

## Kochbuch 2007

### Inhaltsverzeichnis

1. Brotaufstriche
2. Tomaten - Mais- Gurkensalat
3. Indisches Fischfrikassee mit Reis
4. Lachs mit Tomatensauce
5. Überbackenes Fischfilet
6. Rosenkohl - Auflauf mit Radieschen - Sprosse
7. Grüne Körnerbolognese
8. Makkaroni - Hack - Auflauf mit Bohnen
9. Spinat - Nudel - Auflauf
10. Pochierte Eier in Kräutersauce
11. Zucchini - Reisauflauf
12. Blumenkohl - Hirse - Buletten mit Dip
13. Vegetarisches Gratin
14. Bulgur - Lauch - Auflauf
15. Hirseauflauf mit Äpfeln
16. Apfel - Nuss - Aufstrich
17. Buchweizen - Haselnussgrütze mit Erdbeersauce
18. Hirsecreme
19. Polenta Schmarrn mit Kirschen

## Tomatenbutter

- 250g Butter
- 1 Tube Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- Knoblauch

Butter schmelzen, gehackter Knoblauch, Salz, Pfeffer und Tomatenmark unterrühren. Gehackte Petersilie unterheben.

## Möhrenbutter

- 3 Möhren
- 250g Butter
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Möhren schälen in Scheiben schneiden und in etwas Butter die Möhren dünsten, mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe abschmecken. Die Butter schmelzen und die Möhren hinzugeben und alles pürieren, abschmecken.

## Tomaten - Mais - Gurkensalat

- 200g Tomaten
- 100g Mais
- 150g Salatgurke
- Rapsöl
- Zitronensaft
- Schnittlauch
- Zucker, Salz, Pfeffer

Tomaten putzen und in Würfel schneiden. Gurken waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Aus Rapsöl, Zitronensaft, Zucker und den Gewürzen eine Sauce zubereiten und mit dem vorbereiteten Gemüse mischen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

## Indisches Fischfrikassee mit Reis

- 750g Fisch (Kabeljau, Seelachs)
- 100g Porree
- 400g Möhren
- 40g gehackte Mandeln
- 40g Margarine
- 10g Curry
- 375g Gemüsebrühe
- 125g Sahne
- 400g Naturreis
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Fisch in Portionsstücke schneiden, säuern und salzen.

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Margarine erhitzen, Porree, Möhren, Mandeln und Curry darin andünsten. Mehl zugeben und Curry darin andünsten. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Fisch in die kochende Sauce geben und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Reis garen und mit dem Fischfrikassee anrichten.

## Lachs mit Tomatenreis

- 750g Lachs, frisch oder TK
- 20g Zitronensaft
- 1000g Gemüsebrühe
- 50g Rapsöl
- 600g Vollkornreis
- 600g Tomaten Konserve

Reis mit klein geschnittene Zwiebel in 30g Rapsöl andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen, die fein gewürfelten Tomaten dazugeben, fertig garen und würzen. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln, im restlichen Rapsöl braten, mit Salz würzen.

(Wer möchte, kann den Lachs auch auf den Reis mit dünsten)

## Überbackenes Fischfilet

- 1000g Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch)
- 750g Tomaten
- 350g Zucchini
- 200g saure Sahne
- 100g Milch
- 50g Senf
- 10g Dill
- 200g Gouda
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Fischfilets mit Senf bestreichen und in eine gefettete Auflaufform legen. Tomaten und Zucchini waschen und würfeln. Gemüse über den Fisch verteilen. Aus Milch, saurer Sahne, Dill, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer sowie geriebenen Käse eine Sauce zubereiten und über den Auflauf gießen. Bei 200°C rund 30 min. backen.

## Rosenkohl - Auflauf mit Radieschen - Sprossen

- 1 kg Kartoffeln
- 750g Rosenkohl
- 350g Gemüsebrühe
- 8 EL Radieschen Sprossen
- 100g geriebener Gouda
- 250g Creme Fraiche
- 50 ml Sahne
- 1 EL Dinkel - Vollkornmehl
- Kräutersalz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen, in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten. Rosenkohl in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 min. garen. Kohlröschen auf die Kartoffelscheiben geben und mit Sprossen und Käse bestreuen. Creme Fraiche mit der Sahne, Mehl und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf bei 200°C 15 min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

