



Berufsbildende Schulen Stadthagen
E U R O P A S C H U L E

Meine Lieblingsrezepte

OHNE FISCH UND FLEISCH

Eine Sammlung köstlicher Lieblingsrezepte
von Schülerinnen und Schülern der BBS Stadthagen
mit toller Unterstützung der Mitglieder
der Bürgerstiftung Schaumburg, Projektgruppe Stadthagen „3000 Schritte“

Autoren/innen:

Schülerinnen und Schüler der BBS Stadthagen
der Klassen

BESLW2, BEVWBA und BEVWBC und
Mitgliedern der Bürgerstiftung Schaumburg,
Projektgruppe Stadthagen „3000 Schritte“

Herbst/Winter 2025



B Ü R G E R S T I F T U N G
S C H A U M B U R G

I. Inhaltsverzeichnis

I.	Inhaltsverzeichnis	2
II.	Abkürzungen, Erklärungen	4
III.	Wiegen und Messen – Grundlagen	5
IV.	Grundwissen über Nudeln, Reis und Kartoffeln	7
1.	Reis – Grundwissen und Zubereitung	7
2.	Nudeln - Grundwissen und Zubereitung	10
3.	Kartoffeln - Grundwissen und Zubereitung	11
V.	Gewürze	12
VI.	Vorspeisen und Salate	12
4.	Syrisches Hummus	12
5.	Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch	13
VII.	Suppen	14
6.	Kartoffel-Möhren-Suppe	14
7.	Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren und Räuchertofu	15
8.	Shorbat Adas – Syrische Linsensuppe	16
9.	Mirza Ghasemi	18
VIII.	Hauptgerichte	19
10.	Kartoffelbrei	19
11.	Wok-Gemüsepfanne	20
12.	Sojema	21
13.	Chana Masala	22
14.	Sommerlicher Kräuter-Kartoffelsalat	23
15.	Nudeln mit Sahne-Käse-Soße	23
16.	Bester vegetarischer Nudelaufbau!	24
17.	Ukrainische Varenyky - mit Kartoffeln und Zwiebeln	25
18.	Zwiebel -Tarte	27
19.	Reispfanne	28
20.	Lahmacun	29
21.	Mediterranes Ofengemüse	31
22.	Chakalaka (Südafrika)	32
23.	Endivien-Quiche mit Senfcreme	33
		2

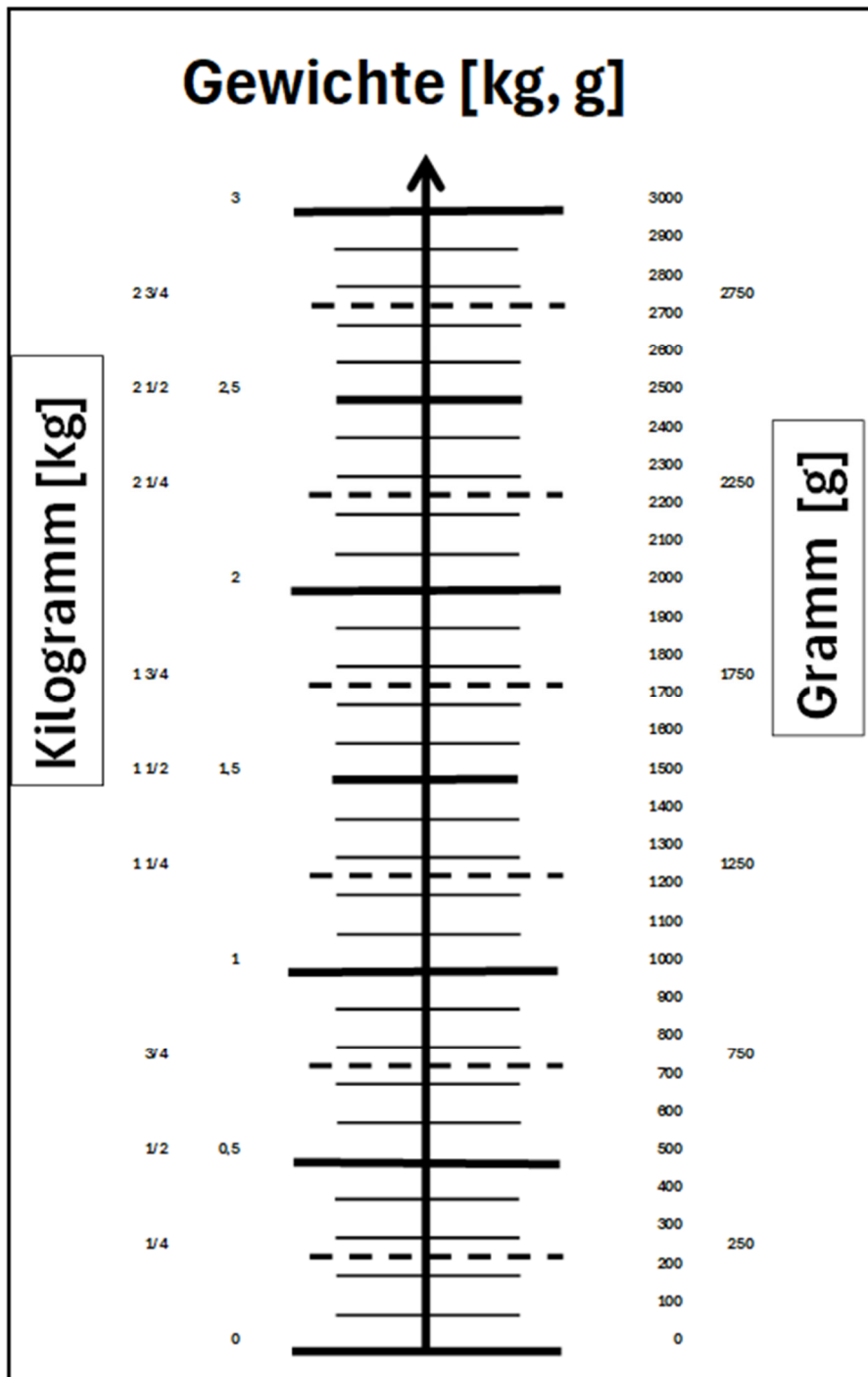
24.	Wie Gulasch mit Kartoffeln	35
25.	Knollensellerie/Möhren-Burger mit raffinierter Soße	36
IX.	Nachspeisen	38
26.	Obstsalat mit saurer Sahne	38
27.	Original Italienisches Tiramisu	38
28.	Weintrauben-Nachtisch	39
29.	Indianisches Maisdessert	40
30.	Halawet jibn	41
X.	Kuchen und andere Backwaren	43
31.	Aprikosenkuchen mit Amarettini	43
32.	Kalter Hund	44
33.	Muffins	45
34.	Fanta Kuchen	45
35.	Hefe - Baguette	47
36.	Napoleon-Torte	48
37.	Schoko-Muffins	50
38.	Himmelstorte	50
39.	Apfelkuchen mit geraspelten Äpfeln	52
40.	Nusskranz	53
41.	Marmorkuchen	53
42.	Einfacher Schokokuchen	54
43.	Zitronenkuchen	56
44.	Fluffige Waffeln	56
XI.	Mocktails	57
45.	Tutti Frutti	57
46.	Cranberry Ingwer Mule	58
47.	Virgin Caipirinha	59
48.	Alkoholfreier Hugo	59
49.	Kräuter-Bowle	60
50.	Caribbean	61

