

# Kochbuch 1999

## Inhaltsverzeichnis

1. Frühlingseintopf mit Käseklößchen
2. Lauch – Pfanneküche
3. Vollkornpfannekuchen mit Spinat – Käsefüllung
4. Hirseschnitten mit Tomaten – Parmesankruste
5. Saltimbocca von Kohlrabi mit Gemüsenudeln
6. Krautkuchen
7. Ravioli mit Spinatfüllung
8. Rohrnudeln mit Vanillin Sauce
9. Cannelloni gefüllt mit Wirsing
10. Hirsepaella
11. Überbackene Polentascheiben
12. Kartoffelpizza
13. Gemüselasagne
14. feines Apfelgratin
15. Grießschnitten mit Bananen
16. Süßer Kokos – Maisgrieß
17. Hirse Erdbeercreme
18. Knusperriegel

## Frühlingseintopf mit Käseklößchen

### Eintopf:

- 1/2 Zwiebel
- 80g Möhren in Scheiben
- 80g Kartoffeln, grob würfeln
- 80g Wirsing oder Weißkohl, grob schneiden
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50g Frühlingszwiebeln, in Ringe
- 5g Butter
- Meersalz, Pfeffer, Muskat
- frische Kräuter

### Klößchen:

- 100ml Wasser
- Prise Salz
- 10g Butter
- 80g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 50g geriebener Gouda
- 1 EL Petersilie

## Lauch - Pfannekuchen

- 150g Weizen
- 5 Eier
- 400g Joghurt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 400g Lauch

Weizen fein mahlen und mit Eiern, Joghurt, Gewürzen zu einem glatten Pfannekuchenteig verarbeiten, quellen lassen. Währenddessen den Lauch in feine Streifen schneiden, waschen und zu dem Pfannekuchenteig geben. In heißem Olivenöl kleine Küchle backen. Hierzu schmeckt ein frischer Salat oder Salatplatte mit Dip.

## Vollkornpfannekuchen mit Spinat - Käsefüllung

### Pfannekuchen:

- 3/8 l Milch
- 3/8 l Wasser
- 3 Eier
- 150g Weizenvollkornmehl
- 150g Dinkelvollkornmehl
- Kräutersalz

### Füllung:

- 600g Blattspinat
- 50g Butter
- 2 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 kl. Zwiebel hacken
- 100g Schafskäse
- 40g Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer

### Sahnesauce:

- 200 ml Sahne
- 100g Creme Fraiche
- 100g Gouda
- frische Kräuter nach Geschmack
- Kräutersalz, evtl. Muskatnuss

Die Zutaten für den Pfannekuchen zu einem Teig verarbeiten und 8 - 10 dünne Pfannekuchen backen.

Für die Füllung, Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin dünsten. Etwas Wasser eingießen und den Spinat zugeben. Zerbröckelten Schafskäse und Sonnenblumenkerne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Spinatfüllung gleichmäßig auf die Pfannekuchen verteilen. Die Pfannekuchen aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Sauce übergießen und im Backofen bei ca. 220°C 10 - 15 min. überbacken.

## Hirseschnitten mit Tomaten - Parmesankruste

- 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Hirse
- 1 Lorbeerblatt
- 2  $\frac{1}{2}$  Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse klein gewürfeltes Suppengemüse
- Lauch, Sellerie
- 2 EL Öl
- Kräutersalz
- 1 - 2 EL Butter
- 1 Bd. Majoran
- 8 EL Schmand
- 200g Tomatenmark
- 6 EL Schmand
- 2 EL Vollkorn Semmelmehl
- 2 EL Parmesan
- 3 EL Olivenöl

Hirse und Lorbeerblatt im Gemüsefond 30 min. einweichen. Suppengemüse in Öl glasig andünsten, eingeweichte Hirse dazugeben, langsam erhitzen und zugedeckt bei kleiner Wärmezufuhr 20 min. quellen lassen. Die Hirse ist fertig, wenn alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Mit Kräutersalz würzen. Majoran waschen und über die Hirse streuen.

Unter die heiße Hirse den Schmand rühren. Die Hirsemasse auf ein gefettetes Backblech gleichmäßig streichen. Tomatenmark und Schmand verrühren und auf die Hirsemasse streichen. Parmesan und Semmelknödel mischen und darunter streuen. Mit Olivenöl beträufeln und bei 200°C ca. 10 - 15 min. backen.

