

Kochbuch

von und zu

4 2

über das richtige Hantieren mit
scharfen Dingen, heißen Sachen, leblosen Getier,
fast garem Gemüse und des Saaafts und so ...

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Der Saaaaaft	4
Frühstück	5
Standard Frühstück	5
Hauptmahlzeiten	5
Weihnachtschili	5
Faschierte Laibchen	6
Fischstäbchen mit Erdäpfelpüree und Gemüse	6
Fett Anti-Dosen Gulasch	7
Linsen mit Speck	7
Majoranfleisch mit Reis	8
Paprikahühnchen mit Nudeln	8
Pasta Asciuta	9
Pikante Hühnerbrust	9
Kalte Pardeiser-Ricotta Sugo mit Pasta	10
Risotto	10
Überbackene Eiaufstrichbrötchen	11
Palatschinken	11
Schinkenfleckerl	12
Käsespätzle	12
Gefüllte Paprika mit Couscous	13

Erdäpfelgulasch	14
Nachspeisen	15
Kaiserschmarren.....	15
Schokobananen	15
Joghurttorte.....	15
Lagerfeuererdäpfel mit Saucen.....	16
Salate	18
Gurken-Joghurt-Zaziki	18
Salatmarinade	18
Griechischer Salat.....	18
Nudelsalat.....	19
Rest'1-Verwertungs-Maschinerie.....	20
Wochenrückblick.....	20
Semmelknödeln.....	20
Portionsgrößen.....	21

Allgemeines

Leg ... wait for it ... Legende:

	<p>A schnelle G'schicht</p>
	<p>Eine günstige Gourmetspeise</p>
	<p>V wie Vegetarisch</p>
	<p>F wie fast Vegetarisch – leicht zu adaptieren</p>

Ein Wahnsinn, fast 100% aller Kochrezepte sind Plagiate – ein Koch, der anonym bleiben möchte, berichtet:

„Es ist ganz schrecklich – viele glauben die Copy-Paste Kultur findet sich hauptsächlich in der digitalen Welt – dabei wird bei Köchen und auch Autoren von Kochbüchern gestohlen und abgewandelt was das Zeug hält und ohne Genierer - und das seit Jahrhunderten. Die (Anm.: gemeint sind die Köche und Kochbuchautoren) schrecken vor gar nichts zurück ... einmal im Ferienlager ...“ aber das ist eine andere Geschichte ...

Ganz im Sinne dieser Kopier-Kultur, haben wir Rezepte in diesem Kochbuch – *nennen wir es* – zusammengefasst – Danke an alle Verwandten, Freunden, weniger gut Bekannten und dem Internet, die uns zu diesem Werk inspiriert haben, aber keine Sorge, so ergreifend ist es nun wieder auch nicht, aber vielleicht doch anbetungswürdig.

Alle Mengen, Zutaten, Zubereitungsmethoden sind Ideen, lassen sich abwandeln, ergänzen. Kochen heißt gemeinsam mit den Zutaten, die Euch zur Verfügung stehen, oder in der Nähe wachsen zu Experimentieren. – Probiert, wie sich der Geschmack einer Mahlzeit mit Gewürzen verändert und findet den richtigen Gewürzpep` für Euch!



=====

Der Saaaaaft
(4 Personen)



Dauer: 0,9999 Millisekunden pro Liter

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
1,5	Liter	Sirup der feinen Orange oder wunderbaren Himbär-Zitrone	Immer fein beim Hofer
10,5	Liter	Wasser, H2O aus der Wasserleitung	Oder aus dem Brunnen, Kübel, Kanister, etc. etc.

Zubereitung:

Du machst Sirup in große Behältnis und dann machst Wasser dazu und et voilà da hast Du der Saaaaaft. Kannst Du mit Sprudelwasser aufpepen, mußst Du aber weniger vom nicht Sprudelwasser nehmen, sonst brauchst Du wieder mehr Sirup, oida!!

Und weißt Du was, das ist auch noch voll vegetarisch Mann!

Machst Du Servieren über Schöpfer in Tasse, oder von Warmhaltebehälter in Becher ist besser ...

=====

Frühstück

Standard Frühstück

(4 Personen)



Dauer: 0,75 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Stück	Stritzel (ohne Rosinen)	
0,4	Kilogramm	Brot	
50	Gramm	Butter	
30	Gramm	Marmelade (Marillen, Erdbeer, etc.); Nutella	
80	Gramm	Wurst	
40	Gramm	Käse	
0,6	Liter	Kakao (Milch)	Trinkgewohnheiten ?
0,3	Liter	Tee	Früchtetee, Trinkgewohnheiten ?
70	Gramm	Cornflakes/Müsli	(2,5 Portionen)
0,3	Liter	Milch (für Cornflakes/Müsli)	
4	Stück	Obst	Äpfel, Bananen

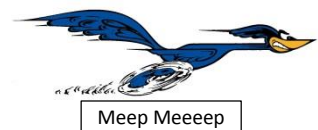
Zubereitung:

Wasser für Tee und Milch für Kakao erhitzen, dann vom Strand, Sonne und den Wellen und ehe Du Dich versiehst holt Dich auch schon die eisige Faust der Wirklichkeit wieder ein und die Milch wird angebrannt sein, der zu einer bitteren Angelegenheit verkochte Tee wird Dir dafür den letzten Schlaf aus den Augenliedern treiben.

