lassen. Gemüse nach der GZ mit einem Sieblöffel aus der Brühe nehmen und mit Salz, Maggikraut, Brühp., Pfeffer 1 Bd. Schnittlauch würzen und abschmecken. waschen, fein schneiden über die angerichtete Suppe streuen.

Semmelknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
25 g Butter 25 g Semmelbrösel 1 Ei 1 EL gehackte Petersilie etwas Salz und Pfeffer Salzwasser	schaumig rühren. und in das Fett einrühren. und unter die Masse rühren. Probeknödel formen, in kochendes einlegen. Gelingt der Probeknödel, die übrigen Knödel formen und 10-12 Min. in schwach kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Ansonsten Semmelbrösel zugeben.

Pfannkuchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Mehl 1 Pr. Salz 3/8 l Milch 4 Eier Öl	Pfannkuchenteig herstellen, ca. 15 Min. ruhen lassen. in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pfannkuchenteig portionsweise in heißem Öl ausbacken, in sehr feine Streifen schneiden.  

Grießnockerl

Menge/Zutaten	Zubereitung
40 g Butter/Margarine 60 g Grieß 1 Ei $\frac{1}{2}$ TL Salz 1 Pr. Muskat	schaumig rühren. und in das Fett einrühren. und unter die Masse rühren. Teig 10 Min. ruhen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Probenockerl mit 2 Teelöffeln formen, in kochendes Salzwasser einlegen. Gelingt das Probenockerl, die übrigen Nockerln formen und 20-25 Min. in schwach kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. 

Vorspeisen/Snacks

Schinkenpastetchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 P. TK-Blätterteig	auf bemehlter Arbeitsfläche antauen lassen, halbieren und jeweils eine Hälfte in eine Muffin-Form legen.
100 g Emmentaler	reiben.
150 g gekochter Schinken	fein würfeln. Käse, Schinken
1 B. Sahne	,
2 Eier	und
Salz, Pfeffer	zu einer Masse verrühren.
$\frac{1}{4}$ Bd. Schnittlauch	und
$\frac{1}{4}$ Bd. Petersilie	waschen und klein schneiden, unterrühren.
	Füllung in die Törtchen geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20-25 Min. goldgelb backen.



Blätterteig-Lauch-Schnecken

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Rolle Blätterteig (eckig, Kühlregal, 275 g)	entrollen und quer auf die Arbeitsfläche legen.
300 g Lauch	putzen, längs halbieren, gründlich waschen und das Hellgrüne und Weiße in 2 cm dicke Ringe schneiden. Lauch und
2 TL Thymian	in
1 EL Öl	in einer beschichteten Pfanne 3 Min. andünsten und abkühlen lassen.
125 gekochten Schinken	würfeln.
120 g Gouda	reiben. Lauch, gekochten Schinken, Gouda,
1 TL Bio-Zitronenschale	,
Salz, Pfeffer	mischen.
	Lauchmasse auf dem Blätterteig verteilen. Dabei jeweils 1 cm Rand lassen. Ränder mit bestreichen. Blätterteig von der
1 Eiweiß	Längsseite her eng aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Schnecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
1 Eigelb	und
1 EL Milch	verrühren und die Schnecken damit bestreichen. Im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der mittleren Schiene 15-20 Min. backen.



Spinat-Schiffchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Pck. TK-Spinatblätter 4 TK-Blätterteigplatten (300 g) 1 große Tomate 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 EL Öl 250 g Hackfleisch Salz, Pfeffer Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ Pck. Feta-Käse 1 EL Milch 1 Eigelb	und auftauen lassen. waschen, putzen, würfeln. und schälen, fein hacken. In andünsten. zugeben und krümelig mitbraten. Tomaten und Spinat zugeben. Mit würzen. Blätterteig ausrollen zu vier Schiffchen formen und mit dem Hack- gemisch belegen. zerkrümeln und darüberstreuen. mit mischen und die Ränder damit bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.



Pizzaschnecken

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kleine Zucchini (ca. 200 g) 50 g Schinken 50 g Salami $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote 1 Pck. Fertig-Pizza-Teig mit Tomatensoße 100 g geriebener Käse	in feine Würfel schneiden. und sehr fein würfeln. putzen, waschen, ebenfalls sehr fein würfeln. ausrollen. Mit der Tomatensoße bestreichen. Salami, Schinken, Zucchini und Paprika gleichmäßig darauf verteilen. Mit bestreuen. Dann zu einer Schnecke aufrol- len. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausge- legtes Backblech geben und im vorgeheiz- ten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 °C 25 Min. backen. Die Schnecken warm oder kalt servieren.



Anti-Pasti-Spieß

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zucchini	waschen, längs halbieren. Das weiche Innere herausschaben. In mundgerechte Stücke teilen.
2 Paprika (1 rot, 1 gelb)	waschen, putzen, in Stücke schneiden.
4 Zweige Rosmarin	und
4 Zweige Thymian	waschen.
1 Knoblauchzehe	in feine Scheiben hobeln.
3 EL Olivenöl	2 EL in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Paprika, Knoblauch, Rosmarin und Thymian etwas anbraten. Mit
Salz, Zucker	würzen.
3 EL Balsamico	zugeben und abkühlen lassen. Kräuter entfernen.
100 g Champignons (klein)	putzen, in restlichem Öl anbraten. Etwas
Zitronensaft	zugeben, vom Herd nehmen, ziehen lassen.
100 g getrocknete	
Tomaten	in Stücke schneiden.
12 Kugeln Mini-Mozzarella	leicht salzen und pfeffern.
	Alle Zutaten abwechselnd auf Schaschlik-Spieße stecken.
	Tipp: Die Spieße können lauwarm oder kalt serviert werden. Sie halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage und sind dann schön durchmariniert.

Mozzarella-Toast

Menge/Zutaten	Zubereitung
8 Scheiben Vollkorntoast	vorsichtig mit weicher
Butter	bestreichen.
1 Pck. Mozzarella	in Scheiben schneiden.
4 Scheiben Schinken	auf Größe der Mozzarellascheiben
	zuschneiden. Brote einseitig belegen,
	zweite Brotscheibe auflegen, Ränder
	vorsichtig mit einer Gabel zusammen-
	drücken.
3 Eier	mit
5 EL Milch	,
Salz, Pfeffer	und
1 EL gehackten Kräutern	zur Eiermilch verquirlen, gefüllte Toast-
	scheiben darin wenden und kurz durch-
	ziehen lassen.
Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die
	vorbereiteten Brotscheiben von beiden
	Seiten goldbraun ausbacken. Mit Tomaten-
	salat servieren.



GRZ: Wrapteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
120 g Weizenmehl 80 g Maismehl 100 ml Sahne 100 ml Wasser ½ TL Brühpulver 2 Eier Öl zum Ausbacken	Backofen auf 150°C vorheizen! Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, 5 Minuten ruhen lassen . in der Pfanne erhitzen, Teig mit dem Schöpflöffel einfüllen und portionsweise zu 4 dünnen Wraps ausbacken, evtl. im Ofen in Alufolie warm halten.
Frischkäse-Creme: ½ P. Frischkäse ½ Becher Joghurt natur 1 TL Senf Cayennepfeffer, Salz evtl. gehackte Kräuter	zu einer glatten, würzigen Creme verrühren.

Zum Verzehren bestreichst du deinen Wrap zunächst mit der Frischkäse-Creme, belegst ihn dann mit der vorbereiteten Füllung. Und dann wird „gewrappt“, d. h. der Teigladen wird aufgewickelt, mit einer Serviette umhüllt und kann gleich gegessen werden.

ODER: Du schneidest 3 cm Stücke und servierst sie als Fingerfood!



Mexico-Wrap



Thunfisch-Wraps



Lachs-Rucola-Wraps

Mexico-Füllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Hähnchenbrust geräuchert ½ rote Paprikaschote ½ kleine Zwiebel ½ Tomate 1 kleine Karotte ½ Dose Mais ½ Salatherz	in feine Streifen schneiden. waschen, putzen, fein würfeln. schälen, fein würfeln. waschen, Stielansatz entfernen, würfeln. schälen, raspeln. abseihen, alle Zutaten in einer Schüssel mischen. kurz waschen, in feine Streifen schneiden. Wraps bestreichen, belegen, fest aufrollen.

