



## Nudeln mit Schinken-Champignon-Sauce

### Vorbereitungen:

Champignons waschen, wenn notwendig putzen, und in Scheiben schneiden. Den Schinken klein würfeln, die Zwiebeln fein hacken.

### Zubereitung:

Für die Nudeln Wasser (pro 500/g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugießen und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte ohne Deckel kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

### Für die Sauce:

Das Fett erhitzen und die Champignons darin scharf anbraten. Achtung: Champignons nach und nach in das Fett geben, da sie sonst sehr viel Wasser ziehen. (Sollte dies mal passieren, daß Wasser abkochen lassen.) Anschließend Schinken und Zwiebeln zugeben und weiterbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Den gepreßten Knoblauch zugeben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Sahne die Sauce aufgießen. Mit Muskatnuß abschmecken.

Den Parmesankäse extra dazu reichen.

### Zutaten

125 g Nudeln  
100 ml Sahne  
100 g Champignons  
50 g Schinken  
20 g Zwiebel  
5 g Parmesankäse  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuß  
Knoblauch  
Bratfett



28

## Nudeln mit Tomatensauce

### Zutaten

125 g Nudeln  
 200 g Tomaten  
 20 g Zwiebeln  
 10 ml Sahne  
 5 g Parmesankäse  
 Bratfett/ Öl  
 Knoblauch  
 Basilikum  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zucker

### Tip

*Statt mit Mehl kann die Sauce auch mit Tomatenmark gedickt werden. Dies führt zu einem intensiveren Tomatengeschmack und dies ist vor allem bei Wintertomaten sinnvoll.*

### Vorbereitungen:

Tomaten waschen, achteln und dem grünem Stielansatz herausschneiden, Zwiebeln schälen und klein schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden oder in eine Knoblauch presse geben.

### Zubereitung:

Für die Nudeln Wasser (pro 500/g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugießen und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte ohne Deckel kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

Für die Sauce Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch unter Rühren darin glasig dünsten. Die Tomatenachtel dazugeben, durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Bei mittlerer Hitze (E-Herd ca. 1,5) und geschlossenem Deckel köcheln lassen bis die Tomaten verkocht sind. Ein feinmaschiges Sieb über einen leeren Topf legen, die Tomatenmasse hineingießen und durchschlagen, bis nur noch relativ trockene Tomatenschalen im Sieb zurückbleiben. Die Sauce evtl. abbinden (siehe Anhang) und mit der Sahne verfeinern. Mit den Gewürzen abschmecken.

Werden statt der frischen pürierte Tomaten verwendet, braucht die Sauce nicht durch ein Sieb geschlagen werden. In diesem Fall sollten die Zwiebeln aber fein gehackt und der Knoblauch gepreßt werden.



## Nudeln mit Hackfleischsauce

### Vorbereitungen:

Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser legen, die Schale abziehen, dem grünen Stielansatz entfernen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen.

### Zubereitung:

Für die Nudeln Wasser (pro 500/g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugeießen und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte ohne Deckel kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

Für die Sauce Fett in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch dazu geben. Sind die Zwiebeln glasig, die Tomatenwürfel dazugeben und durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Bei mittlerer Hitze (E-Herd ca. 1,5) und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Tomaten verkocht sind. Die Sauce evtl. mit etwas Tomatenmark andicken, mit den Gewürzen abschmecken.

Den Parmesankäse extra dazu reichen.

### Zutaten

125 g Nudeln  
80 g Hackfleisch  
100 g Tomaten  
20 g Zwiebeln  
Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
5 g Parmesankäse  
Öl/ Bratfett

### Tip

Statt frischer Tomaten können auch Dosentomaten oder Tomatenpüree verwendet werden.



### Zutaten

125 g Nudeln  
 50 g Schinken  
 20 g Zwiebeln  
 1 Ei  
 20 ml Milch  
 Salz  
 Pfeffer  
 Muskatnuß  
 25 g Käse  
 Öl, Butter

## Nudelauf mit Schinken und Ei

### Vorbereitungen:

Schinken und Zwiebeln fein würfeln, Käse reiben, die Eier mit der Milch und den Gewürzen verquirlen. Auflaufformen mit Butter oder Margarine einfetten.

### Zubereitung:

Für die Nudeln Wasser (pro 500/g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugießen und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

Für die Sauce Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln mit dem Schinken darin anbraten und glasig dünsten.

Die fertigen Nudeln in die Auflaufformen füllen und mit der Zwiebel-Schinkenmasse verrühren.

Die mit Milch verquirlten

Eier darübergießen,  
Butterflöckchen auf  
dem Auflauf vertei-  
len und den Käse  
darüberstreuen.

Bei ca. 220 -250

Grad gratinieren.

Dazu paßt ein fri-  
scher Blattsalat.





## Gulasch und Nudeln

### Vorbereitungen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen, Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Paprika putzen und in Streifen schneiden.

### Zubereitung:

Bratfett/ Öl in einem Bräter erhitzen und das Gulasch darin von allen Seiten anbraten. Dann die Zwiebeln und Möhren zugeben, den Knoblauch hineinpressen und unter Rühren die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen, Paprika zugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist (ca. 45-60 Min). Die Sauce mit Speisestärke oder in Wasser angerührtem Mehl abbinden und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Nudeln Wasser (pro 500g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugeben und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte ohne Deckel kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

### Zutaten

125 g Nudeln  
150 g Gulasch  
50 g Zwiebeln  
10 g Möhren  
10 g Paprika  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Knoblauch  
20 g Öl/ Bratfett



32

**Zutaten**

150 g Spätzle

30 g Raclettekäse

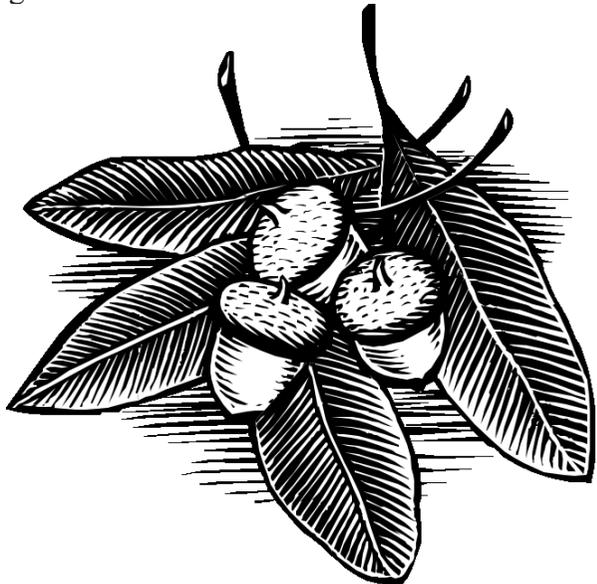
**Käsespätzle****Vorbereitungen:**

Den Käse reiben.

**Zubereitung:**

Für die Nudeln Wasser (pro 500/g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugießen und ca. 8 - 12 Min je nach Nudelsorte ohne Deckel kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

Den geriebenen Käse in eine Schüssel geben und die heißen Nudeln mit dem Käse vermischen. Dazu paßt Blattsalat, Gurkensalat oder ein gemischter Salat.





## Nudelauf mit Hackfleisch

### Vorbereitungen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und zerkleinern. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, die Schale abziehen und würfeln, den grünen Stiel entfernen. Die Bohnen abgießen und kurz unter laufendem Wasser abwaschen. Den Knoblauch schälen und in der Presse bereit legen. Den Käse reiben und die Auflaufformen mit Magerine einfetten.

