

Kochbuch 1997

Frischkornmüsli

- pro Kind ca. 1 EL Getreide schroten
- Schrot mit Wasser zu Brei rühren und bis zum nächsten Morgen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren
- Brei mit etwas Sahne verrühren
- geriebener Apfel oder Birne und eine zerdrückte Banane unterrühren
- mit folgenden Zutaten können Sie ihr Müsli selbst zusammenstellen:
 - kleingeschnittenes Obst
 - Milch, Natur Joghurt Quark, Dickmilch
 - Cornflakes ohne Zucker
 - Rosinen
 - Nüsse
 - Sonnenblumenkerne

Wichtig: keinen Zucker oder zuckerhaltige Produkte verwenden = Blähungen

Brotaufstriche

Möhren - Aufstrich

- 3 Möhren
- 200g Butter
- Salz, Pfeffer, Gemüewürze

Die Möhren putzen und klein schneiden. Etwas Butter erhitzen und das Gemüse darin dünsten, dann pürieren. Die geschmolzene Butter unterrühren und abschmecken.

Nougatcreme

- 80g Honig
- 5 EL Wasser
- 1/2 TL Vanille
- 1/2 TL Zimt
- 200g gem. Nüsse
- Kakao

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Vollkornbrötchen

- 450g Weizenschrot
- 300 - 350 ccm Milch
- 1 Päckchen Hefe
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 50g Margarine

Mehl in eine Schüssel geben. Etwas warme Milch mit Honig und Hefe verrühren und in die Mitte des Mehls geben. 15 min. gehen lassen. Rest Milch, Salz und Margarine dazu geben, kneten. Brötchen formen, dann nochmals 30 min. gehen lassen. Die Brötchen mit Milch bepinseln und 30 min. bei 200°C im vorgeheizten Ofen abbacken.

Aprikosen - Aufstrich

- 40g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
- 40 ml Orangensaft
- 2 EL Fein geriebene Nüsse
- 2 Messerspitze Zitronenschale

Aprikosen in Orangensaft 6 - 8 Std. einweichen. Am nächsten Tag die aufgequollenen Früchte fein pürieren. Geriebene Nüsse unterrühren und die Masse mit Zitronenschale abschmecken.

Tofu - Bananenaufstrich

- 250g Tofu
- 100 - 125 ml Wasser oder Sojamilch
- 50g Distel Öl
- 1 reife Banane
- 1 reife Birne
- Ahornsirup

Tofu würfeln, mit der Milch und dem Öl feinpürieren. Banane schälen und mitpürieren, Birne schälen, entkernen und fein raspeln. Birne und Ahornsirup zum Tofu geben.

Cremige Kartoffelsuppe

- 2 EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 1l heißes Wasser
- Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1/4 Sellerieknolle
- 1/2 Becher Schmand
- 1/2 Becher süße Sahne
- Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie

Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten. Kartoffeln und Gemüse würfeln, stifteln, ca. 30 min garen. Die Hälfte der Masse pürieren mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluß mit Schmand und Sahne verfeinern. Gehackte Petersilie über die Suppe streuen.

Minestrone

- 1/2 T. weiße Bohnenkerne
- 1 $\frac{3}{4}$ l Wasser
- 4 TL Gemüsewürze
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauch
- 2 Möhren
- 1 kl. Zucchini
- 1 kl. Porree
- 1 gelbe Paprika
- 200 g weiße Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Basilikum
- 100g Vollkornnudeln

- 2 EL gehackte Petersilie
- 100g Parmesan

Die weißen Bohnen mit Wasser über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Bohnen mit Gemüsewürze 50 min. zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und feinschneiden. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Das Olivenöl und die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 min. unter wenden garen. 3/4 l Wasser dazu gießen, 2 TL Gemüsewürze, das Tomatenmark, Basilikum zufügen und bei kleiner Hitze weich kochen. Wenn die weißen Bohnen etwas 50 min gekocht haben, die Nudeln zufügen und noch 10 min. kochen lassen. Den Inhalt der beiden Töpfe zusammenschütten. Die Minestrone abschmecken. Die Petersilie und den Parmesan unter die Suppe mischen. Je nach Jahreszeit kann auch anderes Gemüse verwendet werden.

