

Das Teilnehmer-Kochbuch



Afrikanischer Erdnusseintopf

400 g Hähnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Möhren

3 Paprika

Salz , Pfeffer, 1 TL Thymian, 1 TL Paprika, 2 EL Senf, Cayennepfeffer

1 kleine Dose gestückelte Tomaten

etwas Chinakohl

eine Dose Kidneybohnen

2 EL Erdnussmus

Fleisch kleinschneiden und in Öl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Möhren in Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten. Paprika grob würfelelt und auch mit anbraten. Würzen. Die gestückelten Tomaten und ca. die gleiche Menge Wasser dazugeben. Chinakohl schneiden und unterheben. Köcheln lassen, bis der Kohl die gewünschte Konsistenz hat. Zuletzt mit dem Erdnussmus zu einer sämigen Soße verrühren. Fleisch zugeben. Abschmecken, fertig!





ca. 40 Minuten



Anjas Körnerbrot

500 g Saaten* und/oder Nüsse

5 Eier

100 g Butter

2 Päckchen Trockenhefe

1 TL Salz

Saaten und/oder Nüsse grob oder fein (je nach Wunsch) mahlen. Butter und Eier verrühren. Saaten/Nüsse mit der Hefe und dem Salz mischen und dazu geben. Mit etwas warmem Wasser die Hefe "aktivieren". Die Masse in eine Kastenform (am besten aus Silikon) geben und 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 175°C vorheizen. Nach der halben Stunde die Kastenform in den Ofen geben und das Brot ca. 50 Minuten backen.

* Saaten sind Kerne und Samen, z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Chiasamen (max. 15 g pro Tag).





ca. 90 Minuten



Asiapfanne

400 g Hähnchenbrustfilet

1 kleiner Chinakohl

2 Paprika

2 Möhren

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 daumengroßes Stück Ingwer

1/2 Glas Mungobohnenkeimlinge

2 Handvoll Kaiserschoten

100 g Shi-Take-Pilze

1 Dose Kokosmilch

Hähnchenbrustfilet würfeln und mit Knoblauch und Ingwer in Sesamöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Vorübergehend aus der Pfanne nehmen. Das kleingeschnittene Gemüse (bis auf unten erwähntes) hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten. Abschmecken und mit Kokosmilch ablöschen. Zum Schluss kommen noch Kaiserschoten, Mungobohnenskeimlinge, Shi-Take-Pilze und das Fleisch rein. Weitere 5 Minuten dünsten. Diese Asiapfanne schmeckt mit oder ohne Glasnudeln.





ca. 30 Minuten



Asiatische Meeresfrüchte-Pfanne

4 - 6 Muscheln

4 - 6 Garnelen

1 Paprika

1 kleine frische Chili

Zuckererbsenschoten

ein paar Sojabohnen

Zitronengras

etwas Kokosmilch

Gewürze nach Belieben (z. B. Garam Masala, Chiligewürzmischung)

- Zuckererbsenschoten blanchieren
- Gewürze (am besten im Wok) ohne Fett kurz anbraten, bis sich die Geruchsaromen voll entfalten
- Öl hinzugeben (z. B. Limettenöl und/oder Sesamöl, aber Vorsicht: Sesamöl wird schnell zu heiss)
- Paprika, Zuckererbsenschoten, Chili und Zitronengrasstücke etwas anschwitzen
- Garnelen und Muscheln ebenfalls mit anbraten, Sojabohnen mit hinzugeben
- etwas Kokosmilch hinzugeben und nach Belieben würzen

--> Wer mag kann auch ein paar Nüsse oder Sesam hinzufügen, dann einfach, bevor die Kokosmilch hinzugegeben wird, kurz mit anbräunen.

Reste kann man auch am nächsten Tag kalt als Salat essen, dann aber nach dem Kochen schnell kühl stellen.





ca. 30 Minuten



Auberginen-Kichererbsen-Eintopf

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 200 g Kichererbsen
- 1 Dose passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Zimt

Die Kichererbsen einen ganzen Tag lang in Wasser einweichen, dabei einmal das Wasser wechseln.

Die Aubergine in Scheiben und die Zucchini in Stücke schneiden. In Olivenöl gold anbraten. Herausnehmen. Die Zwiebel klein schneiden und glasig braten (wichtig für die Süße). Die klein gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Die Zitrone mit Schale in Scheiben schneiden.

Alles mit den eingeweichten (und nochmals abgewaschenen) Kichererbsen in einen Topf geben, die passierten Tomaten und zwei Gläser Wasser dazugeben. 1 EL Paprikapulver, 1 EL Kurkuma und eine Messerspitze Zimt untermischen.

Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Ca. 1,5 Stunden auf kleiner Flamme kochen, bis die Kichererbsen weich, aber noch al dente sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!



ca. 100 Minuten
+ 24 Stunden



Auberginen mit Tomatenpüree

1 Aubergine
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
3 Eier
Salz, Pfeffer

Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben in die Rühreier legen. Öl oder Butter in der Pfanne erhitzen, die Auberginenscheiben hineinlegen und mit dem restlichen Rührei übergießen. Ein paar Minuten von jeder Seite anbraten.

In die Tomaten ein Kreuz oben und unten schneiden, kurz in kochendes Wasser legen oder mit heißem Wasser zu übergießen, um die Schale zu lösen. Schale abziehen, Tomaten kleinschneiden und mit einer Gabel zu "Tomatenpüree" zerdrücken. Die kleingehackte Knoblauchzehe zum Tomatenpüree geben. Einen größeren Klecks davon auf die Auberginen geben - fertig!



ca. 30 Minuten

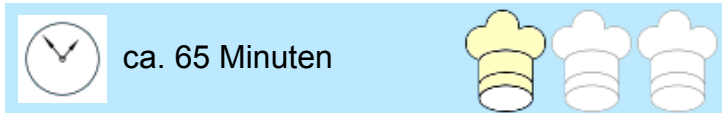


Auberginen-Zucchini-Hack-Auflauf

1 Aubergine
2 mittelgroße Zucchini

2 mittelgroße Zucchini
500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten
1 Dose geschälte Tomaten
Tomatenmark
Parmesan zum Bestreuen
selbstgemachte griechische Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano,
Basilikum, Paprikapulver, Chilipulver

Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit der Würzmischung bestreuen und ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. In der Zwischenzeit die gewürfelte Zwiebeln andünsten, Hackfleisch und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, Tomatenmark und etwas griechische Gewürzmischung einrühren. Zucchini und Aubergine dazugeben, in der Pfanne vermengen und in die Auflaufform gegeben. Das Ganze bei 180 Grad für ca. 20 Minuten im Ofen backen, dann mit Parmesan bestreuen und nochmal 10 bis 15 Minuten backen.

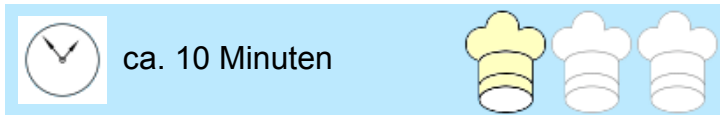


Avocado-Creme

1 Avocado
1 EL Senf
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
etwas Salz

etwas Salz
etwas Pfeffer

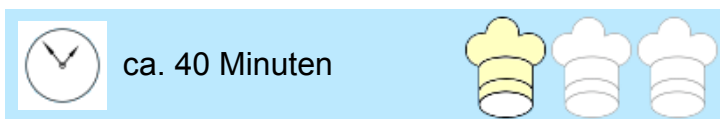
Das Ganze ist schnell gemacht: Bei der Avocado das Fruchtfleisch entfernen und kleinstampfen, anschließend den Senf, den Zitronensaft (natürlich frisch) und das Olivenöl dazugeben. Die Knoblauchzehe am besten pressen und zu der Masse geben. Am Ende einfach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig.



Avocado-Tomaten-Paprika-Pfanne

2 reife Avocado
4 Eier
1 Pkt. (Cocktail)Tomaten
2 rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
Olivenöl
Pfeffer, Salz

Tomaten, Paprika und Zwiebeln grob zerkleinern. Das Öl mit Pfeffer und Salz mischen. Über das Gemüse geben und gut vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und auf das Gemüse setzen. In jede Hälfte ein Ei aufschlagen. Im Ofen bei 180°C ca. 20 bis 30 Minuten backen, bis das Ei fest ist.



Bacon-Hack-Körbchen

500 g Hackfleisch
ein paar Streifen Bacon (Frühstücksspeck)
1 Ei
2 Zwiebeln
1 Paprika
1 Zucchini
Gewürze nach Wunsch
eine Handvoll Parmesan

Das Gemüse kleinschneiden. Die Hälfte der Zwiebeln mit dem Hackfleisch mischen. Ein Ei und Gewürze nach Wunsch unterrühren. Vier Streifen Bacon wie im Bild verflechten. Eine Handvoll Hack erst zu einer Kugel und dann auf dem Bacon zu einem Körbchen formen. Das Gemüse im Körbchen arrangieren. Die Baconstreifen überschlagen und mit Parmesan bestreuen. Falls Hack übrig ist, Frikadellen formen und mit den Hackkörbchen auf eine Alu-Grillschale, unter der eine selbstgebastelte Schale aus Alufolie steht, setzen. So kann austretende Flüssigkeit abtropfen. Bei 180°C und Umluft im Ofen ca. 20 bis 30 Minuten backen. Den Rest des Gemüses in Öl anbraten und mit etwas Gemüsebrühe schmoren lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Tomatenmark und Gewürzen nach Wunsch abschmecken. So hat man gleich eine passende Soße, die sich, in Marmeladengläser gefüllt, im Kühlschrank einige Tage hält.

Guten Appetit! :-)



ca. 45 Minuten



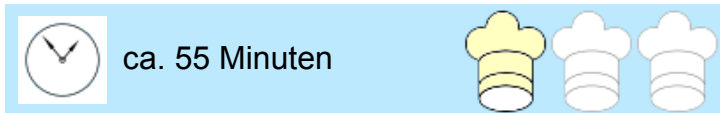
Bacon-Hack-Rolle

500 g Hackfleisch
ein paar Streifen Bacon (Frühstücksspeck)
1 Ei
3 Zwiebeln
2 Möhren
etwas Paprika
Gewürze nach Wunsch

Zwei Zwiebeln und die Möhren fein würfeln und in etwas Butter andünsten. Die dritte Zwiebel gewürfelt zum Hackfleisch geben. Mit einem Ei und Gewürzen nach Wunsch vermengen. Ein Stück Alufolie ausbreiten und mehrere Streifen Bacon wie im Bild verflechten. Das Hackfleisch darauf verstreichen, dabei einen Rand frei lassen. Das gedünstete Gemüse und etwas Paprika auf der einen Seite des Hackfleisches arrangieren. Mit Hilfe der Alufolie aufrollen. Die Enden vorsichtig zusammendrücken. Die Rolle auf das Gitterrost legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Darunter das Backblech schieben, auf dem eine aus Alufolie gebastelte Schale steht, die das austropfende Fett auffangen soll.

Bei 180°C und Umluft im Ofen ca. 30 bis 40 Minuten backen. Nach 10 und 20 Minuten die Rolle mit einer selbstgemachten Barbecuesoße (oder der aus dem Rezept der Bacon-Hack-Körbchen) bestreichen. Das gibt die tolle Farbe. :-)

Die Rolle läßt sich übrigens auch prima grillen! Guten Appetit! :-)



Bacon-Kürbis-Snack

Kürbisspalten (z. B. vom Hokkaido)
Bacon (Frühstücksspeck)

Gewürze nach Wunsch

Kürbisspalten würzen, mit Baconstreifen umwickeln und bei 180°C und Umluft im Ofen ca. 20 bis 30 Minuten backen!

Guten Appetit! :-)



ca. 30 Minuten



Backofen-Suppe

1 kg Fleisch
500 g Zwiebeln
2 Paprika
1 Dose Pilze
1 Dose Erbsen
1 Dose Kidneybohnen
250 ml passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
2 Liter Brühe

Das Fleisch, die Zwiebeln und die Paprika klein schneiden. Das Dosengemüse abschütten und abspülen. Alle Zutaten in einen backofengeeigneten Topf füllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. zwei Stunden garen. Sollte die Suppe nach der Fertigstellung zu dick sein, noch etwas Flüssigkeit (Kokosmilch oder Brühe) zugeben.





ca. 130 Minuten



Bärlauchessig-Dressing

- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL scharfer Senf
- 200 ml Brühe
- 250 ml Bärlauch-Essig
- 500 ml Öl

Alle Zutaten in/mit einem Mixer zu einer Emulsion verrühren. In Gläser gefüllt hält sich das Dressing einige Tage.



ca. 10 Minuten

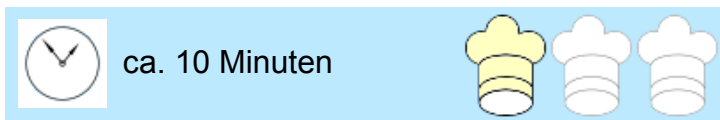


Balsamico-Dressing

- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL scharfer Senf
- 200 ml Brühe
- 250 ml Balsamico-Essig
- 500 ml Öl

Alle Zutaten in/mit einem Mixer zu einer Emulsion verrühren. In Gläser gefüllt hält sich das Dressing einige Tage.