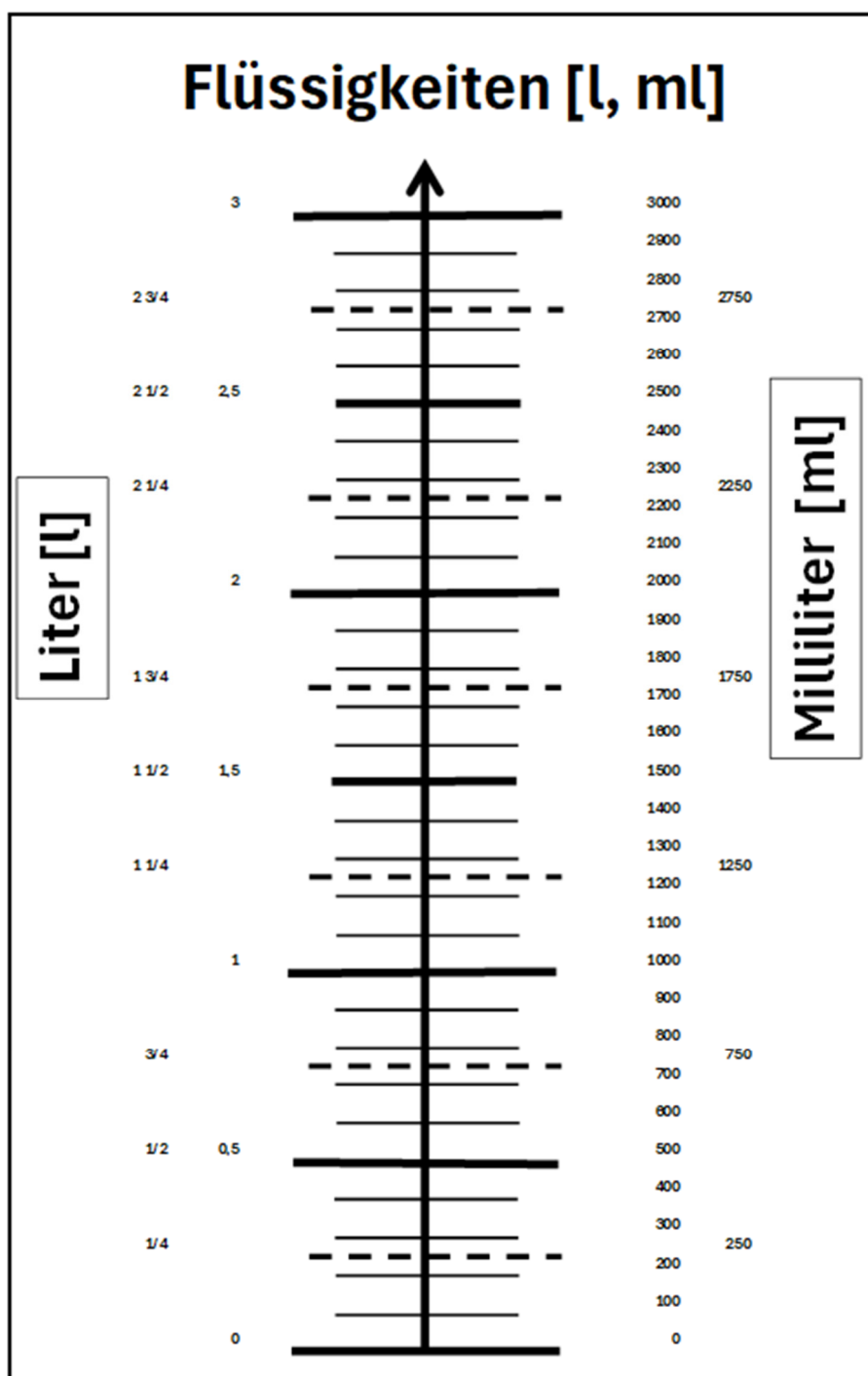
II. Abkürzungen, Erklärungen

EL	Esslöffel, gestrichen oder gehäuft (der Esslöffel ist nur bis zum oberen Rand gefüllt, also wie mit einem Messer darüber gestrichen, oder mit einem kleinen Berg über dem Rand, also gehäuft)
TL	Teelöffel, gestrichen oder gehäuft Erklärung siehe oben
Ca.	Circa = ungefähr
B	Becher (Achtung: Becher gibt es in unterschiedlichen Größen!), nutze einen ganz normalen Kaffeebecher, keine kleine Tasse
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	Milliliter
cl	Zentiliter, 1cl = 10ml, 2cl = 1 Schnapsglas
Pck.	Packung
Prise	Die Menge (meist Salz oder andere Gewürze), die man zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten kann
Msp	Messerspitze

III. Wiegen und Messen – Grundlagen

Wie wiege ich mit einer Küchenwaage richtig Mehl, Zucker usw. ab und wie messe ich Flüssigkeiten (z.B. Wasser und Milch) richtig ab?





IV. Grundwissen über Nudeln, Reis und Kartoffeln

1. Reis – Grundwissen und Zubereitung

Reis ist ein vielseitiges Grundnahrungsmittel. Je nach Sorte unterscheidet sich sowohl die Kochzeit als auch die gewünschte Konsistenz. Die folgenden Anleitungen richten sich an Anfängerinnen und Anfänger und erklären Schritt für Schritt, wie jede Reissorte sicher gelingt.

Kochbeutelreis

Besonders geeignet für: absolute Anfängerinnen und Anfänger, schnelle Küche

Merkmal: der Reis ist bereits portioniert und kann nicht anbrennen.

Zubereitung:

Einen großen Topf mit ausreichend Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Den Kochbeutel in das sprudelnde Wasser legen.

Je nach Packung 10–15 Minuten kochen lassen.

Beutel mit einer Gabel herausnehmen, kurz abtropfen lassen.

Oben aufreißen und Reis servieren.

Tipp: Für mehr Geschmack eine Prise Salz ins Kochwasser geben.

Milchreis

Besonders geeignet für: süße Gerichte, Desserts, Frühstück

Merkmal: wird beim Kochen weich und cremig.

Zubereitung:

1 Liter Milch und 1 Prise Salz in einen Topf geben und erhitzen.

250g Milchreis einrühren.

Auf niedriger Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.

Bei Bedarf etwas Milch nachgießen, wenn der Reis zu trocken wird.

Tipp: Vanille, Zimt oder Zucker erst am Ende begeben, damit nichts überkocht.

Risottoreis

Besonders geeignet für cremige Risottos

Merkmal: nimmt viel Flüssigkeit auf, gibt Stärke ab.

Zubereitung:

Etwas Öl oder Butter in einem Topf erhitzen.

Eine sehr klein geschnittene Zwiebel glasig anbraten.

Den Risottoreis (ca. 200 g für 4 Portionen) dazugeben und kurz darin glasig anrösten.

Mit etwas Weißwein oder Brühe (ca. 1 l) ablöschen.

Nach und nach heiße Brühe zugießen und ständig rühren.

Nach ca. 20 Minuten ist der Reis cremig, aber noch leicht bissfest.

Tipp: Zum Schluss geriebenen Parmesan unterrühren – macht das Risotto extra cremig.

Vollkornreis

Besonders geeignet für: gesunde, sättigende Beilagen

Merkmal: kocht länger, bleibt körnig.

Zubereitung:

Reis gründlich waschen.

1 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Für 4 Personen 250g Reis in das kochende Wasser geben und 1mal umrühren.

Temperatur reduzieren und 25–30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Reis durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Reis zurück in den Topf auf die ausgestellte Herdplatte mit geschlossenem Topf noch 5 Minuten quellen lassen.

Sushireis

Besonders geeignet für: Sushi, Bowls, asiatische Gerichte

Merkmal: klebt stark.

Zubereitung:

Reis sehr gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.

Verhältnis 1 Teil Reis : 1,2 Teile Wasser.

Aufkochen, dann 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Mit Sushireis-Essig (Reisessig, Zucker, Salz) mischen.

Tipp: Nicht umrühren, solange der Reis kocht – sonst wird er matschig.

Basmatireis

Besonders geeignet für: indische und orientalische Gerichte

Merkmal: duftend, locker, körnig.

Zubereitung:

Reis kurz waschen.

150 g Reis mit einer Prise Salz 1 l Wasser zum Kochen bringen

Hitze reduzieren und 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

5 Minuten ruhen lassen und mit einer Gabel auflockern.

2. Nudeln - Grundwissen und Zubereitung

Nudeln sind einfach zu kochen – trotzdem gibt es kleine Tricks, damit sie nicht kleben oder verkochen.

Spaghetti

Einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen.

Gut salzen (ca. 1 TL).

Spaghetti hineingeben und sofort leicht umrühren.

8–10 Minuten kochen (je nach gewünschter Bissfestigkeit).

Abgießen und sofort servieren.

Tipp: Kein Öl ins Wasser geben – die Sauce haftet dann schlechter.

Fusilli / Penne/ ...

Wasser salzen und zum Kochen bringen.

Fusilli zugeben und 10–12 Minuten kochen.

Abgießen und auflockern.

Tipp: Diese Nudeln eignen sich besonders gut für Nudelsalate.

Tortellini (frisch oder aus dem Kühlregal)

Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Tortellini einlegen.

Frische Tortellini nur 2–4 Minuten kochen, getrocknete bis zu 12 Minuten.

Abgießen und servieren.

Tipp: Nicht zu lange kochen – Tortellini zerfallen schnell.

3. Kartoffeln - Grundwissen und Zubereitung

Salzkartoffeln

Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden.

Mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser auf den Herd setzen.

20–25 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Abgießen und kurz abdampfen lassen.

Tipp: Immer mit kaltem Wasser starten – dann garen sie gleichmäßig.

Pellkartoffeln (mit Schale)

Kartoffeln gründlich waschen.

Mit Wasser bedecken und leicht salzen.

25–30 Minuten kochen, je nach Größe der Kartoffeln.

Abgießen und kurz auskühlen lassen.

Pellen oder mit Schale essen (bitte nur bei „jungen“ Kartoffeln, also frisch geerntete Kartoffeln, meist von Juni-August).

Tipp: Perfekt für Kartoffelsalat.

Kartoffelbrei / Kartoffelpüree / Kartoffelstampf

Geschälte und gewaschene Kartoffeln (gerne mehligere Kartoffeln verwenden) in Stücke schneiden und in Salzwasser 20 Minuten garkochen.

Wasser abgießen.

Kartoffeln stampfen.

Butter und warme Milch zugeben, bis der Brei so cremig ist wie gewünscht.

Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Milch nie kalt hinzugeben – sonst wird der Brei zäh.

V. Gewürze

Gewürze sind die Zutaten, die jedes Gericht noch leckerer machen. Für Anfängerinnen und Anfänger ist es wichtig, mit den wichtigsten Gewürzen zu starten, die in fast jeder Küche unverzichtbar sind:

Salz & Pfeffer: Die Basis für fast alle Gerichte. Salz hebt Aromen hervor, Pfeffer sorgt für eine milde Schärfe.

Paprika (edelsüß): Verleiht Farbe und eine sanfte Süße, ideal für Suppen, Eintöpfe und Gemüse.

Kurkuma: Bekannt für seine goldgelbe Farbe und milden, erdigen Geschmack. Perfekt für Reisgerichte und Currys.

Basilikum & Oregano: Klassische Kräuter für mediterrane Gerichte wie Pasta, Pizza und Tomatensaucen.

Zimt: Nicht nur süß, sondern auch in herzhaften Gerichten wie Currys ein spannender Geschmacksträger.

VI. Vorspeisen und Salate

4. Syrisches Hummus

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 2–3

Zutaten:

250g gekochte Kichererbsen

2–3 EL Tahina (Sesampaste)

2–3 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

1–2 Knoblauchzehen

3–4 EL Olivenöl

Salz nach Geschmack

Etwas Wasser oder Kochflüssigkeit zu geben für die Konsistenz

Optional: Kreuzkümmel, Paprikapulver, Petersilie

Zubereitung:

Kichererbsen (abgetropft) in den Mixer geben.

Tahina, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und etwas Wasser hinzufügen.

Alles fein pürieren, nach und nach Olivenöl einfließen lassen.

Konsistenz prüfen – bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Öl dazugeben.

Mit Gewürzen abschmecken und mit Olivenöl beträufeln

5. Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

5 Fleischtomaten (große Tomaten)

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2 Ciabatta-Brote

Frische oder getrocknete Basilikum-Blätter

Nach Bedarf Tomatengewürz, ersatzweise Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Tomaten waschen und den Strunk rausschneiden. Halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch sehr klein schneiden und zu den Tomatenstücken geben. Mit 3 EL Öl sowie 1-2 TL Tomatengewürzsalz mischen.

Den Backofen auf 180 °C – 200 °C Umluft vorheizen.

Das Ciabatta-Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Einen Bogen Backpapier auf ein Backofengitter legen und die Ciabatta-Brotscheibe darauf ausbreiten

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 5 - 10 Minuten goldbraun backen.

Die Ciabatta-Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und mit 0,5 – 1 EL der Tomaten-Knoblauch-Mischung pro Schreibe belegen

Basilikum zerhacken und auf die fertigen Bruschetta-Scheiben geben für den extra aromatischen Geschmack 😊

VII. Suppen

6. Kartoffel-Möhren-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Portionen: 6-8

Zutaten:

400g Kartoffeln

400g Möhren

1 große Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

1,5 l Gemüsebrühe (kochendes Wasser, 3EL Gemüsebrühe)

Gewürze (Salz, Pfeffer, Kräuter)

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel und Scheiben schneiden

Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden

Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen

Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbräunen

1,5l Wasser zum Kochen bringen

Kartoffeln und Möhren in den Topf geben und kurz mit anschwitzen

Kochendes Wasser in den Topf geben, Gemüsebrühe dazugeben

Salz und Pfeffer dazugeben

Noch ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze das Gemüse garkochen

7. Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren und Räuchertofu

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Portionen: 6-8

Zutaten:

200 g Berglinsen

2 Lorbeerblätter

1 Packung Räuchertofu

1 Zwiebel

½ Bund Frühlingszwiebeln

5 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

Gewürze: Pfeffer, Salz, süßes Paprikapulver

1 EL Gemüsebrühe

5 große Kartoffeln

4 große Möhren

1,5 l kochendes Wasser

Zubereitung:

200 g Berglinsen mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, eine Prise Salz und die beiden Lorbeerblätter dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen (auf kleiner Flamme bzw. Stufe 3).

Während des Kochens der Berglinsen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit der kleingeschnittenen Zwiebel und den kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln in eine kleine Schale geben. Das Olivenöl, die Sojasauce, die Gewürze und die Gemüsebrühe dazugeben und gut verrühren. Alles zwischendurch einmal umrühren.

Kartoffeln und Möhren schälen, die Kartoffeln in 1-2 cm große Würfel schneiden, die Möhre in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Berglinsen abgießen, wenn sie gar sind.

Wasserkocher entsprechend füllen und anstellen.

Einen großen Topf auf den Herd stellen und den Herd auf höchster Stufe anstellen, den Schaleninhalt mit dem marinierten Räuchertofu, dem Öl und den Gewürzen in den Topf geben und den Räuchertofu ca. 4 Minuten schön kross anbraten.

Dann die Kartoffelstücke in den Topf geben und ca. 1 Minute mit anbraten, danach die Möhrenscheiben auch ca. 1 Minute.

Dann das kochende Wasser in den Topf geben, die Hitze am Herd deutlich reduzieren.

Die abgetropften Berglinsen (ohne Lorbeerblätter) dazugeben und alles zusammen ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Dazu passt prima frisches Baguette mit Salzbutter (oder auch ohne) und wer mag auch pro Teller ½ EL Essig.

8. Shorbat Adas – Syrische Linsensuppe

Zubereitungszeit: 35-40 Minuten

Portionen: 6

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen (ca. 200 g)

1 große Zwiebel, fein gehackt
2–3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 mittelgroße Kartoffel, geschält und gewürfelt (optional, für mehr Cremigkeit)
1 kleine Karotte, gewürfelt (optional)
1 EL Olivenöl oder Butter
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
½ TL Kurkuma
½ TL Koriander, gemahlen (optional)
1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Zitronensaft (nach Geschmack, etwa ½ Zitrone)

Zum Servieren:

Fladenbrot oder geröstetes Brot
Frische Petersilie oder Koriander (gehackt)
Zitronenspalten

Zubereitung:

Vorbereitung:

Linsen gut waschen, bis das Wasser klar ist.

Anbraten:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln glasig anbraten, dann Knoblauch, Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Kurz mitdünsten.

Würzen:

Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander einrühren und kurz anrösten, bis sie duften.

Kochen:

Linsen und Brühe dazugeben, umrühren und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und etwa 25–30 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Pürieren:

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren (oder nach Belieben stückig lassen).

Abschmecken:

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Servieren:

In Schalen füllen, mit frischer Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

9. Mirza Ghasemi

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

3 große Auberginen

4-5 Knoblauchzehen (gehackt)

3 Eier

3 Tomaten (geschält und gehackt), oder fertiges Tomatenmus

3 EL Pflanzöl

1 TL Kurkuma

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Auberginen der Länge nach mehrmals leicht mit einem Messer einritzen, um das spätere Schälen zu erleichtern. Die Schnitte dabei gleichmäßig von oben nach unten führen.

Auberginen rösten

Die eingeritzten Auberginen auf ein Backblech legen und für etwa 40 Minuten im Ofen rösten. Gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig garen. Sobald sie weich sind, aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehen und den Stielansatz entfernen.

Auberginen zerdrücken

Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit einem Küchenstampfer zerdrücken, bis eine feine Konsistenz entsteht.

