

# Kochbuch 2011

## Inhaltsverzeichnis

1. falsche Leberwurst
2. Kohlrabi Salat
3. Paprika - Bananen - Salat
4. Wirsing - Kartoffel - Auflauf
5. Grünkern - Lauch - Pasta
6. Hirse Soufflé mit grünen Erbsen
7. Schichtkartoffeln
8. Zucchini - Reisauflauf
9. Grüne Körnerlasagne
10. Hirse - Bohnen- Pfanne
11. Linsen - Lasagne
12. Überbackene Polenta mit Blumenkohl
13. Reis - Quinche
14. Hackfleisch - Quark - Auflauf
15. Nektarinen - Creme
16. Aprikosen - Grieß - Schnitte
17. Ahorncreme mit Nüssen
18. Orangencreme
19. Apfel - Bulgur - Auflauf

## falsche Leberwurst

- 2 Zwiebeln
- 75g Butter
- 1 Päckchen Hefe
- 150g Sahne
- 150g Wasser
- 70g Haferflocken
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 - 2 EL getrockneter Majoran

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten. Die restlichen Zutaten dazu geben, 5 min. köcheln lassen und mit dem Multi Mixer oder Stabmixer zerkleinern. Im Kühlschrank ist die falsche Leberwurst etwa 2 Wochen haltbar.

## Kohlrabisalat

- 50g Joghurt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Zucker, Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- 300g Kohlrabi
- 100g Paprika
- 50g Essiggurken
- 1 Zwiebel

Von Joghurt, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Schnittlauch eine Sauce zubereiten. Kohlrabi schälen und grob raspeln. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Gurken ebenfalls fein würfeln und alles gut vermengen.

## Paprika - Bananen - Salat

- 500g rote Paprika
- 250g Bananen
- 50g Ahornsirup
- 50g Zitronensaft
- 150g Joghurt

Paprika in kleine Würfel schneiden. Ahornsirup, Joghurt, Zitronensaft und etwas Sahne verrühren, mit den Paprika würfeln mischen. Bananen in der Länge halbieren und in Scheiben schneiden, sofort mit dem Paprika - Dressing mischen.

### **Kartoffel - Wirsing - Auflauf**

- 1 kg Wirsing
- 750g Kartoffeln
- 150g Grünkern
- 1 TL Gemüsebrühe
- 300 ml Brühe
- 1 Zwiebel
- 200g Champignons
- 1 EL Öl
- 2 Eier
- 100g Kräuterfrischkäse
- 1 EL Creme fraiche
- Salz, Pfeffer

Den Grünkern (evtl. schroten) in die kochende Brühe geben und gar ziehen lassen. Die Kartoffeln in der Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren, danach mit kaltem Wasser abschmecken. Danach Kartoffeln und Wirsing in einer gefetteten Form mischen und mit etwas Gemüsebrühe übergießen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebel würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, Champignons zugeben und kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Die Eier trennen. Eigelb mit Frischkäse, Creme fraiche, Grünkern und Pilzmasse verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Auflauf verteilen. Bei 170°C ca. 30 min. backen.

### **Grünkern - Lauch - Pasta**

- 150g Grünkern
- 3 EL Weizen Vollkornmehl
- 350g Gemüsebrühe
- 250g Rigatoni (Nudeln)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- 300g Lauch

- 425g passierte Tomaten

Grünkern grob schroten. Grünkern und Mehl in einen Topf geben, Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Ca. 5 min. unter ständigem Rühren köcheln und ca. 30 min. ausquellen lassen. Nudeln in reichlich Wasser kochen. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten, Grünkern dazugeben und anbraten. Passierte Tomaten beifügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unterheben.

### **Hirse Soufflé mit grünen Erbsen**

- 180g Hirse
- 360ml Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$  TL Curry
- 200ml Sahne oder Milch
- 100g Reibkäse
- 3 Eigelb
- 150g tiefgefrorene Erbsen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 Eiweiß
- Butter
- Salz, Pfeffer

Die Hirse abspülen, dann mit der Gemüsebrühe aufkochen und gar ziehen lassen. Die Hirse, die Gewürze, die Sahne oder Milch, den Käse und das Eigelb verrühren. Die Erbsen und die Petersilie unterheben, Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auflaufform darin anwärmen und etwas Butter in der Form zerlaufen lassen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Hirsemasse heben. Die Masse vorsichtig in die Form gleiten lassen. Das Soufflé bei 190°C 25 - 30 min. backen.

### **Schichtkartoffeln**

- 500g Kartoffeln
- 500g Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Butter, Sesamsamen
- 100g Quark
- 150g saure Sahne

- 2 Eier

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und Tomaten fächerförmig in eine Auflaufform schichten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne erhitzen, den Sesamsamen darin bräunen und über die Kartoffeln und Tomaten geben.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Quark mit der sauren Sahne und dem Ei verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Die Form mit Alufolie abdecken und etwa 60 min. garen.