Dazu passt hervorragend Tomatensauce und grüner Salat.

## Saltimbocca von Kohlrabi mit Gemüseknudeln

- 4 Kohlrabi
- ca. 8 Tomaten
- Kräutermeersalz
- 200g geraspelter Käse (Gouda, Emmentaler)
- 250g süße Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salbeiblätter
- 250g Vollkornnudeln

- 100g Zucchini - in feine Streifen
- 100g Möhren - in feine Streifen
- etwas Butter

Die Kohlrabi in dicke (ca. 1 cm) Scheiben schneiden und in Gemüsebrühe bissfest dünsten. Anschließend die gedünsteten Kohlrabi Scheiben in die Fettpfanne legen, die Tomatenscheiben mit Kräutersalz bestreuen und diese auf die Kohlrabi setzen. Den Käse mit der Sahne und etwas Brühe und mit Knoblauch, Pfeffer abschmecken. Die Salbeiblätter auf die Tomaten legen und die Käsemasse darunter geben. Die Kohlrabis im Backofen überbacken. Inzwischen die Nudeln kochen. Die Gemüsestreifen in Butter bissfest dünsten. Die Nudeln darunter mischen und mit Gewürzen abschmecken. Die überbackenen Kohlrabis dazu reichen.

## Krautkuchen

für ca. 8 Pers.

- 300g Weizen
- ca. 250 ml lauwarme Milch
- 1 Prise Salz
- 50g Fett
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 500g Weißkohl
- 10g Butter
- 100 ml Brühe oder Weißwein
- 30g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 1 Becher saure Sahne (Schmand)

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig zubereiten und abgedeckt gehen lassen. Inzwischen die Zwiebel würfeln, den Weißkohl fein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit der Brühe angießen. Dann abkühlen lassen. Den Schmand, das Ei und das Vollkornmehl miteinander verrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Kümmel kräftig abschmecken und unter das Gemüse mischen. **Die Hefe???? auf ein gefettetes Backblech ausrollen und nochmals gehen lassen.** Das Gemüse darauf verteilen und den Kuchen bei 200°C ca. 40 min. backen.

## Ravioli mit Spinatfüllung

- 400g gem. Weizen
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 2 EL Olivenöl
- 8 EL warmes Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

### Füllung:

- 500g Blattspinat
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- Kräutersalz, Pfeffer
- 200g Schafskäse

Für den Teig Weizenmehl auf eine Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Eigelb, Öl, Wasser und Salz hineingeben und alles von der Mitte aus zu einem Teig zusammenrühren. Teig solange kneten und bearbeiten, bis er sich von der Fläche löst und glatt und geschmeidig ist. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Blattspinat blanchieren, ausdrücken und hacken.

Mit einem Ei, durchgepressten Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Schafskäse fein hacken (es kann auch Emmentaler verwendet werden) unter die Spinatmasse rühren, so dass eine feste Masse entsteht.

Den Teig halbieren und jede Hälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen kleine gleich große Quadrate ausradeln. Auf die Hälfte der Quadrate die Füllung verteilen und mit je einem Quadrat bedecken. Die Teigränder gut zusammendrücken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin 8 - 10 min. gar ziehen lassen. Sobald sie hochsteigen, mit einem Schaumlöffel herausheben. Dazu Tomatensauce und Parmesan reichen.

## Rohrnudeln

- 250g Weizen
- 250g Dinkel
- 1 P. Hefe
- 2 EL Honig
- $\frac{1}{4}$  l Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 50g Butter
- 100g Sahne
- Vanille

Hefe mit 1 EL Honig und etwas warmer Milch verrühren, gehen lassen. Getreide fein mahlen, Hefe dazugeben, 1 Prise Salz, das Ei, 1 EL Honig, flüssige Butter und nach und nach etwas warme Milch dazugeben und schnell verkneten. 30 min. warm gehen lassen, noch einmal durchkneten. Runde Bälle formen, gehen lassen. Auflaufform einfetten, die Rohrnudeln reinsetzen, mit Vanille - Sahne übergießen und im Backofen bei 200°C etwa 50 min. backen. Dazu schmeckt Vanillesauce, jede Fruchtsauce oder Obstkompott. Die Rohrnudeln können aber auch mit Backpflaumen gefüllt werden.