### Zubereitung:

Die Nudeln, wie bei den Nudelgerichten beschrieben, zubereiten.

Für die Sauce Fett in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Champignons zugeben, die Zwiebeln, Möhren, Zucchini und dem Knoblauch mit anbraten. Dann die Tomaten unterrühren, den Paprika zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf garen, bis die Tomaten verkocht sind, bzw. das Gemüse gar ist. Die Sauce mit Sahne binden und mit Basilikum und den Gewürzen abschmecken.

Die fertigen Nudeln in die Auflaufformen füllen, die Hack - Gemüse - Sauce darübergießen und vermischen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei ca. 250° C überbacken, bis der Käse Goldgelb ist.

### Zutaten

125 g Nudeln  
50 g Hackfleisch  
20 g Möhren  
250 g Champignons  
75 g Tomaten  
10 g Zucchini  
10 g Paprika  
80 g rote Bohnen  
20 g Zwiebeln  
1/5 Zehe  
Knoblauch  
Basilikum  
10 ml Sahne  
30 g Käse  
Salz/ Pfeffer  
Paprikapulver  
Bratfett/ Öl

### Alternative für

### Vegetarier:

Das Hackfleisch durch Soja für Hackfleischgerichte (im Reformhaus erhältlich) ersetzen.



34

## Nudelsuppe mit Gemüse und Klößchen

### Zutaten

25 g Möhren  
 25 g Lauch  
 20 g Zwiebeln  
 10 g Sellerie  
 25 g Erbsen TK  
 25 g Blumenkohl  
 50 g Hackfleisch  
 1/10 Ei  
 1/10 Brötchen alt  
 25 g Suppennudeln  
 300 ml Gemüse-  
brühe  
 Salz/ Pfeffer  
 flüssige Würze  
 Bratfett/ Öl

### Alternative für Vegetarier:

Statt Hackklößchen  
 Grießklößchen  
 nach Rezept  
 Fruchtsuppe her-  
 stellen oder die  
 Klöße einfach weg-  
 lassen.

### Vorbereitung:

Gemüse putzen und waschen, Möhren in Scheiben, Lauch in feine Ringe und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Zwiebeln hacken.

Die alten Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen, gut durchziehen lassen und ausdrücken. Das Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, den Eiern und dem Brötchen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse walnußgroße Klöße formen.

### Zubereitung:

Im Topf Öl erhitzen, die Zwiebeln und Möhren darin kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das restliche Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min kochen. Die Suppennudeln zugeben und weitere 5 Min kochen lassen. Die Klöße zugeben und kurz aufkochen, danach bei kleinster Flamme ohne Kochen ca. 15- 20 Min ziehen lassen. Evtl. zwischendurch kurz ganz vom Herd nehmen, damit die Klöße nicht zerkochen. Die Klöße sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen.

*Alternative für Rindfleisch:*

*Es gibt im Handel tiefgefrorene Putenklöße.*



## Frikadellen, Kartoffeln und Rotkohl

### Vorbereitung:

Das altbackene Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und in der Presse bereitlegen. Ist keine Presse vorhanden, den Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken.

Kartoffeln schälen und waschen.

Die Rotkohlblätter öffnen.

### Zubereitung:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Brötchen aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und über das Hackfleisch verteilen. Ei, Zwiebeln und den gepressten Knoblauch zugeben. Alle Zutaten gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Frikadellen formen.

Die Kartoffeln in Viertel schneiden, in einen Kochtopf füllen und ca. zu 1/2 mit Wasser bedecken. Salz zugeben, bis das Wasser salzig schmeckt. Kartoffeln zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze in ca. 15- 20 Min garen.

In einer Pfanne Bratfett/ Öl erhitzen und die Frikadellen darin langsam von beiden Seiten braten.

Den Rotkohl in einen Topf geben und langsam erhitzen.

### Zutaten

125 g Hackfleisch  
20 g Zwiebel  
1/4 Brötchen alt  
1/4 Ei  
1/5 Zehe Knoblauch  
Salz/ Pfeffer  
Paprikapulver  
Öl/ Bratfett  
200 g Kartoffeln  
200 g Rotkohl  
(Glas)

### Alternative für

### Vegetarier:

Grünkernbratlinge  
oder Fertigprodukt  
aus dem  
Reformhaus oder  
Bioladen.



36

## Hackbraten, Kroketten und Erbsen

### Zutaten

125 g Hackfleisch  
 20 g Zwiebeln  
 1/4 Brötchen alt  
 1/4 Ei  
 1/5 Zehe Knob-  
 lauch  
 150 g Kroketten  
 200 g Erbsen  
 Salz  
 Pfeffer  
 Paprikapulver  
 Butter

### Alternative für Vegetarier:

*Es gibt im Handel  
 unterschiedliche  
 Gemüsebratlinge  
 oder Sojabratlinge  
 in der  
 Tiefkühltruhe.*

### Vorbereitung:

Die alten Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und in der Presse bereitlegen. Ist keine Presse vorhanden, den Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Erbsendosen öffnen und die Erbsen abgießen. Kastenform für den Hackbraten mit Margarine/ Butter ausfetten.

### Zubereitung:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Brötchen aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und über das Hackfleisch verteilen. Ei, Zwiebeln und den gepressten Knoblauch zugeben. Alle Zutaten gut vermischen und mit die Gewürzen abschmecken. Die Masse in die Kastenform füllen und bei ca. 200-220°C ca. 60 Min backen. Anschließend abdecken und warm stellen. Backbleche mit Backpapier auslegen und die Kroketten darauf verteilen. Nach dem Hackbraten in den Ofen schieben. Sollte ein Heißlufttherd vorhanden sein, können die Kroketten ca. 10-15. Min vor Ende der Backzeit zum Hackbraten zugeschoben werden. Die Kroketten bei 220° C goldbraun backen. Für die Erbsen aus Butterschmalz, Mehl und Wasser eine Mehlschwitze (siehe Anhang) zubereiten. Mit Salz, Muskatnuß und Zucker abschmecken. Erbsen zugeben und in der Sauce erhitzen. Sollen tiefgekühlte Erbsen verwendet werden, wie auf der Packung angegeben verfahren.



## Gemüsegulasch und Bratkartoffeln

### Vorbereitung:

Gemüse waschen, putzen und in Scheiben oder Würfel schneiden (nicht zu fein). Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, die Schale abziehen, würfeln und den grünen Stiel entfernen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in der Presse bereitlegen. Sollte keine Presse vorhanden sein, den Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabeln zerdrücken.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden.

### Zubereitung:

Für die Kartoffeln Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hinzugeben und salzen und pfeffern. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckeln und mittlerer Hitze in der Pfanne garen und von Zeit zu Zeit wenden. Garzeit ca. 20 Min. Nach ca. 15 Min Deckel abnehmen und die Hitze etwas erhöhen, damit die Kartoffeln knusprig braten. Öfter wenden.

Für das Gemüsegulasch Bratfett/ Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Möhren kurz anbraten. Auberginen und Zucchini zugeben und weiterbraten. Den Knoblauch unterrühren und die Tomaten und Paprika zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf köcheln, bis das Gemüse gar ist. Vom Herd nehmen und mit der Sahne und den Gewürzen abschmecken.

