

Kochbuch 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Basilikum - Tomaten - Creme
2. Schnelle Paprikacreme
3. Bohneneintopf mit Kräuterbällchen
4. Bauernsuppe
5. Gemüsegulasch
6. Kartoffelpizza
7. Paella mit Tofu
8. Blumenkohlbratlinge mit Tomatensauce
9. Erbsen - Pesto - Sauce
10. Hannahs Kuss Kuss - Gratin
11. Gemüsepfanne mit Putenstreifen
12. Couscous - Auflauf
13. Brokkoli - Fisch - Gratin
14. Fischragout in Möhrensauce
15. Blaubeerpfannekuchen mit Quarksauce
16. Rhabarberquark
17. Beerenschmarrn
18. Früctemüsli
19. Buchweizen - Schokocreme
20. Unsere beliebten Pustebumen - Waffeln

Basilikum - Tomaten - Creme

- 50g getrocknete Tomaten
- 200g Frischkäse
- 100g Magerquark
- $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, damit sie weich werden. Basilikum und Tomaten fein hacken, mit den übrigen Zutaten verrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Schnelle Paprikacreme

- 150g grüne Paprika
- 150g rote Paprika
- 100g Frischkäse
- 100g Magerquark
- 2 EL Ajar (Paprika - Auberginen Paste)
- Jodsalz, Pfeffer

Paprika putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Die übrigen Zutaten verrühren, Paprikawürfel zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Bohneneintopf mit Kräuterbällchen

- 450g tiefgekühlte Bohnen
- 1 Zwiebel
- 500g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 Dose 800g gewürfelte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 500g Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- 2 EL Magerquark
- 4 EL Parmesan

Bohnen antauen lassen, Zwiebeln in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden.

Zwiebeln andünsten, Kartoffeln und Thymian zufügen mit Tomaten und Brühe auffüllen. Suppe 15 min. köcheln lassen. Petersilie hacken mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Senf und Quark verkneten. Klößchen formen und nach Ablauf der Garzeit mit den Bohnen vorsichtig zur Suppe geben, ca. 10 min köcheln lassen. Suppe mit Parmesan und Petersilie anrichten.

Bauernsuppe

- 400g Hackfleisch
- Pferdebohnen, Bohnen, Linsen, Soja, Erbsen, Kichererbsen
- 1 Dose gewürfelte Tomaten oder frische
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Möhre
- Salz, Pfeffer

Die Hülsenfrüchte in kaltem Wasser ca. 12 Stunden einweichen. Abgießen und in Salzwasser ca. 35 min. kochen. Knoblauch, Zwiebel, Sellerie und Möhre fein hacken und in Öl anbraten. Das weichgekochte Gemüse abgießen und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen, dann die Tomaten untermischen, Wasser hinzufügen und weitere 20 min. kochen.

Gemüseglasch

- 80g Zwiebeln
- 100g Möhren
- 100g Kohlrabi
- 100g Zucchini
- 100g Paprika
- 100g Tomaten (frisch oder gewürfelt Dose)
- 50g frische Champignons
- 10g Rapsöl
- 150g Gemüsebrühe
- 15g Tomatenmark
- 50g Sahne
- 600g Kartoffeln

Gemüse waschen und putzen. Gewürfelte Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Nach und nach, entsprechend der Garzeit, Möhren in Scheiben, Kohlrabi in Würfel, Paprika in Würfel, Zucchini in Scheiben, Tomaten in Würfel und Champignons in Scheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasauce und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern. Dazu die gegarten Kartoffeln servieren.

Kartoffelpizza

- 800g rohe Kartoffeln
- 3 Eier
- 300g Tomatenstücke
- 300g Paprika
- 150g Zucchini
- 125g Gouda
- 10g Butter

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Eier, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Hälfte des geriebenen Käses zu den Kartoffeln geben und vermengen. Die Kartoffelmasse in eine gefettete Springform geben und bei 200°C 30 min. backen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls waschen und in Würfel schneiden. Die abgetropften Tomatenstücke sowie das Gemüse auf dem Kartoffelboden verteilen. Mit Oregano würzen und mit dem restlichen Käse bestreuen, ca. weitere 20 min. backen.