Thunfisch-Eisbergsalat-Wraps

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Wrapteig 1 Rezept Frischkäse-Creme	wie links beschrieben zubereiten.
10 Blätter Eisbergsalat 2 Dosen Thunfisch	in sehr feine Streifen schneiden. gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken. Wraps bestreichen, mit Eisbergsalat und Thunfisch belegen, fest aufrollen.

Lachs-Rucola-Wraps

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Wrapteig 1 Rezept Frischkäse-Creme	wie links beschrieben zubereiten.
½ P. Rucola 200 g Räucherlachs	gründlich waschen und trockenschleudern. Wraps bestreichen, mit Rucola und dicht belegen. Fest aufrollen.

GRZ: Mürbeteig salzig

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Mehl 1 Eigelb Salz 1 EL kaltes Wasser 150 g Butter	Aus den Zutaten mit dem Handrührgerät einen Mürbeteig herstellen. In Folie wickeln und mind. 15 Min. kalt stellen.

Mini-Party-Quiches

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ GRZ Mürbeteig <u>Für den Belag:</u> $\frac{1}{2}$ Paprika rot und gelb $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 25 g getrocknete Tomaten in Öl 50 g Schinken <u>Für den Guss:</u> 150 g Schmand 1 Ei 50 g Käse 1 TL Paprikapulver, n. B. Salz und Pfeffer Oregano	zubereiten. Eine Muffinform mit je 12 Muffinmulden fetten und den Teig in den Mulden verteilen, dabei jeweils auch einen kleinen Rand andrücken. putzen evtl. waschen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 5 Minuten andünsten . abtropfen lassen, fein würfeln. würfeln. Tomaten und Schinken zur Gemüsemasse geben. Die Gusszutaten miteinander verquirlen, und mit dem Gemüse mischen. Diese dann auf den Teig geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-25 Minuten backen.

**Mini- Spinat-Quiches**

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Blattspinat Salz und Pfeffer Knoblauch 50 g Crème fraîche 1 verquirltes Ei <u>Teig s. links</u> 2 TL Sonnenblumenkerne	in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann den Spinat fein hacken und mit wenig Wasser (1 - 2 EL) in einen kleinen Topf geben, erwärmen und mit und durchgepresstem würzen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. mit dem Spinat verrühren. unterrühren. zubereiten. Eine Muffinbackform mit je 12 Muffinmulden fetten und den Teig in den Mulden verteilen, dabei jeweils auch einen kleinen Rand andrücken. Den Spinat in den Formen verteilen. in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Temperatur so lange rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Kerne auf den Quiches verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-25 Minuten backen.



Hauptspeisen

Fleischpflanzerl

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 alte Semmel 1 Zwiebel $\frac{1}{4}$ Bd. Petersilie 1 EL Butter 1 Ei $\frac{1}{2}$ TL Salz 2 Msp. Pfeffer $\frac{1}{4}$ TL Majoan 400 g Hackfleisch	in warmen Wasser ca. 10 Min. einweichen. schälen, fein würfeln. waschen, Blätter fein schneiden. Zwiebeln und Petersilie in andünsten. } mit gut ausgedrückter Semmel, Zwiebel und Petersilie in einer Metallschüssel mischen, gut vermengen. In 6-8 gleiche Teile portionieren, mit nassen Händen Pflanzlerl formen, gut flach drücken.
Öl	in einer Pfanne erhitzen, Pflanzlerl von jeder Seite 4-5 Min. braten.

Cevapcici

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Butter 1 Ei $\frac{1}{2}$ TL Salz 2 Msp. Pfeffer $\frac{1}{4}$ TL Paprika scharf 1 Msp. Chili 500 g Hackfleisch 2-3 EL Semmelbrösel	und schälen, sehr fein würfeln. Zwiebeln und Petersilie in andünsten. } mit Zwiebel und Knoblauch in einer Metallschüssel mischen, gut vermengen. Teig mit feuchten Händen in etwa daumendicke Rollen formen und in von allen Seiten gut braten.
Öl	

TIPP: Passt sehr gut zu Reis, Zaziki, Ajvar und Zwiebelringen.



TIPP:
Statt einer alten Semmel
3 EL Semmelbrösel
verwenden!



Öl / 1 EL, 1 EL Öl

Schnitzel Wiener Art

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Schwein, Pute, Kalb)	vorbereiten, plattieren und mit würzen.
Salz und Pfeffer	in eine Panierform oder einen flachen Teller geben.
5 EL Mehl	in einer Panierform oder einem etwas tieferen Teller mit der Gabel verquirlen.
2 Eier	in eine Panierform oder einen flachen Teller geben.
5 EL Semmelbrösel	Schnitzel der Reihe nach in Mehl, Eiern und den Semmelbrösel wenden, so dass alles gleichmäßig bedeckt ist.
Ausbackfett z. B.	in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.

Backfisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Fischfilets	s-s-s, und mit würzen.
Pfeffer	in eine Panierform oder einen flachen Teller geben.
5 EL Mehl	in einer Panierform oder einem etwas tieferen Teller mit der Gabel verquirlen.
2 Eier	in eine Panierform oder einen flachen Teller geben.
5 EL Semmelbrösel	Fischfilets der Reihe nach in Mehl, Eiern und den Semmelbrösel wenden, so dass alles gleichmäßig bedeckt ist.
Ausbackfett z. B.	in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.



TIPP: Fleisch/Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, panieren und als Nuggets servieren.



bröseln

Panierstraße
eiern

mehlieren



Rahmschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Schwein, Pute, Kalb) Salz und Pfeffer	vorbereiten, plattieren und mit würzen. in
2-3 EL Mehl	wenden.
2- EL Fett	in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten leicht anbraten lassen.
$\frac{1}{2}$ Sahne	zugeben und aufkochen lassen.
Ca. $\frac{1}{4}$ l Brühe	zugießen, aufkochen und zwischendurch umrühren. Bei mäßiger Hitze Schnitzel zugedeckt gar dünsten. 5 - 10 Min.
Etwas Zitronensaft	Mit
1 TL Tomatenmark	,
1 Pr. Zucker, Salz, Pfeffer	,
gehackte Petersilie	und abschmecken.



Abwandlung Paprikaschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Schwein, Pute, Kalb)	wie links zubereiten und aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmstellen.
1-2 Paprikaschoten	putzen und in Streifen schneiden.
1 Zwiebel	schälen und fein würfeln. Zwiebel und Paprika im Bratfett andünsten. Mit
1 EL Mehl	stauben, gut durchrühren und mit
$\frac{1}{4}$ l Brühe	aufgießen. Nochmals gut durchrühren und aufkochen lassen. Mit
Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, gehackter Petersilie	abschmecken. Soße mit
2 EL Sahne	verfeinern. Schnitzel in die Soße geben.



Abwandlung Jägerschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Schwein, Pute, Kalb)	wie oben zubereiten und aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmstellen.
100 g Pilze	putzen und blättrig schneiden.
1 Möhre	und
1 Stk. Sellerieknolle	putzen und sehr fein würfeln. Gemüse und Pilze im Bratfett andünsten.
1 EL Mehl	Mit
$\frac{1}{4}$ l Brühe	stauben, gut durchrühren und mit
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gehackter Petersilie	aufgießen. Nochmals gut durchrühren und aufkochen lassen. Mit
2 EL Sahne	abschmecken. Soße mit
	verfeinern. Schnitzel in die Soße geben.

Gulaschsuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g Rindfleisch	waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2 EL Öl	im SKT erhitzen, Fleisch anbraten.
3 Zwiebeln	schälen, würfeln, zugeben.
1 Zehe Knoblauch	schälen, zerdrücken, zugeben.
2 Kartoffeln	schälen und würfeln, ebenfalls zugeben.
1-2 EL Mehl	über das Fleisch stauen,
2-3 EL Tomatenmark	etwas anrösten.
1 Dose Tomaten	klein hacken und aufgießen.
$\frac{1}{2}$ l Brühe	ebenfalls aufgießen.
($\frac{1}{2}$ l Wasser + 2 TL Brühp.)	Mit
2 TL Paprika	,
Salz	,
1 Pr. Thymian	und
$\frac{1}{2}$ TL Majoran	würzen. Im SKT 20 Min. druckgaren .
2 Paprikaschoten	putzen und würfeln, danach zugeben und im offenen Topf weitere 10 Min. garen . Mit abschmecken.
etwas Sahne	
	Mit Baguette servieren!



Linseneintopf mit Wiener Würstchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Linsen	abwiegen.
$\frac{1}{2}$ Bd. Suppengemüse	schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
3 Kartoffeln	schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 Zwiebel	schälen und fein würfeln.
50 g Schinken	in kleine Würfel schneiden. Im SKT erhitzen und den Schinken darin ausbraten. Temperatur auf mittlere Stufe zurückschalten. Zwiebeln zufügen glasig dünsten. Das Suppengemüse und die Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Linsen zum Gemüse geben.
1 EL Öl	zufügen Deckel auflegen.
$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe	Den Linseneintopf zum Kochen bringen.
($\frac{3}{4}$ l Wasser + 3 TL Brühp.)	Temperatur auf niedrigste Stufe stellen und den Linseneintopf 10 Min. druckgaren . Nach Ende der Garzeit den Linseneintopf mit
Pfeffer, Salz	und
Majoran	würzen.
3 Wiener Würstchen	in etwas dickere Scheiben schneiden und unter den Linseneintopf mischen. Den Linseneintopf mit Wiener Würstchen ca. 5 Minuten ohne Deckel ziehen lassen . Dabei hin und wieder umrühren.

Reisfleisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
2-3 Kalbs- oder Putenschnitzel 1 Zwiebel 1 Möhre $\frac{1}{2}$ Paprika $\frac{1}{4}$ Tasse TK-ErbSEN 1 EL Öl 2 Tassen Reis 4 Tassen Brühe (ca. $\frac{1}{2}$ l Wasser + 2 TL Brühp.) Salz, Pfeffer Paprika	vorbereiten, in Streifen schneiden. schälen, fein würfeln. schälen, würfeln. putzen, waschen, in Streifen schneiden. im SKT erhitzen, das Fleisch anbraten und das Gemüse der Reihe nach zugeben. zugeben, kurz andünsten. Mit aufgießen. Evtl. mit und würzen. GZ: 12 Min.



Mexikanisches Reisfleisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Puten- oder Schweineschnitzel 1 Zwiebel 1 Paprika rot, 1 Paprika gelb 1 Knoblauchzehe 1 Karotte 2 EL Öl 2 EL Tomatenmark 400 ml Gemüsebrühe (400 ml Wasser + 1 $\frac{1}{2}$ TL Brühp.) 2 Tassen Naturreis 1 EL Paprikapulver Chillipulver Salz, Pfeffer $\frac{1}{2}$ Dose Mais	waschen, trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen, in 2 cm große Würfel schneiden. schälen, halbieren, fein würfeln. waschen, Kernhaus und weiße Haut entfernen, grob würfeln (Fleisch!). schälen, mit der Gabel zerdrücken. schälen, in Scheiben schneiden. im SKT erhitzen, erst Fleisch anbraten, dann Gemüse zugeben. zugeben, kurz mitbraten. aufgießen. auf einem Sieb waschen, zugeben. , und zum Würzen zugeben. GZ: 15 Min. zugeben, kurz erwärmen abschmecken.



Zucchinicurry

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 großes Putenschnitzel	vorbereiten, in 3 cm lange Streifen schneiden.
2 kleine Zucchini	waschen, in dünne Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	schälen, würfeln.
1-2 EL Öl	erhitzen.
1 TL Curry	andünsten, Fleisch, Zucchini und Zwiebel zugeben und mitdünsten. Mit
$\frac{1}{4}$ l Brühe ($\frac{1}{4}$ l Wasser + 1 TL)	aufgießen, 15-20 Min. leicht köcheln lassen.
1 gestr. EL Stärke	} → Stärketeiglein anrühren, einrühren, aufkochen lassen. Mit
3 EL kaltes Wasser	
etwas Zitronensaft	und
1 Pr. Zucker	abschmecken.
2 EL Sahne	unterziehen, nicht mehr aufkochen lassen.
1 Karotte	Zucchinicurry anrichten und mit → feinen Karottenwürfeln garnieren.



Pusztapfanne

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Schnitzel von Schwein, Pute oder Kalb	vorbereiten, in 1 cm breite Streifen schneiden.
1 Zwiebel	schälen, würfeln.
2 EL Öl	erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebel zugeben und mitbräunen.
2 Karotten	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
1 Paprikaschote	putzen, waschen, würfeln.
6 Senfgurken	in Scheiben schneiden.
1 Knoblauchzehe	durchpressen.
1-2 Peperoni (mild-pikant)	in feine Scheiben schneiden.
	Gemüse zugeben, kurz mit andünsten.
4 EL Gurkenflüssigkeit	mit
$\frac{1}{8}$ l Brühe	,
($\frac{1}{8}$ l Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Brühp.)	
2 EL Tomatenmark	und
etwas Salz	mischen und aufgießen. GZ: 30 Min.
$\frac{1}{2}$ B. Sahne	unterrühren, nicht mehr kochen lassen!
1 EL frischen Dill	darüber streuen.
	<u>Wenn es mal schnell gehen muss:</u> Gemüse durch ein Glas Pusztasalat ersetzen.



Beilagen

©Hinterstocker /Lux. FL EG

Pellkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
700 - 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln 	waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Leicht salzen und zugedeckt, je nach Größe, ca. 30 Min. garen. ODER: im SKT 15-20 Min. (je nach Größe) Anschließend pellen.

Salzkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
700 - 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln $\frac{1}{4}$ l Salzwasser	waschen, schälen der Länge nach vierteln und im SKT im Siebeinsatz mit 10-12 Min. garen. 

Ofenkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
700 g Kartoffeln 2 EL Öl 1 TL Paprikapulver Salz und Pfeffer 	Backofen auf 200 °C vorheizen. evtl. schälen, waschen, längs vierteln. Mit , , mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Min. garen , dabei einmal wenden.

Kartoffelbrei

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 - 600 g mehlig kochende Kartoffeln 	als Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln garen. Wenn es noch schneller gehen muss: schälen, in Würfel schneiden und im kochenden Salzwasser 8 - 10 Min. weich kochen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken <u>oder</u> stampfen. und unterrühren, und mit und würzen.
200 ml Milch 1 EL Butter Salz, Pfeffer 1 Pr. Muskatnuss	

Kartoffelgratin

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g fest kochende Kartoffeln Salz, Pfeffer, Muskat 200 ml Schlagsahne 200 ml Milch 60 g Parmesan (frisch gerieben)	Feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. waschen, schälen in feine Scheiben hobeln (Gurkenhobel!). Kartoffeln mit reichlich würzen, dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten, mit und übergießen, aufstreuen.  Ca. 45 Min. backen , evtl. mit Alufolie abdecken.

Kochreis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser 1 TL Salz 1 Tasse Reis	zum Kochen bringen. zufügen. dazu schütten, einmal aufkochen lassen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Den Reis in ein feines Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Quellreis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Tasse Reis - also 2 Tassen Wasser- + $\frac{1}{2}$ TL Salz	in einem Topf erwärmen, aber nicht rösten. Die doppelte Menge Wasser angießen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, leicht salzen. Im geschlossenem Topf bei milder Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Den Deckel abnehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern.

Gedünsteter Reis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 EL Butter 1 Tasse Reis 2 Tassen Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Salz	schälen, fein würfeln. erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. mitdünsten. angießen. würzen. Einmal aufkochen lassen. Im geschlossenem Topf bei milder Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Wichtig: Reis nicht umrühren, er brennt sonst an!