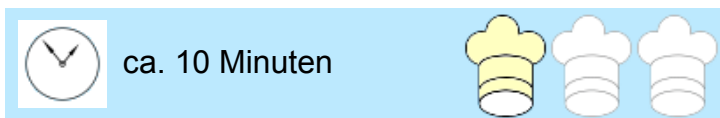
das Dressing einige Tage.



Barbecuesoße

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver
- 1 Tetrapack passierte Tomaten

Zwiebel würfeln, Paprika in Streifen schneiden und beides in Butter dünsten, würzen. Mit passierten Tomaten angießen und nach kurzem Aufkochen pürieren. Z. B. in Marmeladengläser füllen, nach dem Befüllen und Verschließen gleich auf den Kopf stellen, um die Haltbarkeit zu verlängern.



"Blüree" (= Blumenkohlpüree)

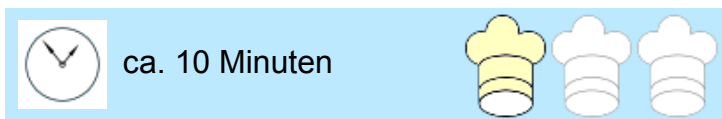
- 200 g Blumenkohl (frisch oder TK)
- 100 g weiße Bohnen
- 1 TL Gemüsebrühenpulver
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Blumenkohl putzen (oder auftauen lassen), Bohnen abschütten und abspülen. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühenpulver einrühren und das Gemüse ca. 20 Minuten leicht köchelnd garen.

In ein Sieb geben, dabei die Flüssigkeit auffangen. Das Gemüse in ein hohes Rührgefäß geben, Salz, Pfeffer und auf Wunsch etwas Muskatnuss darauf streuen und mit einem Pürierstab pürieren (alternativ in einen Mixer geben). Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Gemüsebrühe hinzufügen. Fertig! :-)

Das "Püree" schmeckt auch sehr gut, wenn man den Blumenkohl gegen z. B. Brokkoli oder Rosenkohl austauscht.

Reste kann man am nächsten Tag mit etwas Mandelmehl oder Kichererbsenmehl angedickt als Pfannkuchen backen... :-)



Blumenkohlbombe

1 Blumenkohl (oder Brokkoli oder anderes Gemüse)
1000 g Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel
1 Ei
1 Packung roher Schinken oder Bacon
Gewürze nach Wunsch

Den Blumenkohl ca. 10 Minuten vorkochen. In eine große Auflaufform geben. Das Hackfleisch würzen, mit den Zwiebelwürfeln und dem Ei vermengen. Rund um den Blumenkohl verteilen und alles mit Schinken-/Baconstreifen umhüllen. Für 1 Stunde bei 150°C im Backofen garen, dann für 10 Minuten auf 200°C erhöhen.

Falls gewünscht, kann man das Ganze auch noch mit passierten Tomaten

übergießen und mit etwas Parmesan bestreuen. :-)



ca. 90 Minuten



Blumenkohlbömbchen

1 Blumenkohl
500 g Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel
1 Ei
Gewürze nach Wunsch

Den Blumenkohl ca. 10 Minuten vorkochen. In Röschen teilen. Das Hackfleisch würzen, mit den Zwiebelwürfeln und dem Ei vermengen. Jedes Röschen damit ummanteln. Auf ein Backblech legen und für ca. 30 Minuten bei 200°C im Backofen garen



ca. 40 Minuten



Blumenkohlbömbchen-Variation

1 Blumenkohl
500 g Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel
1 Ei
1 Packung Baconstreifen
3 EL Kichererbsenmehl (KEM)
2 EL Butter

Gewürze nach Wunsch

Den Blumenkohl ca. 10 Minuten vorkochen. In Röschen teilen. Das Hackfleisch würzen, mit den Zwiebelwürfeln und dem Ei vermengen. Jedes Röschen damit ummanteln und mit Baconstreifen umwickeln. Auf ein Backblech legen und für ca. 30 Minuten bei 200°C im Backofen garen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und das KEM unterrühren. Mit etwas von dem Blumenkohlkochwasser ablöschen und nach Wunsch abschmecken. Soße zu den Blumenkohlbömbchen reichen.



ca. 40 Minuten



Blumenkohl-Cremesuppe

1 kg Blumenkohl (frisch oder tiefgekühlt)
1 Dose/Glas weiße Bohnen
1 gewürfelte Zwiebel
1 Liter Gemüsebrühe
Gewürze nach Wunsch

Die Zwiebelwürfel in Butter leicht glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Blumenkohl dazugeben und garen. Nach der halben Garzeit die abgespülten weißen Bohnen hinzugeben. Wenn der Blumenkohl weich ist, den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt pürieren. Nach Geschmack würzen und evtl. noch etwas Wasser hinzugeben. Fertig! :-)



ca. 30 Minuten

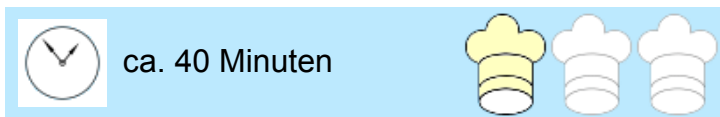


Blumenkohl-Hack-Suppe

1 Blumenkohl
250 g Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel
1 Liter Gemüsebrühe
weiteres Gemüse nach Wunsch (z. B. Möhren, Zucchini)
Gewürze nach Wunsch

Die Zwiebelwürfel in Butter leicht glasig dünsten. Den Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen und (evtl. mit weiterem Gemüse) dazu geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 20 Minuten garen lassen. Pürieren und abschmecken.

Das Hackfleisch in einer Pfanne scharf anbraten, würzen und zur Suppe geben.



Blumenkohlpizza

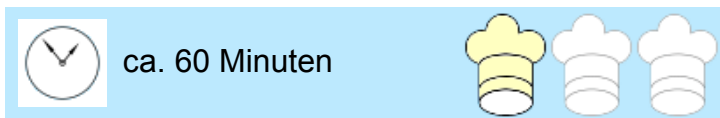
2 Hände voll (Tiefkühl)Blumenkohl
1/4 l Gemüsebrühe
1 Ei
Belag nach Wunsch, z. B. Schinken, Salami, Champignons, Tomatenscheiben,
gekochte Eier, Brokkoli, Paprikastreifen
Gewürze nach Wunsch
eine Handvoll Parmesan

Die Blumenkohlroschen mit der Gemüsebrühe in der Mikrowelle 12 Minuten auftauen/vorgaren. Ohne die Brühe in ein hohes Gefäß geben, das Ei und Gewürze

nach Wunsch dazu geben. Mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Masse auf ein Backblech streichen oder in eine Backform geben (die Menge war für die runde Kuchenform genau richtig).

20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze vorbacken. Dann die Form aus dem Ofen holen und die Pizza nach Wunsch belegen. Bei mir waren es Bolognesesoße und Möhrennudeln von gestern, Paprikaringe und ein Ei in der Mitte. Mit dem Parmesan bestreuen und für ca. 20 Minuten weiterbacken.

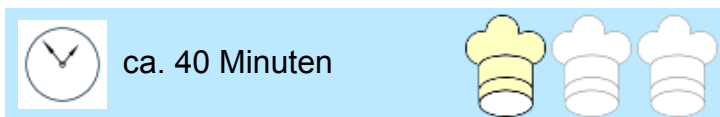
Guten Appetit!



Blumenkohl"reis"

1 Blumenkohl
Gemüsebrühe
Butter
Zwiebelwürfel nach Wunsch

Den Blumenkohl mit einem Messer oder einer Küchenmaschine möglichst klein hacken. Den so entstehenden "Reis" kann man in etwas Gemüsebrühe dünsten oder in der Pfanne braten (z. B. mit ein paar Zwiebelwürfeln).

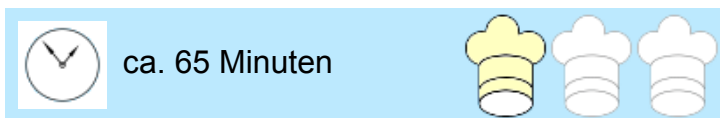


Bohnenbrot

2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht je 255 g)
8 Eier
4 TL Backpulver
4 EL Flohsamenschalen
4 EL Mandelmehl
1 EL TK-Knoblauch (gehackt)
1 EL TK Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuss

Backform an den Seitenteilen einfetten, mit Mandelmehl bestäuben, am Boden ein zurechtgeschnittenes Stück Backpapier auslegen. Oder eine Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen.

Die Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. In die Form füllen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann ca. 25 Minuten bei 180° C (Umluft) im vorgeheizten Backofen gebacken. Per Stäbchenprobe probieren, ob der Teig schon durch ist (bleibt beim Rausziehen des Holzstäbchens Teig hängen, lieber noch 5 Minuten drin lassen). Vorsichtig mit einem Messer den Rand von der Backform lösen, vorsichtig stürzen - guten Appetit!

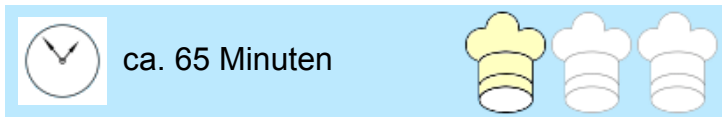


"Böhtchen"

1 D. K. 1. 1.

1 Dose Kidneybohnen
4 Eier
1,5 TL Backpulver
40 g gemahlene Flohsamenschalen (FSS)
150 ml kochendes Wasser
Gewürze nach Wunsch

Kidneybohnen gut abspülen und mit dem Backpulver, den Eiern und Gewürzen pürieren. Die FSS unterrühren. Dann das kochende Wasser dazugeben. 10 Minuten stehen lassen. Brötchen formen und auf ein Backblech geben. Bei 175°C im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. :-)



Bohnen-Curry-Topf

Suppengemüse, bestehend aus:

3 Möhren
2 Blumenkohlröschen
1/2 Stange Porree
1 Stück Sellerie

1 Zucchini
1 Zwiebel
1/2 Paprika
1 Dose weiße Bohnen
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma
Würstchen nach Wunsch (hier: Paprikawürstchen)

Gemüse klein schneiden und im Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Gut würzen. Einen halben Liter Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen abspülen. Zwei Drittel der Menge zum Gemüse geben, den Rest zur Seite legen. Wenn das Gemüse gar ist, etwas Sud abschöpfen und mit den beiseite gelegten Bohnen pürieren. Das Bohnenpüree wieder in den Topf geben und kurz aufkochen lassen. Würstchen nach Wunsch kleinschneiden, kross braten und auf der Suppe im Teller anrichten. Guten Appetit!



ca. 40 Minuten



Bohnenpuffer

240 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
2 Eier
1 Zwiebel
1/2 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer, Oregano

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Etwas Öl in die Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten goldbraun braten.



ca. 10 Minuten



"Bohnies" (Bohnenbrownies)

240 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
4 Eier
Vanillearoma oder Vanillestangen nach Geschmack

3 Löffel Öl oder flüssige Butter
ca. 40 g Backkakao (MAXIMAL!! Zuviel davon macht die Bohnies bitter!)
1 gestrichener TL Backpulver
2 EL gemahlene Mandeln (optional)
50 g grob gehackte (Wal)Nüsse
1 Prise Salz

Eier trennen. Kidneybohnen gut abspülen. Zusammen mit den anderen Zutaten (außer dem Eiweiß und den gehackten Nüssen) in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern/vermengen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Nüsse unterrühren.

Auf Wunsch könnt ihr auch Kokosraspel/-flocken, Zimt und/oder eine angedünstete geraspelte Möhre unterrühren.

Die Masse in eine flache, gebutterte Auflauf- oder eine Kuchenform gießen und bei 180°C ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze backen. Stäbchenprobe machen.



ca. 35 Minuten



Bolognesesoße

500 g Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel

2 Karotten

weitere Gemüse nach Wunsch

Speckwürfel nach Wunsch

1 bis 2 Tetrapack passierte Tomaten

Gewürze nach Wunsch (z. B. Salz, Pfeffer, Paprika, Zimt)

Kräuter nach Wunsch (z. B. Rosmarin, Basilikum, Oregano)

Hackfleisch anbraten, nach Wunsch würzen. Zwiebelwürfel, Karotten (und weiteres Gemüse und Speckwürfel, wenn gewünscht) dazugeben. Einen halben Liter Gemüsebrühe angießen. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, bis das Wasser fast komplett eingekocht ist. Ein oder zwei Tetrapack passierte Tomaten hinzugießen, warm werden lassen und nochmal abschmecken.