Tofubratlinge

- 2 EL Kürbiskerne
- 40g Frühlingszwiebel oder 1/2 Lauchstange
- 150g Tofu
- 1 EL Soja Sauce
- 1 Ei
- 50g Grünkern, fein gemahlen
- Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Vollkornbrösel

Die Kürbiskerne in einer Pfanne unter umwenden knusprig rösten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob zerkleinern. Mit dem Tofu und den Kürbiskernen fein pürieren und in eine Schüssel füllen. Die Tofu Mischung mit der Sojasauce, dem Ei und dem Grünkern zu einer Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 min. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Aus der Masse Küchlein formen und in Vollkornbrösel panieren. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Küchlein bei schwacher Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

Hirseplätzchen

- 80g Hirse
- 200 ccm Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- 35g Butter
- 60g Lauch
- 20g Haselnüsse
- 75g Tofu
- 1 Ei
- 1 EL Vollkorn Brösel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 4 EL. Sesam

Die Hirse heiß abspülen, in das kochende Wasser schütten und etwa 5 min. bei schwacher Hitze kochen. Dann 15 - 20 min. ausquellen lassen bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Brühe und die Butter unterrühren. Den Lauch putzen, waschen und grob schneiden und mit den Nüssen und dem Tofu fein zerkleinern. Die Tofu Mischung, das Ei, die Brösel, den Knoblauch und die Hirse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 10 min ruhen lassen. Danach Küchlein formen und in Sesam panieren. In Butter bei schwacher Hitze braten.

Grünkernbratlinge

- 250g Grünkernschrot
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 l Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- Knoblauchsatz
- 1 Möhre
- 1 Stange Porree
- 2 Eier
- 1 TL Kräuternessig
- Pfeffer, Paprika, Salz, Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Soja Sauce
- 70g Parmesan, Gouda oder Frischkäse

Grünkernschrot, Lorbeerblätter und Gemüse mit Wasser aufkochen lassen und 20 min. bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Die Masse erkalten lassen. Danach

Eier, Gewürze und Käse unter die Grünkernmasse kneten. Bratlinge formen und in Vollkornbrösel wenden. Die Bratlinge langsam in heißem Fett braten.

Blumenkohl - Brokkoli - Bratlinge

- 750g Kartoffeln
- 1 kl. Blumenkohl
- 500g Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Muskat, Curry
- 2 EL Öl
- 1 TL Butter
- 1 kl. Zwiebel
- 100g Sahne
- 1 - 2 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Schnittlauch

Kartoffeln waschen, ca. 20 min. garen. Gemüse putzen, waschen, in Röschen teilen. Blumenkohl und Brokkoli dünsten. Kartoffeln abgießen, schälen, zerstampfen. Ca. 125 g Mehl und Ei unterkneten. Mit Gewürzen abschmecken. 1/4 vom Gemüse warm stellen, Rest kleinschneiden, unter die Kartoffelmasse kneten. Bratlinge formen. Öl erhitzen, Bratlinge darin braten, warm stellen. Zwiebel schälen, hacken. Fett im Braten Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. 1 - 2 TL Curry und 1 EL Mehl darüber stäuben, anschwitzen. 200 ml Wasser, Creme und Brühe einrühren. 5 min. köcheln, abschmecken und alles zusammenschütten.

Pfannekuchen

- 250g Vollkornmehl
- 75g Buchweizenmehl
- 3 Eier
- 3 - 4 EL Quark
- 3/4 l Milch
- Salz
- Öl zum Braten

Alle Zutaten miteinander verrühren und 20 min. ausquellen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig mit der Schöpfkelle portionsweise hineingeben und die Pfannekuchen von beiden Seiten goldgelb backen.

Quarkfüllung

- 300g Quark
- 5 EL Sahne
- 1 EL Honig
- 2 EL geriebene Nüsse
- Saft einer halben Apfelsine

Alles miteinander verrühren und zwischen die Pfannekuchen streichen.