### **Zucchini - Reisauflauf**

- 300g Vollkornreis
- 80g Zwiebel
- 200g Zucchini
- 400g Tomatenstücke
- 25g Rapsöl
- 20g Margarine
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 Eier
- 1/4l Milch
- Petersilie
- 100g Gouda

Reis mit 600ml Gemüsebrühe garen. Zwiebel und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Zucchini, Tomaten hinzugeben, würzen und garen.

Reis und Gemüse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform geben. Eier, Käse, Milch und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Die Sauce über den Auflauf gießen. Bei 175°C ca. 30 min. backen.

### **grüne Körnerlasagne**

- 150g Grünkernschrot
- 75g Grünkernmehl
- 600g gehackter Spinat
- 900ml Gemüsebrühe

- 1  $\frac{1}{2}$  Stück Zwiebel
- 3 EL Basilikum Pesto
- 3 Stück Knoblauchzehe
- 3 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer

Den groben Grünkernschrot mit Wasser bedecken und 2 Std. einweichen. Den Spinat auftauen. Die fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl glasieren, dann das feine Grünkernmehl dazu geben und hellbraun rösten. Den eingeweichten Grünkernschrot abspülen, zu dem Zwiebelgemisch geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen, 20 min. weiter köcheln lassen. Sobald der Grünkern gar ist, den Spinat hinzugeben. Mit Pesto, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt zu Spaghetti.

### Hirse - Bohnen - Pfanne

- 200g Hirse
- 400ml Gemüsebrühe
- 500g grüne Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Olivenöl
- Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch würfeln und in Olivenöl andünsten. Pizzatomaten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken, langsam köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe, Salz aufkochen, die Hirse hinzugeben nochmals aufkochen, danach auf geringer Hitze die Hirse quellen lassen. Die Bohnen putzen und in ca. 3 cm Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser garen. Nun die Tomatensauce mit der Hirse und den Bohnen vermengen. Parmesankäse darüber streuen.

### Linsenlasagne

- 400g Linsen
- Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g rote und gelbe Paprika
- 2 EL Öl

- 150ml Gemüsebrühe
- 1 kg Tomaten oder 2 kleine Dosen
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 40g Butter
- 40g Vollkornmehl
- 750ml Milch
- Lasagneplatten
- 150 Reibkäse

Die Linsen mit der Gemüsebrühe bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Paprika fein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch und Paprika hinzufügen und mit Gemüsebrühe kurz dünsten. Die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben, mit Gewürzen abschmecken.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl zugeben und anschwitzen. Die Milch unter Rühren zugeben und die Sauce aufkochen, abschmecken.

Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit einer Schicht Bechamelsauce bedecken. Eine Schicht Lasagne Blätter darauf legen, dann die Paprika - Tomatensauce, Linsen und Bechamelsauce einfüllen. Diesen Vorgang 3 - 4 Mal wiederholen. Auf die letzte Schicht Lasagne Blätter die restliche Bechamelsauce geben, mit Käse bestreuen. Bei 200°C ca. 30 min. backen.

## Überbackene Polenta mit Blumenkohl

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250g Polenta (Maisgrieß)
- 1/2l Wasser
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Eier
- 250g Sahnequark
- $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  TL Muskatnuss
- Salz, Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- Evtl. grüne Oliven
- 150g geriebenen Hartkäse

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und unter ständigem Rühren die Polenta etwa 5 min. anbräunen, dann das Wasser unter ständigem Rühren dazugeben. Bei

schwacher Hitze 10 - 15 min- kochen lassen, dabei ständig weiterrühren. Mit Salz und Gemüsebrühe kräftig abschmecken. Den Grieß vom Ofen nehmen und ausquellen lassen. Den Blumenkohl gründlich putzen, in kleine Röschen teilen und abspülen. Den Blumenkohl in Salzwasser ca. 8 min. dünsten, sodass er noch bissfest ist.

Backofen auf 175°C vorheizen. Die Eier mit dem Quark, dem Pfeffer, dem Muskat und Salz verquirlen und mit der Polenta verrühren. Eine gefettete Auflaufform mit der Hälfte der Polenta Masse füllen. Darauf den Blumenkohl verteilen. Dann die restliche Polenta Masse darüber. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, darüber verteilen evtl. auch Oliven. Mit dem Hartkäse bestreuen. Nun bei 175°C ca. 30 min. backen.

## Reis - Quiche

- 125g Zwiebeln
- 1000g Tomatenwürfel
- 325g Reisflocken
- 325g Blattspinat
- 250g Putenbrust gegart
- 100g Mozzarella Würfel
- 4 Eier
- 200g saure Sahne
- 200g Reibkäse
- 50g Parmesankäse
- 800ml Gemüsebrühe
- 250g Tomatensauce mit Kräutern
- 50g frische Tomatenwürfel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Reisflocken dazugeben und mit Brühe auffüllen, ca. 1 min. kochen lassen. Tomatenwürfel mit Saft dazugeben, verrühren, aufkochen und weitere 8 - 10 min. quellen lassen. Den Tomatenreis in eine gefettete Auflaufform geben, den ausgedrückten Spinat darüber verteilen. Putenbrust und Mozzarella Würfel darauf verteilen und mit Käse gleichmäßig bestreuen- Eier und saure Sahne verquirlen, würzen und über die Quiche geben, mit dem Parmesankäse bestreuen. Im Backofen bei 150°C 50 min. backen.