Dazu kann man, wie auf dem Foto gezeigt, Möhren- und Zucchinistreifen (evtl. kurz in Butter gedünstet), Glasnudeln, Kichererbsennudeln oder Kichererbsenspätzle essen.



ca. 50 Minuten



Bratkartoffeln aus Kohlrabi

1 Kohlrabi

1 Zwiebel

50 g Speck/Schinken nach Wunsch

Gewürze nach Wunsch

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Die Kohlrabischeiben (nach Wunsch in Eigelb gewendet) in die heiße Pfanne geben und anbraten. Mit viel Geduld garen (Kohlrabi brauchen länger als Kartoffeln, um weich zu werden). Zum Schluss erst die Zwiebeln und nach ein paar Minuten den Speck/Schinken hinzugeben und nach Geschmack würzen. Guten Appetit!

Tipp: Wenn man die geschälte Kohlrabi viertelt und in etwas Brühe in der Mikrowelle (oder im Topf) vorgart, lässt sie sich leichter schneiden und die Bratzeit verringert sich! :-)



ca. 30 Minuten



Bratkartoffeln aus Petersilienwurzeln

1 Packung Petersilienwurzeln (ca. 4 bis 5 Stück)

1 Zwiebel

50 g Speck/Schinken nach Wunsch

Gewürze nach Wunsch

Die Wurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Die Wurzelscheiben in die heiße Pfanne geben und anbraten. Mit etwas Geduld garen (sie brauchen länger als Kartoffeln, aber weniger als Kohlrabi). Zum Schluss erst die Zwiebeln und nach ein paar Minuten den Speck/Schinken hinzugeben und nach Geschmack würzen. Guten Appetit!



ca. 30 Minuten



Bunter Bohneneintopf

4 Mettwürstchen/Mettwurstenden

2 Zwiebeln

ca. 200 g frische Brechbohnen

6 Möhren

2 Paprika
1 gehackte Chili
1 kleine Dose Mais
500 ml passierte Tomaten
1 EL Senf
Gewürze nach Wunsch

Gemüse putzen und in Stücke schneiden bzw. abgießen. Die Mettwürste/Mettwurstenden in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln anbraten. Brechbohnen und Möhren dazugeben und ein bisschen brutzeln lassen. Die passierten Tomaten und ca. 750 ml Wasser dazu gegeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Senf und Gewürzen (z. B. Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Oregano, Minze, italienische Kräuter, frischem Knoblauch) abschmecken. Fertig!



ca. 40 Minuten



Buntes Gemüseblech

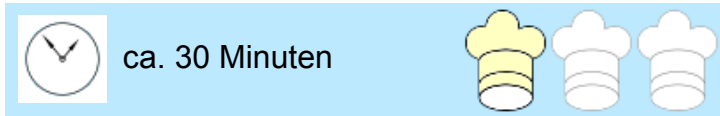
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 kleine Zucchini
300 gr frische Champignons
4 Tomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence

Paprika in Scheiben schneiden, Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Tomaten achteln, Champignons in Scheiben schneiden.

Alles auf ein mit Olivenöl bepinseltes Blech verteilen und mit den Kräutern bestreuen

Alles auf ein mit Olivenöl bepinseles Blech verteilen und mit den Kräutern bestreuen.
Nach Geschmack würzen (z. B. eine Marinade aus Öl und Gewürzen),

Bei 200°C 20 Minuten backen.

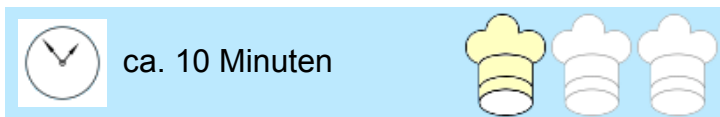


Carbonarasoße

200 g Speck oder Schinken
1 Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Petersilie

Speck/Schinken und eine Zwiebel in Würfel schneiden und in ein wenig Butter anbraten, danach ein wenig Wasser dazugießen. Eier verquirlen und dazu geben, würzen und alles nur leicht stocken lassen.

Die heißen fast abgetropften KEM- oder Glasnudeln dazumischen und rasch umrühren - durch die Hitze der Nudeln und ein wenig Nudelwasser stockt alles zu einer cremigen Sauce.



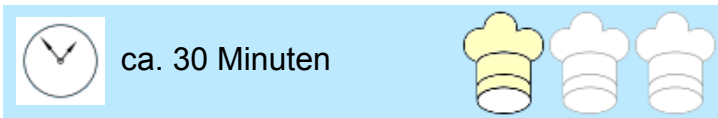
Cashewbrot/-brötchen

3 Eier
100 g gemahlene Cashewkerne

20 ml Öl
1/2 Teelöffel Backpulver
Gewürze nach Geschmack (z. B. Vanille-, Zitronenaroma, Zimt, Paprika)

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb und alle anderen Zutaten vermengen, das Eiweiß vorsichtig unterheben! In eine kleine Kastenform oder 6 Muffinsförmchen (am besten aus Silikon) füllen.

Bei 170°C ca. 20/15 Minuten backen, dann Stäbchenprobe machen, fertig!



Champignon-Frikadellen

500 g Champignons
1 Zwiebel
1 Ei
1 Scheibe selbstgemachtes Brot
oder 1 Handvoll Kichererbsen-/Nussmehl
Gewürze nach Wunsch

Die Champignons waschen, putzen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Butter andünsten. Das Brot in etwas Wasser einweichen, nach ca. 10 Minuten ausdrücken (das Mehl ohne Einweichen zur Champignonmasse geben).

Alle Zutaten miteinander verkneten und Frikadellen formen. In Öl von beiden Seiten ca. 6 Minuten braten.



ca. 20 Minuten



Chiapudding

60 ml Kokosmilch
60 ml Wasser
1,5 EL Chiasamen
1 TL Backkakao
1/2 TL Vanillepulver

Alle Zutaten verrühren, etwas stehen lassen, genießen... :-)



ca. 30 Minuten



Chili con Carne

500g gemischtes Hackfleisch
1 kleine Dose (ca. 400 g) Kidneybohnen
2 Zwiebeln

2 Zwiebeln
2 Packungen passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika
Türkische Gewürzmischung
Chilliflocken oder frische Chillis (wenn gewünscht)
Paprika- oder Zucchiniwürfel (wenn gewünscht)

Das Hackfleisch in einem großen Topf anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und dazu geben. (Paprika und/oder Zucchini mit in den Topf geben). Kräftig nach Wunsch würzen. Dann die passierten Tomaten dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Kidneybohnen gründlich abspülen und zum Chilli geben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, nicht zu stark köcheln lassen, sonst platzen die Bohnen. Zum Schluß noch einmal abschmecken. Guten Appetit!



ca. 40 Minuten



Chili-Ketchup

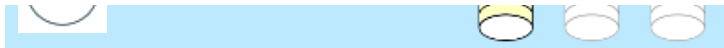
500 ml passierte Tomaten
1 bis 2 Chilischoten
1 EL Tomatenmark
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver

Chilischoten waschen und klein schneiden. Mit den anderen Zutaten mischen und in einem Topf aufkochen lassen. In Gläser füllen. Das Ketchup hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.



ca. 10 Minuten



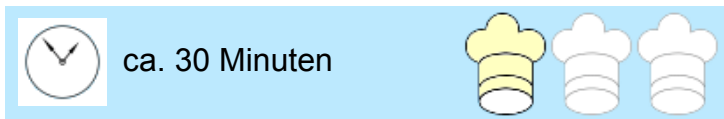


Chili-Suppe

3 Zwiebeln
500 g Gehacktes
500 g Paprika
2 kl. Dosen Tomaten in Stücken
2 Packungen passierte Tomaten
2 Dosen Kidneybohnen
1 Dose weiße Bohnen
Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wunsch

Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Gehacktes dazu geben und krümelig anbraten. Paprika in Stücke schneiden und dazu geben. Tomaten in Stücken, passierte Tomaten, Kidneybohnen (ohne Sud, gut ab gespült) und weiße Bohnen (mit Sud) dazu geben und zum Kochen bringen. So lange kochen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

Die Suppe ist gut einfrierbar und auch zum Mitnehmen geeignet

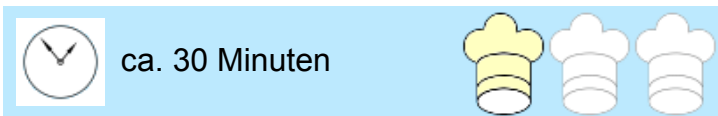


Chips

100 g KEM
100 g Erdnussmehl
50 g Leinsamen-Sesam-Gemisch
1 TL Backpulver

1 TL Backpulver
1 TL Brotgewürz
20 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver
ca. 300 ml Wasser

Die trockenen Zutaten mischen und dann das Wasser unterrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht. Nicht so fest wie bei den Brötchen, der Teig muss flüssiger sein, damit die Chips platter werden. Mit einem Esslöffel Kleckse auf's Backblech geben (ergibt 2 Bleche), nach Wunsch noch mit Paprika bestreuen und bei 160°C mit Umluft ca. 25 Minuten backen. Piekprobe mit einer Gabel machen, wenn sie grad noch reingeht, die Chips aus dem Ofen holen. Sie härten beim Abkühlen nach. NICHT in (Tupper)Dosen aufbewahren, da ziehen sie wieder Feuchtigkeit... :-)



Cocktailsoße

200 ml Kokosmilch
1 EL Tomatenmark
1/2 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zutaten gut verrühren, fertig! :-)



ca. 5 Minuten



Curry-Ketchup / Curry-Soße

500 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 EL Apfelessig
Curry, Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver

Alle Zutaten mischen und in einem Topf aufkochen lassen. In Gläser füllen. Das Ketchup hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.



ca. 10 Minuten



Dahl

2 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1 TL Kurkuma
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Garam Masala (oder eine Curry-Gewürzmischung)
nach Belieben getrocknete Chilis (oder Chilipulver)

nach Belieben getrocknete Chillies (oder Chilipulver)

1 kg Tomaten

175 g rote Linsen

1 EL Zitronensaft

500 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Salz/Pfeffer

Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und 2 bis 3 Minuten anbraten. Kurkuma, Cumin, Garam Masala und getrocknete Chillies dazu geben und ca. 30 Sekunden weiter braten.

Die Tomaten würfeln und zusammen mit roten Linsen, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch dazu geben und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und alles (nicht abgedeckt) ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren, sonst brennen die Linsen an. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich gebe manchmal zusätzlich zu den Tomaten auch noch eine klein geschnittene Möhre mit dazu.



ca. 45 Minuten



Ei aus dem Ofen

1 Tropfen Olivenöl

1/2 Zwiebel

1/2 Zwiebel

ein wenig Parmesan

1 Tomate

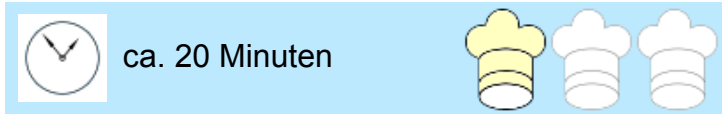
ca. 50 g Schinken (gekocht oder roh, je nach Geschmack)

2 Eier

Salz und Pfeffer

Zwiebel, Schinken und Tomate würfeln, in einer Pfanne kurz anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind, salzen und pfeffern und in eine ofenfeste Souffléform geben, Parmesan drüber reiben. Jetzt die Eier aufschlagen und drüber geben und - ganz wichtig - die Eigelbe anstecken.

Ca. 15 Minuten bei 175°C backen.



Eiermilch

Eine gute Alternative zu Nussmilch ist die Eiermilch, für die es keine "Handvoll"-Begrenzung gibt. :-)

Für 1 Liter Eiermilch braucht man:

3/4 Liter Wasser

250 g Butter

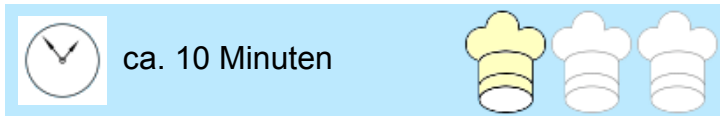
2 Eigelb

Wasser kochen. Die Butter in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 1/2 l Wasser aufgießen. Mit dem Pürierstab sofort gründlich mixen. Das Eigelb hinzufügen und nochmal mixen. Den Rest des Wassers hinzugießen und ein letztes Mal mixen.

Die Eiermilch kann heiß oder kalt getrunken werden. Mit Backkakao und etwas Vanille kann man eine Art Kakao machen.

Gut gekühlt hält sich die Eiermilch 3 bis 5 Tage. Vor Gebrauch schütteln, da sich eine fettige Schicht absetzt. Nicht wieder erhitzen, da die Eiermilch sonst ausflockt.