Paella mit Tofu

- 100g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 200g Reis
- 500g Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprika Pulver
- 200g Räuchertofu
- 150g Tiefkühl - Erbsen
- 350g Blumenkohl
- Salz

Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen. Im heißen Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Reis darin glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe angießen. Aufkochen, Tomatenmark und Paprika unterrühren, zugedeckt 20 - 25 min. quellen lassen. Nach 15 min. den gewürfelten Tofu und die Erbsen hinzugeben. Blumenkohl in Röschen teilen und waschen, dann den Blumenkohl in Salzwasser 5 - 8 min. garen. Abtropfen lassen und zu dem Reis geben, kurz umrühren, abschmecken.

Blumenkohlbratlinge mit Tomatensauce

- 1200g Blumenkohl
- 250g Magerquark
- 240g Eier (4 Stück)
- 20g Zitronensaft
- 40g Haferflocken
- 40g Rapsöl
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 120g Zwiebelwürfel
- 400g Tomatenwürfel
- 120g Tomatenmark
- 200g Gemüsebrühe
- 20g Rapsöl
- Knoblauch, Basilikum, Thymian
- Jodsalz, Pfeffer

Blumenkohl mit Strunk fein reiben, Quark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken dazugeben, gründlich vermengen und abschmecken. Plätzchen formen und in Rapsöl bei kleiner Hitze goldgelb braten.

Zwiebelwürfel und zerdrückten Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, Tomatenmark ebenfalls anschwitzen, Tomatenwürfel hinzugeben. Mit Gemüsebrühe aufkochen, garen, mit den Gewürzen abschmecken und evtl. passieren.

Erbsen - Pesto - Sauce

- 200 ml Gemüsebrühe
- 450g tiefgekühlte Erbsen
- 150g Feta
- 1 EL Creme Fraiche
- 1 EL Basilikum Pesto
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Gemüsebrühe aufkochen. Die unaufgetauten Erbsen darin 10 min. köcheln lassen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Erbsen aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die restlichen Erbsen mit der Brühe und dem Feta pürieren. Die unpürierten Erbsen wieder hinzugeben. Creme Fraiche und Pesto einrühren, mit Salz und Pfeffer, Muskat abschmecken. Dazu passen hervorragend Spaghetti.

Hannahs Kuss Kuss - Gratin

- 600g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Putenstreifen
- 1 EL weiche Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Kokosmilch
- 200g Hühnerbrühe
- 2 EL Curry
- 200g Couscous
- 50g Sesam

Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Butter schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Backofen auf 200°C vorheizen. Möhren den Zwiebeln zufügen, 5 min. dünsten. Putenstreifen unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Kokosmilch mit Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer und Curry verrühren. Eine Auflaufform einfetten, den rohen Couscous in die Form streuen. Puten - Möhren - Mix darüber verteilen mit Currysauce übergießen, mit Sesam bestreuen. 15 - 20 min. bei 175°C backen.

Gemüsepfanne mit Putenstreifen

- 300g Pute gegart
- 100g Zwiebel
- 400g Chinakohl
- 100g Porree
- 400g Zucchini
- 400g Möhren, Brokkoli evtl.
- 50g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Curry, Sojasauce

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Brokkoli in Röschen teilen und kurz dünsten. In der Reihenfolge Möhren, Zucchini, Porree, Chinakohl mit dünsten. Mit den Gewürzen und der Sojasauce abschmecken. Die gekochte Putenbrust in feine Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Zum gegarten Reis servieren.

Couscous - Auflauf

- 300g Rahmspinat
- 200g Couscous
- 500g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 200g Hühnerbrustfilet
- Sojasauce
- 100g geriebener Gouda

Den Spinat auftauen lassen. Die passierten Tomaten mit dem Couscous vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Das Hühnerbrustfilet in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Sojasauce vermischen. Den Rahmspinat mit dem Fleisch mischen. Die Auflaufform einfetten, die Fleisch - Spinat - Mischung und das Tomaten - Couscous in die Auflaufform schichten. Mit Gouda bestreuen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Auflauf auf 180°C 30 min. backen.

Brokkoli - Fisch - Gratin

- 125g Kräuter - Creme fraiche
- 300g Joghurt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Zitronensaft
- 400g tiefgefrorenes Fischfilet
- 200g Reis
- 600g Brokkoli
- 30g Pinienkerne

Creme fraiche und Joghurt glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft kräftig würzen.

Den Brokkoli in Röschen teilen und 10 min. dünsten. Den Reis in 400g Wasser aufkochen und ziehen lassen.