Hauptmahlzeiten

Weihnachtschili

(4 Personen)



Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Kilogramm	Faschiertes	Bevorzugt vom Rind
0,3	Kilogramm	Tomatenpulpe (gewürfelte Tomaten)	In Dose
0,2	Kilogramm	Zuckermais	
0,4	Kilogramm	Rote Kidney Bohnen	
0,2	Kilogramm	Geschälte Tomaten	Gibt's in Dosen, zb. Spar Eigenmarke
4	Stück	Knoblauchzehen	
10	Teelöffel	Kreuzkümmel	
1,5	Stück	Suppenwürfel	
250	Gramm	Zwiebel	Oder 3-4 Zwiebel
2	Teelöffel	Chilipulver/geschnittene Chilischoten	
		Majoran	

		Schwarzer Pfeffer	
		edelsüßes Paprikapulver	
		Salz	
		Maiskeimöl	
1,5	Stück	Fladenbrote	Bekomm'st beim Türken

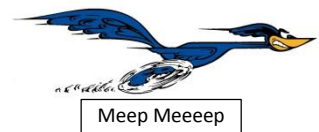
Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel klein würfelig schneiden und im großem Topf anschwitzen, dann das gesalzene Faschierte ergänzen und dieses anbraten. Die Masse mit Bohnen, Suppenwürfel, das edelsüße Paprikapulver, Majoran, Kreuzkümmel, Tomatenpulpe und geschälte Tomaten hinzufügen und die unter Rühren auf leichter Flamme weiterköcheln.

=====

=====

Faschierte Laibchen
(3 Personen)



Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Kilogramm	Faschiertes (gemischt)	
1	Stück	Alte Semmel/Semmelwürfel	
2	Stück	Knoblauchzehen	
1	Stück	Ei	
1	Teelöffel	Majoran	
1	Prise	Rosmarin	
		Salz	
		Pfeffer	
		Petersilie	
		Semmelbrösel	Zum Verdicken
		Öl	

Zubereitung:

Die Semmeln/Semmelwürfeln in Milch einweichen und in kleine Fetzen zerreißen. Die kleinwürfelten Zwiebel (wenn gewünscht vorher glasig angeröstet) ergänzen. Dann Faschiertes, Ei, zerdrückter Knoblauch und Gewürze ergänzen. Mit Semmelbrösel die Konsistenz verdicken, wenn notwendig. Daraus dann Fleischlaberln formen und in heißem Öl herausbraten.

Diese Laberln können mit Erdäpfelpüree (siehe Fischstäbchen) oder angebratenen Erdäpfeln als Beilagen serviert werden. Man könnte die Laberl weiters leicht einfrieren und als Burger Bestandteil verwenden. Als vegetarische Variante könnten Gemüselabchen oder überbackener Käse dienen.

=====

=====

Fischstäbchen mit Erdäpfelpüree und Gemüse
(4 Personen)



Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
20	Stück	Fischstäbchen	Vegetarisch: Gemüsestäbchen
130	Gramm	Erdäpfelfertigpüree (4 Portionen)	Alternativ: Reis 200g
0,25	Liter	Milch	Für Fertigpüree
600	Gramm	(Tiefkühl-)gemüse	Karotten, Broccoli, Fisolen, etc.

Zubereitung:

Das Erdäpfelpüree und das Gemüse entsprechend der Anleitung zubereiten. Fischstäbchen/Gemüsestäbchen können in Backrohr oder in der Pfanne (für Gemüsestäbchen eigene Pfanne) zubereitet werden.

Möglicherweise noch Ketchup dazu reichen.

=====

=====

Fett Anti-Dosen Gulasch

(4 Personen)

Dauer: 3 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,8	Kilogramm	Gulaschfleisch	Am besten beim hiesigen Fleischhauer oder bei der Feinkostabteilung des nächsten Supermarktes
0,8	Kilogramm	Zwiebel	
2	Stück	Knoblauchzehen	
50	Gramm	Tomatenmark	
250	Gramm	Geschälte Tomaten	
1	Stück	Suppenwürfel Klare Suppe	
1	Stück	Suppenwürfel Rindssuppe	
		Majoran	
		Cayenne Pfeffer	
		Kreuzkümmel	Bekommt beim Türken um's Eck
		Speiseöl	u. a. Maiskeimöl
		Edelsüßer Paprika	

Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden und in Maiskeimöl leicht anbraten, bis die Zwiebel leicht glasig werden, dann auch das geschnittene Fleisch ergänzen und anbraten. Während des Anbraten des Fleisches die Hälfte des Tomatenmark und den edelsüßen Paprika hinzufügen.

Dann mit viel Wasser aufgießen und die restlichen Gewürze und Paradeiser, ganze Knoblauchzehen, geschälte Paradeiser ergänzen und ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen. Alle paar Minuten leicht umrühren. Sollte das Gulasch zu sehr eindicken, einfach mit etwas Wasser wieder verdünnen.