Alternativ kann man die Eiermilch auch mit einem ganzen Ei und weniger Butter machen! Am besten probiert das jeder für sich selbst aus, wie sie ihm am besten schmeckt... :-)



Eiermuffins aus dem Backofen

3 Eier

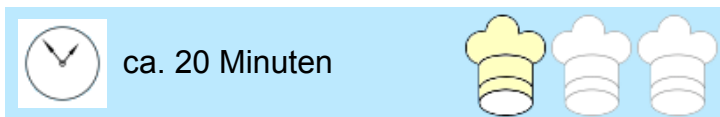
Streifen vom Speck oder gekochten Schinken

Kidneybohnen oder andere Hülsenfrüchte nach Wunsch

Gewürze sind nicht nötig! :-)

Silikonförmchen mit Speck- oder Schinkenstreifen auslegen, Kidneybohnen hineingeben und in jedes Förmchen ein Ei aufschlagen. Würzen ist nicht nötig, da der Speck/Schinken seinen Geschmack abgibt.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten stocken lassen. Fertig! :-)



Eiermuffins aus der Mikrowelle

2 Eier
1 Karotte
1/4 Zucchini
(oder anderes Gemüse nach Wunsch)
Gewürze nach Wunsch

Karotte und Zucchini schälen und raspeln. Falls gewünscht, in etwas Butter andünsten (das kann man auch mit einer größeren Menge machen und die im Kühlschrank aufbewahren). Die Eier verquirlen, nach Geschmack würzen und das Gemüse dazugeben. In 3 (evtl. 4) Silikonmuffinförmchen geben und bei 700 Watt in der Mikrowelle ca. 4 Minuten garen.

Falls gewünscht, in der Zwischenzeit Speckstreifen in Butter leicht kross anbraten...

Man kann auch gewürfelten Schinken in die Muffins geben... :-)



ca. 10 Minuten



Eiersalat

6 Eier
6 Cocktailtomaten oder 2 Tomaten
6 Gewürzgurken
2 Frühlingszwiebeln oder eine Zwiebel
Gewürze nach Wunsch
evtl. Matjes
selbstgemachte Majonaisse

Eier hart kochen und wie Tomaten, Gurken und Zwiebeln klein schneiden. Mit der Majonaisse verrühren, abschmecken, fertig! :-)



ca. 10 Minuten



Eier-Wölkchen

4 Eier
1 Handvoll Speckstückchen
1 Handvoll Parmesan
etwas Schnittlauch
frischer Pfeffer

Den Speck in einer Pfanne kurz anbraten und etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen, dabei jedes Eigelb in eine eigene Tasse geben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Speck, den Parmesan und den Schnittlauch vorsichtig unterheben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aus dem Eiweiß vier Kleckse machen und in die Mitte eine kleine Mulde drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 230°C für 3 Minuten backen. Herausholen und vorsichtig in jede Mulde ein Eigelb geben. Dann für weitere 3 Minuten backen, anschließend mit frischem Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



ca. 10 Minuten



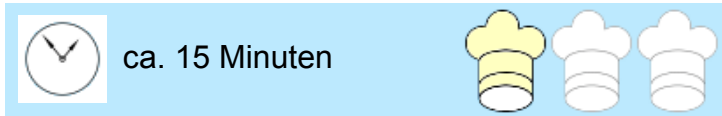
Eier

Eistee

Ihr trinkt gerne Eistee?? Um ihn selbst zu machen, muss man nur einen kleinen Trick kennen...

Tee wie gewohnt kochen (ich nehm z. B. Apfel- und Johannisbeer-Kirsch-Tee). Eine doppelt so große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Den Tee nach der doppelten Ziehzeit (!!) sofort über die Eiswürfel gießen, mit Zitrone verfeinern, fertig!

Der Trick ist das schnelle Abkühlen, durch den der Eistee-Geschmack entsteht... :-)



Eiweißbrot

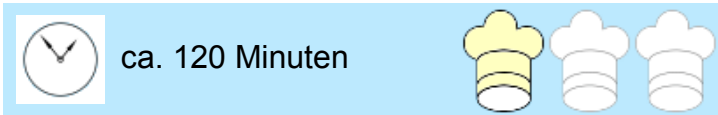
50 g Sesam
200 g geriebene Mandeln (oder Mandelmehl)
80 ml heißes Wasser
2 EL Kichererbsenmehl
3 TL Backpulver
1 TL Gemüsebrühe
6 Eiweiß
Salz

Zubereitung

Die Mandeln/das Mandelmehl in dem heißen Wasser 1 Stunde quellen lassen. Das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Mandelmasse rühren. Sesam anrösten und mit dem Salz und der Gemüsebrühe unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Alles in eine Form geben und bei 220°C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

Aufbewahrung: ca. 15 Minuten

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde



Falafel

200 g Kichererbsen, getrocknet
50 g grüne Erbsen, getrocknet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
Je 1 TL Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Salz
1 TL Backpulver

Kichererbsen und Erbsen über Nacht (mind. 12 Stunden) in ausreichend Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag das Wasser wegschütten, die Hülsenfrüchte nochmals abwaschen und gut abtropfen lassen.


Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie grob hacken. Mit den Hülsenfrüchten und den Gewürzen in einen Mixer geben und pürieren. Zuletzt Backpulver unterheben und mit den Händen flache Bällchen formen.


Im Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen oder im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenkrepp legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen.

...nachher knöpf legen, um überschüssiges Fett darzubringen.

Falafel passen zu fast jedem Gericht als Beilage, schmecken aber auch kalt zwischendurch... :-)

Der eigenen Phantasie sind aber auch hier keine Grenzen gesetzt... :-)

 ca. 20 Minuten
+ 12 Stunden




Falafelpizza


- 1 Packung Falafel-Mix (z. B. von Rossmann oder dm)
- 1 Ei
- 1 gehackte Zwiebel

Die Falafelmischung nach Packungsanweisung zubereiten und quellen lassen. Die Zwiebel hacken.

Die Mischung mit einem Ei und den Zwiebelwürfeln vermengen. Nach Wunsch noch etwas Leinsamen hinzufügen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und ca. 5 Minuten bei 200°C vorbacken.

Rausholen, wenden (d. h. die Unterseite nach oben drehen) und nach Wunsch belegen (mit passierten, gewürzten Tomaten, Salami, Schinken, Paprika, Champignons o.ä. oder wie z. B. auf dem Beispielbild mit einem Rest Chili con carne) . Mit etwas Parmesan bestreuen (oder nach einem Workout mit anderem Käse) und ca. 10 Minuten weiterbacken. Guten Appetit! :-)

 ca. 30 Minuten



Falafelrolle

Teig (für 4 "Pfannkuchen")

- ein halbes Päckchen Falafel-Mischung (z. B. von dm oder Rossmann)
- 1 EL Sesam (auf Wunsch)
- ca. 280 ml kochendes Wasser
- 2 Eier

Füllung:

- nach Belieben (z. B. Salat, Thunfisch, Kidneybohnen, Ei oder Salat, gebratene Putenbrust, Ei)

Die Zutaten für den Teig verrühren und 15 Minuten stehen lassen (ggfls. Wasser hinzufügen, bis man "Pfannkuchenteig" hat). In einer Pfanne beidseitig ausbacken.

Füllen, rollen oder klappen und genießen! :-)



ca. 30 Minuten



Farinata

- 250 ml Wasser
- 125 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Wasser nach und nach unter das Mehl rühren. Den flüssigen Brei über Nacht

zugedeckt quellen lassen.

Dann den Schaum an der Oberfläche abnehmen. Öl unter den Teig rühren, würzen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Teig auf ein mit Dauerbackfolie oder

Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca. 20 Minuten backen.

Die noch warme Farinata mit Olivenöl bestreichen, mit getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Chili verleiht noch mehr Würze. Am besten warm genießen.



ca. 30 Minuten
+ 12 Stunden



Favoritbrot

1,5 Tassen gemahlene Mandeln

1/4 Tasse Flohsamen

1/4 Tasse Leinsamen, geschrotet

1 TL Salz

1/2 TL Backpulver

4 Eier

1 TL Apfelessig

1/4 Tasse Walnüsse

1/4 Tasse Haselnüsse

1/2 Tasse Pistazien

1/4 Tasse Kürbiskerne

1/4 Tasse Sonnenblumenkerne

1/4 Tasse Sesam

Die trockenen Zutaten vermischen. Die Eier aufschlagen, den Apfelessig hinzugeben kurz weiterführen. Trockene Zutaten unterheben, der Teig wird relativ fest. Bei 175°C 30 bis 35 Minuten backen. Holzstäbchenprobe!



ca. 40 Minuten



Fenchelsalat

- 1 grosse Fenchelknolle
- 1 kleine Chili
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Cherrytomaten
- 1 - 2 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamicoessig
- Salz, Wasser, Gewürze

Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anbraten. Fenchel in Scheiben schneiden und dazugeben, ggf auch noch einen EL Öl.

Das hübsche Grün für später aufheben (das Auge isst ja mit!).

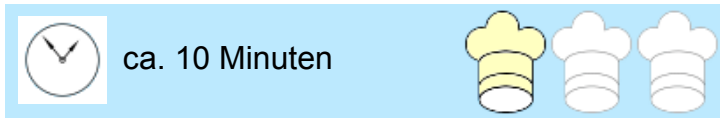
Chili nach Bedarf kleinschneiden oder, wer auf kein Chilistück beißen mag, gibt diese im Ganzen (ohne Kerne) dazu und nimmt sie später wieder raus.

Alles schön schmoren lassen, je nach dem wie man den Fenchel gern mag, länger oder kürzer. Und weil es mir zu trocken wurde, hab ich z. B. ab und an einen Schluck Wasser reingeschüttet.

Diese Zutaten-Cherrytomaten sind im Ofen gebacken.

Die geviertelten Cherrytomaten kurz vor Schluss dazugeben.

Dann 1 TL Balsamicoessig dazugeben. Mit etwas Kreuzkümmel und Curry bestäuben, das hübsche Fenchelgrün darauf anrichten. Fertig!



Fischnuggets

Fisch nach Wunsch (z. B. TK-Seelachs)

70 g gemahlene Mandeln

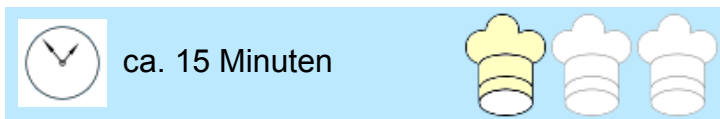
2 Eier

Kräuter

Zitronenabrieb

Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Den Fisch evtl. auftauen lassen. Dann waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mandeln mit den Eiern verrühren und würzen. Den Fisch in der Panade wenden und in heißem Fett von beiden Seiten braten. Dazu passt sehr gut die Cocktailsoße... :-)



Fleischsalat

1/2 Fleischwurst
ein paar Gewürzgurken
eine Zwiebel
ein paar Löffel selbstgemachte Majonnaise

Fleischwurst, Gewürzgurken und Zwiebel klein schneiden, mit der Majonnaise mischen - fertig! :-)



ca. 10 Minuten



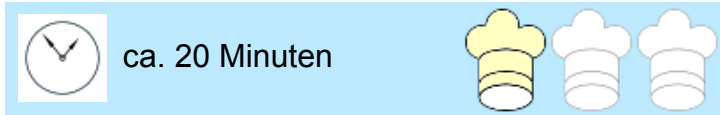
Fleischwurstsalat

Für 4 Personen

400 g Fleischwurst
4 bunte Paprika
6 Tomaten
6 Gewürzgurken
1 rote Zwiebel
ca. 10 Silberzwiebeln
5 bis 10 Radieschen
10 Oliven
Meerrettich aus der Tube
Schnittlauch
Petersilie
4 Eier gekocht
Salz, Pfeffer
Essig

Essig
Olivenöl

Zutaten kleinschnibbeln, Öl und Gewürze mischen, alles vermengen, ziehen lassen und mit Eiern und Tomaten dekorieren.



"Flöschetta" (Flötchen-Bruschetta)

fertige "Flötchen"

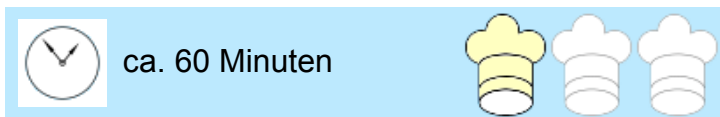
Tomaten

Ruccola

Parmesan

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Die Flötchen durchschneiden und die Innenseite in der Pfanne mit Butter goldbraun rösten. Rausnehmen. Tomaten schneiden und mit den Gewürzen in der Pfanne schwenken. Den Ruccola dazugeben und kurz mit garen. Auf die Flötchen-Hälften geben und mit etwas Parmesan bestreuen.