### Zutaten

200 g Kartoffeln  
 Olivenöl/ Öl  
 25 g Möhren  
 25 g Zucchini  
 50 g Paprika  
 25 g Auberginen  
 150g Tomaten  
 20 g Zwiebeln  
 1/5 Zehe Knoblauch  
 Salz  
 Pfeffer  
 Paprikapulver  
 Basilikum  
 10 ml Sahne  
 Bratfett/ Öl

### Für Fleischesser:

Das Gemüse kann auch mit Hack zusammen gegart werden.



38

## Grünkernbratlinge

### Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zutaten

50 g Grünkern-  
schrot  
65 ml Gemüse-  
brühe  
1/4 Ei  
10 g Quark  
20 g Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Bratfett/ Öl

### Zubereitung:

In einem Topf etwas Bratfett/ Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den geschroteten Grünkern zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze den Grünkern quellen lassen bis die Brühe aufgebraucht ist. Die Grünkernmasse auskühlen lassen, dann mit den Eiern, dem Quark und den Gewürzen vermischen. Bratlinge formen. In der Pfanne das restliche Bratfett/ Öl erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten langsam knusprig braten.



## Bratwurst, Sauerkraut und Kartoffeln

### Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zubereitung:

Kartoffeln vierteln, in einen Topf geben und zu ca. 1/2 mit Wasser bedecken. Soviel Salz zugeben, bis das Wasser salzig schmeckt. Die Kartoffeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min garen.

Für das Sauerkraut die Zwiebeln in dem Schmalz glasig dünsten. Das Sauerkraut zugeben und mit etwas Salz und Wacholderbeeren würzen. Sollte das Sauerkraut nicht genügend eigenen Saft haben, etwas Wasser hinzufügen. Ca. 5- 10 Min dünsten.

In einer Pfanne Bratfett/ Öl erhitzen und bei kleiner Hitze die Bratwurst von allen Seiten langsam braten.

### Zutaten

1,5 Stk Bratwurst  
5 g Bratfett/ Öl  
150 g Sauerkraut  
20 g Zwiebeln  
5 g Schmalz  
Wacholderbeeren  
200 g Kartoffeln  
Salz

### Alternative für Vegetarier:

*Fleischfreie  
Bratwurst aus dem  
Reformhaus oder  
Grünkernbratlinge.  
Bei Vegetariern  
bitte zur  
Zubereitung des  
Sauerkrautes  
Butterschmalz oder  
vegetarisches  
Schmalz aus dem  
Reformhaus ver-  
wenden.*



40

## Putenschnitzel, Pommes und Salat

### Zutaten

150 g Putenschnitzel

1/10 Ei

10 g Paniermehl

Bratfett/ Öl

200 g Pommes

1/5 Kopfsalat

5 g Zwiebeln

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

20 g Joghurt

Kräuter

### Vorbereitung:

Eier auf einen tiefen Teller oder in eine flache Schüssel schlagen und mit etwas Wasser oder Milch verquirlen. Auf einen zweiten Teller das Paniermehl füllen. Die Putenschnitzel erst in dem Ei und dann in dem Paniermehl wenden.

Den Kopfsalat putzen, waschen und die Blätter klein rupfen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Aus dem Joghurt, den Kräutern und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und vom Salat getrennt aufbewahren.

Backblech mit Backpapier belegen und die Pommes darauf verteilen.

### Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen und die Pommes in den Ofen geben. Goldbraun backen.

In der Pfanne Bratfett/ Öl erhitzen und die Putenschnitzel von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flamme auf mittlere Hitze stellen. Dann von beiden Seiten ca. 5- 8 Min braten.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen.



## Hähnchenbrust, Curryreis und Champignons

### Vorbereitung:

Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchentuch (aus Papier) trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen. Die Küchentücher sofort wegwerfen. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis zugeben und mit Salz und Curry würzen. Ca. 20-30 Min (je nach Reissorte) kochen. Restliche Brühe abgießen.

Das Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin ca. 20 Min bei mittlerer Hitze von allen Seiten gut durchbraten. Achtung, Geflügelfleisch muß wegen der Salmonellengefahr immer gut durchgegart sein. Tiefgekühlte Hähnchenbrust wird nicht aufgetaut, sondern gefroren in dem heißen Bratfett/ Öl gebraten.

Für die Sauce das Butterschmalz erhitzen, die Champignons scharf anbraten. Mit Speisestärke oder Mehl bestäuben und mit der Sahne ablöschen. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und ca. 5 Min durchziehen lassen.

### Zutaten

150 g Hähnchenbrust

10 g Bratfett/ Öl

80 g Reis

Curry

300 ml Gemüsebrühe

200 g Champignons

20 ml Sahne

5 g Butterschmalz

Salz/Pfeffer

Muskatnuß

Speisestärke

### Alternative für

**Vegetarier:** Zu den Champignons werden Zucchini mit angebraten und Tomatenwürfel zugegeben. Etwas Mais dazu und die Sauce mit Sahne verfeinern. Mit Kräutern und Gewürzen



42

## Hähnchenschenkel und Gemüsereis

### Zutaten

1 Stk Hähnchenschenkel

Öl

80 g Reis

300 ml Gemüsebrühe

50 g Erbsen

50 g Möhren

20 g Paprika

50 g Tomaten

20 g Zwiebeln

5 g Bratfett/ Öl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

### Vorbereitung:

Sollten die Hähnchenschenkel tiefgefroren sein, diese am Abend vorher aus der Tiefkühltruhe holen und auf Rosten so auseinanderlegen, daß das TK-Wasser abtropfen kann.

Die Schenkel (sowohl frische, als auch aufgetaute) unter fließendem Wasser abwaschen und mit Küchentüchern (aus Papier) abtrocknen. Die Tücher sofort wegwerfen. Die Schenkel salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen.

Möhren, Paprika und Tomaten waschen, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden, die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, anschließend häuten und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, salzen und den Reis zugeben. Bei mittlerer Hitze garen. Garzeit ca. 20- 40 Min je nach Reissorte.

Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen, die Schenkel von allen Seiten in ca. 20 Min gut durchbraten. Bitte genau prüfen ob das Fleisch richtig durch ist (siehe Anhang).

Zwiebeln und Möhren in Bratfett/ Öl andünsten, Paprika, Erbsen und Tomaten zugeben und in ca. 10 Min gardünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend unter den abgetropften Reis mischen.



Alternative für Vegetarier: Sellerieschnitzel: Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und blanchieren ( siehe Anhang). Ei auf einen tiefen Teller mit etwas Milch oder Wasser verquirlen, auf einen zweiten Teller Paniermehl geben. Die Selleriescheiben erst im Ei und dann in dem Paniermehl wenden. Bratfett// Öl in einer Pfanne erhitzen und von jeder Seiten bei mittlerer Hitze ca. 8 Min braten. Aus Butter, Mehl und Selleriewasser eine Mehlschwitze (siehe Anhang) zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Sauce vom Herd nehmen und den Rest vom verquirlten Ei unterrühren. Mit etwas Sahne verfeinern.

**Alternative:**  
*Statt Reis,  
 Pommes Frites und  
 gemischter Salat  
 zu den  
 Hähnchenschenkel  
 reichen.*





44

## Fischstäbchen, Kartoffelbrei, Erbsen und Möhren

### Zutaten

5 *Fischstäbchen*  
 15 g *Bratfett/ Öl*  
 250 g *Kartoffeln*  
 50 ml *Milch*  
 10 g *Butterschmalz*  
 200 g *Erbsen u.*  
*Möhren*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*Muskatnußpulver*  
*(oder eine Nuss*  
*reiben)*  
*Zucker*

**Alternative zu  
 Fischstäbchen:**  
*Spiegeleier (durch-*  
*braten)*

### Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und in kaltem Wasser aufbewahren.