Eine flache Auflaufform leicht fetten. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen und leicht salzen. Den Brokkoli, den Reis und den Fisch in die Auflaufform

geben und mit der Joghurtsauce übergießen und eine $\frac{1}{2}$ Std. ziehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Auflauf 15 min. backen, mit Pinienkerne bestreuen und nochmals backen.

Fischragout in Möhrensauce

- 600g Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- 400g Möhren
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Fischfilet waschen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Öl glasig dünsten und die Möhren hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Möhren 5 min. garen, danach pürieren mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne hinzugeben, umrühren und die Fischwürfel in der Sauce garziehen. Die gehackte Petersilie unterheben und abschmecken.

Blaubeerpfannekuchen mit Quarksauce

- 500g Blaubeeren
- 200g Vollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100g Apfelmus
- 150g Milch
- 2 EL Zucker
- Etwas Zimt
- 250g Magerquark
- 50 ml Sprudelwasser
- 2 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ Zitrone

Backofen auf 240°C vorheizen. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen, im Ofen heiß werden lassen. Blaubeeren waschen und verlesen oder tiefgefrorene. Mehl, Salz, Eier, Apfelmus und Milch zu einem Pfannekuchenteig verquirlen, Zucker und Zimt mischen. Teig auf dem Blech verteilen. Mit Beeren belegen und mit Zimtzucker bestreuen. Im Ofen 175°C 10 - 15 min. goldbraun backen.

Quark mit Sprudelwasser und Honig aufschlagen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und unter den Quark rühren. Zum Pfannekuchen servieren.

Rhabarbarquark

- 250g Rhabarber
- 50g Rohrzucker
- 250g Quark
- 1 Messerspitze Zimt
- 50 ml Sprudelwasser

Den Rhabarber waschen und abziehen. Stielansatz und Blattansatz entfernen. Alle Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Wenn sie zu dick sind, längs halbieren. Die Rhabarberstücke in einem Topf geben, mit der Hälfte des Zuckers bestreuen. 20 min. zugedeckt ziehen lassen, damit sich Flüssigkeit bildet. Den Rhabarber bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 min. vorsichtig garen. Die Stücke sollten nicht zerfallen.

Den Quark mit dem restlichen Zucker, Zimt und Mineralwasser, mit dem Handrührgerät aufschlagen. Das abgekühlte Rhabarberkompott vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Beerenschmarrn

- 250g Magerquark
- 30g Rohrzucker
- 20g Maisgrieß
- 2 Eier
- Zitronensaft
- 6 Eiweiß
- 60g Rohrzucker
- 250g gemischte Beeren

Magerquark, 2 Eier, 30g Rohrzucker und Zitronensaft zu einer cremigen Quarkmasse verrühren. 6 Eiweiße mit 60g Rohrzucker steif schlagen.

Geschlagene Eiweißmasse unter den Quark heben, anschließend auch die Beeren vorsichtig unterheben. Auflaufform einfetten, Masse einfüllen und im Ofen bei 160°C ca. 15 - 20 min. backen.

Früctemüsli

- 6 EL Buch Weizenkörner
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 350g Joghurt
- 1 TL Vanillinzucker
- 2 EL Honig
- 150g süße Sahne
- 4 TL Rosinen
- 4 TL gehackte Nüsse oder Mandeln

Buchweizenkörner über Nacht in reichlich Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag den Buchweizen kalt abspülen und abtropfen lassen. Äpfel, Orangen und Bananen in mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt, Vanillinzucker und Honig verrühren. Steif geschlagene Sahne, Rosinen und Nüsse unterheben.

Buchweizen Schokocreme

- 100g Buchweizen
- $\frac{1}{2}$ l Milch
- 1 EL Kakao
- 50g Rohrzucker
- 1 Becher süße Sahne

Den Buchweizen fein mahlen. Milch, Kakao und Rohrzucker zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren das Buchweizenmehl einrühren, kalt stellen. Den Becher süße Sahne steif schlagen, dann unter die kalte Buchweizenceme heben.

Unsere beliebten Pustebumen Waffeln

- 200g Butter
- 150g Rohrzucker
- 4 Eier
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- $\frac{3}{4}$ Päckchen Backpulver
- 500g Weizenvollkornmehl
- 0,5l Wasser
- 2 Prisen Zimt

Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Zucker, Vanillinzucker und Zimt schaumig rühren.

Die Eier nach und nach dazugeben und verrühren. Mehl nach und nach dazugeben und zum Schluss das Wasser unterrühren. Den Teig eine $\frac{1}{2}$ Std. im Kühlschrank quellen lassen.