Auberginen und Knoblauch anbraten, Kurkuma hinzufügen

Etwas Öl in eine Pfanne geben. Die vorbereiteten Auberginenstücke hinzugeben. Den Knoblauch fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Mischung vorsichtig anbraten, bis der Knoblauch sein Aroma entfaltet und die Auberginen gut durchgezogen sind. Jetzt ein wenig Kurkuma hinzufügen.

Tomaten pürieren und hinzufügen

Das Tomatenpüree zur Auberginen-Knoblauch-Mischung geben und gut umrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind.

Ei einarbeiten und würzen

Das Ei zunächst in einer kleinen Schüssel aufschlagen und gut verquirlen, dann zur Auberginenmischung geben und gründlich unterrühren, bis es sich gleichmäßig verteilt hat. Anschließend die Mirza Ghassemi bei mittlerer Hitze weiter garen lassen, bis das Ei vollständig gestockt und gut mit der Auberginenmischung verbunden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Brot oder Reis serviert werden.

VIII. Hauptgerichte

10. Kartoffelbrei

Zutaten:

800g mehliges Kartoffeln

80g Butter

150ml Milch

1 Prise Salz

Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden,

Kartoffelwürfel in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (und einer Prise Salz) auffüllen und ca. 15-20 Minuten kochen.

Kochwasser abgießen (Sieb oder Durchschlag), Kartoffeln zurück in den Topf, Butter, Muskat und Salz dazu, warme Milch dazu und fein stampfen.

11. Wok-Gemüsepfanne

Zutaten:

Reis für 4 Personen

2 EL Öl

Ingwer nach Geschmack (3 cm-Stück)

2 Zehen Knoblauch

500g Möhren, geschnitten in Stifte

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

3 Bund Frühlingszwiebeln

150g frische Ananas

1 Dose Kokosmilch

Gewürze nach Geschmack (Salz, Curry, Kurkuma, Chili, Garam Masala oder Tandoori, jeweils ca. 1 gestrichenen TL)

Zubereitung:

Reis kochen,

Ingwer und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, in Öl im Wok anbraten,

geschnittene Möhren dazu (ca. 3min. mitrösten) und dann die in Streifen geschnittenen Paprika dazu (ca. 3min. mitrösten), dann die in Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben (2-3min mitrösten), dann die Ananas (auch ca. 2-3min. mitrösten).

Kokosmilch dazugeben und einmal aufkochen.

Würzen. Fertig 😊

12. Sojema

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Portionen: 3

Zutaten:

Grüne oder rote Linsen: 1 Tasse

Reis: 1 Tasse

Zwiebeln: 2 Stück (mittelgroß)

Knoblauch: 3 Zehen

Kurkuma (Gelbwurz): 1 Teelöffel

Schwarze Pfeffer: ½ Teelöffel

Salz: nach Geschmack

Öl oder pflanzliche Butter (oder Ghee, wenn gewünscht): 3 Esslöffel

Wasser: ca. 6 Tassen

Joghurt (optional zum Garnieren oder Abschmecken): ½ Tasse

Frischer Koriander oder getrocknete Minze: zum Garnieren

Optional: kleine Würfel Kartoffeln oder geriebene Karotten für den besseren Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein hacken und in Öl goldbraun anbraten.

Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten.

Kurkuma, Pfeffer und Salz einrichten.

Linsen und Wasser hinzufügen, ca. 30 Minuten kochen lassen.

Reis dazugeben. Optional Kartoffelwürfel oder geriebene Karotten hinzufügen.

Bei niedriger Temperatur fertig garen.

13. Chana Masala

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

1 rote Zwiebel

1EL ÖL

3 Knoblauchzehen

5 Tomaten

1 rote Paprika

1EL Garam Masala (Gewürz)

1EL Paprika

1TL Salz

1-2 TL Kreuzkümmel

2 Dosen Kichererbsen

1TL Koriander, gemahlen

Saft von 1 Limette

½ Dose Kokosmilch



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten

Tomaten und Paprika würfeln, zugeben

Gewürze zugeben, weiter anbraten, pürieren

Kichererbsen zufügen

Limette mit einer Zitronenpresse auspressen

Limettensaft und Kokosmilch hinzufügen

Aufkochen lassen und mit Reis und Fladenbrot servieren

14. Sommerlicher Kräuter-Kartoffelsalat

Zutaten:

1 kg gekochte Kartoffeln

1 handvoll Kräuter Z.B. Thymian, Petersille, Minze, Basilikum Majoran

3 EL Öl

2 EL Wasser

Salz und Pfeffer

2 EL Zitronensaft

2 TL Senf

1 Zehe Knoblauch



Zubereitung:

Kartoffeln kochen und klein schneiden

Kräuter waschen, klein schneiden und pürieren

Öl, Wasser, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Knoblauch pürieren und als Dressing mischen und über die Kartoffeln geben

15. Nudeln mit Sahne-Käse-Soße

Zutaten:

250g Nudeln

1 Becher Sahne

1,5 EL Schmand

100g Schmelzkäse

Petersilie

Schnittlauch

3 EL Olivenöl

1 TL Knoblauch

2 Eigelb

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Wasser kochen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Soße: Petersilie und Schnittlauch fein hacken (falls mit Knoblauchzehe gekocht wird anstatt des Öls diese in kleine Würfel hacken). Die kleingehackten Kräuter mit Sahne, Schmand und Knoblauchöl (oder den Knoblauchwürfelchen) zusammenmischen, dazu dann 2 Eigelb geben und mit einem Löffel gut verrühren.

Schinken in kleine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in die Pfanne geben. Den Schinken einige Minuten braten. Wenn der Schinken gut warm ist, die vorher gemischte Soße in die Pfanne gießen und den Schmelzkäse hineintun. Die Soße ab und zu umrühren und einige Minuten kochen lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun können sie entweder die Nudeln mit in die Pfanne hineintun, diese dann in der Soße wenden und dann direkt aus der Pfanne zugreifen. Oder die Nudeln auf den Teller tun und diese mit der Soße übergießen.

Als Nudelsorten habe ich Bandnudeln oder Spiralnudeln genommen, aber es geht eigentlich zu allen Arten von Nudeln.

16. Bester vegetarischer Nudelauflauf!

Zutaten:

500 g Penne

100 ml Olivenöl

400 ml Sahne

1 Tube Tomatenmark

Nach Geschmack italienische Kräuter



Salz und Pfeffer

5 Knoblauchzehen

250g Gouda

4 Tomaten

Zubereitung:

Zuerst die Penne so lange in Salzwasser kochen, bis sie gut bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen.

Für die Sauce Olivenöl, Sahne, die ganze Tube Tomatenmark, Kräuter und Gewürze miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und zu der Sauce geben. Tipp: Je nach Geschmack mehr oder weniger Olivenöl und Knoblauch begeben.

Die Nudeln mit der Sauce gut vermischen und in eine sehr große Auflaufform geben. 1/3 von der Käsemenge unter die Penne mischen. Anschließend die Tomaten vierteln und auf die Penne legen. Danach den Käse oben drüberstreuen.

Den Auflauf ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft backen, bis der Käse schön zerlaufen ist. Sofort servieren.

17. Ukrainische Warenyky - mit Kartoffeln und Zwiebeln

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

Vorbereitungszeit: 30 Min

Ruhezeit für den Teig: 20-30 Min.

Kochzeit: ca. 10 Min. pro Portion

Portionen Für ca. 4 Portionen

Zutaten:

350g Weizenmehl (ca. 2 ½ Tassen)

180ml warmes Wasser

½ TL Salz

1 EL Pflanzenöl

Für die Füllung:

4-5 mittelgroße Kartoffeln

2 mittelgroße Zwiebeln

2-3 EL Pflanzenöl oder Butter (zum Anbraten)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren:

Schmand oder saure Sahne

Gebratene Zwiebeln oder Butter

Zubereitung

Teig vorbereiten

Mehl in eine große Schüssel sieben.

Salz hinzufügen und gut vermischen.

Warmes Wasser und Pflanzenöl langsam dazugeben

Alles mit einem Löffel verrühren, danach mit den Händen zu einem glatten, elastischen Teig kneten.

° Falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl hinzufügen.

° Falls er zu hart ist, ein wenig Wasser dazugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch zudecken und 20-30 Min. ruhen lassen.

WICHTIG: durch das Ruhen lässt sich der Teig später leichter ausrollen.

Füllung vorbereiten

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15-20 Min. Weich kochen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl oder Butter goldbraun anbraten.

Gekochte Kartoffeln abgießen und zerstampfen.