Dosen mit Erbsen und Möhren öffnen.

### Zubereitung:

Kartoffeln vierteln, zur Hälfte mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Ca. 20 Min bei mittlerer Hitze garen. Wasser abgießen, Milch, Butter und Muskatnußpulver zu den Kartoffeln geben und mit Pürrierstab oder Kartoffelstampfer zu Mus zerkleinern.

Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von beiden Seiten braten.

In einem Topf Butterschmalz zerlassen und darin die Erbsen und Möhren auf kleiner Stufe (ca. 1,5) erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zucker abschmecken.



## Fischfrikadelle und Kartoffelsalat

### Vorbereitung:

Kartoffeln mit der Schale waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min garkochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und klein würfeln, Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden (Am besten mit einer Küchenschere).

### Zubereitung:

Aus Zwiebeln, Gewürzgurken, Mayonaise, Schnittlauch, Essig, etwas Gurkenwasser und den Gewürzen eine Salatsauce herstellen. Unter die Kartoffelscheiben mischen und eine Zeitlang durchziehen lassen. Danach nochmals abschmecken.

Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen darin von jeder Seite ca. 5- 8 Min braten.

### Zutaten

1,5 Fischfrikadelle  
Bratfett/ Öl  
200 g Kartoffeln  
20 g Zwiebeln  
1/2 Stk Gewürzgurken  
25 g Mayonaise  
Salz  
Pfeffer  
Essig  
1/10 Bd  
Schnittlauch

**Alternative für Vegetarier:**  
*gekochte Eier.*



46

## Würstchen und Kartoffelsalat

### Zutaten

1,5 Stk. Würstchen  
 200 g Kartoffeln  
 20 g Zwiebeln  
 1/2 Stk. Gewürz-  
 gurken  
 25 g Mayonaise  
 Salz  
 Pfeffer  
 Essig  
 1/10 Bd Schnitt-  
 lauch

### Vorbereitung:

Kartoffeln mit der Schale waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min garkochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und klein hacken, Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden (Am besten mit einer Küchenschere).

### Zubereitung:

Aus Zwiebeln, Gewürzgurken, Mayonaise, Schnittlauch, Essig, etwas Gurkenwasser und den Gewürzen eine Salatsauce herstellen. Unter die Kartoffelscheiben mischen und eine Zeitlang durchziehen lassen. Danach nochmals abschmecken.

Wasser erhitzen und die Würstchen darin ohne zu Kochen erhitzen, da diese sonst aufplatzen.

**Alternative zu  
 Würstchen:**  
*gekochte Eier.*



## **Spinat, Ei und Kartoffeln**

### **Vorbereitung:**

Kartoffeln schälen und waschen.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

### **Zubereitung:**

Kartoffeln vierteln zur Hälfte mit kaltem Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min garkochen.

Zwiebeln in Bratfett/ Öl glasig dünsten. Den tiefgekühlten Spinat zugeben und nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten und würzen.

Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier darin braten. Achtung, die Eier müssen durchgebraten sein. Dafür das Eigelb zerfließen lassen.

### **Zutaten**

*200 g Spinat*

*20 g Zwiebeln*

*Bratfett/ Öl*

*200 g Kartoffeln*

*2 Eier*

*Salz*

*Pfeffer*

*Muskatnußpulver*



48

## Kartoffel-Broccoli-Auflauf

### Zutaten

200 g Kartoffeln

250 g Broccoli

10 g Butterschmalz/Öl

2 g Speisestärke

5 ml Sahne

50 g Kochschinken

30 g Käse

Salz

Muskatnußpulver

Pfeffer

### Vorbereitung:

Broccoli putzen und waschen und in etwas Salzwasser blanchieren (siehe Anhang). Das Wasser aufbewahren.

Kochschinken würfeln und den Käse reiben.

Auflaufformen einfetten.

Kartoffeln schälen und waschen.

### Zubereitung:

Kochschinken in dem Butterschmalz/ Öl kurz anbraten. Speisestärke oder Mehl einrühren, kurz aufschäumen, und mit dem Broccoliwasser ablöschen, mit der Sahne verfeinern (Siehe Anhang: Mehlschwitze). Mit Salz und Muskatnußpulver würzen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und schichtweise mit dem Broccoli in die Auflaufform legen. Jede Schicht salzen und pfeffern. Mit der Sauce übergießen. Die Auflaufformen mit einem Deckel oder Alufolie verschließen und bei ca. 200°C im Backofen backen. Nach ca. 50 Min den Käse überstreuen und 10 Min bei 250° C überbacken.

### Alternative für Vegetarier:

Schinken weglassen und statt dessen Champignons zugeben.



## Pellkartoffeln und Quark

### **Vorbereitung:**

Kartoffeln waschen.

Kräuter waschen und fein hacken, Knoblauch schälen und in der Presse bereitlegen.

### **Zubereitung:**

Kartoffeln zur Hälfte mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min garkochen.

Quark in eine Schüssel füllen und mit Milch, Kräutern, dem gepreßten Knoblauch vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Kartoffeln mit Schale servieren, dazu Salz und Butter geben. Nach Geschmack dazu Rote Beete, Gewürzgurken oder einen Blattsalat reichen.

### **Zutaten**

*250 g Kartoffeln*

*150 g Quark*

*1 El Kräuter*

*25 ml Milch*

*1/4 Zehe Knoblauch*

*Salz*

*Pfeffer*

*Kräutersalz*

*30 g Rote Beete*

*1 Gewürzgurke*

### **Alternative:**

*Statt Quark eingelegte Heringe.*



## Chili con Carne

### Zutaten

150 g Hackfleisch  
 40 g Zwiebeln  
 100 g rote Bohnen  
 50 g Mais  
 100 g Tomaten  
 30 g Paprika  
 20 g Bratfett/ Öl  
 1/4 Zehe  
 Knoblauch  
 40 ml Chilisaucе  
 Salz  
 Pfeffer  
 Paprikapulver  
 Chilipulver

**Alternative für Vegetarier:** Statt Hackfleisch mehr Gemüse nehmen oder Soja für Hackfleischgerichte verwenden.

### Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und in der Presse bereit legen. Sollte keine Knoblauchpresse zur Verfügung stehen, Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel kleindrücken.

Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten und in Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Dosen mit Bohnen und Mais öffnen und abgießen, kurz unter kaltem Wasser abwaschen.

### Zubereitung:

Bratfett/ Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Wenn man/ frau das Hack nach und nach anbrät, zieht es nicht soviel Flüssigkeit. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Tomaten, Paprika, Bohnen und Mais zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisaucе und dem Chilipulver würzen. Bei mittlerer Hitze kochen bis das Gemüse gar und die Tomaten zer-kocht sind. Evtl. mit etwas Tomatenmark abbin-den und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Achtung, für Kindergruppen nicht zu scharf würzen.



## Kartoffeln mit Petersilliansauce

### **Vorbereitung:**

Kartoffeln schälen und waschen.

Petersilie waschen und fein hacken.

### **Zubereitung:**

Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min gar kochen und das Wasser abgießen.

Butterschmalz erhitzen, das Mehl einrühren, kurz aufschäumen lassen, Milch und Sahne dazu geben (siehe Anhang: Mehlschwitze). Mit Salz und Zucker abschmecken.