=====

=====

Linsen mit Speck

(4 Personen)

Dauer: 1 Stunde



Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,4	Kilogramm	Linsen	Dosen
1	Stück	Suppenwürfel	
1	Stück	Zwiebel	
0,2	Kilogramm	Speckwürfel	
2	Esslöffel	Mehl	
2	Teelöffel	Essig	
		Salz	
		Pfeffer	
		Speiseöl	u.a. Maiskeimöl
		Etwas Petersilie	

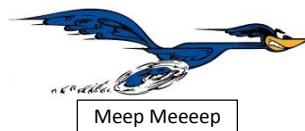
Zubereitung:

Die Zwiebel klein würfelig schneiden und mit dem Öl glasig braten, dann die Speckwürfel ergänzen und die gut gewaschenen Linsen aus der Dose (harte Linsen müssen am Vortag in Wasser eingelegt werden) dazugeben. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und das Mehl verrühren. Auf niedriger Flamme unter ständigem Rühren weiter warmhalten. Erst kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie und den Essig in der Masse verrühren.

Die Semmelknödeln sind unter Restlverwertung beschrieben.

=====

Majoranfleisch mit Reis
(4 Personen)



Dauer: 1,25 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
2	Stück	Zwiebel	
0,8	Kilogramm	Hühnerfleisch/Putenfleisch	
2	Teelöffel	Salz	
0,5	Teelöffel	Pfeffer	
3	Esslöffel	Majoran (getrocknet, gerebelt)	
0,25	Liter	Sauerrahm	
200	Gramm	Langkornreis	(entspricht etwa 0,25 Liter Glas)
2	Esslöffel	Speiseöl	u.a. Maiskeimöl

Zubereitung:

Den Reis mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Die Zwiebel in kleine Würfel und das Fleisch in kleine Streifen schneiden.

Die Zwiebelwürfel mit dem Speiseöl in einem Topf anbraten und sobald die Zwiebel goldgelb werden das geschnittene und gesalzene Fleisch ergänzen und ebenfalls 10 Minuten abbraten. Während des Abbratens etwa ein Viertel des Majorans und Pfeffer dem Fleisch und Zwiebel unter öfterem Rühren ergänzen. Sobald das Fleisch gut angebraten ist, den Sauerrahm und den restlichen Majoran ergänzen. Den Majoranfleischtopf auf niedriger Stufe 10 Minuten weiter köcheln lassen.

=====

Paprikahähnchen mit Nudeln
(4 Personen)



Dauer: 1,5 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
2	Stück	Zwiebel	
0,8	Kilogramm	Hühnerfleisch/Putenfleisch	
2	Teelöffel	Salz	
0,5	Teelöffel	Pfeffer	
3	Esslöffel	Edelsüßer Paprika Pulver	
1	Stück	Paprika	
0,25	Liter	Sauerrahm	
360	Gramm	Nudeln (Spiralen oder Penne)	
2	Esslöffel	Speiseöl	u.a. Maiskeimöl

Zubereitung:

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz und Nudeln ergänzen.

Die Zwiebel in kleine Würfel und das Fleisch in kleine Streifen schneiden.

Die Zwiebelwürfel mit dem Speiseöl in einem Topf anbraten und sobald die Zwiebel goldgelb werden das geschnittene und gesalzene Fleisch ergänzen und ebenfalls 10 Minuten abbraten. Während des Abbratens etwa die Hälfte des edelsüßen Paprikas und Pfeffer dem Fleisch und Zwiebel unter öfterem Rühren ergänzen. Sobald das Fleisch gut angebraten ist, den in Streifen geschnittenen Paprika, den Sauerrahm und den edelsüßen Paprika ergänzen. Den Paprikahühnchentopf auf niedriger Stufe 10 Minuten weiter köcheln lassen. Während dieser 10 Minuten kann glattes Mehl oder Maizena (Verdickungsmittel) ergänzt werden – Vor allem, wenn man Mehl verwendet, dauern umrühren, da es leicht anbrennt.

=====

Pasta Asciuta
(4 Personen)



Dauer: 1,25 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Kilogramm	Faschiertes (gemischt)	
2	Stück	Zwiebeln	
250	Gramm	Passierte Tomaten	Dose
250	Gramm	Geschälte Tomaten	Dose
40	Gramm	Tomatenmark	
4	Esslöffel	Edelsüßer Paprika Pulver	
360	Gramm	Spaghetti	Oder andere: Penne
		Salz	
		Pfeffer	
2	Teelöffel	Basilikum	
2	Teelöffel	Oregano	
2	Zehen	Knoblauch	Kann bei Kindern auf 1 reduziert werden
1,5	Stück	Paprika (frisch)	
3	Stück	Lorbeerblätter	
4	Esslöffel		
		Parmesan	Zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln klein würfelig schneiden in einer großen Pfanne (oder großer Topf) anbraten und das gesalzene Faschierte ergänzen und dieses unter weiterem Umrühren weiterbraten. Die Hälfte des Paprikapulvers und das Tomatenmark kann noch während das Fleisch abgebraten werden ergänzt werden. Wenn das Fleisch angebraten (also das Faschierte grau und nicht mehr rosa ist) ist, werden die passierte Tomaten und Geschälte Tomaten ergänzt und mit Fleisch und Zwiebeln vermischt. Der Paprika wird in kleine Streifen geschnitten und ebenfalls mit dem gepressten oder gehackten Knoblauch ergänzt. Nun werden die restlichen Gewürze ergänzt und die Pfanne/Topf zugedeckt bei niedriger Flamme weiter warm gehalten, maximal leicht weitergeköchelt.

In einem weiteren Topf viel Wasser aufwärmen. In das kochende Wasser Salz und Spaghetti ergänzen und diese nach gewünschter Konsistenz abseihen.