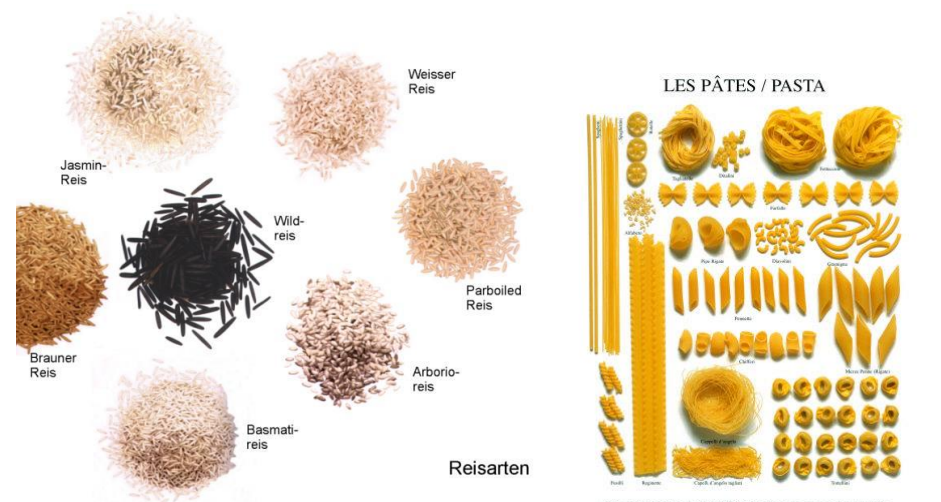
- ➔ Kann abgewandelt werden durch Zugabe von Paprikapulver, Curry, geriebener Zitronenschale, Aivar, ...
- ➔ Kann verfeinert werden durch Zugabe von Erbsen, Mais, Paprikawürfeln, Erdnüssen, ...

Kochbeutelreis

Menge/Zutaten	Zubereitung
Kochbeutelreis Salzwasser	Pro Beutel Reis die auf der Packung angegebene Menge aufkochen. Reis im Kochbeutel hineinlegen und bei milder Hitze in der angegebenen Zeit garen . Die Beutel mit einer Gabel herausheben, abtropfen lassen und aufschneiden/-reißen.

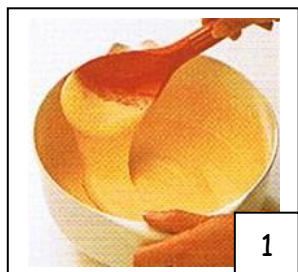
Nudeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
2-3 l Wasser 1 EL Salz 150 - 200 g Nudeln	in einem Topf zum Kochen bringen. Deckel auf den Topf geben! zugeben. ins kochende Wasser geben, Herd herunterschalten - GZ s. Packung ➔ Achtung! Deckel runter!

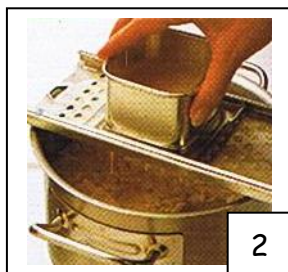


GRZ: Spätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Mehl $\frac{1}{2}$ TL Salz 2-3 Eier etwa 1/8 l kaltes Wasser kochendes Salzwasser	mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig portionsweise in hoheln, und so lange garen bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.



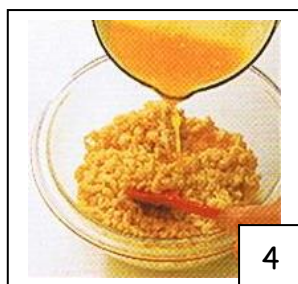
1



2



3



4



Käsespätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung	©Hinterstocker /Lux. FL EG
1 GRZ: Spätzle	zubereiten und leicht salzen.	
1-2 Zwiebeln 2-3 EL Butter oder Öl 1-2 EL Semmelbrösel Paprikapulver	schälen, hobeln in goldgelb rösten.	
100 g Reibkäse	zugeben und kurz mitrösten. Spätzle mit den Zwiebeln und abwechselnd in eine feuerfeste Form einschichten und bei 160°C 15 Min. überbacken.	

Bärlauchspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ: Spätzle 2 Händen voll Bärlauch (waschen und pürieren)	mit zubereiten und leicht salzen.
1 P. Schafskäse	grob würfeln, unter die Spätzle heben.
1 Zwiebel etwas Butter oder Öl 100 g Reibkäse	schälen, hobeln in goldgelb rösten, über die Spätzle geben, aufstreuen, Auflauf bei 160°C 15 Min. überbacken.



GRZ: Semmelknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Semmeln vom Vortag Etwas Salz $\frac{1}{2}$ Zwiebel Etwas Petersilie 1 EL Butter 1/8 l lauwarme Milch 2 Eier Evtl. Semmelbrösel Salzwasser	halbieren und in dünne Scheiben schneiden. darüber streuen. schälen, fein würfeln. waschen, Blätter fein wiegen. erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Petersilie zugeben. Zwiebelmasse und über das Knödelbrot gießen, durchmischen, zugedeckt mind. 15 Min. ziehen lassen. zugeben und unterkneten. zugeben und gut vermengen. Knödelteig einteilen und mit feuchten Händen 8 kleine Knödel formen. In 15-20 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort servieren.

**Pilzragout**

Menge/Zutaten	Zubereitung
400 g frische Pilze 1 Zwiebel 2 EL Öl 2 gestr. EL Mehl $\frac{1}{2}$ l Brühe ($\frac{1}{2}$ l Wasser + 2 TL P.) etwas Zitronensaft wenig Salz und Pfeffer $\frac{1}{2}$ B. Sahne frische Kräuter	putzen, waschen, blättrig schneiden. schälen, fein würfeln, erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Pilze zugeben und mitdünsten, mit stauben, mit aufgießen, und zugeben, 10 Min. garen lassen. zum Abschmecken und zum Garnieren.

Schinken-Käse-Knödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Semmeln vom Vortag Etwas Salz $\frac{1}{2}$ Zwiebel Etwas Petersilie 50 g Schinken 1 EL Butter 1/8 l lauwarme Milch 2 Eier 100 g geriebenen Käse Salzwasser	halbieren und in dünne Scheiben schneiden. darüber streuen. schälen, fein würfeln. waschen, Blätter fein wiegen. fein würfeln. erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Petersilie und Schinken zugeben. über das Knödelbrot gießen, durchmischen, zugedeckt mind. 15 Min. ziehen lassen. Schinken-Zwiebelmasse und zugeben und gut vermengen. Knödelteig einteilen und mit feuchten Händen 8 kleine Knödel formen. In 15-20 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort servieren.

**Kräutersoße**

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Zwiebel 2 EL Butter 2 EL Mehl 1/8 - $\frac{1}{4}$ l Wasser 1/8 l Milch $\frac{1}{2}$ TL Brühpulver 1 Msp. Salz 1 P. gem. Kräuter $\frac{1}{2}$ B. Sahne	schälen, fein würfeln. erhitzen, Zwiebel andünsten. über die Zwiebeln streuen und mitdünsten. mit mischen, unter ständigem Rühren aufgießen, aufkochen lassen. Mit würzen. dazugeben. und untermischen und abschmecken.

Merksatz 1: „Nasse Teige - nasse Hände!“

soll, ko

Kartoffelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ kg vorwiegend festkochende Kartoffeln 1 fein gewürfelten Zwiebel 1/8 l heiße Brühe (1/8 l Wasser + $\frac{1}{2}$ TL P.) 2-4 EL Essig Salz, Pfeffer 1 Pr. Zucker 2-4 EL Öl	mit der Schale garen (= Pellkartoffeln), schälen, in Scheiben schneiden, mit mischen. Die noch warmen Kartoffeln mit marinieren, vorsichtig mischen, mit , und abschmecken und gut durchziehen lassen, zuletzt untermischen, vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Abwandlungsmöglichkeiten

Frühlingskartoffelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Rezept Kartoffelsalat 1 Bd. Radieschen 1 Bd. Schnittlauch	gründlich waschen und in Scheiben hobeln. waschen, in feine Röllchen schneiden und unter den Salat mengen.