Brokkoli - Torte

- 250g Weizenvollkornmehl
- 125g Butter
- 1 Ei
- Salz, etwas Wasser
- 500g Brokkoli
- 1 kl. Blumenkohl
- 200g Spinat
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 150g Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50g geriebener Parmesan
- 50g Butter

Alle Zutaten für den Teig verkneten, kalt stellen. Brokkoli, Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren. Spinat waschen, fein hacken, Zwiebeln schälen und würfeln. Den Teig in einer Form auslegen, darauf Spinat, Zwiebel und Kohlröschen geben. Eier, Creme Fraiche verrühren, mit Gewürzen abschmecken. Die Masse über das Gemüse geben und alles mit Parmesan bestreuen und Butterflöckchen ca. 30 min im vorgeheizten Ofen backen.

Sahnelinsen mit Spätzle

- 150g Linsen
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200g Möhren
- 100g Sellerie
- 100g Porree
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Sahne
- 375g Vollkornmehl
- 2 Eier
- etwas Wasser
- 1/4 l Wasser
- 1 EL ÖL
- Salz, Pfeffer, Gemüsewürze

Die Linsen in dem Wasser über Nacht einweichen. Dann kochen, die Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen und zu den Linsen geben. Das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden und zu den Linsen geben und gar kochen. Mit Tomatenmark, Sahne und Gewürzen abschmecken.

Mehl, Eier, das Wasser und Salz zu einem Teig verarbeiten. Der Teig soll glatt und nicht zu fest sein. Salzwasser erhitzen und Öl hinzugeben.

Einen Teil des Teiges in den Spätzle Hobel geben und die Spätzle in kochendes Salzwasser schaben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abspülen und warm stellen. Nach und nach den Teig verarbeiten. Linsen und Spätzle mischen und abschmecken.

Fischauflauf mit Möhren

- 4 Fischfilet
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 600g Möhren
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 40g Butter
- 2 1/2 EL Vollkornmehl
- Sahne

- 100g Schmelzkäse
- Zitronensaft
- Knoblauch, Salz, Pfeffer
- Petersilie

Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft säuern. Möhren gut bürsten und grob raspeln. Die Möhren in eine gut gefettete Auflaufform geben, das Fischfilet auf das Gemüse legen. Die Gemüsebrühe mit dem Vollkornmehl unter ständiger Rührung aufkochen lassen, die Butter einrühren. Mit Sahne, Schmelzkäse, den Gewürzen und der Petersilie abschmecken. Die Sauce über den Fisch gießen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 180°C ca. 45 - 60 min. garen.

Kartoffellinsen - Auflauf

- 150g rote und braune Linsen
- Salz, Muskat, Pfeffer
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 kg Kartoffeln
- 1/2 l Milch
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- 150g saure Sahne
- 75g Frischkäse
- 75g Gouda

Linsen in leicht gesalzenem Wasser kochen. Suppengrün putzen, waschen und fein würfeln. Suppengrün nach 30 min. hinzugeben. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser kochen. 3/8 l Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, zerstampfen, Milch und Fett hinzugießen, abschmecken. Kartoffelbrei in eine gefettete Auflaufform streichen. Linsen abgießen und auf den Brei geben. Eier mit Sahne, Frischkäse und 1/8 l Milch gut verquirlen, würzen. Über den Auflauf, Gouda drüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 25 min. backen.

Spinatlasagne

- 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 300g gehackter Spinat (TK)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schichtkäse
- Parmesan
- Lasagne Blätter

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Öl glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und erhitzen, mit Gewürzen abschmecken. Den Schichtkäse unter die Spinatmasse rühren. Für die Tomatensauce die Tomaten in Stücke schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch andünsten, Tomatenstücke und Saft hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl bestreichen und mit Lasagne Blätter auslegen. Darüber die Spinatmasse geben. Lasagne Blätter und Spinat solange schichten, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss die Lasagne Blätter. Alles mit Tomatensauce begießen und Parmesankäse und Olivenöl beträufeln. Die Lasagne 20 min. mit Deckel und 20 min ohne Deckel bei 175°C garen.