Als vegetarische Variante könnte ein Pesto, oder besser noch einfach in einem weiteren kleinen Topf Zwiebeln anbraten, ohne das Fleisch zu ergänzen, Tomatenmark, Passierte Tomatensauce und geschälte Tomaten ergänzen. Mit Knoblauch, Gewürzen ergänzen und fertig ;-)

=====

Pikante Hühnerbrust
(4 Personen)

Dauer: 1,5 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
1	Stück	Zwiebel	
1	Teelöffel	Getrockneter Thymian	Oder 4 Esslöffel frischer Thymian
2	Teelöffel	Salz	
2	Teelöffel	Geriebene Muskatnuss	
4	Teelöffel	Staubzucker	
2	Teelöffel	Schwarzer Pfeffer	Am besten frisch gemahlen
0,8	Kilogramm	Hühnerbrustfilets	Oder Putenbrustfilets
15	Gramm	Butter	Oder Margarine
1	Esslöffel	Speiseöl	u.a. Maiskeimöl
200	Gramm	Langkornreis	(entspricht etwa 0,25 Liter Glas)

Zubereitung:

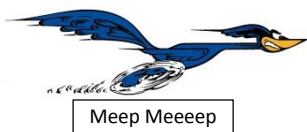
Zwiebel fein zerhacken, Thymian, Salz, Muskatnuß, Staubzucker und schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel anrühren. Die Filets mehrmals mit einer Messerspitze einstechen und in eine säurebeständige Schüssel legen (zb. Tupperware oder großer Topf mit Deckel) und auf beiden Seiten mit der vorher angerührten Gewürzmischung einreiben und für 20 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Den Reis mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Dem kochendem Reis könnte man mit Currypulver verfeinern.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets 5-10 min auf jeder Seite anbraten. Sie sind gar, wenn beim Einstechen klarer Saft aus dem Fleisch austritt.

Als Beilage könnte auch gekochtes oder abgebratenes Gemüse ergänzt werden.

Als vegetarische Variante könnte



=====
=====
Kalte Pardeiser-Ricotta Sugo mit Pasta
(4 Personen)



Dauer: 0,75 Stunden

Zutaten:

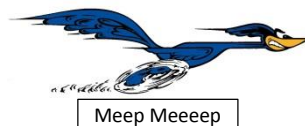
Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Kilogramm	Nudeln (Spiralen, Fleckerl, Penne)	
0,5	Kilogramm	Cocktailtomaten	
0,25	Kilogramm	Ricotta	Frischkäse
		Salz	
		Basilikum	
		Oregano	
		Etwas Rosmarin	
		Frische Petersilie	

Zubereitung:

Nudeln im gesalzenen, kochendem Wasser kochen und dann abseihen. Die Cocktailtomaten in Vierteln schneiden und mit Gewürzen und dem Ricotta Frischkäse und den Gewürzen vermengen. Die entstandene Masse kann kalt auf den gekochten Nudeln serviert werden.



=====
=====
Risotto
(4 Personen)



Dauer: 0,75 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
450	Gramm	Tiefkühlgemüse	
0,5	Liter	Wasser	
1	Stück	Zwiebel	
20	Gramm	Butter	
220	Gramm	Risottoreis	Besonders günstig: Spar Eigenmarke
1	Stück	Suppenwürfel (Gemüsesuppenwürfel)	
30	Gramm	Hartkäse oder Parmesan	In größere Menge gerieben kaufen
0,5	Bünde	Petersilie	Oder 1 Packung Tiefkühlpetersilie
1	Teelöffel	Salz	
1	Etwas	Pfeffer	Wenn vorhanden weißer Pfeffer
40	Milliliter	Sauerrahm oder Cremefine	Rama Creme Fin als 250ml Packung erhältlich

Zubereitung:

Gemüse Allerlei in Wasser ca. 5 Minuten kochen, abseihen, das Gemüse auffangen und beiseite stellen. Zwiebel in Margarine anschwitzen, Risottoreis zugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Mit Wasser aufgießen, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze würzen. Restlichen Gemüsesuppend und ggf. mit Cremefine nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis das Risotto eine sämige Konsistenz hat. Kurz vor Ende der Kochzeit Gemüse, 2/3 vom Parmesan und Petersilie einrühren. Risotto auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren. Echte Sparefroh's nehmen statt Hartkäse einen Gouda ...

=====
 =====
Überbackene Eiaufstrichbrötchen

(4 Personen)



Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
1	Stück	Baguette oder Schwarzbrot, etc.	
0,2	Kilogramm	Geschnittener Schinken	
0,2	Kilogramm	Geschnittener Käse/Käse gerieben	(Emmentaler)
6	Stück	Eier	
2	Stück	Essiggurkerl	

Zubereitung:

2/3 der Eier hart kochen und schälen. Die hart gekochten Eier und die restlichen Zutaten würfelig schneiden, mit 1/3 der Eier (roh) in einer Schüssel vermengen. Das Backrohr auf 150 °C erhitzen (Umluft oder Ober- und Unterhitze). Die Brote schneiden, mit der Masse bestreichen und dann etwa 10-15 Minuten im Backrohr erhitzen.