Gebratene Zwiebeln zu den Kartoffeln geben,

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.

Füllung etwas abkühlen lassen, damit sie sich besser formen lässt.

Warenky formen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 2-3 mm).

Mit einem Glas oder einer Form Kreise ausstechen (ca. 6-8 cm Durchmesser).

In die Mitte jedes Kreises ca. 1 TL Kartoffel-Zwiebel-Füllung geben.

Den Teigkreis zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

- Man kann die Ränder zusätzlich „verzieren“, indem man sie leicht eindreht.
- Wichtig: Ränder müssen gut verschlossen sein, damit die Füllung beim Kochen nicht austritt.

Warenky kochen

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen.

Warenky portionsweise ins kochende Wasser geben.

Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch z-3 Min. weiterkochen.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz abtropfen lassen.

Servieren

Mit geschmolzener Butter, gebratenen Zwiebeln oder Schmand servieren.

Optional: Nach dem Kochen die Warenky kurz anbraten, damit sie knusprig werden.

18. Zwiebel -Tarte

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Portionen: 6

Zutaten:

200 g Mehl



Salz

130 g kalte Butter

4 Eier

500 g Zwiebeln

2 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Zucker

100 g geriebener Emmentaler

200 g Sahne

Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Evtl. etwas kaltes Wasser zu geben. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 5 Min. weich braten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden karamellisieren. Etwas abkühlen lassen.

Ofen auf 180 Grad (Unterhitze) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen. Tartform oder Springform (min. 28cm) damit auskleiden. Ca. 8 Min. auf unterster Schiene vorbacken.

Restliche Eier verquirlen, mit Emmentaler und Sahne verrühren und würzen. Mit Zwiebeln vermengen. Auf dem Tartboden verteilen. Die Zwiebel-Tarte ca. 40 Min. mit Ober- und Unterhitze auf mittlere Schiene backen. Evtl. mit Petersilie bestreuen.

19. Reispfanne

Zutaten:

- 150g Reis (einfacher Reis)

- 200g Tiefkühl-Spinat

- 1 Paprika
- 1-2 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 50g Ziegen/Schafskäse

Zubereitung:

Reis mit Wasser aufsetzen, ungefähr doppelt so viel Wasser wie Reis

den Spinat in einem Topf auf niedriger Stufe erhitzen Tipp: mit einem Schuss Sahne wird er cremiger

Das Gemüse in kleine Stückchen schneiden.

Das Gemüse in die Pfanne für 5 Minuten anbraten, dann ein Kochlöffel vom Spinat dazu fügen

Den Reis testen kurz vor dem er fertig ist abgießen und zum Gemüse hinzufügen, dann den Rest vom Spinat hinzufügen und dazu etwas Milch oder Sahne.

Dann nach so 5-7 Minuten den Schafs-/Ziegenkäse klein machen und drüber rieseln lassen

20. Lahmacun

Zubereitungszeit: 20 Minuten Vorbereitung, 10 Minuten Kochzeit, 60 Minuten Wartezeit

Portionen: 4

Zutaten:

Teig

500g Weizenmehl Typ 405

7g Trockenhefe

1/2TL Zucker

250ml lauwarmes Wasser

1TL Salz

Belag

- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht je Dose: 285 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Spitzpaprika (rot, grün oder gemischt ca. 120 g)
- 300g Tomaten
- 10g Petersilie
- 1EL Paprikamark oder alternativ Tomatenmark
- 1EL Sumach
- 1 1/2TL Salz
- 1TL Paprikapulver edelsüß (oder geräuchert)
- 1/2TL Chiliflocken
- 1/2TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Pfeffer

Topping

- Zitrone (in Spalten)
- Eisbergsalat (in Streifen geschnitten)
- Rote Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- Tomaten (in Scheiben geschnitten)
- Petersilie (gehackt)
- Sumach (nach Belieben)

Zubereitung:

Teig

Für den Lahmacun Teig die Trockenhefe mit Zucker in Wasser verrühren und für ca. 5 Minuten stehen lassen.

Mehl mit Salz vermengen und anschließend mit Hefe-Wasser und Olivenöl für ca. 10 Minuten zu einem Teig verkneten (mit der Küchenmaschine ca. 3-4 Minuten) und für 45 – 60 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

Belag

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen. Zwiebel vierteln, Karotte in grobe Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Tomaten vierteln. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen.

Karotte in einem Food Prozessor grob zerkleinern. Kidneybohnen, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Tomaten, Petersilie, Paprikamark und Gewürze dazugeben und zu einer groben Masse mixen.

Lahmacun belegen und backen

Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig in 12 gleich große Teile aufteilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf einem etwas bemehlten Backblech für 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend Teigkugeln sehr dünn ausrollen und auf das Backblech geben.

Gemüsemasse dünn, gleichmäßig und bis zum Rand auf dem ausgerollten Teig verteilen.

Veggie Lahmacun für ca. 8 – 10 Minuten im Backofen backen.

Lahmacun toppen

Dein Lahmacun kannst du optional und nach Belieben mit Zwiebelringen, einer Prise Sumach, gehackter Petersilie, Tomatenscheiben, Eisbergsalat und einem Spritzer Zitronensaft garnieren und anschließend genießen.

21. Mediterranes Ofengemüse

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

700 g Frische kleine halbierte Kartoffeln

300 g Spitzpaprika, rot

150 g Cherry-Tomaten

200 g Champignons

6 Knoblauchzehen, grob gehackt (kann auch weniger sein)

1 Zwiebel

150 g Feta-Käse

Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salz & Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver
rosenscharf

Zubereitung:

Eine Pfanne mit viel Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz durchschwenken.
Spitzpaprika klein schneiden und hinzugeben. Alles mit den anderen Zutaten und
Kräutern vorsichtig mischen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen.

In die Auflaufform geben und den in Würfel geschnittenen Fetakäse verteilen.

Im vorgeheizten Backofen – 200 Grad Ober/ Unterhitze – ca. 30 Minuten auf der
mittleren Schiene backen.

22. Chakalaka (Südafrika)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

1 Zwiebel

300g Weißkohl

2 Paprika, Rot und Grün

1 kleine Dose Tomaten (400g)

1TL Paprika Pulver

Salz, Pfeffer

150g Weiße Bohnen (Dose)

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln, in 2 EL Öl hellgelb anbraten.

Kohl in feine Streifen schneiden.

Paprika waschen, vierteln, entkernen, in Streifen schneiden, mit dem Kohl zu den Zwiebeln geben, 3 Minuten mitbraten

Tomaten und Gewürze zugeben, 20 Minuten dünsten lassen (Deckel geschlossen)

Bohnen zugeben, 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken

23. Endivien-Quiche mit Senfcreme

Portionen: 4

Zutaten:

Teig:

125g Kalte Butter

225g Mehl

1Ei

1TL Salz



Belag:

1 Endiviensalat (ca. 500g)

Salz

2 Schalotten

1EL Butter

4 Stiele glatte Petersilie

Pfeffer

Muskatnuss

200ml Sahne

70ml Milch

3 Eier

2EL Scharfer Senf

Zubereitung:

Für den Teig:

Butter würfeln

Mehl, Ei und Salz hinzugeben

Zu einem Teig kneten

Teig ausrollen

Ausgerollten Teig in die Form legen

3cm Rand hochziehen

1Std in den Kühlschrank

Für den Belag:

Salat putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden

Blätter in feine Streifen schneiden und waschen

500ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen

Den Salat im Wasser 2min blanchieren, bis er zusammengefallen ist

Wasser abgießen und kalt abschrecken, abtropfen lassen

Schalotten schälen und fein würfeln

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Schalotten darin glasig dünsten

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken

Salat mit den Zwiebeln und der Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken

Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen

Die Endivienmischung auf den Teig verteilen

Sahne, Milch, Eier und Senf verquirlen

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken

Die Eiersahne über den Belag gießen

Die Quiche im vorgeheizten Backofen etwa 45min. goldbraun backen

Vor dem Servieren 10min. ruhen lassen

Genießen

24. Wie Gulasch mit Kartoffeln

Gerne mit Baguette servieren!

Zubereitungszeit: Ca. 90 Minuten

Portionen: 4-6 Personen

Zutaten:

500 g Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

60-80 g Kokosfett

2 EL Tomatenmark

1 EL Edelsüßes Paprikapulver

2 l Gemüsebrühe

200 ml Rotwein oder entsprechend mehr Gemüsebrühe

50 ml Sojasauce

1 1/2 EL Majoran

1 Prise Pfeffer

800 g festkochende Kartoffeln



3-5 Lorbeerblätter

1 Prise Salz

1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kokosfett bei niedriger Hitze in einem großen Topf schmelzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch zugeben und SEHR langsam sanft bräunen.

Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren, dann Rotwein (oder Gemüsebrühe) und Sojasauce angießen. Aufkochen und die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen.

Gemüsefond und Majoran hinzufügen und ca. 15-20 Minuten kochen lassen. Damit die Sauce sämiger wird, mit einem Pürierstab kurz durchmischen. Die übrigen Gewürze zugeben. Aufkochen und 45-60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kartoffeln schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Zur Sauce geben und mindestens 20 Minuten sehr weichkochen (unbedingt testen, ob sie weich sind)

Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

25. Knollensellerie/Möhren-Burger mit raffiniertem Soße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

500 g Knollensellerie

100 g Möhre

70 g Haferflocken Salz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Senf

1 1/2 TL Paprika

- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 60 g Gewürzgurken
- 1 TL Ketchup
- 1 EL süßer Senf
- 200 g Mayonnaise
- 1 Ei
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 Burger-Buns
- 1 Gurke
- 4 Blätter grüner Salat

Zubereitung:

Den Knollensellerie und die Möhre schälen und fein raspeln. In einer Schüssel mit den Haferflocken mischen und mit Salz, Pfeffer, Senf und 1 TL Paprika würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Schale mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. Die Gewürzgurken sehr klein würfeln. Die Zwiebelmischung mit Ketchup, Gurkenwürfeln, Senf, restlichem Paprika und Mayonnaise verrühren und beiseitestellen.

Das Ei zur Gemüsemischung geben und alles zu einer formbaren Masse verrühren. Bei Bedarf teelöffelweise Haferflocken zugeben. Aus der Mischung 4 gleich große Pattys formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knollensellerie/Möhren-Pattys darin von beiden Seiten jeweils in 7-10 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Die Burger-Buns halbieren und nach Belieben leicht toasten oder anrösten. Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trockentupfen.

Auf die untere Hälfte jedes Buns etwas Burgersoße verstreichen, dann nacheinander ein Salatblatt, ein Patty, ein Viertel der Gurkenscheiben und noch etwas Soße draufgeben. Die obere Hälfte des Burger-Buns auflegen und die Burger servieren.

IX. Nachspeisen

26. Obstsalat mit saurer Sahne

Zutaten:

2 Bananen

2 Weintrauben

300g saure Sahne

3 Pck. Vanillezucker

n. b. Zucker

Zubereitung:

Das Obst schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die saure Sahne mit Vanillezucker verrühren. Alles miteinander vorsichtig vermischen.

27. Original Italienisches Tiramisu

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 6-8

Zutaten:

250g Mascarpone

3 frische Eier (Größe M)

80g Zucker

1 Pck Vanillezucker

ca. 200ml starker Espresso

ca. 200g Löffelbiskuit

2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Den Espresso kochen und solange er noch warm ist 2 TL Zucker darin auflösen und abkühlen lassen. Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen. Anschließend die Mascarpone unterheben.

Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Auflaufform (10x20 cm) legen und mit der Hälfte des Espresso betreufeln, dann mit der Hälfte der Creme bestreichen. Die andere Hälfte der Löffelbiskuits auf die Creme legen, mit der 2. Hälfte des Espresso betreufeln und mit der restlichen Creme bestreichen. Tiramisu ca. 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren den Kakao über die Creme sieben.

28. Weintrauben-Nachtisch

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Portionen: 8

Zutaten:

1kg Weintrauben

250g Quark

250g Mascarpone

250g Schlagsahne

2Pck. American Cookies

1Pck. Vanillezucker

100g Zucker

Zubereitung:

Weintrauben in Hälften schneiden

Die Sahne steif schlagen, Zucker und Vanillezucker unterheben.

Den Quark mit Mascarpone verrühren.

Diese zwei Massen zusammen zu einer Creme verrühren.

Jetzt die Kekse zerkleinern.

Nun in eine Schüssel schichten: Zuerst Weintrauben, dann die Creme und mit Keksen bestreuen.

Das Ganze ergibt zwei Schichten.

29. Indianisches Maisdessert

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

700g Apfelspalten, geschält

4 EL Ahornsirup

60g Butter

4EL Honig

½ TL Salz

500g Joghurt

125g Maisgrieß

1EL Zitronensaft

Zubereitung:

Äpfel in gefegt

2 EL Zitronensaft frisch gepresst dazugeben

Backpapier auf das Blech legen und den Teig verstreiche

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter, Zucker und Vanillezucker cremig schlagen.

Eier nach und nach unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und kurz einrühren.

Zitronensaft, -abrieb und Milch dazugeben, bis der Teig weich-cremig ist.

In die gefettete Kastenform füllen und ca. 50 – 60 Min backen.

Auskühlen lassen und mit Zitronenguss überziehen.

30. Halawet jibn

Zubereitungszeit: 45-60 Minuten

Portionen: 6-8

Zutaten:



Für den Käseteig:

250 g ungesalzener Mozzarella oder Akkawi-Käse (mild, nicht zu salzig)

½ Tasse feiner Grieß (ca. 80 g)

1 Tasse Wasser (ca. 250 ml)

2 EL Zucker

1 TL Rosenwasser oder Orangenblütenwasser

Für die Füllung (Qashta / Rahm):

250 ml Milch

1 EL Maisstärke

1 EL Zucker

1 TL Rosen- oder Orangenblütenwasser

Für den Sirup:

1 Tasse Zucker (ca. 200 g)

½ Tasse Wasser (125 ml)

1 TL Zitronensaft

1 TL Rosen- oder Orangenblütenwasser

Zum Garnieren:

Fein gehackte Pistazien

Etwas extra Sirup zum Beträufeln

Zubereitung:

Sirup vorbereiten

Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen.
Wenn es kocht, Zitronensaft zugeben und 5–7 Minuten leicht köcheln lassen.
Vom Herd nehmen und Rosenwasser einrühren.
Abkühlen lassen.

2. Qashta (Füllung) zubereiten

Milch, Maisstärke und Zucker in einem Topf verrühren.
Unter Rühren auf mittlerer Hitze erhitzen, bis es dick wird (puddingartig).
Rosenwasser einrühren und abkühlen lassen.
(Optional: im Kühlschrank leicht fest werden lassen.)

3. Käseteig herstellen

Käse in Stücke schneiden und kurz in heißem Wasser (oder Milch) einweichen, um Salz zu entfernen, falls nötig.
In einem Topf Wasser und Zucker erhitzen.
Wenn es heiß ist, den Käse hinzufügen und rühren, bis er schmilzt.
Den Grieß langsam einstreuen und kräftig rühren, bis eine glatte, elastische Masse entsteht (ähnlich Mozzarella-Teig).
Rosenwasser zugeben, kurz durchrühren.

4. Rollen formen

Die noch warme Käsemasse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf einer leicht geölten Fläche ausrollen – etwa 0,5 cm dick.
In Rechtecke schneiden (ca. 8 × 10 cm).
In die Mitte einen Streifen Qashta geben und aufrollen.

5. Servieren

Röllchen auf eine Servierplatte legen.
Mit Zuckersirup beträufeln.
Mit gehackten Pistazien bestreuen.

Kalt servieren.

Tipp:

Du kannst das Dessert im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahren.

Wenn du echten syrischen Geschmack willst, nimm **Orangenblütenwasser**

X. Kuchen und andere Backwaren

31. Aprikosenkuchen mit Amarettini

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1 Stunde Kühlung

Portionen: 8

Zutaten:

300g Mehl

200g Butter (kalt)

100g Zucker

1 Ei

1 kg Aprikosen

150g Amarettini

Puderzucker

Zubereitung (Mürbeteig):

Mehl, Butter, Zucker und Ei verquirlen oder mit den Händen zu einem leicht bröseligen Teig verarbeiten.

Zu einer Kugel formen und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Aprikosen waschen, teilen und entkernen

Ofen auf 180°C vorheizen, eine runde Backform nehmen (Springform)

Den Mürbeteig in zwei Hälften teilen.

Eine Hälfte zwischen zwei Blatt Backpapier rund ausrollen und damit den Boden der Kuchenform bedecken.

Die Amarettini grob zerkleinern und auf den Teig geben.