## Cannelloni gefüllt mit Wirsing

- 1 P. Cannelloni
- 1 kleiner Kopf Wirsing
- 1 Becher süße Sahne
- 1 D. pürierte Tomaten oder frische Tomaten
- 200g geriebener Käse
- Pizzagewürz, Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum
- Mehl
- etwas Butter

Den Wirsing kleinschneiden und weich dünsten. Etwas ausdrücken und die Cannelloni damit füllen. Aus der Brühe mit etwas Mehl und Butter, sowie der Sahne eine Bechamelsauce kochen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum würzen und den Käse darin auflösen. Tomatenpüree in eine Auflaufform geben, Pizzagewürz darin verrühren und die gefüllten Cannelloni darauf legen. Mit der Käse - Bechamelsauce übergießen und bei 200°C ca. 30 - 40 min. backen.

## Hirsepaella

- 1 St. Porree
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 300g Hirse
- Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer
- Safram, ersatzweise 1 TL Curry

Porree, Karotten, Zucchini, paprikaschroten waschen und putzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen. Porree, Möhren und Zwiebeln in feine und Zucchini in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Tomaten waschen, häuten und vierteln.

Die gutgewürzte Gemüsebrühe erhitzen und Hirse dazugeben. Mit Lorbeerblatt und Thymianzweig zugedeckt 20 min. bei schwacher Hitze quellen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und bis auf die Tomaten und den Knoblauch das Gemüse dazugeben und dünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer und Curry würzen. Knoblauch und Tomaten dazugeben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze zugedeckt nochmals 8 -10 min. durchziehen lassen und in der Pfanne servieren. Anstelle von Hirse kann auch Naturreis verwendet werden.

## Überbackene Polentascheiben

- 800ml Gemüsebrühe
- 200g Maisgrieß
- Salz, Pfeffer
- 6 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bd. Basilikum
- 6 EL ÖL
- 2 Kugeln Mozzarella
- 50g Parmesan



Gemüsebrühe aufkochen und Polenta einstreuen. Unter ständigem Rühren bei ganz schwacher Hitze 10 -15 min kochen lassen. Wenn nötig, noch bis zu 200ml Wasser dazu fügen. Die Polenta salzen, pfeffern und in eine gefettete Kastenform füllen und abkühlen lassen. Inzwischen die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Polenta stürzen und in 12 gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden. Mit Knoblauch und Tomatenscheiben, Basilikum belegen. Mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf der 2. Einschubleiste von unten 5 min. backen. Mozzarella in 12 Scheiben schneiden und auf die Polenta legen, mit dem Parmesan bestreuen und weitere 15 min. backen, bis der Käse zerlaufen ist und Farbe angenommen hat. Dann mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

## Kartoffelpizza

- 1,5kg Kartoffeln
- Salz
- 1 Ei
- 1 EL Speisestärke
- 10 EL Olivenöl
- 2 TL Rosmarin gehackt
- 750g Fleischtomaten
- 300g milder Schafskäse oder Mozzarella
- 100g schwarze Oliven (können auch weg gelassen werden)
- 6 St. Oregano
- 80g Parmesan
- Pfeffer

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Ei und Speisestärke verkneten. Das Backblech mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Kartoffelmasse auf dem Backblech gleichmäßig auseinanderdrücken.

Den Kartoffelboden im vorgeheizten Backofen bei 225°C auf der 2. Einschubleiste von unten 20 min. backen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Das Backblech herausnehmen, den Boden mit Tomatenscheiben belegen. Schafskäse zerbröseln (Mozzarella in Scheiben schneiden) und mit Oliven, Oregano und Parmesan über den Tomaten verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln und mit Pfeffer würzen. Die Pizza bei gleicher Temperatur weitere 25 - 30 min backen.

## Gemüselasagne

- 10 Lasagneplatten
- 1 EL Butter
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- je 1 rote, grüne, gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie
- $\frac{1}{2}$  TL Oregano, Basilikum, Kräutersalz, Pfeffer
- 400g Dickmilch
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 100g geriebenen Gouda
- 100g Mozzarella

Zwiebelwürfel und Knoblauch in etwas Butter andünsten, die Karotten kurz mit dünsten. Die Teigplatten und das geschnittene Gemüse und den Zwiebeln abwechselnd aufschichten. Dickmilch mit den Eiern und dem Mehl glattrühren und kräftig würzen. Die Masse über die Lasagne schütten und mit dem Gouda und Mozzarella belegen. Im Backofen bei 180°C ca. 60 min garen.