Dazu passen Salat, Karottensalat oder Gurkensalat.

### **Zutaten**

*250 g Kartoffeln*

*30 g Petersilie*

*75 ml Sahne*

*75 ml Milch*

*5 g Mehl*

*Salz*

*Zucker*



52

## Geschnetzeltes und Spätzle

### Zutaten

200 g Schnitzel-  
fleisch

200 g Champig-  
nions

20 g Zwiebeln

1/5 Zehe Knob-  
lauch

20 ml Sahne

20 g Bratfett/ Öl

Speisestärke

125 g Spätzle

Salz

Pfeffer

Muskatnußpulver

### Alternative für Vegetarier:

Statt Fleisch mehr  
Champignons neh-  
men. Käse zum  
Bestreuen.

### Vorbereitung:

Das Schnitzfleisch (vom Schwein, Kalb oder Pute) in feine Streifen schneiden.

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und in der Presse bereit legen. Sollte keine Knoblauchpresse zur Verfügung stehen, Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel kleindrücken.

### Zubereitung:

Für die Nudeln Wasser (pro 500 g Nudeln mind. 2 Liter) zum Kochen bringen und soviel Salz zugeben, daß das Wasser salzig schmeckt. Nudeln in das kochende Wasser geben, etwas Öl zugießen und ca. 8- 12 Min je nach Nudelsorte kochen. Die Nudeln sind gar, wenn sie noch etwas "Biß" haben.

Bratfett/ Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Champignons zugeben und kurz mitbraten. Ebenso mit den Zwiebeln und dem Knoblauch verfahren. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Speisestärke oder Mehl unterrühren und mit Wasser ablöschen. Ca. 5 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, mit der Sahne verfeinern und mit Muskatnußpulver und evtl. noch etwas Salz abschmecken.

Dazu paßt ein grüner Salat.



## Gemüsereispfanne

### Vorbereitung:

Den Reis am Vortag in der Gemüsebrühe kochen (siehe Rezept Hähnchenschenkel).

Möhren waschen und schälen, in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Dosen mit Mais öffnen und abgießen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zubereitung:

Bratfett/ Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Möhren anbraten. Nach und nach die Champignons zugeben und kurz mitbraten. Das restliche Gemüse zufügen und mit wenig Wasser (nur soviel, daß das Gemüse nicht anbrennt) ca. 15 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Reis unterheben.

### Zutaten

80 g Reis  
40 g Möhren  
40 g Mais  
40 g Lauch  
40 g Paprika  
40 g Champignons  
20 g Zwiebeln  
Bratfett/ Öl  
Salz  
Pfeffer  
300 ml  
Gemüsebrühe



54

## Reis mit Pute und Ananas

### Zutaten

80 g Reis  
 300 ml Gemüsebrühe  
 150 g Putenbrust  
 30 g Ananas  
 Sojasauce  
 80 g Sojasprossen  
 30 g Möhren  
 30 g Paprika  
 Bratfett/ Öl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Chinagewürz

### Alternative für

#### Vegetarier:

*Tofu (erhältlich im Reformhaus oder Bioladen) in Stücke schneiden und wie die Putenbrust mit Chinagewürz und Sojasauce am Vorabend einlegen. Danach genauso weiter verarbeiten.*

### Vorbereitung:

Am Abend vorher Putenbrust in feine Streifen schneiden mit Chinagewürz würzen und in Sojasauce einlegen.

Ananasdosen öffnen, den Saft der Ananas abgießen und auffangen.

Sojasprossen und Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Sojasauce von der Putenbrust durch ein Sieb abgießen und auffangen.

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, salzen und den Reis zugeben. Bei mittlerer Hitze garen. Garzeit ca. 20- 40 Min je nach Reissorte.

Bratfett/ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust von allen Seiten anbraten. Gemüse und Ananas zugeben und mit dem Ananassaft und der Sojasauce ablöschen. Reicht der Saft als Flüssigkeit nicht aus, etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Min garen lassen. Danach mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas angerührtem Mehl oder Speisestärke abbinden (siehe Anhang).



## Kidneybohnenauflauf

### Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken, Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kidneybohnen und Mais abgießen und kurz unter laufendem Wasser waschen. Tomatenpüree offen bereitstellen. Kartoffeln schälen und waschen.

### Zubereitung:

Kartoffeln vierteln, zur Hälfte mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Ca. 20 Min bei mittlerer Hitze garen. Wasser abgießen Milch, Butter und Muskatnußpulver zu den Kartoffeln geben und mit Pürrierstab oder Kartoffelstampfer zu Mus zerkleinern.

Bratfett/ Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Gemüse und Tomatenpüree zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min köcheln lassen. Mit Kräutersenf, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Bohnengemüse in die mit Butter oder Margarine gefettete Auflaufform geben, den Kartoffelbrei darauf geben und bei 250° C in Ofen backen, bis der Kartoffelbrei eine Kruste bildet.

Das Gericht schmeckt nicht mit Kartoffelpüree aus der Packung.

### Zutaten

100 g Kidneybohnen  
100 g Tomatenpüree  
50 g Paprika  
20 g Zwiebeln  
50 g Mais  
3 g Kräutersenf  
Majoran  
Bratfett/ Öl  
150 g Kartoffeln  
20 ml Milch  
5 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnußpulver



56

## Chinesische Gemüse-Fleisch-Pfanne

### Zutaten

80 g Reis  
 300 ml Gemüse-  
 brühe  
 40 g Möhren  
 10 g chin. Pilze  
 40 g Paprika  
 80 g Chinakohl  
 50 g Lauch  
 20 g Zwiebeln  
 120 g Fleisch  
 10 ml Sojasauce  
 Salz  
 Pfeffer  
 Chinagewürz

### Vorbereitung:

Am Vortag das Fleisch (Schnitzfleisch, Rinderfilet oder Putenfilet) in feine Streifen schneiden mit Chinagewürz würzen und mit gehackten Zwiebeln und Sojasauce mischen. Abgedeckt und kühl lagern!

Die getrockneten chinesischer Pilze in Wasser einweichen (siehe Packungsanleitung), Gemüse waschen putzen und zerkleinern.

Die Sojasauce vom Fleisch über einem Sieb abgießen und auffangen.

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, salzen und den Reis zugeben. Bei mittlerer Hitze garen. Garzeit ca. 20- 40 Min je nach Reissorte.

Bratfett/ Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Möhren zugeben und kurz braten. Das übrige Gemüse zugeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Wasser und die Sojasauce zugießen. Ca. 15 Min bei geschlossenem Deckel dünsten, abbinden (siehe Anhang) und mit den Gewürzen abschmecken.



## Pizza

### Vorbereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine kleine Kuhle drücken. Milch lauwarm erwärmen (d.h. nicht über 40° C, da sonst die Hefebakterien absterben), vom Herd nehmen und die Hefe mit etwas Zucker in die Milch geben und verrühren. Das Ganze in die Mehlkuhle geben und mit etwas Mehl verbinden. An einem warmen Ort ca. 30 Min gehen lassen. Dann lauwarmes Wasser und etwas Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zurück in die Schüssel geben, zudecken und nochmals ca. 20 Min gehen lassen. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Käse reiben. Tomatenpüree öffnen und bereitstellen.

Backblech einfetten.

### Zubereitung:

Teig nochmals durchkneten und ausrollen. Aufs Backblech legen und mit Tomatenpüree bestreichen, etwas Öl darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Salami und Champignons belegen und mit Käse bestreuen. In den kalten Backofen schieben und bei 250° C ca. 20- 30 Min backen.