Kartoffel-Gurken-Salat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Rezept Kartoffelsalat 1 Salatgurke	waschen, evtl. schälen, hobeln, salzen und unter den Salat mengen.



Salatdressings

Klassische Vinaigrette

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 EL Weißweinessig $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfen Senf $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker 3 EL Öl 2 EL Wasser	mit und verrühren. nach und nach unterschlagen. ebenfalls unterrühren.

Italienisches Dressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 EL Balsamessig 1 EL Zitronensaft $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker 4 EL Olivenöl 2 EL Wasser Je 1 Zweig Petersilie und Basilikum Etwas Schnittlauch	mit und verrühren. nach und nach unterschlagen. ebenfalls unterrühren. fein hacken. in kleine Röllchen schneiden. Kräuter unterheben.

Sahnedressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Schlagsahne 4 EL Zitronensaft 75 ml saure Sahne Salz, Pfeffer 1 Pr. Zucker	halb steif schlagen. und unterrühren. Mit und abschmecken.

Cocktaildressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Zucker 1 TL Senf 1 EL Tomatenketchup 2 EL Sahne 1 EL Essig, 3 EL Öl	mit , , und glatt rühren. Evtl. nochmals abschmecken.

Italienischer Nudelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Penne (Nudeln) 40 g Pinienkerne	kochen und kalt abschrecken. in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anbräunen. gut waschen und etwas kleiner schneiden.
100 g Rucola 75 g getrocknete Tomaten in Öl 100 g Mozzarella 100 g Parmaschinken	gut abtropfen lassen und wie und klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben, mit würzen. pressen, mit
Salz und Pfeffer 1 Kl. Knoblauchzehe 6 EL Olivenöl 3 EL weißer Balsamico 1 TL Pesto 1 TL Senf 1 TL Honig gehobelter Parmesan	, , , und mischen und kurz vor dem Essen mit über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchmischen und garnieren.



Nudelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Nudeln 200 g Putenbrust 3 Essiggurken Je ½ rote und gelbe Paprikaschote	kochen und kalt abschrecken. würfeln. in halbe Scheiben schneiden. klein würfeln. Alles in einer großen Schüssel mischen.
<u>Marinade:</u> 6 EL Miracel Whip balance 2 EL Gurkenwasser Salz, Pfeffer 1 Bd. Schnittlauch	, , und mischen und über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchmischen und durchziehen lassen.



Italienischer Reissalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Reis	nach Vorschrift kochen und erkalten lassen.
50 g getrocknete Tomaten in Öl 50 g schwarze Oliven 200 g Kirschtomaten 100 g Rucola 1 Stängel Basilikum 100 g Mozzarella-Kugeln	in mundgerechte Teile schneiden. und halbieren. waschen und evtl. kleinzupfen. in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen
3 EL weißer Balsamico 3 EL Olivenöl 1 Pr. Zucker Salz und Pfeffer	Aus , , , ein Dressing rühren, über den Salat geben und sofort servieren.



Reissalat

1 Beutel 10-Min.-Reis	Nach Packungsanleitung gar kochen, auskühlen lassen.
½ Dose Mais 1 Apfel ½ rote Paprikaschote 100 g Putenschinken 2 Gewürzgurken	abtropfen lassen. vierteln, entkernen und würfeln. entkernen, waschen, würfeln. fein würfeln. in halbe Scheiben schneiden.
<u>Marinade:</u> 6 EL Miracel Whip balance 2 EL Gurkenwasser Salz, Pfeffer ½ Bd. Petersilie	mit verrühren, mit abschmecken. fein wiegen unter den Salat mengen. Mind. ½ Std. durchziehen lassen.



Nachspeisen

Vanillecreme

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Pck. Vanillepuddingpulver 4-5 EL Zucker $\frac{1}{4}$ l Milch	} Pudding nach Packungsanleitung zubereiten. unter den noch warmen Pudding rühren, auskühlen lassen und gelegentlich umrühren. In Schälchen füllen.
250 g Quark $\frac{1}{2}$ B. Sahne 1 Pck. Vanillezucker	
	mit steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen, Creme damit verzieren.



Vanille-Nougat-Traum

Menge/Zutaten	Zubereitung	
500 ml Milch 1 Pck. Puddingpulver Vanille 2 EL Zucker	} Pudding nach Packungsanleitung kochen, von der Kochstelle nehmen und sofort die Hälfte davon mit	
75 g Nutella		
50 g gehackte Mandeln	gründlich mischen. Nun etwas Vanillepudding jeweils in vier Dessertgläser geben. darüber streuen, dann eine Schicht Nougatpudding darauf und mit bestreuen. Nun wieder Vanillepudding und Mandeln darauf geben usw. bis die Massen aufgebraucht sind. Es entsteht ein schönes Zebrawuster.	
Schokoraspeln		
		
<u>TIPP:</u> Die Mandeln und Schokoraspeln kann man auch beliebig durch Kokosraspel o. ä. ersetzen.		

Lamponi al Mascarpone

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Mascarpone 250 g Quark 3 EL Honig	, und mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel glatt rühren, abdecken, kühl stellen. pürieren, gegebenenfalls süßen und evtl. passieren.
200 g Früchte (z. B. Himbeeren, Pfirsiche, Erdbeeren, Birnen, Waldfrüchte)	Mascarpone und Fruchtpüree abwechselnd in kleine Gläser schichten. Mit garnieren.
Schokoraspeln	TIPPS: • Vor dem Pürieren einige schöne Früchte beiseite stellen. • Zwischen jede Schicht Schokoraspeln geben. • Die letzte Schicht sollte Mascarpone-creme sein. • Kann auch mit zwei verschiedenen Fruchtpürees zubereitet werden.

Quarkdessert

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Früchte	waschen, Fruchtmenge halbieren, den ersten Teil fein würfeln, den zweiten Teil pürieren.
250 g Quark 1-2 EL Zucker 1 Pck. Vanillezucker 1 TL Zitronensaft	mit , und verrühren, Masse halbieren. Eine Quark- hälfte mit den Fruchtstückchen vermi- schen in Gläser schichten:
	• Quarkmasse • Fruchtmus • Fruchtquark • garnieren.



Einfache rosa Mousse

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g rote Früchte	waschen, oder auftauen und pürieren.
2 EL Orangensaft/-likör 50 g Zucker	alles verrühren. Fruchtmus unterheben.
1 B. Sahne 2 Beutel Gelatine fix	
	steif schlagen und dabei einrieseln lassen. Die Sahne unter das Erdbeerpüree heben und die Mousse mehrere Stunden kühlen.
	Mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf Tellern anrichten und garnieren.



Schwarzwaldbecher

Menge/Zutaten Biskuit	Zubereitung
3 Eiweiß 75 g Zucker 3 Eigelb 1 P. Puddingpulver (Schokoladengeschmack) <u>auf 90 g</u> mit Mehl aufwiegen.	Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Eiweiß und Eigelb sauber trennen. in einer Rührschüssel steif schlagen, langsam einrieseln lassen, weiterschlagen. mit einem Schneebesen unterrühren. Puddingpulver-Mehl-Gemisch darüber sieben und locker unterheben. Sofort auf das vorbereitete Blech streichen und bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Danach auf einen Gitterrost stürzen, Papier abziehen und auskühlen lassen.
Menge/Zutaten Creme	Zubereitung
150 g Mascarpone 300 g Joghurt natur 1 Msp. Zimt 2-3 EL Zucker	Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und glatt rühren. Zuckermenge nach Geschmack verändern.
150 g Biskuitboden 8 EL Milch + 1 EL Kakaopulver 150 g Sauerkirschen 50 g Kirschkonfitüre Schokostreuseln und Kirschen	In Würfel schneiden, in drei Gläser oder Dessertschalen legen. verrühren, Biskuitboden damit tränken. abtropfen lassen und mit verrühren, auf den Biskuit füllen, mit Creme überziehen, schichtweise so weiterarbeiten, letzte Schicht Creme mit ausgarnieren, kalt stellen.