## Grüne Körnerbolognese

- 1 Tasse Grünkernschrot
- $\frac{1}{2}$  Tasse Grünkernmehl
- 400g Spinat
- 0,6l Wasser
- Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pesto (Basilikum, Parmesan)
- Milch, Sahne
- 1 EL Parmesan

Den Grünkernschrot, Gemüsebrühe und Wasser aufgießen und 25 - 30 min. durchköcheln lassen. Die feingehackte Zwiebel, den Knoblauch in etwas Öl glasieren, dann das Grünkernmehl zugeben und etwas bräunen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Den gequollenen Grünkernschrot hinzugeben, ebenfalls den Spinat hinzugeben und eine Sauce bereiten, nichts anbrennen lassen, sachte köcheln. Vom Herd nehmen, mit Pesto, Parmesan würzen und mit Milch, Sahne und Salz abschmecken.

## Makkaroni - Hack - Auflauf mit Bohnen

- 600g Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 500g Gehacktes
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Muskat
- $\frac{1}{2}$  TL Thymian, Oregano, Rosmarin
- 1 Dose ca. 850 ml Tomaten
- 250 - 300g Makkaroni
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 2 TL Gemüsebrühe
- Parmesan, Gouda

Bohnen putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten, Zwiebel, Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mit Tomaten samt Saft und Tomatenmark ablöschen, Tomaten etwas zerkleinern. Aufkochen und 10 - 15 min. köcheln. Bohnen in kochendem Salzwasser 15 min. garen. Makkaroni in reichlich Wasser 10 min. bissfest garen. Beides abtropfen lassen. Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen.  $\frac{1}{4}$  l Wasser, Milch und Brühe einrühren, aufkochen, abschmecken. Hälfte Nudeln, Bohnen, Hack und knapp die Hälfte der Sauce in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit übrigen Nudeln und restlicher Sauce abschließen. Käse darüber streuen und bei 175°C 30 - 40 min. backen.

### Spinat - Nudelaufbau

- 300g Vollkornnudeln
- 150g Reibkäse
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200g Gehacktes
- 450g Champignons
- 450g Spinat
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Nudeln 4 - 6 min. in kochendem Wasser garen. Abkühlen lassen und mit 100g Käse mischen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Geschnittene Champignons und Spinat zugeben, kurz andünsten, kräftig würzen und die Eier unterheben. Alles miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bedecken. Im vorgeheizten Backofen 200°C 20 min. überbacken.

## Pochierte Eier in Kräutersauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Muskat, Pfeffer
- 8 Eier

Für die Sauce die Zwiebeln, Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Das Öl in einen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe, Sahne, Milch ablöschen und zum Kochen bringen. Mehl mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit anbinden. Die gewaschenen, fein gehackten Kräuter in die Sauce geben und abschmecken.

Essigwasser in einem Topf erhitzen. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig in das kochende Essigwasser gleiten lassen und 3- 4 min. pochieren. Die pochierten Eier in die Sauce geben.

## Zucchini Reisauflauf

- 400g Vollkornreis
- 80g Zwiebel
- 200g Zucchini
- 400g Tomatenstücke (evtl. Konserve)
- 30g Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat
- 3 Eier
- 300g Milch
- Petersilie
- 150g Reibkäse

Reis garen, Zwiebel und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Zucchiniwürfel und Tomatenstücke dazugeben und garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Reis und Gemüse abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Käse darüber streuen, Eier, Milch, Petersilie und Gewürze abschmecken. Die Sauce über den Auflauf gießen. Bei 200°C 30 min. garen.

## Blumenkohl - Hirse- Buletten mit Dip

- 250g Hirse
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Blumenkohl
- 3 Möhren
- 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
- 75 - 100g Reibkäse (Gouda)
- Paniermehl
- 500g Joghurt
- $\frac{1}{2}$  Zitrone

Hirse abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Hirse kurz mitdünsten. Mit 900 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 min. köcheln, würzen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 min quellen lassen. Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 5 - 8 min. dünsten. Abtropfen lassen, Möhren schälen, waschen und raspeln. Petersilie waschen, hacken, Möhren, Petersilie, Käse, Paniermehl unter die heiße Hirsemasse rühren. Abschmecken und etwas abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Joghurt mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eier unter die Hirsemasse rühren. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 Buletten formen. Dabei je 1- 2 Blumenkohlröschen in die Mitte drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Buletten darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Rest Blumenkohl und der Joghurtsauce anrichten.