Die Pizza ist fertig, wenn der Käse gold-gelb und der Boden hellbraun ist.

### Zutaten

125 g Mehl  
5 g Hefe  
10 ml Milch  
75 g Tomatenpüree  
30 g Salami  
30 g Champignons  
30 g Käse  
Oregano  
Salz  
Öl



58

**Zutaten**

125 g Mehl  
 5 g Hefe  
 10 ml Milch  
 75 g Tomatenpüree  
 30 g Lauch  
 30 g Champignons  
 20 g Mais  
 30 g Paprika  
 30 g Käse  
 Oregano  
 Salz  
 Öl

**Gemüsepizza****Vorbereitung:**

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine kleine Kuhle drücken. Milch lauwarm erwärmen (d.h. nicht über 40° C, da sonst die Hefebakterien absterben), vom Herd nehmen und die Hefe mit etwas Zucker in die Milch geben und verrühren. Das Ganze in die Mehlkuhle geben und mit etwas Mehl verbinden. An einem warmen Ort ca. 30 Min gehen lassen. Dann lauwarmes Wasser zugeben und etwas Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zurück in die Schüssel geben, zudecken und nochmals ca. 20 Min gehen lassen. Gemüse waschen, putzen und in Scheiben, Ringe oder Stücke schneiden. Mais abgießen und kurz waschen.

Käse reiben. Tomatenpüree öffnen und bereitstellen.

Backblech einfetten.

**Zubereitung:**

Teig nochmals durchkneten und ausrollen. Auf das Backblech legen und mit Tomatenpüree bestreichen, etwas Öl darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit dem Gemüse belegen und dem Käse bestreuen. In den kalten Backofen schieben und bei 250° C ca. 20-30 Min backen.



## Serbischer Bohneneintopf

### Vorbereitung:

Rauchfleisch in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren, Lauch und Paprika putzen, waschen und in Scheiben, Ringe oder Stücke schneiden.

Die Dosen mit den weißen Bohnen offen bereit stellen.

### Zubereitung:

Das Rauchfleisch in einem Topf auslassen und Bohnen mit der Flüssigkeit dazu geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Möhren und Lauch dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 30 Min kochen lassen.

In einer Pfanne die Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark und Oregano zugeben und mit Brühe aus dem Eintopf ablöschen. Die Zwiebel-Tomatenmarkmasse und die Paprika zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 30 Min kochen lassen.

### Zutaten

150 g weiße  
Bohnen  
30 g Rauchfleisch  
30 g Möhren  
50 g Lauch  
50 g Paprika  
30 g Tomatenmark  
30 g Zwiebeln  
125 ml  
Gemüsebrühe  
Majoran  
Salz  
Pfeffer

### Alternative für Vegetarier:

Rauchfleisch durch  
mehrere Zwiebeln  
ersetzen.



## Putengulasch und Kartoffelklöße

### Zutaten

150 g Puten-  
 gulasch  
 10 g Bratfett/ Öl  
 40 g Zwiebeln  
 40 g Paprika  
 20 g Möhren  
 20 g Tomaten  
 Speisestärke  
 5 ml Sahne  
 2 Kartoffelklöße  
 Salz  
 Pfeffer  
 Paprikapulver

### Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

### Zubereitung:

Bratfett/ Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Möhren zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf ca. 25 Min garen. Das übrige Gemüse zugeben und weitere 20 Min weitergaren. Ist das Fleisch durchgegart, dann die Sauce mit Speisestärke oder angerührtem Mehl abbinden (siehe Anhang) und das Gulasch mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kartoffelklöße nach Verpackungsanleitung zubereiten.



## Hühnerfrikassee und Reis

### Vorbereitung:

Achtung tiefgekühlte Hühner am Vorabend aus der Truhe nehmen und auf einem Rost auftauen, so daß das Wasser ablaufen kann. Kurz unter fließendem Wasser abwaschen. Bei allen Hühnern kontrollieren, daß sie ausgenommen sind. 2/5 der Gemüsebrühe aufkochen und das Suppenhuhn hineingeben. Nach ca. 3 Min die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen und dann 60-70 Min kochen. Das Huhn herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in kleine Stücke zerteilen. Die Brühe aufheben.

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Erbsen abgießen.

### Zubereitung:

Die restlichen 3/5 der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, etwas salzen und den Reis darin kochen. (Garzeit ca. 20 - 40 Min je nach Reissorte)

Die Champignons in der Butter anbraten mit Mehl oder Speisestärke bestreuen, umrühren und mit einem Teil der Brühe aufgießen. Aufkochen, die Erbsen und das Hühnerfleisch zugeben, mit Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

### Zutaten

150 g Hühnerfleisch

150 g Erbsen

100 g Champignons

Speisestärke

10 ml Sahne

5 g Butter

80 g Reis

500 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Muskatnußpulver



62

## Gemüsesuppe

### Zutaten

75 g Möhren  
 75 g Lauch  
 50 g Sellerie  
 50 g Kohlrabi  
 50 g grüne Bohnen  
 50 g Erbsen TK  
 50 g Broccoli  
 1/2 Ei Petersilie  
 20 g Zwiebeln  
 Bratfett/ Öl  
 250 ml Gemüse-  
 brühe  
 Salz  
 Pfeffer  
 Speisewürze  
 1 Stk. Würstchen

### Vorbereitung:

Möhren, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Lauch putzen, halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, die Enden abschneiden und evt. Fäden abziehen. Den Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zubereitung:

Bratfett/ Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Das restliche Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min kochen. Mit Salz, Pfeffer und Speisewürze abschmecken und die Petersilie einstreuen.

Wasser erhitzen und die Würstchen darin aufwärmen ohne sie zu kochen (Würstchen platzen sonst).



## Gemischter Salat

### Zubereitung:

Vom Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen, Salat halbieren und waschen. In breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, in Achtel schneiden und das Stielgrün entfernen. Gurken waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Aus den Gewürzen, Kräutern und der Sahne eine Salatsauce rühren. Den Salat und das Gemüse mit der Sauce mischen.

### Zutaten

*1/10 Eisbergsalat  
50 g Tomaten  
50 g Gurken  
50 g Champignons  
1/4 El Kräuter  
10 ml Sahne  
Essig  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker*

## Gurkensalat

### Zubereitung:

Die Gurken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden, etwas salzen. Dill waschen, die dicken Stengel entfernen und den Rest fein hacken.

Aus Sahne, Dill und Gewürzen eine Salatsauce zubereiten und mit Gurken vermischen.

### Zutaten

*150 g Gurken  
1/4 El Dill  
10 ml Sahne  
Essig  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker*



64

**Zutaten**

120 g Karotten  
 30 g Äpfel  
 10 g Zwiebeln  
 Zitrone  
 Zucker  
 Salz  
 Pfeffer

**Karottensalat****Zubereitung:**

Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, schälen und zu den Möhren raspeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und vermischen, damit die Äpfel nicht braun werden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und unter Möhren und Apfel mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und -wenn notwendig- noch etwas Zitronensaft zufügen.

**Zutaten**

1/5 Kopfsalat  
 10 g Zwiebeln  
 Balsamico Essig  
 40 g Joghurt  
 Sahne  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zucker  
 1/4 El Kräuter

**Blattsalat****Zubereitung:**

Vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen, dann den Kopf in einzelne Blätter zerteilen. Diese waschen und gut abtropfen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Kräuter waschen und fein hacken.