Vorbereitetes Gemüse und Kartoffelwürfel in Gemüsebrühe aufkochen und 10 - 15 min köcheln lassen. In den letzten 5 min die Frühlingszwiebeln zugeben. Butter einrühren und den Eintopf mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Für die Klößchen, das Wasser, Salz und die Butter abgedeckt aufkochen. Dinkelvollkornmehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel bei voller Hitze zu einem Teig Kloß verarbeiten. Wenn sich am Topfboden ein weißlicher Belag bildet, kann das Ei angerührt werden.

Zum Schluss den Gouda und die Petersilie unterrühren. Mit Gewürzen kräftig abschmecken. Kleine Klößchen formen und in leicht gesalzenem Wasser 10 - 15 min gar ziehen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Klößchen in den Eintopf geben.

## Feines Apfelgratin

- 5 säuerliche Äpfel
- 150g Creme Fraiche
- 250g süße Sahne
- 100g gehackte Walnuskerne
- Zitronensaft
- etwas Butter

Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten, Creme Fraiche mit süßer Sahne verrühren. Nun Apfelscheiben schuppenartig in der Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln. Über die erste Schicht Äpfel, die gehackten Walnuskerne streuen, erneut eine Apfelschicht darauf, wieder mit Zitronensaft beträufeln und die restlichen Walnuskerne darüber streuen. Alles mit der Creme Fraiche - Sahne - Mischung begießen. Mit Butterflocken besetzen und für 20 -25 min in den vorgeheizten Backofen 200°C stocken lassen.

## Grießschnitten mit Bananen

- $\frac{3}{4}$  l Milch
- Salz
- 30g Rapadura
- Schale einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 125g Grieß (Polenta)
- 2 Eigelb
- 4 mittelgroße Bananen
- 2 Eiweiß
- 50g Butter
- 30g Sesam

Milch mit Salz, Rapadura und Zitronenschale ankochen, Zitronenschale entfernen. Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 4 min. kochen lassen. Kochtopf von der Kochstelle nehmen, Eigelb in kleine Stücke, geschnittene Banane unterrühren. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und Butterflockchen darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen und ca. 20 min. bei 175°C - 200°C backen. Die Grießschnitten in Routen schneiden.

## Süßer - Kokos - Maisgrieß

- 1  $\frac{1}{4}$  l Vollmilch
- 250g Polenta (Maisgrieß)
- 2 EL Kokosflocken
- Obst nach Belieben
- 2 EL geh. Mandeln
- 1 EL Honig
- 1 EL Kokosflocken

Milch erhitzen. Sobald sie anfängt zu kochen, Polenta und Kokosflocken mit dem Schneebesen einrühren. Auf kleiner Flamme solange rühren, bis eine breiige Masse entsteht. Topf vom Herd nehmen und an einem warmen Ort 10 min. ausquellen lassen. Inzwischen das Obst waschen, entkernen und klein schneiden. Die gehackten Mandeln und den Honig unter den Maisbrei rühren. Brei in tiefe Teller geben und mit Obst und Kokosflocken anrichten.

## Hirse - Erdbeercreme

- 80g Hirse
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 300g Erdbeeren
- 50g Mascarpone
- 50g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenschale
- $\frac{1}{2}$  TL Vanillinschotenpulver

Hirse heiß waschen und in kochendem Apfelsaft einrühren. Einmal aufkochen, abgedeckt und auf zurückgeschalteter Herdplatte ca. 10 min. köcheln lassen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 20 min. nachquellen und dann erkalten lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Ecken schneiden. Mascarpone und Joghurt glatt rühren. Erkalte Hirsecreme mit Honig, Zitronenschale und Vanille abschmecken, Erdbeerecken dazugeben und Mascarpone - Joghurtmasse vorsichtig unterheben.

## Pustebumen super Knusperriegel

- 150g Vollkornhaferflocken
- 225g geschroteter Weizen
- 150g Kokosraspeln
- 150g Nüsse oder Mandeln
- 6 EL Honig
- 90g Wasser
- 90g flüssige Butter
- Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Alles gut vermischen und mit einem Knethaken durcharbeiten und auf ein mit Backpulver ausgelegtem Backblech verteilen. Mit einer nassen Kuchenrolle ausrollen. Mit 2 EL Sesam Körner oder Kokosraspeln bestreuen. Den Teig mit einem Messer in schmale Riegel schneiden. Bei 180°C ca. 20 min. backen.