## Vegetarisches Gratin

- 4 bunte Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 500g Möhren
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Öl

- Pfeffer, Muskat, Zucker
- 200g Reibkäse

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Brühe erhitzen und das Gemüse darin sortenweise bissfest garen. Die Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken und in eine Auflaufform schichten. Etwas Brühe angießen, mit dem Reibkäse bestreuen und im Backofen auf 180°C 30 min. garen.

### Bulgur - Lauch - Auflauf

- 200g Bulgur
- 3 EL Sonnenblumenöl
- $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe
- 750g Lauch
- 500g Staudensellerie
- Meersalz
- 150 ml Sahne
- 2 EL Curry
- Muskatnuss, Pfeffer
- 2 Eier
- 300g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie

Zuerst Bulgur, dann die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zugeben und bei geringer Energiezufuhr 20 min. ausquellen lassen. Lauch und Staudensellerie putzen, in kleine Stücke schneiden und in kochendes Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Sahne mit Curry, Muskat, Salz, Pfeffer und mit den Eiern verrühren. Eine feuerfeste Form ausfetten, die Hälfte des Bulgurs hineingeben, darauf das Gemüse verteilen. Mit dem restlichen Bulgur abdecken. Mit der Curry - Ei - Sahne begießen. Im vorgeheizten Ofen auf 180°C 35 - 40 min. garen. Zwischenzeitlich Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie mischen. Zum heißen Auflauf servieren.

## Hirseauflauf mit Äpfeln

- 750 ml Milch
- 200g Hirse
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 30g Sesam
- 20g Honig
- Margarine
- 500g Äpfel
- Zimt, Vanillin Schote

Milch mit Hirse, Vanillin Schote, Salz aufkochen und ausquellen lassen. Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsenmasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform füllen, die geschnittenen Äpfel darauf verteilen, mit Zimt würzen, den 2. Teil der Masse darüber geben. Anschließend bei 200°C 40 - 50 min. backen.

## Apfel- Nuss - Auflauf

- 400g Äpfel
- 4 EL gemahlene Nüsse
- 4 Eigelb
- 2 EL Hafervollkornschrot
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- Saft einer Zitrone
- 4 Eiweiß
- 4 EL Honig

Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln oder grob raspeln, dann mit den Nüssen, dem Eigelb, dem Hafervollkornschrot, Zimt und Zitronensaft verrühren und quellen lassen.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, zum Schluss den Honig dazugeben und unter die Apfelmasse heben. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und 15 - 20 min. backen.

## **Buchweizen - Haselnussgrütze mit Erdbeersauce**

- 1/8l Milch
- 1/8l Sahne
- 70g gemahlene Buchweizen
- 70g gemahlene Haselnüsse
- Rohrzucker nach Geschmack
- 400g Erdbeeren

Milch und Sahne aufkochen und Buchweizen, Haselnüsse einrühren und aufkochen. Erdbeeren waschen und Stiel entfernen. Im Mixer pürieren, mit Zucker abschmecken.

## **Hirsencreme**

- 125 ml Wasser
- 100 ml Hirse
- 125 ml Milch
- 2 Prise Salz
- 40 ml Sahne
- Zimt
- 100g Kirschen und 1 Banane oder 150g Beeren

Milch, Wasser und Salz zum Kochen bringen. Hirse einstreuen, bei mittlerer Hitze 30 min. ausquellen lassen, Honig unterrühren und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, mit Zimt abschmecken und unter die Hirse rühren. Zum Schluss das Obst unterheben.

## **Polenta Schmarren mit Kirschen**

- 1/2l Milch
- 4 EL Butter
- Salz
- 150g Maisgrieß
- 1 Ei
- 50g Rosinen, Pinienkerne
- 1 Glas Kirschen

Milch mit 1 EL Butter und 1 Prise Salz aufkochen und den Grieß langsam einrieseln lassen, ausquellen. Dann das Ei unterrühren und die Polenta auskühlen lassen.

Eine nicht zu große Pfanne erhitzen, 1 EL Butter darin schmelzen. Die Polenta fingerdick reinstreichen und 2 - 3 min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie unten schön braun und knusprig ist. Nun mit 2 Pfannenwendern die Polenta wenden und auseinander rupfen. Die restliche Butter, Zucker nach Geschmack, die abgetropften Kirschen, Rosinen und Pinienkerne unterheben.