=====
 =====
 =====

Palatschinken

(4 Personen)



Dauer: 15 Minuten

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
250	Gramm	Mehl (Weizenmehl glatt)	
0,3	Liter	Milch	
3	Stück	Eier	
1	Prise	Salz	
		Staubzucker	
		Butter oder Maiskaimöl	

Zubereitung:

Mehl, Milch, Eier, eine Prise Salz zu einem Teig vermengen. In einer Pfanne Butter bzw. das Fett erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, mit einem Schöpflöffel einen Teil des Teigs in die Pfanne schöpfen, bis der Boden der Pfanne etwa von 1-2 mm dicken Teigschicht bedeckt ist.

Immer wieder mit einer Bratenschaufel unter die Palatschinke fahren, und diese nach wenigen Minuten umdrehen, damit die Palatschinke nicht anbrennt.

Die fertigen Palatschinken können in einem Kochtopf mit Deckel noch warm gehalten werden.

Als süße Variante bieten sich folgende Beilagen: Staubzucker, Marmeladen, Ahornsirup, frische Früchte, Topfen, Pudding aber auch zb. erhitzte Himbeeren, Marshmallows etc.

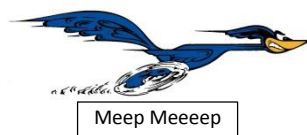
Ähnlich wie bei Wraps (eine klingonische Mahlzeit) können abgebratenes Faschiertes, geschnittene Wurst, Gurkerl, Paprika, Paradeiser, Spinat, Käse

Also eigentlich kannst fast alles reinpacken ...

=====



Schinkenfleckerl
(4 Personen)



Dauer: 40 Minuten

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
400	Gramm	Fleckerln (Nudeln)	
120	Gramm	Schinken	Oder Dauerwurst
1	Schuß	Maiskaimöl oder Butter	
1	Stück	Zwiebel	
250	Gramm	Sauerrahm	
		Salz	
		Pfeffer	
		Majoran oder Thymian	
		Ggf. etwas Käse	
		Knoblauch	

Zubereitung:

Den Zwiebel klein hacken und in einer großen Pfanne oder Topf anschwitzen, bis diese leicht glasig werden. Danach den Schinken in kleine Fleckerl schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Parallel eine Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz und die Nudeln ins kochende Wasser werfen.

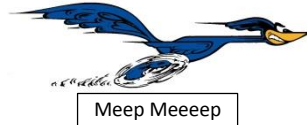
Sobald die Nudeln bißfest sind, die Nudeln abseihen und ebenfalls zu den Zwiebeln und Schinken geben, danach die Gewürze mit Abschmecken ergänzen. Nach Lust und Laune kann fein geschnittener/zerdrückter Knoblauch ergänzt werden.

Zu den Schinkenfleckerl kann man zu Tisch geriebenen Käse oder auch Sauerrahm reichen.

=====



Käsespätzle
(4 Personen)



Dauer: 35-60 Minuten

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
1	Kilogramm	Spätzle aus dem Kühlregal	Für Langweiler
250	Gramm	Mehl (Weizenmehl <i>glatt</i>)	Für Spätzleteig
2	Stück	Ei	Für Spätzleteig
0,25	Liter	Wasser	Für Spätzleteig

1	Teelöffel	Salz	Für Spätzleteig
2	Stück	Zwiebel	
250	Gramm	Käse (zb. Emmentaler)	Ggf. gerieben
30	Gramm	Butter	
		Salz	Zum Würzen
		Pfeffer	
		Muskatnuß	gerieben

Zubereitung:

Nockerl: Sollten die Nockerl nicht aus dem Kühlregal stammen, ... muß man selber ran .. Mehl, Ei, Wasser und Salz gut mit einander vermengen bis der Teig leichte Blasen wirft. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den fertigen Teil mit einem Spätzle-Sieb (wenn nicht zur Hand kann man sich so etwas mit ein wenig Kreativität basteln oder man schöpft mit einem kleinen Löffel einfach rasch den Teig in das kochende Salzwasser. Nach wenigen Minuten schwimmen die Spätzle an der Oberfläche und sind fertig. Die Nockerl abschöpfen und leicht ausdampfen lassen

In einer Pfanne werden die gewürfelten Zwiebel mit Butter angeröstet, danach werden die Nockerl ergänzt. Nach wenige Minuten kann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt werden

In einer weiteren Pfanne kann der Speck mit ein wenig Butter angebraten werden. Dieser kann am Tisch extra serviert werden, damit die Vegetarier noch ihre Freude mit dem Kässpätzle haben.

=====

=====

Gefüllte Paprika mit Couscous
(4 Personen)



Dauer: 60 Minuten

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
3	Esslöffel	Pflanzenöl	
300	Gramm	Couscous oder Bulgur	
4	Stück	Paprikaschoten	Gelb = best
500	Gramm	Passierte Tomaten	
2	Zehen	Knoblauch	
1	Stück	Zwiebel	
180	Gramm	Mais	
0,5	Liter	Wasser	
1	Packung	Schafskäse	
1	Stück	Gemüsesuppenwürfel	Oder ein Eßlöffel
1	Teelöffel	Rosmarin	
1	Teelöffel	Thymian	
1	Teelöffel	Majoran	
1	Teelöffel	Paprikapulver edelsüß	
1	Eßlöffel	Petersilie	

Zubereitung:

Einen Topf auswählen, der in den Ofen darf und in den 4 Paprikaschoten stehend hineinpassen. Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl glasig anbraten. Den Bulgur oder Couscous hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Die passierten Tomaten und das Wasser mit dem Suppenwürfel hinzugeben und kurz aufkochen.