## Hackfleisch - Sesam - Schnitte

- 1 kg Rindergehacktes
- 2 Eier
- 2 geriebene rohe Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- Kleines Stück frischen Ingwer
- 4 EL Sesam Körner
- 50g Butter
- 100g geriebenen Gouda
- 3 EL Semmelbrösel

Gehacktes, Eier, Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf ein gefettetes Backblech streichen. Aus Butter, Käse und Semmelbrösel Streusel kneten und auf das Fleisch krümeln, 30 min. bei 200°C backen.

## Pflaumen - Quark - Auflauf

- 500g Pflaumen
- 1 EL Honig
- 60g Butter
- 2 EL Honig
- 3 Eier
- 500g Quark
- 2 EL Weizen Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 50g gehackte Nüsse

Pflaumen entsteinen, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit 1 EL Honig beträufeln. Butter, Honig verrühren, Eigelb und die restlichen Zutaten darunter rühren. Zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Masse auf die Pflaumen streichen. Im Backofen bei 175°C 45 min. backen.

## Nektarinen - Creme

- $\frac{1}{2}$  l Sahne
- 4 Eier
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanillinzucker
- 250g Nektarinen oder Pfirsiche
- 1 EL Butter
- 2 EL gehackte Nüsse

Sahne, Eier, Honig und Vanillinzucker kräftig aufschlagen. Nektarinen waschen und in kleine Würfel schneiden, zu der Creme geben und unterheben. Die Creme in eine gebutterte Auflaufform oder Förmchen geben. Bei 200°C ca. 20 - 25 min. im Ofen backen. Die gehackten Nüsse darüber streuen und mit Nektarinspalten garnieren.

## Aprikosen - Grieß - Auflauf

- 1/2l Milch
- 60g Zucker
- Zimt
- 1 Prise Salz
- 100g Maisgrieß
- 3 Eier
- 1 Dose Aprikosen
- 80g gehackte Nüsse oder Mandeln
- 30g Butter

Milch mit Zucker, Salz und Zimt aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen und ausquellen lassen. Eier verschlagen und unter den lauwarmen Grieß rühren. Grießbrei in eine gefettete Auflaufform füllen.

Aprikosen (oder auch anderes Obst) halbieren und auf den Grießbrei setzen. Mit Nüssen und Zucker bestreuen und Butterflocken aufsetzen. Im Backofen bei 175°C ca. 30 min. goldgelb backen.

## Ahorncreme mit Nüssen

- 250g Milch
- 50g Reis - Mehl
- 10 EL Ahornsirup
- 100g Walnüsse
- 200g Sahne
- 2 EL Zitronensaft

Die Milch zum Kochen bringen, das Reismehl unter Rühren hineingießen und etwa 3 min. kochen lassen. 2 EL Ahorn Sirup unter den Reisbrei rühren.

Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne leicht anrösten und alles karamellisieren lassen. Die heißen Nüsse unter den Reisbrei mischen.

Die Sahne steif schlagen, unter die abgekühlte Creme ziehen und diese im Kühlschrank kalt werden lassen.

## Orangencreme

- 500g Magerquark
- 150ml frischer Orangensaft
- 80g Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$  Päckchen Puddingpulver
- 100g Schlagsahne
- etwas Milch

Magerquark mit 50g Rohrzucker und der Milch glatt rühren. Den Orangensaft mit dem Rohrzucker aufkochen und das angerührte Pulver einrühren, aufkochen und kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Orangencreme rühren. Die Quarkmasse und die Orangencreme in eine Schüssel schichten, mit einer Gabel durchziehen, so dass sich die beiden Massen miteinander mamorieren.

## Apfel - Bulgur - Auflauf

- 160g Bulgur, gekocht
- 250g Quark
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 3 EL Rohrzucker
- 2 Eier
- 3 EL Milch
- 4 Äpfel
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 1 TL Zimt
- 6 EL Rosinen
- 4 EL gehackte Mandeln

Der Bulgur wird mit 320 ml kochendem Wasser überbrüht. Dann 2 min. köcheln lassen und anschließend 15 - 20 min. ausquellen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen. Äpfel in Spalten schneiden. Quark mit Eigelb, Zitronensaft, Vanillinzucker, 2 EL Rohrzucker und Milch cremig rühren. Bulgur und Eischnee unterheben. Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Darauf die Apfelspalten verteilen, Rosinen, Mandeln, Zimt und restlichen Zucker bestreuen.

Den Rest der Bulgurmasse darüber geben. Ein paar Butterflocken darauf setzen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 60 min. backen.