Kohlrabikuchen

- 250g Vollkornmehl
- 1/2 TL Salz
- 100g Butter
- 3 EL kaltes Wasser
- Butter
- 500g Kohlrabi
- 100 ml Sahne
- 1 Ei
- Kräuter
- 50g Reibekäse

Vollkornmehl, Salz, Butter und kaltes Wasser zu einem Teig verarbeiten, kalt stellen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Butter erhitzen, Kohlrabi darin andünsten und mit Sahne ablöschen und würzen, 10 min. garen. Eine Springform einfetten, mit Semmelbrösel ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Darüber die

Rahmkohlrabis geben. Ei mit Kräutern und Käse verrühren und über den Kohlrabi geben. Bei 175°C etwa 45 min. backen.

Gemüse - Ragout mit Ei

- 800g Kartoffeln
- 500g Möhren
- 2 Stange Porree oder Lauchzwiebel
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Curry
- Eier je nach Bedarf
- 30g Butter
- 1/4 l Milch
- 40g Mehl

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit gut 1/2 l Wasser aufkochen, Brühe einrühren, ca. 10 min köcheln. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Eier hart kochen. Möhren und Kartoffeln herausnehmen, 1/2 l Brühe abmessen. Fett erhitzen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Curry darin andünsten. Mehl darin anschwitzen, Milch und Brühe einrühren und aufkochen. 5 min. köcheln lassen. Alles vorsichtig unter die Sauce geben, abschmecken und die Eier halbieren, auf das Gemüse legen. Mit Petersilie und evtl. Erdnusskerne bestreuen.

Ofenkartoffeln mit Kräuter - Gemüsesauce

- 800g Kartoffeln
- Sesam, Salz, Knoblauchpfeffer
- Sonnenblumenöl
- 350g Quark
- 175g Joghurt etwas Milch
- 100g Rote Bete
- 100g Möhren
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Paprika

Die Kartoffeln gut waschen, halbieren. Ein Backblech mit Öl bestreichen und Sesam, Salz, Knoblauchpfeffer drüberstreuen. Die Kartoffeln mit der

Schnittfläche auf das Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 180°C, 60 min. backen.

Quark und Joghurt mit Milch verrühren, mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die fein geraspelten Möhren und Rote Bete unterheben.

Würzige Gemüsesauce

- 70g Möhren
- 70g Sellerie
- 70g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Porree
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 50g Wasser
- 2 EL feingeriebene Nüsse
- 100g Sahne
- Zitronensaft, Worcestershiresauce
- Gemüewürze, Salz, Pfeffer

Möhren, Sellerie sauber bürsten. Die Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Den Porree putzen und waschen. Alles in grobe Stücke schneiden und mit der Moulinette fein zerkleinern. Das Öl mit 1 EL Wasser in einen Topf erhitzen und die Gemüsemischung darin 5 min. dünsten. Die Gemüewürze und das Wasser zugeben und garen, bis das Gemüse weich ist. Die Gewürze und Nüsse, Sahne darunter rühren. Mit Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

Schokoladencreme

- 80g Weizen
- 1 EL Kakao
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 l Wasser
- 150g Milch
- 3 EL Honig
- 60g geriebene Haselnüsse
- 100g Sahne
- 1 EL gehackte Nüsse

Den Weizen fein mahlen. Das Weizenmehl, den Kakao und den Zimt mit Wasser anrühren. Unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Etwas abkühlen

lassen. Die Milch, den Honig, die geriebenen Nüsse mit der Schokoladenmasse verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Creme mit Sahne und Nüssen verzieren.

Apfelkuchen

- 150g Magerquark
- 2 - 3 EL Milch
- 4 - 5 EL Pflanzenöl
- 2 -3 EL Honig
- 1 Ei
- 300g Weizen
- 1 P. Backpulver

Weizen feinmahlen und mit dem Päckchen Backpulver mischen. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel glatt rühren. Das Mehl in den Teig rühren und kneten bis er nicht mehr klebt. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen und dann auf ein gefettetes Backblech rollen. Mit Apfelspalten, Rosinen, Mandeln und Zimt belegen.

Bei 200°C im vorgeheizten Backofen 30 - 35 min. backen.