Die Herdplatte ausschalten, dann die Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken nun den Mais hineingeben. Den Schafskäse in grobe Würfel schneiden und kurz unterrühren.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne entfernen. Aus den Deckeln die Stiele ausschneiden. Die Paprikaschoten mit der Bulgur-/Couscoumsmischung befüllen und aufrecht in

den Topf stellen. Die Paprikadeckel wieder raufsetzen und bei 175°C ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Statt im Backrohr klappt das natürlich auch in einem festem Topf in der Glut des Lagerfeuers ...

=====



Erdäpfelgulasch

(4 Personen)



Dauer: 60 Minuten

S wie Sparen

V wie Vegetarisch

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
10	Stück	Große Erdäpfel (festkochend)	
3	Stück	Zwiebel	
2	Zehe	Knoblauch	
4	Teelöffel	Pflanzenöl	
0,4	Liter	Wasser	
2	Stück	Gemüsesuppenwürfel	
0,2	Liter	Passierte Tomatensauce	
1	Teelöffel	Pfeffer	Cayenne wenn geht
1	Teelöffel	Kümmel	
1	Teelöffel	Currypulver	
3	Stück	Paprika	
0,25	Liter	Sauerrahm	
		Salz	
		Pfeffer	

Zubereitung:

Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch schälen. Erdäpfel in Würfel, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.
 Erdäpfelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsesuppenwürfel mit Wasser und Tomatensaft angießen, mit Cayennepfeffer, Kümmel und Currypulver würzen und mit mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt garen.
 Paprikaschoten putzen und würfeln, zu den Erdäpfeln geben und weitere 10 Minuten garen. Saure Sahne zugeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
 Sofort servieren.

Nachspeisen



S wie Sparen

Kaiserschmarren (4 Personen)



V wie Vegetarisch

Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,24	Kg	Mehl glatt	
4	Stück	Eier	
0,375	Liter	Milch	
30	Gramm	Butter oder Margarine	
1	Etwas	Staubzucker	
1	Etwas	Apfelmus, Zwetschenröster	Als Beilage

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Dotter und Salz einen glatten Teig rühren. Das Eiklar vom Dotter trennen und in einer Rührschüssel so lange schlagen, bis das Eiklar zu Schaum geworden ist. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen, während man den Eiklarschaum zum restlichen Teig mischt. Den Teig in die erhitzte Pfanne schütten und auf Mittlerer Stufe den Teig leicht anbraten. Danach den Teig immer wieder mit einer Gabel auseinanderreißen und darauf achten, dass der Boden nicht anbrennt. Nach etwa 15 Minuten sollte der Teig durch sein.

Als Beilage könnten Apfelmus, Zwetschenröster, aber auch frische Früchte, Obstsalat dienen.

Alternativ könnte für größere Mengen zum Anbraten ein Gasbräter verwendet werden. Zum Schlagen des Eiklars wird jedenfalls von Luschen ein Mixer verwendet.

Schokobananen (4 Personen)



Meep Meeep



V wie Vegetarisch

Dauer: 0,5 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
4	Stück	Bananen	
4	Rippen	Kochschokolade	

Zubereitung:

Das Backrohr mit etwa 100 Grad vorheizen und die Bananen in der Krümmung mit einem Messer über die Hälfte der Banane einschneiden und eine Rippe Kochschokolade in den Schnitt hineinstecken. Die Banane mit einer Alufolie umwickeln und etwa 10 Minuten in dem 100 Grad heißen Backrohr



Meep Meeep

Dauer: 0,5 Stunde



S wie Sparen

Joghurttorte (6 Personen)



V wie Vegetarisch

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Kilogramm	Früchtejoghurt	Zb. mit Himbeer

0,3	Liter	Schlagobers	
5	Blätter	Gelatine	Bei dem Backwaren im Supermarkt
2	Packungen	Biskotten	
0,4	Liter	Orangen oder Orangen-Mango-Saft	
0,25	Kilogramm	Tiefgekühlte Himbeeren oder Beerenmischungen	

Zubereitung:

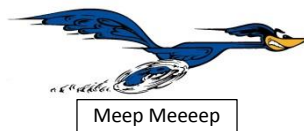
Die Gelatine in wenig Wasser einlegen und auflösen (leichtes erwärmen hilft), das Schlagobers schlagen und mit dem Joghurt, den Früchten und der Gelatine zu einer Creme vermischen.

Die Biskotten durch einen Teller mit dem Saft durchziehen und in einem weiten Gefäß (zb. großes Tappaware) den Boden bedecken. Nun abwechselt die Creme und Biskotten (wieder kurz durch den Saft gezogen aufschichten. Als oberste Schicht sollte die Creme verwendet werden.

Die Form im Kühlschrank 2 Stunden kühl stellen.

=====

Lagerfeuererdäpfel mit Saucen
(4 Personen)



Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
8	Stück	Mittelgroße Erdäpfel	
		Alufolie	

Zubereitung:

Die Erdäpfel waschen und ungeschält in Alufolie einwickeln und in die heiße Glut legen. Immer wieder die Lage der Erdäpfel verändern, damit diese nicht anbrennen. Einen Testerdapfel mit einem Messer anstechen - sobald der Testerdapfel innen weich geworden ist, die Erdäpfel aus der Glut nehmen. Beschleunigen kann man den Bratprozess, wenn man die Erdäpfel, bevor man diese in Alufolie verpackt für 10-15 Minuten kocht.