"Flohbrötchen" (Flötchen)

150 g Mandelmehl (oder gemahlene Mandeln/andere Nüsse)
25 g Flohsamenschalen (gemahlen, z. B. aus der Apotheke)
2 TL Backpulver
1 TL Salz
3 Eiweiß
ca. 250 ml kochendes Wasser

Backofen auf 175°C vorheizen (Rundum- oder Ober-Unter-Hitze).
Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz trocken vermengen
Eiweiß steif schlagen und unter die trockene Masse rühren.
Kochendes Wasser dazugießen und unterrühren, bis eine zäh-breiige Masse entsteht. Lange rühren, damit die quellenden Flohsamenschalen sich gut mit dem Rest verkleben kann!!
Brötchen oder Brotlaib formen.
Bei 175°C backen. Brötchen ca. 50 Minuten, Brotlaib ca. 60 bis 70 Minuten.

Wenn man aus der Masse 10 Brötchen formt, darf man unter Berücksichtigung der Tagesration an Nüssen/Samen 2 Stück pro Tag essen. Wenn man nur 5 Brötchen formt, darf man auch nur eins pro Tag essen... :-)



ca. 60 Minuten

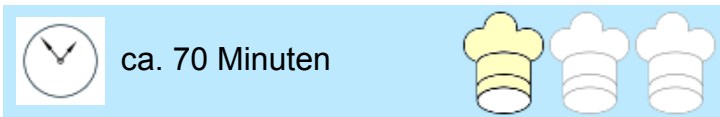


"Flötchen" Variationen 1

150 g o. g. Nussmehl-Sorten
25 g Flohsamenschalen (gemahlen, z. B. aus der Apotheke)
2 TL Backpulver
1 TL Salz
3 Eiweiß
ca. 250 ml kochendes Wasser

Backofen auf 175°C vorheizen (Rundum- oder Ober-Unter-Hitze).
Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz trocken vermengen
Eiweiß steif schlagen und unter die trockene Masse rühren.
Kochendes Wasser dazugießen und unterrühren, bis eine zäh-breiige Masse entsteht. Lange rühren, damit die quellenden Flohsamenschalen sich gut mit dem Rest verkleben kann!!
Brötchen formen. Bei 175°C ca. 50 Minuten backen.

Wenn man aus der Masse 10 Brötchen formt, darf man unter Berücksichtigung der Tagesration an Nüssen/Samen 2 Stück pro Tag essen. Wenn man nur 5 Brötchen formt, darf man auch nur eins pro Tag essen... :-)



"Flötchen" Variation 2

"Flötchen" Variation 2

150 g Kokosmehl
25 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
1 TL Salz
3 Eier
ca. 400 ml kochendes Wasser

Für die Deko:

2 EL Sesam
2 EL Leinsamen

Trockene Zutaten mischen. Eier mit dem Rührgerät schaumig rühren und unterheben. Kochendes Wasser zugießen und rühren, bis eine zähbreiige Masse entsteht. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Nochmal gut durchmischen und mit nassen Händen 10 Brötchen formen. Sesam und Leinsamen mischen und die Brötchenoberseite "eintunken". Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen.



ca. 70 Minuten

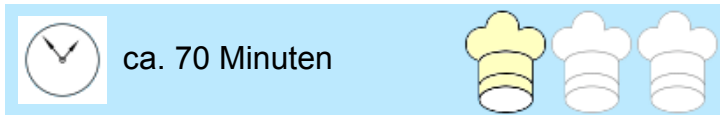


"Flötchen" Variation 3

100 g gemahlene Mandeln
100 g gemahlene Walnüsse
25 g Flohsamenschalen

25 g Flohsamenschalen
1 Pkg. Backpulver
1 TL Salz
3 Eier
ca. 200 ml kochendes Wasser

Nüsse, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Eier mit dem Rührgerät schaumig rühren und unterheben. Kochendes Wasser zugießen und rühren, bis eine zähbreiige Masse entsteht. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Nochmal gut durchmischen und mit nassen Händen 10 Brötchen formen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten, die Brötchen anpieksen und in der Restwärme "ziehen lassen".

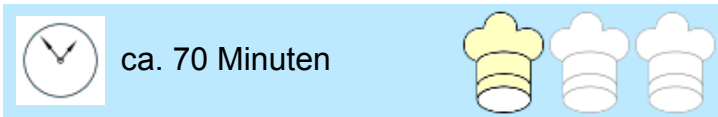


"Flötchen" Variation 4

150 g gemahlene Mandeln
25 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
1 TL Salz
3 Eier
ca. 200 ml kochendes Wasser

Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Eier mit dem Rührgerät

schaumig rühren und unterheben. Kochendes Wasser zugießen und rühren, bis eine zähbreiige Masse entsteht. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Nochmal gut durchmischen und mit nassen Händen 10 Brötchen formen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen.



"Fool" (Saubohnen)

Zutaten:

- 1 bis 2 große Tomaten
- 1 Dose „Fool“ (aus einem türkischen oder arabischen Laden*)
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- etwas Olivenöl
- eventuell etwas Zitronensaft
- eventuell ein großer Löffel Tahini**
- eventuell eine kleine (grüne) Paprika
- eventuell ein hart gekochtes Ei
- eventuell etwas Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf anbraten. Die Tomate(n) klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und wenige Minuten mitkochen. Die Knoblauchzehe auspressen und hinzufügen (wenn gewünscht, jetzt die kleingeschnittene Paprika dazugeben). Das Fool aus der Dose komplett in den Topf geben. Unter Rühren erhitzen und nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmeln, Zitronensaft, Tahini).

Fertig! Stückig genießen oder mit einem Stabmixer pürieren. In einer Schüssel oder auf tiefen Tellern servieren. Evtl. etwas Olivenöl darauf verteilen sowie ein paar kleingeschnittene Stücke von einem hart gekochten Ei und etwas Schnittlauch.

* Augen auf beim Kauf der Fool-Dosen! Manche enthalten bereits Tahini, andere sind schon mit Kichererbsen gemischt (meist libanesishe Mischungen), andere enthalten wirklich nur Fool (meist die ägyptische Mischung). Man kann alles einmal ausprobieren. Es ist reine Geschmackssache.

** Tahini ist eine breiartige Sesampaste.



ca. 30 Minuten



Frikadellen

500 g (gemischtes) Hack

1 Ei

1 gehackte Zwiebel

1 TL Senf

Salz, Pfeffer, Paprika

weitere Gewürze nach Wunsch

2 KEM-Brötchen o.ä. Broteisbeiben toasten und zerbröseln

- oder 1/2 Dose Kidneybohnen/weiße Bohnen pürieren

Alle Zutaten vermischen, Frikadellen formen, im Fett ausbacken oder auf dem Backblech bei 160°C im Umluftofen ca. 30 Minuten garen.

Sehr lecker schmecken die Frikadellen auch, wenn man zwei/drei geraspelte Möhren unterhebt...



ca. 40 Minuten



Frikadellen Western Art

500 g Gehacktes

3 Eigelb

100 g Speck

50 g Erdnüsse (gehackt)

100 g Kidney-Bohnen (aus der Dose)

eine Zwiebel (fein gewürfelt)

falls gewünscht: eine geraspelte Möhre

Salz, Pfeffer

Zwiebeln hacken und mit dem Speck in Öl kross anbraten. Die Erdnüsse hacken, die Kidneybohnen grob oder fein pürieren. Alle Zutaten gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen formen und in der Pfanne braten oder im Backofen backen.





ca. 40 Minuten



Frittata

500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
Gemüse nach Wunsch
6 Eier
100 ml Kokosmilch
1 TL Parmesan
Gewürze nach Wunsch

Das Hackfleisch mit den gehackten Zwiebeln scharf anbraten und nach Wunsch würzen. In eine Auflaufform geben.

Das Gemüse (hier: Erbsen und Möhren aus dem Glas, Paprikaschnitzel aus dem Glas) abschütten und kurz abspülen. Über das Hackfleisch geben.

Die Eier mit der Kokosmilch verquirlen, mit dem Parmesan und evtl. noch weiteren Gewürzen würzen.

Eiermilch über Hackfleisch und Gemüse gießen und bei 200°C ca. 35 Minuten im Backofen stocken lassen.



ca. 50 Minuten



Frittatensuppe

1 Bund Suppengemüse
4 Eier
3 EL Mandelmehl/geriebene Mandeln
Gewürze nach Wunsch

Das Suppengemüse putzen und kleinschneiden. In einem Topf leicht anbraten und mit 2 Liter Wasser angießen. Aufkochen lassen, den Herd runterdrehen und die Suppe ca. 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. Wasser nachgießen. Nach Geschmack würzen und noch 10 Minuten weiterköcheln lassen. Danach die Suppe durch ein feines Sieb gießen.

