

## Kochbuch 2005

### Inhaltsverzeichnis

1. Erbsen - Hackauflauf
2. Bunter Reis mit Joghurt - Knoblauchcreme
3. Polenta Kuchen mit Gemüsekruste
4. Haferbratlinge (Hamburger)
5. Weizen - Kartoffelauflauf mit Quark - Kräutercreme
6. Weißkohl - Hackauflauf
7. Quinoa - Brokkoli - Gratin
8. Kartoffel - Hackauflauf
9. Hirsefladen
10. Möhren - Tofu - Frikadellen in Tomatensauce
11. Blumenkohl - Brokkoli - Auflauf mit Hähnchen
12. Dinkel - Möhrenauflauf
13. Pflaumen - Quark - Auflauf

## Erbsen - Hackauflauf

- 1000g Kartoffeln
- 300g Rindergehacktes
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Tomatenmark
- 800g TK - Erbsen
- 40g Fett
- 30g Vollkornmehl
- $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe
- 100g Schmelzkäse

Kartoffeln mit Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden. Rindergehacktes in Öl anbraten, Zwiebeln würfeln, zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Tomatenmark würzen und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Die Kartoffelscheiben und TK Erbsen darauf verteilen.

Butter erhitzen, Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Schmelzkäse hinzugeben, mit der Sauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Im Backofen bei 180°C 50 min. backen.

## Bunter Reis (Ispanak Yemegi)

- 250g Gemüsezwiebeln
- Olivenöl, Butter
- 300g Rindergehacktes
- 1 kg Blattspinat
- 340g Pizzatomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 150g Reis
- 300 ml Wasser

Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rindergehacktes hinzugeben und anbraten.

Blattspinat auftauen, grob schneiden und mitschmoren. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Reis mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen lassen und bei schwacher Hitze garen. Den Reis unter die Fleisch - Gemüsemasse heben. Dazu reichen wir einen Knoblauch - Joghurt.

## Polenta Kuchen mit Gemüsekruste

- 450 ml Gemüsebrühe
- 150g Maisgrieß
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel, Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 80g Gouda
- 200g Zucchini
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Oregano
- 2 EL Zitronensaft

Brühe aufkochen. Maisgrieß zufügen und unter Rühren etwa 3 min. kochen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 min. quellen lassen. Polenta in eine gefettete Auflaufform geben, glatt streichen. Zwiebel abziehen, würfeln, Paprika putzen und würfeln. Zwiebel in Olivenöl andünsten. Knoblauch schälen, hacken, mit Paprika, Gewürzen hinzugeben und 3 min. braten. Ofen auf 200°C vorheizen. Käse reiben. Zucchini waschen, in Streifen schneiden, Kräuter, Zucchini, Paprikagemüse, Käse auf die Polenta geben, mit Zitronensaft beträufeln, 20 min. backen.

## Hamburger (Haferbratlinge)

- 1 Zwiebel
- 100g Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Curry
- 1 Prise scharfes Paprikapulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- 60g grobe Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Kräutersalz
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 1 EL Weizen - Vollkornmehl
- 2 EL Dinkel - Vollkornmehl

- 2 EL Butter

Zwiebel würfen, Möhren raspeln. Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Möhrenraspel, Curry und Paprika zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen, vom Herd ziehen und die Haferflocken unterrühren. 10 min. quellen lassen.

Gemüse - Hafer - Mischung mit Ei, Salz gehackter Petersilie, Mehl und Grieß vermengen. & Kugeln formen, flach drücken und in der Butter von beiden Seiten goldbraun backen.

**Tipp:**

Schmecken pur oder als Burger im Vollkornbrötchen, mit Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben belegt.

## **Weizen - Kartoffelauflauf mit Quark - Kräutersauce**

- 150g Weizen
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 400 ml Milch
- 1000g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer

Den Weizen über Nacht einweichen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, die Getreidekörner zugeben, zugedeckt etwa 10 min. dünsten. Eier mit Sahne und Milch verquirlen. Kartoffeln schälen und direkt in die Eiermischung grob reiben. Sofort gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffelmasse, Getreidekörner, Kartoffelmasse in eine Auflaufform füllen.

Im Backofen bei 180°C ca. 60 min. backen.

Für die Quarksauce, 500g Quark mit Milch glattrühren und mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen.

## Weißkohl - Hackauflauf

- 1 kg Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 300g Rindergehacktes
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 1/4l Gemüsebrühe
- 100g Schafskäse oder Gouda
- 2 Eier
- 1/4l Milch

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, in Butter leicht anbräunen. Rindergehacktes zugeben und 5 min. mitbraten. Den Kohl zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

Tomatenmark mit Gemüsebrühe verrühren und darüber gießen. Bei mittlerer Hitze 30 min. dünsten. Eine Auflaufform fetten, die Kohlhackfleischmasse einfüllen. Den Käse grob reiben, den Auflauf damit bestreuen. Eier mit Milch verquirlen und darüber gießen. Bei 180°C 45 min. backen.