Schnittlauchsauc:

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
250	Gramm	Sauerrahm	
250	Gramm	Topfen	
25	Gramm	Schnittlauch	
1	Eßlöffel	Senf	Am Besten Dijonsenf
		Salz	
		Pfeffer	

Den Schnittlauch schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel vermengen ... fertig ;-)

Kräuterrahmsauce:

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
250	Gramm	Joghurt	
250	Gramm	Sauerrahm	
50	Gramm	Majonäse	leicht
25	Gramm	Schnittlauch	
1	Eßlöffel	Senf	
1	Eßlöffel	Dill, Thymian, Rosmarin	
		Salz	
		Pfeffer	

Pfadfindergruppe Klosterneuburg 1

		Staubzucker	
--	--	-------------	--

Den Schnittlauch schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel vermengen ... fertig ;-)

Salate

=====

Gurken-Joghurt-Zaziki

(4 Personen)



Dauer: 10 min

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
1	Stück	Salatgurke	
150	Milliliter	Joghurt (am besten ein cremiges)	
3	Esslöffel	Staubzucker	
0,5	Teelöffel	Salz	Abschmecken
1	Schuß	Kremser Senf	(1 Streifen, 2 cm)
		Pfeffer	

Zubereitung:

Die Salatgurke waschen und hobeln. Den Saft der Gurke oberflächlich weg schütten. Zu den gehobelten Salatgurke Staubzucker, Joghurt, Salz, Kremser Senf und Pfeffer ergänzen. GGF. abschmecken.

=====

Salatmarinade

(4 Personen)



Dauer: 5 min

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
8	Esslöffel	Weinessig	
4	Esslöffel	Kaltes Wasser	
1	Teelöffel	Salz	
1	Teelöffel	Staubzucker	
8	Esslöffel	Pflanzenöl (Olivenöl, Maiskeimöl, etc.)	

Zubereitung:

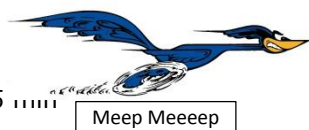
Die Zutaten bis auf das Öl am besten in einem Schraubgefäß (zb. leeres Honigglas) zusammenmischen gut verrühren und zum Schluß noch das Öl ergänzen und nach abermaligen Verrühren, das Glas gut verschließen und so lange Schütteln, bis sich die Zutaten gut vermengt haben.

Salatmarinade ist im Kühlschrank (gut verschlossen) für 4 Tage haltbar.

=====

Griechischer Salat

(4 Personen)



Dauer: 15 min

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
4	Stück	Große, reife Paradeiser	
1	Stück	Salatgurken	
1	Stück	Zwiebel	Am besten Rote Zwiebel
4	Esslöffel	Olivenöl	

1-2	Eßlöffel	Oregano	
200	Gramm	Fetakäse	
		Salz	
		Frisch gemahlener Pfeffer	
		Schwarze Oliven	

Zubereitung:

Tomaten in grobe stücke geschnitten, Gurke in Würfel und Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten, in flacher Salatschüssel mischen. Salzen und ein paar Minuten stehen lassen, bis sich etwas Flüssigkeit von den Tomaten und Gurken absondert. (das ist die Marinade)
Mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano und Pfeffer würzen. Fetakäse und Oliven über den Salat geben und servieren.

Knuspriges, rustikales Brot als Beilage ist zum Aufsaugen der Salatsoße besonders geeignet.

=====



Nudelsalat
(4 Personen)

Dauer: 30 

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
300	Gramm	Nudelhörnchen	Bunt?
150	Gramm	Creme fraiche	
0,4	Kilogramm	Cocktailparadeiser	~ 12 Stück
4	Stück	Essiggurken	
1	Schuß	Zitronensaft	
100	Gramm	Emmentaler	
100	Gramm	Extrawurst	
		Schnittlauch	
		Petersilie	
		Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Bei Bedarf

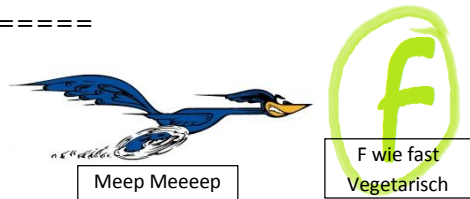
Zubereitung:

Für den bunten Nudelsalat die Hörnchen al dente kochen. Dann die Cocktailtomaten, Käse, Wurst, Essiggurken würfelig schneiden und mit dem Sauerrahm und Joghurt gut vermengen, einen Schuss Essiggurkensaft und Zitronensaft dazugeben. Die fertigen Hörnchen mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls unterheben. Mit Petersilie und Schnittlauch verfeinern, kalt stellen und gekühlt servieren.

Als Dekoration oben drauf ein paar Cocktailtomaten halbieren und Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne.

Rest'l-Verwertungs-Maschinerie

=====
Wochenrückblick
 (4 Personen)



Dauer: 0,75 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,3	Kilogramm	Wurst (Dauerwurst, Schinken, etc.)	würfeligerSpeck?
0,5	Kilogramm	Nudeln, Spiralen, Penne, Fleckerln	
2	Stück	Zwiebeln	
		Salz	
		Thymian (gerebelt)	
		Pfeffer	
250	Milliliter	Sauerrahm	Alternativ können auch Käse zum Überbacken, oder Eier zum Mitbraten verwendet werden
		Speiseöl	Maiskeimöl

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel klein würfelig schneiden und in der erhitzten Pfanne mit Speiseöl anbraten. Dazu die würfelig geschnittene Wurst ergänzen und ebenfalls anbraten. In einem großem Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz ergänzen und die Nudeln darin kochen. Die gekochten Nudeln abseihen und zur Pfanne mit Zwiebel und Wurst ergänzen und ebenfalls anbraten.