Die Aprikosenhälften mit der Wölbung nach oben auf den Teig legen

Die zweite Teighälfte als Streusel auf die Aprikosenhälfte geben

45 Minuten im Ofen backen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Eventuell mit Schlagsahne servieren.

32. Kalter Hund

Zutaten:

250g Kokosfett

2 Eier

100g Puderzucker

1EI Vanillezucker

50g Kakao

4 EI Milch

300g Butterkekse

Zubereitung:

Schmelze das Kokosfett in einem Topf. Lass es etwas abkühlen. Mixe die Eier, Puderzucker und Kakaopulver schaumig. Löffel anschließend nach und nach das flüssige Kokosfett unter.

Lege eine 25 cm Kastenform mit Backpapier aus, um den Kalten Hund später einfach herauszubekommen. Schichte die Kakaocreme und die Butterkekse abwechselnd ein. Dabei ist es wichtig, mit der Schokolade anzufangen. Abschließen kannst du gern mit einer Schicht Butterkekse.

Stelle den Kekskuchen mindestens 2 Stunden kalt. Am besten gibst du ihn über Nacht in den Kühlschrank - so ziehen die Kekse gut durch. Stürze ihn dann zum Verzehr aus der Form.

33. Muffins

Zubereitungszeit: 25 Minuten Backzeit

Portionen: 12

Zutaten:

175 g Butter

175g Zucker

200g Mehl

1 Packung Vanille Zucker

1 TL Backpulver

3 Eier

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mischen mit dem Handmixer mixen, bis es ein cremiger Teig ist. Dann den Teig mit zwei Löffeln in Formen geben und in den Ofen für 20 Minuten bei ca. 180°C, bis die Muffins goldbraun sind, die Muffins dann abkühlen lassen und bei Bedarf verzieren mit Zuckerguss oder einer Sahne / Frischkäsecreme

34. Fanta Kuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten Zubereitung, 60 Minuten Backzeit

Portionen: 1 Blech

Zutaten für den Teig:

300 g Weizenmehl Typ 405

175 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten der Form

150 g Zucker

1 Prise Salz

- 1 Packung Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 3 Eier
- 150 ml Orangenlimonade

Zutaten für die Creme:

- 200 g Schmand
- 2 EL Orangenlimonade
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Packung Sahnesteif
- 120 g eingelegte Pfirsiche
- 30 g Puderzucker
- etwas Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform mit etwas Butter fetten.

Die Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Die Eier dazugeben und ca. 3 Minuteniterrühren. Danach Mehl und Backpulver mischen und mit dem Limonade zum Teig geben.

Den Teig in der Form verstreichen und ca. 17 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.

Für die Creme, die Sahne mit 2 Päckchen Sahnesteif aufschlagen. In einer zweiten Schüssel den Schmand, die Orangenlimonade und den Puderzucker glatt rühren. Die Sahne vorsichtig unterheben.

Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter die Creme heben.

Die Creme auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen. Mit etwas Zimtpulver oder anderer Deko eurer Wahl bestreuen. Mindestens 3 Stunden kühlen. In gleich große Stücke schneiden und servieren.

35. Hefe - Baguette

Zubereitungszeit 1 Stunde

Portionen: 2

Zutaten:

½ Würfel Hefe (21 g frisch)

½ TL Zucker

500 g Weizenmehl Type 550 plus Mehl zum Arbeiten

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

330ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Trockenhefe mit 30 ml lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Mehl, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Die aufgelöste Hefe, das Öl und restliches Wasser zugeben, alles gründlich mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 35-45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (Umluft 200°C) vorheizen. Den Teig erneut kneten und zu 3-4 Baguettestangen formen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, die Oberflächen schräg mit einem Messer einritzen und nochmal 10 Minuten gehen lassen.

Eine ofenfeste Schale mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Die Brote auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Das Brot herausnehmen und auf einem Küchenrost abkühlen lassen.

36. Napoleon-Torte

Portionen: 1 Torte

Zutaten:

Teig:

500g Weizenmehl

1TL Backpulver

1Prise Salz

250g Butter

45g Zucker

1Ei



Creme:

400g gezuckerte Kondensmilch

200ml Milch

2 Eier

1EL Speisestärke

1Pck Vanillezucker

300g weiche Butter

Außerdem etwas Mehl zum Arbeiten

Zubereitung:

Teig:

Mehl mit Backpulver und Salz mischen

Butter würfeln und mit dem Zucker zum Mehl geben

Die Masse mit den Händen zu Krümeln zerreiben

Milch und Ei hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten

Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und ca. 3 Stunden kühlstellen

Jede Teigportion auf einer leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Springformrand oder einem Tortenring Kreise ausstechen

Ofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen

Ein Blech mit Backpapier belegen und je zwei Böden darauflegen

Die Böden mit einer Gabel einstechen, dann nacheinander für jeweils ca. 12 Minuten backen

Die Teigböden auskühlen lassen

Creme:

Kondensmilch mit Milch in einem kleinen Topf aufkochen

Eier, Speisestärke und Vanillezucker glattrühren

3 EL der Milchemischung einrühren, und dann schluckweise unter die restliche Milch-Mischung mischen

Unter Rühren zu einem Pudding kochen

In einen tiefen Teller füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und vollständig auskühlen lassen

Die Butter für ca. 10 Minuten hell-cremig rühren. Den ausgekühlten Pudding esslöffelweise hinzugeben und cremig aufschlagen.

Die ausgekühlten Böden auf die Arbeitsfläche legen

Mithilfe eines Tellers die Tortenböden kleiner schneiden

Die abgeschnittenen Reste zerkrümeln und beiseitestellen

Teigböden auf eine Tortenplatte legen und mit je 2 EL der Creme bestreichen und schichten

Die geschichtete Napoleon-Torte mit Kondensmilch ca. 1 Stunde kühlstellen

Mit der restlichen Creme einstreichen und mit einem Paletten Messer glattziehen

Von der Mitte der Tortenoberfläche mit dem Paletten Messer ein spiralförmiges Muster einziehen

Die Napoleon-Schichttorte auf der Oberfläche und an der Seite mit den beiseitegestellten Kuchenkrümeln dekorieren und bis zum Servieren kühlstellen

37. Schoko-Muffins

Zutaten:

100g Zartbitterschokolade oder Kuvertüre
260g Mehl
30g Backkakao
120g Zucker
2TL Backpulver
1 Prise Salz
3 Eier
120ml Rapsöl
200ml Milch
½ Tüte Schoko-Chunks

Zubereitung:

Schokolade in Stücke schneiden (Vorsicht!), oder im Wasserbad schmelzen (kleiner Topf mit Wasser, Schüssel auf den Topf legen/einhängen, Wasser kochen lassen, bis Schokolade geschmolzen ist)

Mehl, Kakao, Backpulver und Salz in einer Schüssel abwiegen und mischen, in einer anderen Schüssel Eier und Zucker verquirlen, dann Öl und Milch unterrühren.

Backofen vorheizen 170°C Umluft. Beides in eine Schüssel geben und kurz verrühren. Etwa die Hälfte der Schoko-Chunks unterheben.

Muffins-Förmchen in die Bleche stellen, den Teig einfüllen,

Blech in den Ofen schieben 20-25 min. backen

38. Himmelstorte

Zutaten:

Tortenböden:

125g Butter
2 Eigelb

65g Zucker

125g Mehl

Etwas Backpulver

Den Teig auf 2 Tortenböden verteilen, darunter unbedingt Backpapier auslegen!

Baiser:

2 Eiweiß

125g Zucker

Etwas Zimt

50g Mandeln

Das Eiweiß in einem hohen Rührgefäß mit dem Handrührgerät steif schlagen, den Zucker langsam dazugeben, dabei den Eischnee weiter langsam rühren, Zimt und gehobelte Mandeln ebenfalls unterheben. Die Maße auf den Böden verteilen.

Beide Böden extra backen bei ungefähr

180°C Umluft und 20 Minuten.

Füllung:

2 Becher Schlagsahne

Saft ½ Zitrone

1 TL Zucker

Sahne steif schlagen, Zitronensaft und Zucker unterheben, die Masse auf dem ersten abgekühlten Boden verteilen, den zweiten Boden auf die Sahneschicht legen.

Fertig!

Die Torte mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen!

39. Apfelkuchen mit geraspelten Äpfeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 25-30 Minuten bei 180°C

Zutaten Mürbeteig:

250 g Mehl

65 g Zucker

125 g Margarine

Zutaten Füllung:

550 g geraspelte Äpfel

70 g Zucker

Etwas Zitronensaft

70 g flüssige Margarine

1 Ei

100 g gemahlene Haselnusskerne



Zubereitung

Teig:

Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, mit einem elektrischen Handrührgerät und Knethaken die Zutaten vermengen, den Teig weiter mit der Hand kneten, bis er geschmeidig ist.