Aus Joghurt, etwas Sahne, den Kräutern und den Gewürzen ein Dressing zubereiten.

Die Salatblätter klein rupfen und erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen.



## Griechischer Salat

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen, achteln und grünen Stielansatz entfernen. Die Gurken waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Schafskäse würfeln. Tomaten, Gurken, Schafskäse und die Oliven portionsweise auf einem Teller anrichten. Aus den Gewürzen, Öl und Balsamico Essig eine Salatsauce bereiten und über die Salatteller gießen.

Das Fladenbrot kurz aufbacken und warm zum Salat servieren.

## Nudelsalat

### Vorbereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser mit "Biß" kochen (siehe Anhang), abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abkühlen lassen. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Fleischwurst und Gewürzgurken fein würfeln.

Erbsen und Mais abgießen und waschen.

### Zubereitung:

Aus der Mayonaise, den Gewürzen, Essig und etwas Gurkenwasser ein Dressing zubereiten.

Die Nudeln mit Paprika, Gurken, Erbsen, Mais, der Fleischwurst und dem Dressing mischen und an einem kühlen Platz mehrere Stunden durchziehen lassen. Abschmecken. Bei schwülem Wetter wird die Mayonaise schnell sauer. Statt Mayonaise mit Öl glattgerührten Joghurt verwenden. Dies schmeckt genauso gut und wird nicht so schnell schlecht.

### Zutaten

100 g Tomaten  
100 g Gurken  
5 Oliven  
50 g Schafskäse  
Balsamico Essig  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1/4 Fladenbrot

### Zutaten

50 g Nudeln  
1/2 Gewürzgurke  
30 g Erbsen  
50 g Fleischwurst  
20 g Paprika  
15 g Mais  
25 g Mayonaise  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
Zucker



66

## Milchreis mit Früchten

### Zutaten

300 ml Milch  
60 g Milchreis  
150 g Früchte  
Zimt  
Zucker

### Hinweis:

*Kalter Milchreis mit geschlagener Sahne verrührt und Obst ist ein leckerer Nachtisch.*

### Zubereitung:

Die Milch mit dem Reis zum Kochen bringen. Wichtig: Am Herd stehen bleiben und die Milch regelmäßig umrühren, da sie schnell überkocht. Auf kleinster Stufe den Reis langsam garen. Garzeit ca. 30- 50 Min. Häufig umrühren.

Eine andere Möglichkeit, Milchreis zu kochen, ist die Kochkiste. Die kann man leicht selbst herstellen. In einer Kiste oder einem Karton Wolldecken ausbreiten, Handtücher darauf legen und saubere Küchentücher oder Laken darüber decken. Milch mit dem Reis auf dem Herd zum Kochen bringen, Deckel auf den Topf legen und in die Kochkiste stellen. In die Tücher und die Wolldecke einwickeln. An einem warmen Platz mehrere Stunden (ca. 4) stehen lassen. Bei dieser Kochmethode ca. 1/4 weniger Milch verwenden. Da der Reis in der Kochkiste weder anbrennen noch überkochen kann, empfehlen wir diese für die Zubereitung von Milchreis.

Alternativ dazu kann Milchreis im Wasserbad oder in kleinen Portionen (4-6 Personen) gekocht werden, um das Anbrennen zu verhindern.

Für Milchreis einen wesentlich größeren Topf nehmen, da er mit dem Garen an Volumen zunimmt.

Die Früchte waschen, evtl. zerkleinern und zuckern. Den Zimt mit dem Zucker mischen. Beides getrennt von dem Reis servieren. Zu Milchreis passen besonders gut Beerenfrüchte, eingemachte Kirschen und Pfirsiche, sowie Apfelmus.



## Fruchtsuppe mit Grießklößchen

### Zubereitung:

Die Früchte waschen, gegebenenfalls zerkleinern und zuckern. Etwas ziehen lassen. Mit dem Fruchtsaft mischen, etwas Fruchtsaft zurückbehalten. Früchte und Fruchtsaft zum Kochen bringen. Das Puddingpul-ver mit dem zurückbehaltenen Frucht-saft verrühren und unter die kochenden Früchte rühren. Die Suppe abkühlen lassen. Als Früchte eignen sich Beeren, Kirschen, Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche.

Die Milch mit der Butter zum K ochen bringen, den Grieß unter Rühren einstreuen und auf kleiner Flamme ausquellen lassen, bis der Masse sich vom Topf löst. Nach und nach die verquirlten Eier unterrühren und die Masse erkalten lassen. Walnußgroße Klöße formen, in kochendes Salzwasser legen und ohne Deckel 15- 20 Min ohne kochen ziehen lassen.

Die Klöße zu der kalten Fruchtsuppe servieren

### Zutaten

150 g Früchte  
200 g Fruchtsaft  
1/5 PK  
Puddingpulver  
50 g Grieß  
150 ml Milch  
10 g Butter  
1/5 Ei  
Zucker



68

## Rote Grütze mit Vanillesauce

### Zutaten

25 g Johannisbeeren

25 g Sauerkirschen

25 g Himbeeren

25 g Rhabarber

1/5 Pk Puddingpulver

50 ml Milch

1/5 Pk

Vanillepulver

### Vorbereitung:

Johannisbeeren waschen und Stiele entfernen, Sauerkirschen waschen und entsteinen, Himbeeren waschen, Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst vermischen, zuckern und ziehen lassen.

### Zubereitung:

Die gezuckerten Früchte langsam zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme kochen bis die Früchte anfangen zu zerfallen. Das Puddingpulver mit etwas kaltem Fruchtsaft anrühren und unter die kochenden Früchte rühren. Kurz aufkochen und dann in eine kalt ausgespülte Schale füllen.

Die Milch (bis auf 3 El) mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das Saucenpulver mit dem Rest Milch verrühren und in die kochende Milch einrühren. In eine Kanne füllen und abkühlen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit sich keine Haut bildet!



## Quarkspeise mit Zitrone und Banane

### Zubereitung:

Den Quark mit der Milch glattrühren. Die Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft verrühren und unter den Quark heben. Mit wenig Zucker und Vanillezucker abschmecken. Für Quarkspeise können auch andere Obstsorten verwendet werden. Hat das Obst selbst Säure (wie z.B. Orangen, Mandarinen, Ananas, Beeren etc.) sollte man auf die Zitrone verzichten. Bei Obst aus Dosen, wie z.B. Pfirsichen, kann statt Zucker auch sehr gut der Obstsaft verwendet werden.

Ist kein oder zuwenig Obst vorhanden, kann die Quarkspeise auch mit Marmelade angerührt werden. Dann aber keinen oder nur wenig Zucker zugeben.

## Obstsalat mit Sahne

### Zubereitung:

Äpfel, Trauben und Birnen waschen und zerkleinern, Orangen und Bananen schälen und zerkleinern. Das Obst mit Zitronensaft, Nüssen und Zucker mischen. Die Sahne steif schlagen und zu dem Obstsalat servieren.

Die Obstsorten sind nur eine Auswahl. Es können auch alle anderen Obstsorten je nach Jahreszeit und Angebot verwendet werden. Bananen und Äpfel sind aber immer eine gute Grundlage für den Obstsalat.