Gebäck süß

Muffins mit Schokosplittern

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Mehl 1 Pck. Puddingpulver, Vanillegeschmack ½ Pck. Backpulver 150 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker 200 g Margarine 3 Eier 100 ml Milch 100 g Schokostreusel	All in Methode: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig rühren. zuletzt dazugeben. Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 160°C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.



Apfel-Nuss-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Äpfel 100 g Butter 125 g Zucker 3 Eiern 150 g Mehl ½ Pck. Backpulver 1 Pr. Zimt 50 g gehackte Nüsse	schälen, entkernen, grob raspeln. mit und schaumig rühren. Dann mit mischen und gesiebt unterrühren. dazugeben. Anschließend die klein geschnittenen Äpfel und unterheben. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C ca. 15 - 20 Minuten backen. Garprobe nicht vergessen! Nach dem Auskühlen die Muffins mit bestäuben oder mit glasieren.
Puderzucker Kuvertüre	



Ananas-Kokos-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Mehl 2 TL Backpulver 50 g Kokosraspeln 250 g Ananas, aus der Dose 1 Ei 150 g Zucker 100 ml Öl 150 g Joghurt	Den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. mit in eine Schüssel sieben und mit sorgfältig mischen. in kleine Stücke schneiden. , , und gut verrühren. Die Ananasstückchen hinzufügen und untermischen. Zuletzt die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen geben und ca. 20 Min. goldgelb backen. Die Muffins 5 Minuten im Backblech ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und abkühlen lassen.



Schoko-Schocker-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
175 g Butter oder Margarine 2 Eier 175 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker 100 g Sahne 200 g Schokolade, zartbitter 1 EL Kakaopulver 180 g Mehl ½ Pck. Backpulver	Den Backofen auf 180°C vorheizen. , , und cremig rühren. untermischen. nicht zu klein hacken und unter den Teig heben. , und untermischen. Muffinförmchen in das Muffinblech legen. Den Teig in die Förmchen füllen. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Bevor man die Muffins aus der Form holt, möglichst 5 Minuten warten. Die Muffins schmecken am besten frisch.



Cheesecake-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Butter 180 g Zucker 2 Eier 500 g Quark 1 Pck. Puddingpulver (Vanillegeschmack) 2 EL Grieß	Alle Zutaten verrühren, in vorbereitete Muffinform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 30-35 Min. backen. Tipp: Wenn die Muffins zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.



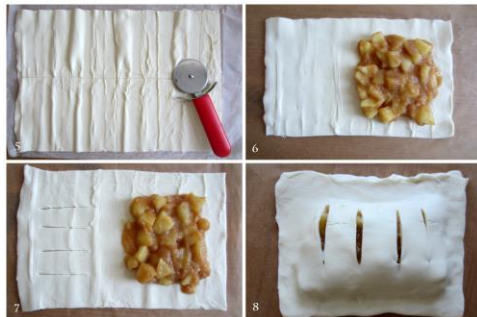
Schwarz-Weiß-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Butter/Margarine	zerlassen und abkühlen lassen.
150 g Weizenmehl	mit
3 gestr. TL Backpulver	und
1 Pck. Puddingpulver (Vanillegeschmack)	in eine Schüssel sieben, dann mit
125 g Zucker	und
1 Pck. Vanillezucker	mischen.
4 Eier	und zerlassene Butter hinzufügen und alle Zutaten sorgfältig verrühren.
	Gut die Hälfte des Teiges in die 12 Mulden einer vorbereiteten Muffinform geben.
	Den restlichen Teig mit
1 EL Kakaopulver	und
1 EL Milch nach Bedarf	verrühren und auf dem hellen Teig verteilen.
	Die Muffins bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.
	Anschließend die Muffins ca. 10 Minuten in der Form stehen lassen , dann auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
Puderzucker	Die Muffins vor dem Servieren mit bestäuben.



Apfel-Quarktaschen

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Pck. TK-Blätterteig	auftauen, auf bemehlter Arbeitsfläche auswellen, in Quadrate schneiden. waschen, schälen, sehr klein schneiden.
2 Äpfel	
2 EL Zucker	alle Zutaten mischen. In einem kleinen Topf bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten . Abkühlen lassen!
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	
1 TL Zitronensaft	
100 g Quark	verrühren.
1 EL geh. Mandeln	
2 EL Zucker	
1 Eiweiß	Erst Quarkmasse, dann Apfelmasse auf Quadrate geben, Ränder mit bestreichen, zusammenkleben. Taschen mit bestreichen, einschneiden. BT: 200°C BZ: 15 Min.
1 Eigelb + 2-3 EL Milch	



Angebotsformen von Blätterteig:

- frisch
(kann beim Bäcker bestellt werden)



- in der Rolle in der Kühltheke



- in Platten, tiefgekühlt

- vorgefertigt,
z. B. als Pasteten zum Füllen



Nusshörnchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Scheiben Blätterteig	auf bemehlter Arbeitsfläche antauen lassen, diagonal halbieren. zum Bestreichen vorbereiten.
1 Eiklar	
Nussfüllung:	
100 g gemahlene Nüsse	Alle Zutaten zu einer Masse verrühren.
1 geh. EL Zucker	
2 EL geriebene Schokolade	
1 Ei	
	Füllung in die Mitte der Blätterteigdreiecke geben, die Ränder mit Eiklar einstreichen, von der breiten Seite zur Spitze aufrollen, dann u-förmig zu Hörnchen formen.
	WICHTIG: Alle Hörnchen sollen die gleiche Größe haben, sonst backen sie unterschiedlich.
1 Eigelb	mit mischen. Hörnchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. goldgelb backen.
2 EL Milch	



Puddingtaschen/Windräder

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{4}$ l Milch $\frac{1}{2}$ Pck. Puddingpulver 2 EL Zucker 4 EL Grieß	Nach Packungsanleitung einen Pudding mit Grieß kochen, quellen und abkühlen lassen.
4 Scheiben Blätterteig	
4 Pfirsichhälften	auf bemehlter Arbeitsfläche antauen lassen, in vier große Quadrate auswellen, daraus vier kleine Quadrate schneiden, diagonal an den Ecken einschneiden. Blätterteigquadrate mit einem EL Puddingfülle und → Pfirsichstücken belegen, mit bestreichen, schließen auf Backpapier legen. Mit und bestreichen. Bei 200 °C 20 Min. backen.
1 Eiweiß	
1 Eigelb	
2 EL Milch	



Grundrezept: süßer Mürbeteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g Mehl 100 g Zucker 200 g Butter 1 P. Vanillezucker 1 Ei	Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teigkloß verarbeiten. Von Hand fertig kneten, einpacken, 30 Min. kalt stellen.

Obstkuchen mit Streuseln

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ süßer Mürbeteig	wie oben beschrieben zubereiten. Springform mit Backpapier auslegen. 2/3 des Teiges für den Boden verwenden und gleichmäßig dick glatt drücken, restliches Drittel zu einer Teigrolle formen und damit den Rand auslegen und hochdrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
Belag: 750 g Obst, z. B. Äpfel, Zwetschgen, Kirschen, ...	je nach Art waschen, schälen, zerkleinern, den Boden damit belegen.
Streusel: 100 g Mehl 50 g Zucker $\frac{1}{4}$ TL Zimt 50 g Butter	Trockene Zutaten in eine kleine Rührschüssel geben. schmelzen und mit einer Gabel unter die Zutaten mischen, zuletzt mit den Händen abbröseln. Streusel über das Obst verteilen. Bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

Apfelkuchen mit Rahmguss

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ süßer Mürbeteig	wie beschrieben zubereiten. Springform mit Backpapier auslegen. 2/3 des Teiges für den Boden verwenden und gleichmäßig dick glatt drücken, restliches Drittel zu einer Teigrolle formen und damit den Rand auslegen und hochdrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
Belag: 750 g Äpfel etwas Zitronensaft	waschen, schälen, $\frac{1}{4}$ eln, hobeln, mit beträufeln, auf dem Boden verteilen.
Guss: 3 Eier 80 g Zucker 1 B. Sahne 1 Pck. Vanillepuddingpulver	Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren, über die Äpfel gießen und bei 180 °C ca. 50 Min. backen.