## Quinoa - Brokkoli - Gratin

- 200g Quinoa
- 400 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- 750g Brokkoli
- 50g Frühlingszwiebeln
- 200 ml Sahne
- 20g Butter
- 150g geriebenen Käse
- 2 Eier
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Salz

Quinoa waschen, abtropfen lassen und zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 20 min. ausquellen lassen. Brokkoli putzen waschen und in Salzwasser 5 min. dünsten, abtropfen lassen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die geschnittenen Frühlingszwiebeln hineingeben und mit einer dünnen Schicht Quinoa belegen. Darauf Brokkoli und den Rest Quinoa geben.

Sahne mit Eiern, Gewürzen, Käse verquirlen und über die Quinoa - Brokkoli - Masse gießen. Im Backofen auf 180°C 20 min. backen.

## **Kartoffel - Hackfleisch - Auflauf**

- 1000g Kartoffeln
- 500g Möhren
- 1 Prise Zucker
- 250g Rindergehacktes
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Oregano
- $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe
- 100g Gouda
- 100 ml Sahne
- 100 ml saure Sahne

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, in wenig Wasser dünsten.

Rindergehacktes in Öl anbraten und mit den Gewürzen würzen, mit Brühe auffüllen und 15 min. köcheln lassen. Kartoffeln, Möhren, Hackfleischsauce und wieder Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Käse reiben und mit der Sahne verschlagen, über den Auflauf gießen. Bei 180°C 30 min. im Backofen backen.

## **Hirsefladen**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Porree
- 2 EL Olivenöl
- 500g Hirse
- 1l Milch
- 2 TL Meersalz, Pfeffer
- 250g Gouda
- 6 - 8 Tomaten
- 3 Eier

Zwiebel und Knoblauchzehe hacken, Porree in Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten. Hirse zugeben und 2 min. unter Rühren anbraten. Milch angießen und

aufkochen, Salz, Pfeffer zugeben, auf kleiner Flamme ca. 20 min. quellen lassen. Gouda reiben, Tomaten in Scheiben schneiden, Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Hirse erkalten lassen, dann mit 3 Eigelb vermengen. 3 Eiweiß zu steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Masse mit einem Löffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren. Ergibt ca. 25 Stück.

Die Fladen mit Tomatensauce belegen. Mit Basilikum, Pfeffer und dem Käse bestreuen ca. 35 min. goldgelb backen.

### **Möhren - Tofu - Frikadellen in Tomatensauce**

- 2 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 250g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomen
- 1 TL Gemüsebrühe

Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen, Petersilie waschen und beides hacken. Tofu grob würfeln und mit der Sojasauce fein pürieren. Mit Ei, Paniermehl, Gemüse, Knoblauch, etwa  $\frac{3}{4}$  Petersilie und Salz, Pfeffer verkneten. Daraus 8 flache Frikadellen formen. Frikadellen in 2 EL heißen Öl von jeder Seite ca. 15 min. goldbraun braten. Zwiebeln schälen, würfeln, in 1 EL heißen Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten und Brühe anrühren, aufkochen und köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frikadellen mit Sauce anrichten.

## Blumenkohl - Brokkoli - Auflauf mit Hähnchen

- 500g Brokkoli
- 500g Blumenkohl
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 500g Hähnchenfilet
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 EL Öl
- 100g Sahne
- 40g Butter
- 30g Vollkornmehl
- 125 ml Gemüsebrühe

Kohl putzen, waschen und in Röschen teilen und in Salzwasser dünsten, abtropfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln, Petersilie waschen, hacken. Fleisch in heißen Öl anbraten, würzen und herausnehmen. Zwiebeln im Bratenfett andünsten, Mehl einrühren und mit der Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, Petersilie einrühren. Fleisch und Kohl in eine Auflaufform füllen, die Sauce darüber gießen. Im Backofen bei 180°C ca. 25 min. backen.

## Dinkel - Möhrenaufwurf

- 200g Dinkel
- 400 ml Wasser
- 750g Möhren
- 200g Creme Fraiche
- Kräutersalz, Pfeffer, Salz
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne
- Petersilie

Den Dinkel in dem Wasser mindestens 3 Std. einweichen. Dann im Einweichwasser mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz bei schwacher Hitze in einem Topf zugedeckt 30 - 40 min. weich kochen. In der Zwischenzeit die Möhren waschen, schälen und halbweich garen. Die Möhren mit dem Mixstab fein zerkleinern und mit dem Dinkel mischen. Eine Auflaufform einfetten, Creme Fraiche mit Salz, Pfeffer, Petersilie und den Eigelb verrühren, dann unter die Dinkel - Möhren - Mischung geben.



Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Masse in die Form füllen und geröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen. Den Auflauf bei 180°C ca. 30 min. backen.

### **Pflaumen - Quark - Auflauf**

- 500g Pflaumen
- 2 EL Honig
- 60g Butter
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- Saft einer Orange
- 500g Quark
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 50g gemahlene Nüsse oder Mandeln

Pflaumen entsteinen, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit 1 EL Honig beträufeln. Butter, restlichen Honig mit Salz schaumig rühren. Eigelb und die restlichen Zutaten darunter rühren. Zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Masse auf die Pflaumen streichen. Im Backofen bei 180°C 60 min. backen.