Eine Runde Backform (26-28cm) mit glattem Boden bis ca. 3cm den Rand hoch mit Margarine einfetten. Dann den Teig gleichmäßig verteilen und auch den Rand ca. 2-3 cm hoch den Teig verteilen.

Füllung:

Die Äpfel schälen, Gehäuse entfernen und grob raspeln, dann dazu den Zucker den Zitronensaft, das Ei und die flüssige Margarine geben und mit einem Löffel vermengen.

Die Masse in die Backform geben, gleichmäßig verteilen.

Dann den Kuchen ca. 25-30 Minuten backen, auskühlen lassen, servieren.

40. Nusskranz

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Portionen: ca. 15 dünne Scheiben

Zutaten:

Teig

300g Mehl

2 TL Backpulver

100g Zucker

1 Ei

1 Eigelb

125g Margarine



Zubereitung:

Teig auf einer Silikonunterlage ausrollen (etwas größer als ein Blatt DIN A4)

Die Füllung darauf verteilen

Teig einrollen und die Enden verschließen

4Das restliche Eigelb und Milch in einer Tasse verrühren und mit einem Pinsel die Teigrolle damit bestreichen

Bei ca. 180°C Umluft ca. 35 Minuten backen

41. Marmorkuchen

Zubereitungszeit: 1h 30min

Portionen: 1 Kuchen

Zutaten:

250g weiche Butter

160g Zucker



1 Pck Bourbon-Vanillezucker

1 Msp Zitronenabrieb

4 Eier

1 Msp Salz

120g Zucker

280g Weizenmehl Type 405

100 ml lauwarme Milch

20g ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung:

Als Kuchenform eignet sich eine 22er Gugelhupfform oder eine Kastenform (11x30cm)

Die wirklich weiche Butter mit Zucker und Vanillinzucker sowie etwas Zitronenabrieb und dem Salz cremig rühren.

Die Eier einzeln unterrühren, Mehl und Backpulver sowie 60ml Milch ebenfalls unterrühren.

Die Kuchenform mit Margarine einfetten.

2/3 des Teigs in die Form füllen und glattstreichen.

Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver und der restlichen Milch vermischen und dann auf den hellen Teig in die Form geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca. 55 Minuten backen.

42. Einfacher Schokokuchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten,

Zubereitung 40 Minuten,

Backen 1 Std. 30 Minuten

Zutaten:

220 g weiche Butter

160 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1 Prise Salz
5 Eier (Gr.M)
170 g Mehl (Type 405)
2 TL Kakaopulver
3 TL Backpulver
50 ml Milch
100 g geraspelte Zartbitterschokolade
etwas Butter für die Form

Für die Glasur

200 g Zartbitterkuvertüre
Etwas Kakaopulver zum Bestreuen

Zubereitung:

Springform (Ø 26 cm) einfetten. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Weiche Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Weiche Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Springformrand lösen. Kuchen auf ein Kuchengitter setzen. Zartbitterkuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Schokolade über den Kuchen gießen und auf dem Kuchen verstreichen. Circa 30 Min. anziehen lassen. Nach Belieben den Kuchen mit etwas Kakaopulver bestreuen.

Der Kuchen kann bis zu 3 Tage im Voraus gebacken werden. Einfach nach dem Backen luftdicht in Frischhaltefolie einwickeln. So bleibt er lange frisch.

43. Zitronenkuchen

Zutaten

4 Eier
320g Zucker
1Pck Vanillezucker
350g Butter
350g Mehl
1Pck Backpulver
2 EL frisch gepressten Zitronensaft

Zubereitung

Eier, Zucker, Vanillezucker, Butter: Mit Mixer cremig schlagen
Mehl, Backpulver: sieben und vermengen
Zitronensaft: dazu geben
Backblech mit Backpapier auslegen
Teig auf Backblech verstreichen
Backofen auf 170 Grad Umluft heizen- 20 Minuten backen
250 g Puderzucker + 3 EL Zitronensaft mischen
Mit Holzstäbchen Löcher in den gebackenen Teig stechen
Anschließend auf dem Teig verstreichen

44. Fluffige Waffeln

Zutaten:

125 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Pck Vanillezucker

3 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zum Teig rühren. Jetzt die Milch langsam unterrühren. Waffeleisen vorheizen und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben. Jede Waffel etwa 1-2 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Obst oder Sahne genießen.

XI. Mocktails

45. Tutti Frutti

Zubereitungszeit: 5 Min Arbeitszeit

Portionen: Für eine Portion

Zutaten:

3 cl Zitronensaft
4 cl Grenadine
1 cl Maracujasirup
5 cl Ananassaft
2 cl Pfirsichsaft
5 cl Orangensaft
Eis

Zubereitung:

Alle Zutaten im Cocktailshaker auf Eis shaken

Das Getränk in ein hohes Glas geben und zerkleinerte Eiskwürfel (Crushed Ice) hinzugeben.

Wer mag, kann das Glas vorher mit dem Rand in Wasser tunken und dann in eine Schüssel mit essbaren Konfettis.

Mit einer Scheibe Sternfrucht garniert, sieht es toll aus

46. Cranberry Ingwer Mule

Zutaten:

Agavensirup

Ingwerpulver

Eiskwürfel

100ml Cranberrysaft

200ml Ginger Ale

Cranberrys

Minze

Zubereitung:

Ein hohes Glas nehmen und den Agavensirup am Rand verteilen, darauf dann Ingwerpulver verteilen.

Für den Extra-Ginger-Kick können Ingwer-Eiskwürfel verwendet werden, ansonsten das Glas mit Eiskwürfeln füllen.

Danach erst Ginger Ale dazugeben und dann das Glas mit Cranberrysaft füllen.

Zum Garnieren zusätzlich Cranberrys hinzufügen und ein, zwei Minzblätter. Umrühren, fertig!

47. Virgin Caipirinha

Zutaten:

- 1 Stk. Limette
- 0,5 EL Rohrzucker (braun)
- 2 EL Crushed Ice
- 2 Schuss Ginger Ale zum Auffüllen

Zubereitung:

Zuerst die Limettenenden abschneiden, anschließend die Limette achteln und in ein passendes Glas geben.

Den Rohrzucker auf den Limettenstücken verteilen und mit einem Barstößel den Rohrzucker auf den Limettenteilen zerdrücken.

Mit Crushed Ice das Glas füllen.

Mit Ginger Ale auffüllen, umrühren.

Als Deko Minze ins Glas stecken oder eine Scheibe Limette am Glasrand verwenden.

48. Alkoholfreier Hugo

Zutaten:

- Eiswürfel
- 40 ml Holunderblütensirup
- 125 ml Ginger Ale (oder Zitronenbrause)
- 200 ml Mineralwasser
- 1 Stiel Minze
- 1 Limettenscheiben (zum Garnieren)

Zubereitung:

Eine Handvoll Eiskwürfel in ein großes Glas geben

Holunderblütensirup ins Glas gießen

Mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen und umrühren

Für den Extra Ginger Kick können Ingwer-Eiskwürfel verwendet werden, ansonsten das Glas mit Eiskwürfeln füllen

Alkoholfreien Hugo mit einem Stiel Minze servieren

49. Kräuter-Bowle

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

½ Tasse Zitronenmelisse

½ Tasse Minze

¼ Tasse Zitronensaft

¼ Tasse Orangensaft

2-3TL Honig

½ l Ginger Ale

1,5 l Ginger Ale

Zubereitung:

Zitronenmelisse und die Minze kleinschneiden, in ein Baumwolltuch geben und zubinden (Teebeutel-Prinzip)

alle Zutaten zusammen mit ½ l Ginger Ale in ein großes Gefäß geben, 1-2Std. ziehen lassen, Beutel entfernen

1,5 l Ginger Ale aufgießen und genießen!!

50. Caribbean

Zutaten:

6cl Maracuja Saft

6cl Ananas Saft

2cl Kokosnusscreme

1cl Mango Sirup

1cl Sahne

1 Limettenviertel

Minze (Blätter)

Eiswürfel, Crushed ice

Zubereitung:

Alle flüssigen Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln.

In ein zu einem Drittel mit Crushed ice gefülltes Glass abseihen.

Limette über dem Drink auspressen. Minze auf den Drink stecken.