Grundrezept: 7-Minuten-Biskuit

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Eier 4 EL Wasser 120 g Zucker 1 Pck. Vanillin-Zucker 100 g Mehl 60 g Speisestärke 2 TL Backpulver 50 g gehobelten Mandeln 1-2 EL Zucker	, , und dickschaumig rühren (ca. 7 Min. lang). Je länger man rührt, umso mehr Luftblasen werden in den Teig geschlagen und er geht schön auf. Anschließend VORSICHTIG , und mit einem Teigschaber oder Schneebesen unterheben. Teig in vorbereitete Form füllen, mit und bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 20- 30 Min. backen. Wenn der Teig zu dunkel wird, aber noch nicht durch ist, einfach mit Alufolie abdecken, Backofen nicht zu lange offen lassen, sonst fällt er sofort zusammen.

Tipp: Der Biskuit kann ohne die Mandeln und die 1-2 EL Zucker auch auf einem Backblech mit Backpapier zur Biskuitplatte verarbeitet werden. Die **Backzeit** verkürzt sich dann auf **10-12 Min.**

Schneller Bienenstich

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ 7-Minuten-Biskuit 400 ml Schlagsahne 1 Pck. Paradies-Creme vanillegeschmack	Wie links beschrieben in der Springform zubereiten. mit auf höchster Stufe ca. 3 Minuten cremig rühren. Den erkalteten Boden einmal waagerecht durchschneiden und die Creme auf den unteren Boden streichen. Den oberen Boden darauf legen.

Kirschkuchen mit Rahmguss

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g frische Sauerkirschen (oder 1-2 Gläser à 720 ml) 125 g weiche Butter/Margarine 125 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker 1 Pr. Salz 2 Eier 1 Msp. Zimt 2 EL Milch 250 g Mehl ½ Pck. Backpulver 2 Eier 50 g Zucker 35 g Marzipan-Rohmasse 250 g Schmand Puderzucker	waschen, entstielen und entsteinen. , , und schaumig rühren. Nach und nach darunter rühren. und zufügen. und mischen und sieben, dann unter die Fett-Ei-Creme rühren. Teig auf vorbereitete Springform streichen. Kirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 10 Min backen. , , und verrühren. Guss auf den Kuchen streichen. Weitere 30 Min backen. Auskühlen lassen. Mit bestäuben.



Gebäck pikant

Grundrezept: salziger Quark-Öl-Teig (für ein Backblech)

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Quark 6 EL Öl 6 EL Milch 1 TL Salz 300 g Mehl 1 P. Backpulver	verrühren. mischen, sieben, mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu geschmeidigen Teig verkneten.

Semmeln aus Quark-Öl-Teig

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Quark-Öl-Teig Versch. Körner (z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, Mohn, ...)	zubereiten. Teig zu einer gleichmäßigen Rolle formen und in 6-8 gleich große Stücke teilen, zu Semmeln formen und auf ein Blech mit Backpapier geben, kreuzweise einschneiden, mit Wasser leicht einpinseln, evtl. mit bestreuen. Bei 175 °C ca. 20 Min. backen. Semmeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Pizzaiola

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl 1 TL Butter 100 g Dosentomaten 2 EL Tomatenmark 1 Msp. Paprikapulver, süß 1 Pr. Zucker 1 Msp. Oregano Pfeffer, Salz $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	und schälen, fein hacken in und glasig dünsten. Die zerkleinern und mit dem Saft dazugeben. Alle Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und nur noch Püree übrig ist.

Pizza quattro formaggi

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Quark-Öl-Teig + Pizzasauce	zubereiten, auswellen und mit der Pizzasauce bestreichen. Mit
1 Pck. Mozzarella 50 g Pecorino 50 g Gorgonzola 50 g Parmesan	in Scheiben schneiden. grob reiben. zerbröckeln. fein reiben. Teig mit der Pizzaiola bestreichen und mit dem Käse belegen.
	BZ: 20 Min. (2. Schiene von unten) BT: 200 °C Umluft
halbierten Cocktailtomaten Rucola	Nach dem Backen nach Belieben mit und belegen.



Kräuterschnecken aus Quark-Öl-Teig

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Quark-Öl-Teig	zubereiten, zu einem Rechteck von 5 mm Dicke ausrollen.
<u>Füllung:</u> 1 Bd. Petersilie 1 Bd. Dill 1 Bd. Basilikum 1 Bd. Schnittlauch 4-5 Zweige Oregano 1 Knoblauchzehen 1 B. Creme fraiche 100 g geriebener Käse 1 Eigelb	Kräuter waschen und fein hacken. schälen, durchpressen. , und verrühren, mit den Kräutern und Knoblauch mischen und auf den Teig streichen. Teig aufrollen und mit einem scharfen Messer etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und goldbraun backen. BT: 180°C, BZ: 20 Min. Umluft



Zucchini-Schnecken aus Quark-Öl-Teig

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Quark-Öl-Teig	zubereiten, : ©Hinterstocker /Lux. FL EG Dicke ausrollen.
<u>Füllung:</u> 150 g Zucchini 100 g Schinken 100 g Reibkäse 1 Ei 1 TL Paprikapulver Salz, Pfeffer	waschen, längs halbieren, entkernen, raspeln. würfeln. Zucchini, Schinken, und verrühren, mit und abschmecken. Masse auf den Teig streichen. Teig aufrollen und mit einem scharfen Messer etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und goldbraun backen. BT: 180°C, BZ: 20 Min. Umluft



Pizzasemmeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Quark 300 g Mehl 1 Pck. Backpulver 6 EL Öl 8 EL Milch 1 EL Zucker 1 TL Salz	mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu geschmeidigen Teig verkneten.
100 g Salami 100 g Gouda 50 g Röstzwiebeln	und sehr fein würfeln, mit unter den Teig kneten. Evtl. mit den Händen kurz nacharbeiten.
1 Eigelb + 2-3 EL Milch	Kleine Semmeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit bepinseln.
BT: 180-200°C BZ: ca.20-25 Min.	



Kräuter-Butter-Zwiebel-Muffins

Menge/Zutaten	Zubereitung
140 g Quark 140 g Kräuterbutter 1 Pr. Salz 140 g Mehl 2 TL Backpulver	mit und verrühren. mit mischen und nach und nach einarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und für 15 Min. in den Kühlschrank legen.
1 kleine Zwiebel 1 EL Öl	In der Zwischenzeit schälen und fein würfeln. erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Zwiebelwürfel mit
50 g Frischkäse 3 Eiern 100 g saure Sahne 50 g geriebenen Käse	, , und verrühren und in den gekühlten Teig arbeiten.
Eine Muffinform einfetten oder Papier- förmchen einsetzen und den Teig einfüllen. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen 25 Min. backen.	



Pikante Brotaufstriche

Liptauer

Menge/Zutaten	Zubereitung
175 g weiche Butter 1 Zwiebel 1 EL klein geschnittenen Kapern 1 TL Kümmel ½ TL Senf Salz und Pfeffer 1 EL edelsüßen Paprika 500 g Magerquark 1 Bd. Schnittlauch	geschmeidig rühren. schälen, fein würfeln und } unterrühren. ebenfalls unter die Masse rühren. Zuletzt in feine Röllchen schneiden und unterheben.



Ricottadip

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Ricotta Salz und Pfeffer 1 EL Thymian 20 g getrocknete Tomaten in Öl 20 g schwarze Oliven (ohne Kerne) 30 g Pinienkerne	in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit würzen. von den Stielen abstreifen und unter den Ricotta rühren. gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. ebenfalls klein würfeln. Beides unter den Ricotta rühren. in einer beschichteten Pfanne vorsichtig auf mittlerer Temperatur rösten, bis sie anfangen zu duften. Etwas abkühlen lassen und unter den Ricotta-Dip mischen.



Friskäseaufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Schinken 1 kleine Zwiebel 1 Essiggurke ¼ Bd. Schnittlauch 200 g Frischkäse ½ EL Tomatenmark 1 EL Remoulade 1 Pr. Salz 1 Pr. Pfeffer 1 TL Ketchup	fein würfeln. schälen, fein würfeln. fein würfeln. waschen, in feine Röllchen schneiden. in eine Schüssel geben. } dazu geben, verrühren. Die vorbereiteten Zutaten dazu geben, verrühren und abschmecken!

Kartoffelkas

Menge/Zutaten	Zubereitung
400 g Kartoffeln ½ Zwiebel 6 EL Sauerrahm 120 g Magerquark 2 EL Meerrettich ½ EL Apfelessig Salz, Pfeffer Kümmel Majoran ½ Bund Schnittlauch Bauernbrot	kochen, schälen durch die Kartoffelpresse drücken, auskühlen lassen. schälen, fein würfeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen, würzen und mit dem Handrührgerät flaumig rühren. in feine Röllchen schneiden, aufstreuen. Bauernbrot in Scheiben schneiden, mit dem „Käse“ bestreichen.

Getränke

Cocktaildekorationen- mit Früchten

- **Cocktailkirsche**
- **Orangen- und Zitronenscheiben**

Die Scheiben einschneiden und einfach an den Glasrand als Garnitur stecken. Die Dekoration lässt sich einfach erweitern, indem eine oder mehrere Kirschen auf einen Zahnstocher gespießt werden. Das eine Ende des Stäbchens in die Orangen- oder Zitrusseibe stecken und das andere auf den Glasrand legen. Ein Strohhalm rundet die Cocktail Dekoration ab.

- **Schalenspirale aus Orangen- und Zitronenschalen**

Hierfür unbehandelte Zitrusfrucht waschen und mit einem scharfen Messer vorsichtig ohne die weiße, bittere Haut abschälen. Spirale ins Glas einhängen und ein bisschen andrücken, damit ein Hauch Schalenöl den Drink mit Extra-Aroma verwöhnt. Das aber nur tun, wenn es im Rezept steht oder aber Orangen oder Zitronen im Drink eine Rolle spielen.

- **Fruchtspießchen**

Beispielsweise kann man Ananasstückchen, Orangenscheiben, Kiwischeiben, Kirschen, Trauben und sonstiges Obst auf einen Holzspieß (Zahnstocher) stecken. Den Fruchtspieß einfach noch auf das Cocktailglas legen.



Cocktaildekorationen - mit Crustarand

Dabei befeuchtet man den Rand des Glases mit einem Zitronenviertel bzw. einer Zitronenhälfte und taucht es anschließend in Zucker oder Kokosraspeln ein. Das Cocktailglas leicht abklopfen, damit überschüssiger Zucker bzw. Kokosraspeln abfällt.

Alternativ den Zitronensaft und Zucker bzw. Kokosraspeln wie beim Panieren auf zwei Tellern verteilen und den Glasrand zuerst im Saft und dann z. B. im Zucker drehen.

Zur Dekoration eine Zitronen- oder Orangenspirale in das Cocktailglas legen. Den Drink im Shaker schütteln oder im Mixglas rühren und vorsichtig in das Cocktailglas mit Crustarand abseihen und mit Strohhalm servieren.

Auch farbige Crustaränder lassen sich problemlos herstellen. Dabei einfach anstatt des Zitronensaftes einen farbigen Sirup verwenden. So eignet sich z. B. für einen rosa Rand Granatapfelsirup sehr gut.



Cocktaildekorationen mit Eiswürfeln

Auch mit Eiswürfeln lassen sich Cocktails sehr wirkungsvoll dekorieren.

- **Eingeschlossene Früchte/Blüten in Eiswürfeln**

Dazu einfach die Früchte/Blüten (z. B. Gänseblümchen, essbare Blüten) in den Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und im Gefrierfach lagern.

- **Farbige Eiswürfel**

Dazu einfach Saft oder Sirup in den Eiswürfelbehälter füllen und ausreichend lange im Gefrierfach lagern.





Apple Cooler

500 ml guter Apfelsaft
 Saft von 2 Zitronen
 Einige Spritzer Kirschsirup
 500 ml Bitter Lemon

Eiswürfel oder crushed ice

Zitronen auspressen, mit dem Apfelsaft mischen, kaltstellen. Vor dem Servieren mit Bitter Lemon aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zitronensaft u. Zucker tauchen.
- Cocktail einfüllen, einen Spritzer Sirup zugeben.
- Mit Sternfrüchten garnieren.
- Strohhalm nicht vergessen!



Wir mixen alkoholfreie Cocktails nach dem Motto:

„Be hard- drink soft“

einer Kampagne im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Cherry- Kiss (Kirschenkuss)

500 ml Kirschsafte
 200 ml Ananassaft
 100 ml Zitronensaft
 50 ml Kirschsirup

1 Flasche Schwebbes

Alle Säfte miteinander vermischen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Schwebbes aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zucker und Sauerkirschsafte tauchen.
- Eis ins Glas füllen.
- Saft zu 2/3 eingießen.
- Mit Schwebbes auffüllen.
- Strohhalm mit Früchten dazu stecken!



Grüner Engel

350 ml Orangensaft
 150 ml Grapefruitsafte
 Waldmeister- Sirup oder
 Curacao blau
 500 ml Tonic Water



Zunächst Orangen- und Grapefruitsafte mischen, dann den Curacao blau oder Waldmeister-Sirup dazugeben - und zwar so viel, wie der Cocktail „grün“ sein soll! Zunächst einen Esslöffel. Wenn sich die Flüssigkeiten gut vermischt haben, kannst du mit Tonic Water oder einfachem Mineralwasser aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Orangensaft und Zucker tauchen.
- Orangenscheibe an den Rand stecken.
- Minzeblättchen dazu garnieren.
- Unbedingt: Strohhalm in blau oder in grün!

Top Spin

100 ml Multivitaminsafte
 100 ml Bananensaft
 100 ml Orangensaft
 100 ml Apfelsafte
 Bitter Lemon

Für den fruchtigen Top Spin werden die Säfte mit einigen Eiswürfeln im Shaker kräftig geschüttelt und in ein Glas gefüllt. Anschließend mit Bitter Lemon und Crushed Ice auffüllen.

Garnierung:

Zur Dekoration eine **Apfelspalte**, eine **Bananenscheibe** und eine **Cocktailkirsche** an den Glasrand stecken und mit einem Trinkhalm servieren.



©Hinterstocker /Lux, FL EG



Chicago Cooler

500 ml weißen Traubensaft
Saft von 2 Zitronen

500 ml Ginger Ale

Zitronenscheiben

Zitronen auspressen, mit dem Traubensaft mischen, kaltstellen. Vor dem Servieren mit Ginger Ale aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zitronensaft u. Zucker tauchen.
- Mit Zitronenscheiben garnieren.
- Strohhalm nicht vergessen!



Limetten-Ingwer-Limonade

1 Limette
1 Stück Ingwer, ca. 3-4 cm
2 EL Zucker
 $\frac{3}{4}$ Liter Mineralwasser

Limette auspressen. Ingwer schälen und grob raspeln. Limettensaft und Ingwerraspeln mit dem Zucker in eine Kanne geben, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren.

Dann für 1 - 2 Stunden **abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen**. Durch ein feines Sieb abseihen in Gläser füllen und genießen.

Garnierung:

Mit Limettenscheiben garniert servieren.



Sonnenaufgang

600 ml eiskalter Orangensaft
6 Orangenscheiben
(oder Zitronenscheiben)
etwas roten Sirup

Eiskalten Orangensaft in zwei hohe Gläser füllen. Langsam und vorsichtig etwas Sirup über einen Löffel hineingießen. Der Sirup sinkt zum Boden ab und so entstehen die Farbschattierungen eines Sonnenaufgangs.

Garnierung:

Mit Orangen- und Zitronenscheiben garniert servieren.



Fit Drink

3 Beutel Hagebuttentee
750 ml Wasser
250 ml Multivitaminsaft
4 EL Traubensaft

Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel **ca. 5 Min. ziehen lassen**. Beutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Kalten Tee mit dem Multivitaminsaft und dem Traubensaft auffüllen.