Eier und Mandelmehl/Mandeln verrühren, salzen und in zwei Portionen in einer großen Pfanne ausbacken. Pfannkuchen übereinander legen und in Streifen schneiden. Pfannkuchenstreifen (=Frittaten) in die Brühe geben und servieren.

~~~~~

Diese Gemüsebrühe läßt sich, in Marmeladen- oder Einmachgläser gefüllt, zwei bis drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Portionsweise eingefroren hält sich die Gemüsebrühe bis zu sechs Monaten.



ca. 80 Minuten



## Frühlingsrollen à la Sani

500 g Hackfleisch  
eine halbe Zucchini  
eine Karotte  
eine kleine Zwiebel  
ein Ei

ca. 1 EL Hackfleisch-Gewürz  
etwas Pfeffer  
ca. 50 g Glasnudeln

Die Zucchini und die Karotte mit einem Julienne-Schneider in Streifen und dann klein schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten vermengen und kleine Rollen formen. In heißem Fett ausbacken. Fertig! :-)



ca. 20 Minuten



## Frühstückspancakes

1 Ei  
2 bis 3 EL Kichererbsen- oder Nussmehl  
etwas Wasser  
1 bis 2 EL Kokosflocken  
1 EL Backkakao (falls gewünscht)  
etwas gemahlene Vanille aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1/2 TL Backpulver  
1 EL Sonnenblumenöl

Das Ei in eine Schale geben und das Mehl einrühren. Dann die anderen Zutaten hinzugeben und unterrühren. Das Wasser nach und nach hinzugeben, denn es sollte einen etwas zähflüssige Masse entstehen, die aber nicht zu fest ist. In einer Pfanne Pancakes ausbacken, fertig! :-)

Den Backkakao kann man auch weglassen, da ein "richtiger" schokoladiger Geschmack ohne Zucker sowieso nicht erzielt werden kann... :-)





ca. 10 Minuten



## "Gackbäckchen"

(T9-Wortkreation)

400 g Hackfleisch

3 Eier

1 Zwiebel

Pfeffer, Salz

1 Knoblauchzehe

200 g Champignons

2 Frühlingszwiebeln

300 ml Rinder- oder Gemüsebrühe

3 TL Kokosmilch

1 TL Kichererbsenmehl (KEM)

Hackfleisch mit Eiern gehackten Zwiebeln und Gewürzen verkneten und Bällchen formen. Knoblauch und Champignons kleinschneiden, anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz mit anbraten. Dann die Hackbällchen scharf anbraten. 300 g Brühe angießen und köcheln lassen. Am Schluss die Kokosmilch und das KEM zum Andicken der Soße unterrühren.



ca. 30 Minuten



## Garnelen, mediterran (für 2 Personen)

320 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)  
2 rote Chilischoten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 mittelgroße Tomaten  
1 EL Olivenöl  
Salz  
150 ml trockener Weißwein oder Zitronenwasser  
Pfeffer  
50 g Rucola  
1 EL Kapern

Garnelen abspülen und trockentupfen. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen leicht salzen und mit den Chilischoten im heißen Öl bei großer Hitze rundum 1 Minute anbraten. Garnelen aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in das Bratfett geben und 2 Minuten braten. Mit dem Weißwein oder Zitronenwasser ablöschen. Garnelen wieder in die Pfanne geben. 2 Minuten kochen, salzen und pfeffern.

Rucola waschen und trockenschleudern. Kapern abtropfen lassen. Beides unter die Garnelenpfanne mischen und servieren. Und wer den richtigen Turbo noch einsetzen möchte, kann gerne mit Sambal Olek würzen.



ca. 15 Minuten



## Garnelenpfanne

250 g Pilze  
250 g Kirschtomaten  
400 g Garnelen (TK)  
4 Lauchzwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
1 Zitrone  
1 TL Senf  
Öl zum Anbraten

Die Garnelen auftauen lassen, in Öl anbraten und mit dem Saft der Zitrone ablöschen.

Die Pilze ohne Fett anbraten (sie werden sonst gummi-artig).

Die Kirschtomaten mit den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Die Garnelen dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Mit der Petersilie garnieren - fertig!



ca. 15 Minuten



## Gefüllte Kohlrabi

2 größere Kohlrabi  
ca. 200 g Hackfleisch  
Zwiebelwürfel  
Gewürze nach Wunsch

Die Kohlrabi schälen und in leicht kochendem Wasser (evtl. etwas Gemüsebrühe hinzufügen) ca. 20 Minuten vorgaren. Herausheben und etwas abkühlen lassen, dann mit einem Löffel oder Messer aushöhlen. Das Hackfleisch nach Wunsch würzen und mit den Zwiebelwürfeln vermengen. Das Innere der Kohlrabi klein würfeln und ebenfalls unterheben. Die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In einer feuerfesten Schale für ca. 20 bis 25 Minuten bei 175°C im vorgeheizten Backofen fertig garen.



ca. 60 Minuten



### **Gemischtes Gulasch (für 3 Personen)**

500 g Gulasch (halb Rind, halb Schwein)  
50 g Schinken oder Speck, gewürfelt  
50 g Zwiebeln, gewürfelt  
400 g Champignons  
½ Lorbeerblatt  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Gemüsebrühe  
¾ Liter warmes Wasser  
½ Becher Butterschmalz  
etwas KEM zum Binden

Das Fleisch portionsweise in Butterschmalz anbraten, dass möglichst alle Seiten eine hell- bis dunkelbraune Färbung bekommen. Die Portionen in eine große Rührschüssel geben.

Etwas Schmalz nachfüllen und die Zwiebeln anbraten (sie sollen nicht dunkel werden, nur leicht glasig). Die Pilze hinzugeben. Sobald diese unter Rühren leicht in der Masse schrumpfen, das Fleisch und den Fleischsaft wieder hinzugeben. Alles gut

verrühren. Ein Lorbeerblatt hinzufügen.

Die Brühe in warmem Wasser auflösen und in den Topf geben. Nun alles noch einmal miteinander verrühren und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur ca. 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Im Schnellkochtopf reicht in etwa 1 Stunde.

Anschließend noch mit jeweils gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas in Wasser aufgelöstem KEM die Soße binden.



ca. 120 Minuten



## Gemüsebrühe (selbstgemacht)

80 g Meersalz  
280 g Zwiebeln  
170 g Karotten  
50 g Lauch  
130 g Sellerie  
300 g Tomaten  
20 g Petersilie

Das Gemüse in ganz feine Würfel schneiden bzw. hacken und in einem Mixer möglichst fein pürieren. Mit dem Salz mischen und flach in eine Auflaufform o.ä. geben (Tipp: ein Backpapier darunterlegen) und über Nacht (ca. 8 Std) bei 75°C Umluft (bei Ober- Unterhitze 85°C, bitte Ofenklappe einen Spalt offen lassen) trocknen. Jetzt nochmals fein mahlen und fertig ist das Pulver. In einem gut verschließbaren Gefäß ist es mind. 10 Wochen haltbar.

Das Rezept kann jederzeit verfeinert werden mit Knoblauch oder Chilli und verschiedenen Kräutern!

Dosierung: 1 TL für 1 Tasse Flüssigkeit



ca. 10 Minuten  
+ 8 Stunden



## Gemüse Eintopf

- 1/2 Brokkoli
- 1/2 Blumenkohl
- 4 Möhren
- 1 Pkg. rote Linsen (500 g)
- 2 Zwiebeln (gewürfelt)
- 4 Mettwurstchen
- 1 Pkg. Schinkenwürfel

Brokkoli, Blumenkohl und Möhren putzen und klein schneiden. In 1,5 Liter Brühe garen. In der Zwischenzeit Zwiebel- und Schinkenwürfel anbraten. Mettwurstchen kleinschneiden und mit den Zwiebel- und Schinkenwürfeln zum Eintopf geben. In den letzten 10 Minuten die roten Linsen dazu geben. Danach nach Geschmack würzen, z. B. mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Schnittlauch und 2 EL Senf.



ca. 40 Minuten

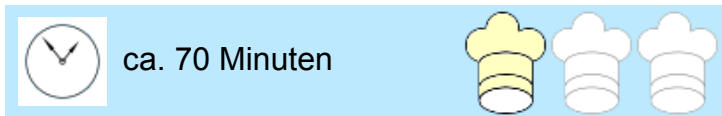


## Gemüsefond

- 250 g Zwiebeln oder Schalotten
- 250 g Lauch
- 100 g Karotten
- 150 g Sellerie
- 100 g Tomaten

Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Thymian  
3 Petersilie  
3 Gewürznelken  
1 Knoblauchzehe  
4 Pimentkörner  
4 Wacholderbeeren  
10 Pfefferkörner  
Salz

Zwiebeln und Lauch in grobe Stücke schneiden und in einem großen Topf glasig andünsten. In der Zwischenzeit das andere Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit den Kräutern in den Topf geben Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salzkörner, Nelken, Lorbeer, Piment in einem Mörser zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Kaltes Wasser einfüllen, bis das Gemüse so gerade bedeckt ist und ca. 1 Std köcheln lassen. Gemüse durch ein feines Sieb passieren. In Gläser umfüllen und umdrehen, um den Fond haltbarer zu machen.



## Gemüsegratin

Gemüse nach Wunsch (z. B. Möhren, Zucchini, Peperoni)  
1 Blumenkohl  
1 kleine Dose weiße Bohnen  
2 Eier  
Gewürze nach Wunsch

Eine Gratinform mit Öl auspinseln, Geschnittenes Gemüse in die Gratinform geben, etwas würzen

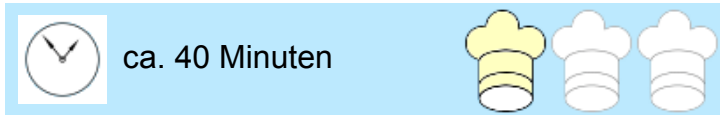
etwas würzen.

Blumenkohl mit weissen Bohnen kochen, würzen und pürieren. Dann 2 Eier darunter mischen. Eventuell etwas mit Wasser verdünnen.

Das Püree über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C 25 Minuten überbacken.

Dazu habe ich Champignons mit Speck umwickelt und in der Pfanne gebraten.

Wer mag, kann auf das Püree noch etwas Parmesan geben oder - nach einem Workout - mit geraspelttem Käse bestreuen. :-)



## Gemüsestrudel

250 g Kichererbsenmehl (KEM)

1 gestrichener TL Salz

125 ml lauwarmes Wasser

1 Ei

2 EL Öl

1 TL Essig

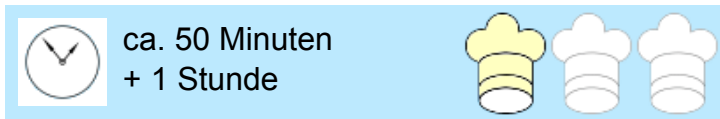
500 g Gemüse nach Belieben (z. B. Brechbohnen, Karotten, Champignons, Spinat, Paprika, Zwiebeln),

KEM mit Salz in einer Schüssel mischen. In einer anderen Schüssel das Wasser, Öl und Essig verrühren. Die Flüssigkeit zum Mehl geben und ca. 10 Minuten auf einer mit KEM bestreuten Fläche kneten, bis der Teig sich schön formen lässt. Dann zu einer Kugel formen, mit Öl einpinseln und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.



In der Zwischenzeit Gemüse in einer Pfanne andünsten. Würzen, abschmecken. Den Teig ausrollen, mit dem Gemüse belegen, die Rolle schließen und bei 150°C ca. 40 Minuten im Ofen backen.

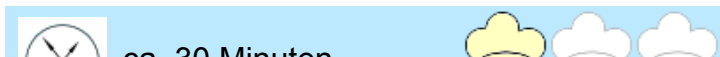
Dazu passen selbstgemachte Majonaisse oder Tomatensoße.

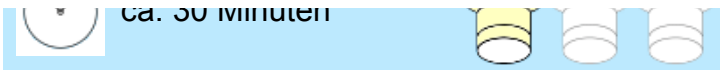


## Geschnetzeltes

500 g Puten- oder Hähnchenfleisch  
3 bis 4 Stangen Staudensellerie  
1 Dose weiße Bohnen (mit oder ohne Gemüse)  
1 Schalotte  
1 große oder 2 kleine Wurzelpetersilien  
Bärlauch  
Curry  
Kurkuma  
Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

Wurzeln und Schalotte würfeln, Sellerie in halbe Ringe , das Fleisch in Streifen schneiden. Alles zusammen in etwas Butter andünsten. 1 TL Curry, 1TL Kurkuma, 2 TL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer dazu geben und verrühren. Mit Wasser gerade so bedecken und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Zum Schluss die Bohnen dazu geben und aufkochen lassen. Bärlauch klein schneiden, darüber streuen und genieeeeeßen!!!! :-)



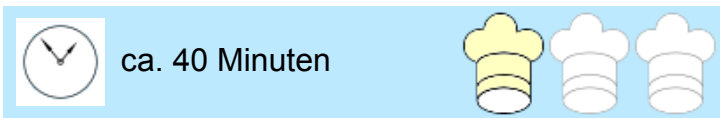


## (Ginas) Gyrossuppe

500 g Gyrosgeschnetzeltes  
1/2 Liter Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
1 Möhre  
ca. 100 g rote Linsen  
1 Tetrapack passierte Tomaten

Zwiebel, Paprika und Möhre kleinschneiden. Das Geschnetzelte anbraten. Die Gemüsebrühe und das Gemüse hinzugeben. Die trockenen Linsen einstreuen, die passierten Tomaten angießen und gut umrühren. Bei mittlerer Hitze ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, evtl. noch Wasser nachgießen. Fertig! :-)

Das ergibt ca. 4 Teller Suppe. Da sie aber sehr lecker ist, solltet ihr lieber gleich die doppelte Menge machen - zur Not kann man Reste ja morgen noch essen oder einfrieren. :-)



## Hackfleisch-Pizza

500 g Hackfleisch  
1 Zwiebeln  
1 Ei  
Belag nach Wunsch. z. B. Schinken. Salami. Champignons. Tomatenscheiben.

Belag nach Geschmack, z. B. Champignons, Gurken, Champignons, Tomatenstücken,  
gekochte Eier, Brokkoli, Paprikastreifen  
Gewürze nach Wunsch