Die Pfanne mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit einen kleinen Gupf aus Sauerrahm auf den „Wurst-Fleckerln“ servieren.

=====
Semmelknödeln
 (4 Personen)



Dauer: 0,75 Stunden

Zutaten:

Menge	Einheit	Zutat	Anmerkung
0,5	Stück	Eier	
0,075	Kilogramm	Mehl	Weiteres Mehl zum Kochen benötigt
1	Stück	Zwiebel	
0,25	Kilogramm	Semmelwürfel oder altes Schwarzbrot, Semmeln, etc.	
0,1	Liter	Milch	
		Salz	
		Speiseöl	
		Bei Bedarf Pfeffer	
		Petersilie	

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig braten und in großes Gefäß geben. Eier, Mehl, Milch, gewürfeltes Brot/Semmelwürfel, zerhackter Petersilie und Salz vermengen.

Aus dem entstehenden Teig kleine, maximal handgroße Knödeln formen und in einem Teller mit Mehl solange rollen, bis der Knödel vollständig mit Mehl bedeckt ist. Die Knödel in leicht gesalzenem Wasser in einem großem Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die fertig gekochten Knödeln auf einem Schneidbrett auskühlen lassen.

Die Knödeln können als Beilage gereicht werden, oder geschnitten mit Eiern angeröstet werden. Sie lassen sich auch leicht in Alufolie/Frischhaltefolie einfrieren.

Portionsgrößen

Es sind oftmals kleinere Portionen, die nach der Mahlzeit noch auf dem Teller geblieben sind. Ein Rest Nudeln mit Tomatensauce, ein kleine Menge Bratkartoffeln, eine Handvoll Salatblätter in der Schüssel. Reste, die man beim Essen einfach nicht mehr geschafft hat und nun entsorgt werden. Der Grund: Häufig kochen wir einfach zu viel. Doch woher weiß man eigentlich, wie viel Essen uns satt macht und was die richtigen Portionsgrößen sind? Besonders wenn wir Gäste eingeladen haben – denn wer fragt schon vorher seine Besucher, wie viel Gramm Fleisch sie denn haben wollen? Wir verraten, für welche Lebensmittel welche Portionsgrößen gelten.
Zur Orientierung: Portionsgrößen pro Person

Portionsgrößen für Fisch:

Eine Portion sollte aus 200 Gramm bestehen, bei Kindern reichen 150 Gramm. Wer einen ganzen Fisch einkauft, muss Fischkopf, Gräten und Flossen abziehen. Wer also 200 Gramm Fischfleisch essen möchte, sollte 250 Gramm vom ganzen Fisch einkaufen.

Portionsgrößen für Fleisch:

Wer rotes Fleisch zur Hauptmahlzeit macht, sollte mit 150 bis 200 Gramm pro Steak oder Schnitzel rechnen. Ist das Fleisch Grundlage für verarbeitete Produkte, kann man etwas weniger nehmen: Für Geschnetzeltes oder eine Hackfleischsoße können 100 bis 120 Gramm eingeplant werden. Bei Gerichten mit Geflügelfleisch können Sie 120 bis 150 Gramm einplanen. Kaufen Sie ein Produkt mit Knochen, sollten Sie 200 bis 250 Gramm einplanen.

Portionsgrößen für Getreide:

Wer Reis, Polenta oder Grieß als Beilage verwenden möchte, sollte rund 50 bis 80 Gramm verwenden. Bei Vollkornprodukten kann es etwas weniger sein. Der Grund: Sie sättigen etwas stärker.

Portionsgrößen für Nudeln:

Machen Sie Nudeln zu Ihrem Hauptgericht, können Sie 120 bis 150 Gramm einplanen. Möchten Sie es nur als Beilage einsetzen, reichen 50 bis 80. Auch hier gilt: Vollkornprodukte sättigen stärker.
Portionsgrößen für Kartoffeln:

Planen Sie etwa 150 bis 200 Gramm ein. Das sind in etwa zwei bis drei mittelgroße Kartoffeln.

Portionsgrößen für Gemüse und Salat:

Gerade bei Gemüse oder Salat werden häufig zu große Portionsgrößen zubereitet. Als Beilage reichen bei Gemüse rund 150 Gramm. Die gleiche Menge gilt für Tomaten- oder Gurkensalate. Bei Blattsalaten können die Portionen etwas kleiner ausfallen. 80 Gramm machen hier eine solide Portion aus. Natürlich sind diese Portionsgrößen nur Richtwerte. Aber vielleicht dienen Sie Ihnen als Grundlage, um in Zukunft genau nach Bedarf zu kochen. Probieren Sie es einmal aus. Wenn Sie dann noch nicht satt sind, ändern Sie die Portionsgrößen und nehmen Sie beim nächsten Mal ein wenig mehr.

Pfadfindergruppe Klosterneuburg 1

Zu ergänzende Rezepte:

Kalbsbraten in Rahmsauce mit Thahonya
Salatdressing Apfelessig
Auflauf