### Zutaten

75 g Quark  
1/4 El Zitronensaft  
50 g Bananen  
Zucker  
20 ml Milch  
Vanillezucker

### Zutaten

25 g Bananen  
25 g Äpfel  
25 g Trauben  
25 g Birnen  
25 g Orangen  
10 g gehackte Nüsse  
1/2 El Zitronensaft  
Zucker  
50 ml Sahne



70

## Vanillepudding mit Schokosauce

### Zutaten

100 ml Milch

1/5 Pk Pudding-  
pulver Vanille

50 ml Milch

1/5 Pk Saucenpul-  
ver Schoko

15 g Zucker

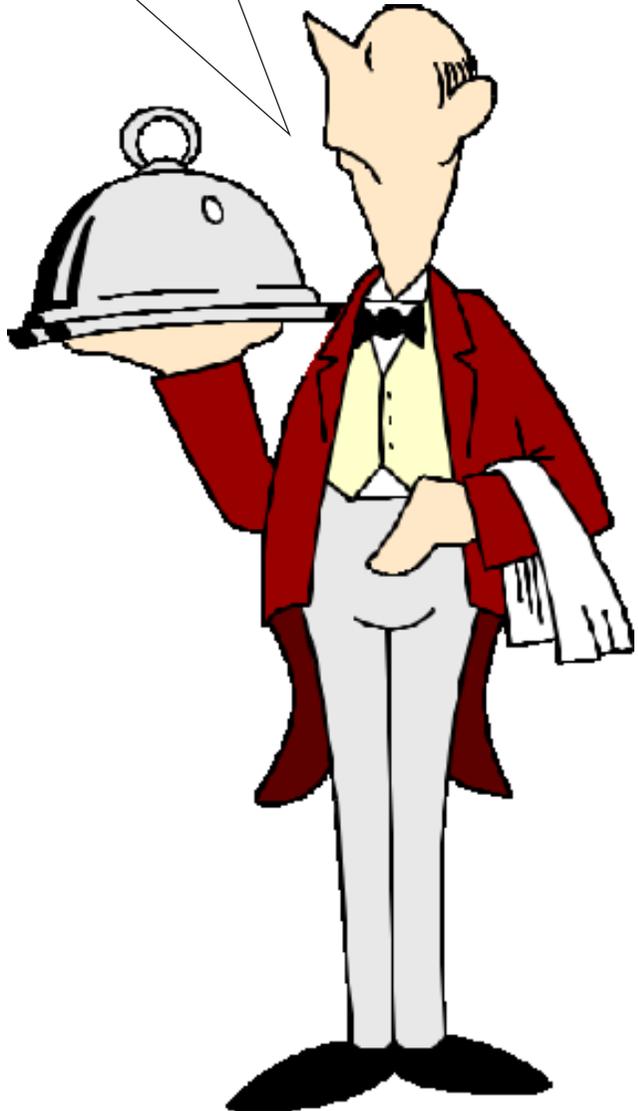
### Zubereitung:

Von der Milch je Pk Puddingpulver 5 El abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Den Rest Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver unter die kochende Milch verrühren. Kurz aufkochen lassen (dabei umrühren) und in eine kalt ausgespülte Schüssel füllen.

Die Sauce wird genauso hergestellt.

Zu Vanillepudding paßt auch eine Sauce aus Himbeeren, dazu die gewaschenen Himbeeren zuckern und kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

**...und jetzt noch  
einige kleine Tips!**





72

## Anhang

*In diesem Anhang findet ihr neben Erklärungen für Hinweise in den Rezepten auch einige Grundrezepte und Tipps für das Kochen und den Umgang mit Lebensmitteln:*

### Mehlschwitze (Grundrezept):

Pro Person werden ca. 10 g Fett (Butterschmalz, Bratfett oder Öl) zerlassen, dann ca. 8 g Mehl zugeben und goldgelb schwitzen lassen, dabei umrühren. Nach und nach unter rühren ca. 250 ml Wasser, Brühe oder Kochwasser des Gemüses zugießen. Etwa 8-10 Min bei kleiner Hitze (E-Herd 1 - 1,5 ) kochen lassen. Anschließend wie im Rezept angegeben weiter verfeinern und würzen.

### Abbinden von Suppen und Saucen

Abbinden bedeutet Suppen oder Saucen dickflüssiger zu machen. Hierfür werden kaltes Wasser und Mehl im ca. im Verhältnis 1 Eßl Mehl auf 1 Eßl Wasser zu einer zähflüssigen Masse verrührt. Dabei ist darauf zu achten, daß sich keine Klumpen bilden. Die Masse unter Rühren der Suppe oder Sauce zufügen und aufkochen lassen.

### Blanchieren von Gemüse

Zum Blanchieren Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse für ca. 1-2 Min darin kochen.

### Knoblauch ohne Knoblauchpresse pressen

Der geschälte Knoblauch wird fein gehackt, mit Salz bestreut und mit einer Gabel kleingedrückt.



## Garprobe für Geflügelfleisch

Geflügelfleisch muß immer richtig durchgegart sein. Ob dies der Fall ist läßt sich folgendermaßen feststellen: Mit einer Gabel an der dicksten Stelle in das Fleisch stechen, das Fleisch leicht zusammendrücken. Läuft kein Saft auf dem Fleisch ist es durch. Im Zweifelsfall Fleisch durchschneiden und nachsehen. Geflügel ist gar, wenn es durch weiß und trocken ist.

## Verwendung von Fetten

Zum Braten und Dünsten werden grundsätzlich Bratfett, Öl oder Butterschmalz verwendet, da deren Fettsäuren auch bei großer Hitze bestehen bleiben. Butter oder Magerine zerfällt bei hohen Temperaturen, dabei werden krebserregende Stoffe freigesetzt. Für das Fetten von Auflaufformen und Backblechen immer Butter oder Magerine verwenden, da die anderen Fette einbrennen. Die Formen und Bleche lassen sich davon nicht mehr reinigen.

## Reis

Besser als weißer Reis ist auf Grund des höheren Nährstoffgehaltes Vollkornreis. Die Garzeit von Vollkornreis liegt bei ca. 40 Min, die von geschältem Reis bei ca. 20 Min. Reis wird immer erst dem kochenden Wasser oder der kochenden Brühe zugefügt.

## Kartoffeln

Kartoffeln werden immer unmittelbar vor dem Kochen geschält und gewaschen. Geschälte Kartoffeln werden bei Kontakt mit Sauerstoff braun. Eine Lagerung in Wasser verhindert zwar das Braunwerden, aber die Kartoffeln verlieren dadurch viele Nährstoffe und Vitamine. Grüne Stellen an Kartoffeln abschneiden, da sie Giftstoffe enthalten.

Kartoffeln werden immer zur Hälfte mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen gebracht.



## **Nudeln**

Nudeln werden immer erst in kochendes Wasser gegeben.  
Nudeln brauchen viel Salzwasser beim Kochen, damit sie nicht miteinander verkleben.

## **Kochen von großen Wassermengen**

Sollen größere Mengen Wasser (z.B. für Nudeln und Reis) zum Kochen gebracht werden, sollte man dieses bereits während der Vorbereitung der Lebensmittel aufsetzen, da es eine ganze Zeit dauert bis das Wasser kocht.

## **Tomaten**

Der grüne Stielansatz der Tomaten (sieht man deutlich, wenn man Tomaten halbiert) sollte immer entfernt werden, da er Giftstoffe enthält.

## **Tomatenpüree**

Mit Tomatenpüree sind im Handel fertiggekaufte pürierte Tomaten (kein Tomatenmark) gemeint.