Hackfleisch nach Geschmack würzen, die gewürfelte Zwiebel und das Ei dazugeben.  
In einer Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 200°C  
vorbacken.

Belag vorbereiten = schälen, kleinschneiden, evtl. in der Pfanne vorgaren.

Den Hackfleischboden mit passierten Tomaten bestreichen. Den Belag darauf  
verteilen, nach Wunsch würzen und mit etwas Parmesan bestreuen. Im Ofen fertig  
backen (wie lange, hängt vom "Rohzustand" des Belages ab).

Guten Appetit!



ca. 30 Minuten



## Hack-Kokos-Suppe

500 g Hackfleisch  
1 Dose Kokosmilch  
1 Stange Lauch  
3 kleine Zwiebeln  
Gewürze nach Wunsch

Zwiebel klein schneiden und glasig anbraten. Lauch in Ringe schneiden und mit dem  
Hackfleisch dazu geben. Leicht andünsten, nicht fertig garen. Würzen (z. B. mit  
Sojasauce, Pfeffer und Curry). Kokosmilch dazugeben und mit Gemüsebrühe  
auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist. Aufkochen lassen,  
danach auf kleiner Flamme kurz ziehen lassen.



ca. 30 Minuten



## Hack-Lauch-Suppe

500 g Hackfleisch

4 bis 6 Stangen (je nach Dicke) Lauch (= Porree)

2 Möhren

1 Dose weiße Bohnen

Möhren würfeln, Lauch in Ringe schneiden und gut abspülen. Hackfleisch in Öl anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mit andünsten. Salz, Pfeffer und ca. 1,5 TL Gemüsebrühepulver dazugeben. Alles mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die weißen Bohnen gut abspülen und mit etwas Brühe aus dem Topf in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren. Zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen - fertig!

Die Suppe schmeckt auch toll, wenn man das Lauch durch Blumenkohl ersetzt... :-)



ca. 30 Minuten



## Hack-Spinat-Rollen

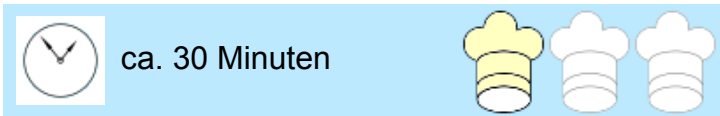
## Hack-Spinat-Rollen

- 6 Eier
- 3 EL Mandeln
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 TL Sesam
- 1000 g Spinat (gehackt, aus der Tiefkühltruhe)
- 500 g Hackfleisch
- Gewürze nach Wunsch
- 3 Scheiben Putenbrust

Aus Eiern, Mandeln und Sesam einen Teig zubereiten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Pfanne drei Pfannkuchen (nur von einer Seite!) daraus backen.

Fleisch und Spinat anbraten, nach Wunsch würzen.

Jeden Pfannkuchen mit einer Scheibe Putenbrust belegen. Hack-Spinat-Masse darauf geben und einrollen. Guten Appetit! :-)



## Hack-Spinat-Soße

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel

1 Zwiebel

800 g Spinat (gehackt, aus der Tiefkühltruhe)

ein paar Cocktailtomaten

Salz, Pfeffer, Chili, Ajvar, Knoblauch

1 TL Gemüsebrühepulver

2 TL Parmesan

Zwiebel würfeln und mit dem Hackfleisch anbraten. Den Spinat mit in die Pfanne geben und auftauen lassen. Wie oben angegeben (oder nach Wunsch) würzen. Parmesan zur Bindung unterrühren. In den letzten 5 Minuten die halbierten Cocktailtomaten in der Soße erhitzen.

Guten Appetit!



ca. 30 Minuten



## Hähnchen chinesische Art

300 g Hähnchenbrust

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 EL Öl zum Anbraten

3 bis 4 EL Sojasoße

300 g Gemüse (z. B. Zucchini und Champignons)

Blumenkohlreis aus 1 kleinen Kopf Blumenkohl

2 Eier

Das Hühnchen in mundgerechte Stücke, das Gemüse klein schneiden.

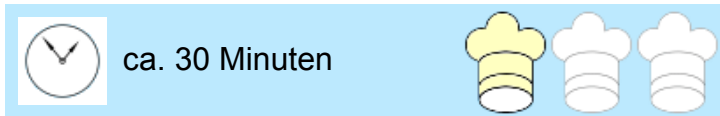
In einem Wok oder einer Pfanne das Hähnchen mit 1 EL Öl und 1 EL Sojasoße scharf anbraten

-----

Dann das Gemüse, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und 1 weiteren EL Sojasoße dazugeben und für ca. 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weicher ist, ggf. etwas Öl nachgeben.

Nun den Blumenkohl, etwas Öl und noch 1 EL Sojasoße hinzugeben und 2 Minuten anbraten

Die Eier darüber geben, vermischen und ca. 3 Minuten fertig braten.

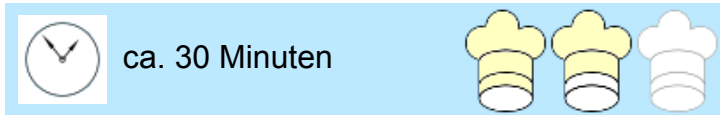


## Hähnchenfilet auf Paprikagemüse

- 4 Hähnchenfilets
- 4 Salbeiblätter
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 5 Paprika
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Paprika

Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen. Salbeiblätter auf die Hähnchenfilets legen, aufrollen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Anschliessend herausnehmen und warm stellen. Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika und Zwiebel in das Bratfett der Hähnchenfilets geben und unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nun noch eine Sauce Hollandaise zubereiten und alles auf einem Teller anrichten (erst Paprika, dann das Hähnchenfilet und darüber

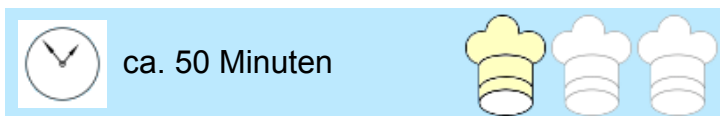
die Hollandaise)



## Hähnchenfilet in Tomatensoße

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Olivenöl
- 1 Dose passierte Tomaten (400 ml)
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 200 g (frische) Champignons
- 1 Stange Porree

Hähnchenfilets leicht anbraten, in die Auflaufform geben. Die Champignons und den Porree im Bratfett leicht anschwemmen, dann ebenfalls in die Auflaufform geben. Ca. 300 ml Gemüsebrühe und die passierten Tomaten zum Kochen bringen, mit Gewürzen abgeschmeckt und über das Fleisch und das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten bei 180°C garen. Falls gewünscht, kann man die Soße mit Kichererbsenmehl andicken...



## Hähnchengeschnetzeltes in Erdnuss-Kokos-Soße

- 400g Hähnchen(innen)filets
- 20 g Erdnüsse



20 g Erdnüsse

200 ml Kokosmilch

250 ml Gemüsebrühe

Gewürze nach Wunsch

Hähnchen(innen)filets klein schneiden und in etwas Öl, vermischt mit einem Schuß Sojasoße, marinieren. Erdnüsse mit etwas weicher Butter mahlen (ich habe dafür ein Zubehörteil beim Pürierstab). Ich habe ziemlich lange gemahlen, aber es blieben trotzdem noch einige Stücke... :-)

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch mit der Marinade hinzugeben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Erdnussmasse dazu geben. Die Kokosmilch unterheben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen nach Wunsch abschmecken (hier: Pizzagewürz, Chili, Senf) und servieren. Guten Appetit! :-)



ca. 30 Minuten



## Hähnchen-Paprika-Topf

1 kg Hähnchenfleisch

1 gehackte Zwiebel

1 Paprika (oder 1 Glas Paprikastreifen)

150 g rote Linsen

1/4 l Gemüsebrühe

2 Tetrapack passierte Tomaten  
3 EL Öl  
1 TL Sojasoße  
5 TL Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Senf  
weitere Gewürze nach Wunsch

Das Fleisch klein schneiden. Aus 3 EL Öl, Sojasoße und den gewünschten Gewürzen eine Marinade anrühren. Das Fleisch in die Schüssel geben, alles gut umrühren und 15 Minuten stehen lassen.

Pfanne erhitzen und den Inhalt der Schüssel komplett hineingeben. Das Fleisch gut anbraten, dann mit der Gemüsebrühe angießen. Die Linsen hinzugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit Senf abschmecken und servieren. Guten Appetit!



ca. 60 Minuten




## Hotdog


1 Flohbrötchen (in länglicher Form gebacken)  
1/4 Zwiebel (gewürfelt)  
1 Würstchen

1 EL Barbecuesoße  
1/2 Gürkchen

Das Flohbrötchen nach Anleitung backen. Die Zwiebelwürfel in Butter dünsten. Das Würstchen erhitzen. Alles dekorativ anrichten und genießen. :-)



 ca. 10 Minuten  
+ 50 Minuten  
Backzeit



## "Hulk"-Mikrowellenbrot

4 EL (ca. 140 g) Erbsen (aus der Dose)  
1/2 Zwiebel (gewürfelt)  
1 Ei  
1 EL Butter  
1/4 TL Backpulver  
Gewürze nach Wunsch

Erbsen abspülen und mit der Zwiebel in Butter anschnmelzen, zusammen mit den anderen Zutaten pürieren und ca. 4 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle "backen".

Ich hab eine runde Kunststoffdose genommen, das "Brötchen" war hinterher ca. 2 Daumen hoch und konnte gut durchgeschnitten werden...





ca. 10 Minuten



## "Hulk"-Toastbrot

125 g Rucola/Salat

3 Eier

60 g Erbsen (aus der Dose)

1 TL Backpulver

Gewürze nach Wunsch

Eier trennen. Erbsen abspülen und pürieren. Rucola/Salat waschen, leicht trocknen und mit dem Eigelb pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und/oder anderen Gewürzen nach Wunsch würzen. Das Eiweiß mit etwas Salz steifschlagen und vorsichtig unter das Püree heben. Darauf achten, nicht die ganze Fluffigkeit zu zerstören! Dann die pürierten Erbsen mit dem Backpulver vermischen und ebenfalls unter die Masse heben.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei ca. 180°C 10 Minuten im Backofen backen. Danach von Blech ziehen und auf dem Backpapier erkalten lassen. Nach dem Abkühlen umdrehen und das Papier lösen.

In Scheiben schneiden und vor dem Verzehr toasten. Nach Lust und Laune belegen. Fertig!



ca. 20 Minuten



## Hummus



1 Dose Kichererbsen (400 g)

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1,5 EL Sesampaste
- 1 Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer, Petersilie nach Wahl

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Sesampaste und etwas Zitrone pürieren. Sollte der Pürierstab Probleme bekommen, weil die Masse zu trocken ist, etwas Wasser zugeben. Danach mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone, Kreuzkümmel oder Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie hacken und untermischen.

Ca. 2 Stunde ruhen lassen. Dann: Guten Appetit!



 ca. 5 Minuten  
+ 2 Stunden 

### Indisches Hähnchen-Champignon-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 4 - 6 Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Öl

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
2,5 cm Ingwerwurzel, fein gehackt  
2 frische grüne Chillischoten, ohne Samen und gehackt oder eingelegte Chillistücke aus dem Glas  
1 1/2 EL mittelscharfe Currypaste  
1 TL gemahlener Koriander  
175 - 250 g frische Champignons, in dicke Scheiben geschnitten  
3 Tomaten, gehackt  
1/2 - 1 TL Salz  
850 ml Hühnerbrühe  
60 ml Kokosmilch  
2 EL gemahlene Mandeln

Garnierung:

2 EL Öl  
1 grüne oder rote Paprika in dünne Streifen geschnitten  
6 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten  
1 TL Kreuzkümmelsamen

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter häufigem Rühren anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chillischoten, Currypaste und Koriander in die Pfanne geben und 2 min leicht anbraten. Champignons, Hühnerbrühe und Tomaten einrühren und etwas salzen.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und zugedeckt 75 bis 90 Minuten bei geringer Hitze garen.

Kokosmilch und gemahlene Mandeln in das Curry einrühren und zugedeckt ca. weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnierung das Öl erhitzen, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben und bei geringer Hitze glasig dünsten. Den Kreuzkümmel einrühren und 30 Sekunden garen lassen. Über das Curry geben und dann servieren.



ca. 100 Minuten



## Jägerpfanne

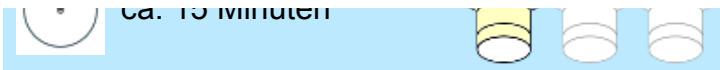
1/2 Jagdwurst/Fleischwurst o.ä.  
1 Glas/Dose (Misch)Pilze  
1 Frühlingszwiebel  
6 EL Kidneybohnen  
1/2 Pkg. passierte Tomaten  
20 ml Eiermilch/Kokosmilch  
2 EL konforme Pesto (Tomate)  
Gewürze nach Wunsch (hier: Knoblauchpulver, Paprika, 8 Kräuter, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer)

Wurst und Frühlingszwiebel klein schneiden und anbraten. Pilze und Bohnen abtropfen lassen und dazu geben. Nach Wunsch würzen. Passierte Tomaten, Pesto und Eier-/Kokosmilch) dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen, fertig! :-)



ca. 15 Minuten





## "Kanonenkugeln" (Hack-Ei-Muffins)

250 g Hackfleisch

1 Möhre

1 Zwiebel

Gewürze nach Wunsch

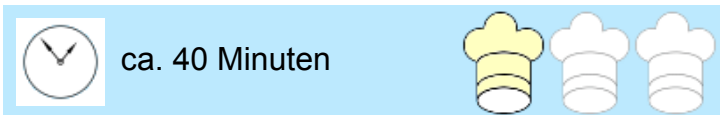
4 Eier (gekocht)

ein paar Streifen Speck

Tomaten- und Paprikastücke nach Wunsch

etwas Parmesan

Möhre und Zwiebel raspeln bzw. klein schneiden und in etwas Butter leicht andünsten. Das Hackfleisch nach Wunsch würzen, Das Gemüse unterheben. Muffinförmchen (am besten aus Silikon, da lösen sich die fertigen Muffins leichter raus) mit Speckstreifen auslegen. Etwas Hackmasse am Boden festdrücken. Den Rest vierteln. Ein Stück nehmen und auf der Hand zu einem flachen Fladen in Form drücken. Ein Ei darauf stellen und durch Schließen der Hand die Hackmasse nach oben am Ei festdrücken. Mit dem Loch, das oben bleibt, in ein Muffinförmchen stellen. Muffins mit etwas Parmesan bestreuen und ca. 25 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen. Guten Appetit! :-)



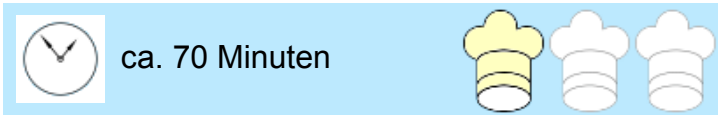
## Karottenkuchen

300 g Karotten



300 g gemahlene Mandeln  
5 Eier  
den Saft von einer Zitrone / Zitronenaroma  
1/2 P. Backpulver  
1 Prise Salz  
etwas Vanille oder Zimt nach Geschmackl

Die Karotten schälen und raspeln. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Zimt und Vanille cremig aufschlagen. Karotten, Mandeln, Zitrone und Salz abwechseln zum Eigelb geben. Das Eiweiß unterheben. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben und bei 180°C ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen mit Umluft backen.



## Kate Halls Eiweißbrot

500 Gramm Nüsse oder Körner/Samen, z.B. Sesam, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen (teuer, aber unglaublich gesund)  
5 Eier  
150 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kräutermischung nach Wahl

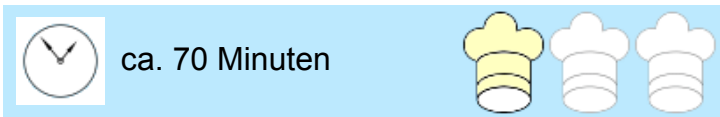
Die Eier in einer Schüssel schlagen und luftig rühren. Körner oder Nüsse unterheben.

Jetzt das Olivenöl dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung nach Wahl dazu geben.

TIPP: Du kannst Oliven und sonnengetrocknete Tomaten dazugeben und Rosmarin darüber streuen, falls du es gerne herzhaft magst.

Alles zusammenmischen und in eine Silikon-Brotform geben (aus dieser Form bekommt man das Brot leichter wieder heraus). Anschließend im Ofen backen (50 bis 60 min bei 160°C). und voilà!

Mit der freundlichen Genehmigung von Kate Hall, der Frau von Detlef D! Soost, darf ich dieses Rezept jetzt auch im Teilnehmer-Kochbuch verewigen. :-)



## Kichererbsen-Fladen

500 g Kichererbsen 24 Std. in viel Wasser einweichen.

Einweichwasser wegschütten und Kichererbsen gut abspülen (alternativ gleich Kichererbsenmehl nehmen, aber mit ganzen Erbsen schmeckt es deutlich besser).

Ca. eine Tasse Wasser und 2 bis 4 Eier dazu geben. Salz, Pfeffer und frische Kräuter nach Geschmack dazu geben. Alles mit dem Mixstab klein mixen.

Butter in eine Pfanne geben. Pfannkuchen aus der Masse backen.

Tipp: Die Masse ist nicht so leicht zu verarbeiten, daher mache ich recht viel Teig in die Pfanne, schiebe es überall hin und nehme den überflüssigen Teig mit einem Pfannenschieber vorsichtig von oben wieder ab. Auch brauchen die Pfannkuchen ziemlich lange zum Fertigbacken, aber es lohnt sich. ;-)



ca. 20 Minuten  
+ 24 Stunden



## Kichererbsenmehl-Brötchen

3 Tassen Kichererbsenmehl

2 Tassen Mineralwasser

1 Tütchen Backpulver (oder 1 TL Natron)

Gewürze nach Wunsch (z. B. Salz, Pfeffer, Paprika-, Chilipulver, Brotgewürz)

geraspeltes Gemüse nach Wunsch (z. B. Möhren oder Zucchini)

Alle Zutaten verrühren. Das Wasser vorsichtig hinzugeben, es sollte ein etwas flüssigerer Brei entstehen. Dann am besten in Silikonmuffinförmchen geben (weil die Masse an Papierförmchen klebenbleibt) oder mit einem Löffel Kleckse auf's Backblech geben (dann werden die Brötchen flach wie Kekse und können gut aufgetoastet werden) und bei 160°C und Umluft ca. 30 Minuten backen.

---

## Brötchen-Variante

3 Tassen Kichererbsenmehl

1 Tasse Mineralwasser

1 Ei

etwas Salz

nach Belieben Brotgewürz etc.

1 Tüte Backpulver

Mehl in eine Schüssel. Ei und Gewürze dazu.

Vom Wasser ein kleines bisschen in der Tasse lassen, den Rest zum Mehl schütten. Das Backpulver in die Tasse geben und umrühren. Aufgelöstes Backpulver zum Mehl geben und alles verrühren/verkneten.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen und nach Belieben mit ein klein wenig Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 160°C ca. 25 Minuten backen.

Klingen die Brötchen hohl, wenn man auf die Unterseite klopft, sind sie fertig.



ca. 35 Minuten



## Kichererbsenmehl-Brot

200 g Kichererbsenmehl

100 g weiche Butter

5 Eier

1 TL Salz

1 Tütchen Backpulver (oder 1 TL Natron)

Gewürze nach Belieben

Leinsamen o. ä. nach Belieben

Die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen.

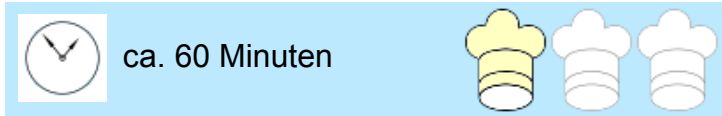
Die Dotter mit Butter, Mehl, Natron oder Backpulver, Salz und den Gewürzen/Körnern vermischen. Den Eischnee unterheben.

In eine kleine Kastenform geben und mit Heißluft bei 170°C ca. 50 Minuten backen.

Nach ca. 10 Minuten die Oberseite einritzen, für den "Brot-Look". :-)

-----

Sollte euch das Brot nicht schmecken, werft es nicht weg!! In Scheiben schneiden, toasten und mahlen - so habt ihr eine tolle, konforme Panade für Schnitzel und Co.



## Kichererbsenmehl-Knäckebrot

Kichererbsenmehl (KEM)

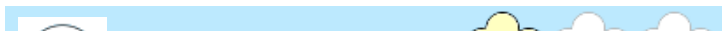
gemahlene Mandeln

Wasser

Gewürze (z. B.) Vanille, Paprika, Salz

In eine Tasse Wasser so lange KEM und gemahlene Mandeln zu gleichen Teilen einrühren, bis ein geschmeidiger Brei entstanden ist. Mit Vanille, Paprika und Salz abschmecken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 10 Minuten bei 200°C Umluft backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und weitere 10 Minuten auf dem Rost backen.





ca. 30 Minuten



## Kichererbsenmehl-Nudeln

230 g KEM

2 Eier

Salz

3 EL Öl

Gewürze nach Belieben

Aus den Zutaten einen Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ein bisschen KEM auf die Arbeitsfläche geben und mit der Hand verstreichen. Den Teig halbieren und in den Händen ein bisschen weich kneten. Dann mit einem Nudelholz dünn ausrollen und die Teigplatten je nach Sorte weiterverarbeiten und in leicht gesalzenem Wasser etwa 6 Minuten kochen. Ob sich der Teig auch zur Verarbeitung in einer Nudelpresse eignet, weiß ich nicht.

---

Wenn man gerne Tortellini isst, kommt hier ein Vorschlag für Thunfisch-Gemüsefüllung:

2 Knoblauchzehen

1/2 Tomate

1/2 Zucchini

4 Champignons

1/2 rote Paprika

6 - 8 schwarze Oliven

Zutaten klein schneiden und zusammen mit 1 1/2 EL Pinienkernen und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Zum Schluss 1/2 Dose Thunfisch in eigenem Saft (Saft abgießen) dazugeben und kurz mitbraten. Pürieren. Fertig ist die Füllung!



ca. 15 Minuten  
+ 1 Stunde



## Kichererbsenmehl-Pfannkuchen

100 g Kichererbsenmehl  
2 Eier  
150 ml Wasser  
Gewürze nach Wunsch

Eier trennen, Eigelb mit Mehl und Wasser verrühren. Eiweiß schlagen und vorsichtig unterheben. Pfannkuchen in der Pfanne ausbacken.

Je nach Geschmack kann man unter den Teig püriertes Gemüse heben. Z. B. pürierter Rosenkohl - soooo lecker! :-)



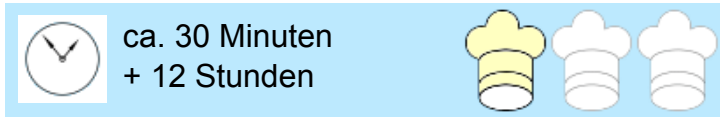
ca. 10 Minuten



## Kichererbsenmehl-Pizza

125 g Kichererbsenmehl in 250 ml Wasser über Nacht quellen lassen.  
1 EL Olivenöl unter den Teig rühren, würzen, auf gefettetes Backblech gießen. Bei 200°C in den Ofen schieben. Sobald die Oberfläche geronnen ist (nach ca. 5 Minuten), die Pizza aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch belegen, mit etwas Öl

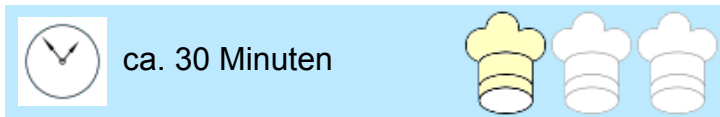
beträufeln und nochmals ca. 15 Minuten weiterbacken.



## Kichererbsenmehl-Pommes

Wie ihr aus Kichererbsenmehl schmackhafte Pommes macht, könnt ihr hier nachlesen:

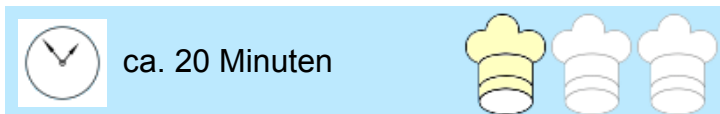
<http://www.kuriositaetenladen.com/2009/08/kichererbsen-fritten.html>



## Kichererbsenmehl-Spätzle

Zwei Eier in eine Rührschüssel geben, nach Geschmack würzen. Normalerweise nur Salz, es schmeckt aber auch gut mit einem Löffel Gemüsebrühepulver. Die Eier mit den Knethaken des Rührgeräts (oder einem Kochlöffel mit Loch) gut verrühren. Dann nach und nach das Kichererbsenmehl unterrühren, bis ein leicht zäher Brei entsteht.

In eine Spätzlepresse geben oder vom Brett schaben - direkt in heißes, nicht mehr brodelndes Wasser (dem etwas Salz oder Brühepulver zugefügt wurde) geben! Wenn die Spätzle oben schwimmen, etwas ziehen lassen (ca. 3 Minuten), mit einem Schöpflöffel herausnehmen - fertig!





## Kichererbsen-Salat

für 4 Personen als Beilage

1 kleine Dose Kichererbsen  
1 Bund Petersilie  
Pfefferminze (nach Geschmack)  
3 bis 4 Lauchzwiebeln  
frische Korianderblätter oder Korianderpulver  
frisches Thai-Basilikum  
Knoblauch nach Geschmack  
3 bis 6 Champignons  
4 bis 6 Tomaten  
1 bis 2 Paprika  
1/2 Salatgurke  
Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
wenig Kreuzkümmel  
etwas Chili  
einige Spritzer Maggi  
Essig  
Olivenöl  
zum Schluss etwas Zitronensaft

Kichererbsen unter fließendem Wasser abwaschen, übrige Zutaten zerkleinern, mischen, würzen, gut durchziehen lassen, kühl stellen und genießen!



ca. 10 Minuten

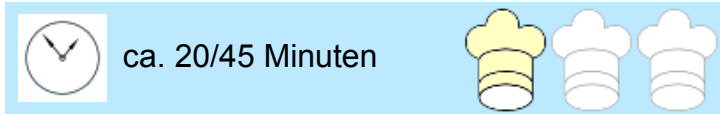


## Kidneybohnen-Brot

eine Dose (Abtropfgewicht: 255 g) Kidneybohnen  
4 Eier  
1 TL Backpulver  
Salz und Pfeffer  
weitere Gewürze nach Wunsch

Kidneybohnen gut abspülen. Zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern/vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 180°C ca. 10 bis 12 Minuten backen und noch warm in Stücke schneiden. So kann das Brot im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf aufgetoastet werden.

Alternativ kann man das Brot auch in einer Kastenform backen, sollte dann aber 2 TL Backpulver nehmen und die Backzeit auf ca. das Doppelte verlängern (Stäbchenprobe!).



## Kidneybohnen-Salat

1/2 Dose Kidneybohnen  
3 mittelgroße Tomaten  
1 gelbe Spitzpaprika  
1/2 Bund frische Petersilie  
schwarze Oliven nach Belieben  
1 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

Kidneybohnen unter laufendem Wasser abspülen. Tomaten, Paprika und Petersilie klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten mischen - fertig!

Man kann den Salat auch mit gerösteten Pinienkernen aufpeppen.



ca. 10 Minuten



## Kidneykörnerbrot

1 Kidneybohnenbrotteig

2 EL gemahlene Flohsamenschalen

1 EL gemahlene Mandeln

1 EL gehackter Knoblauch

1 EL italienischer Kräuter-Mix (z. B. von Aldi, Tiefkühlware)

etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Den Teig mit allen Zutaten zubereiten, in eine Form füllen und eine halbe Stunde stehen lassen, damit die FSS quellen können. Dann bei 180°C mit Ober-/Unterhitze eine gute halbe Stunde backen (Stäbchenprobe).



ca. 70 Minuten



## Kidneymikrowellenbrot

1 Dose Kidneybohnen  
2 Eier  
1 TL Backpulver  
Salz  
Gewürze nach Wunsch

Kidneybohnen gut abspülen, mit den anderen Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. In einem mikrowellengeeigneten Gefäß für 10 bis 12 Minuten bei ca. 500 Watt in die Mikrowelle geben. Stürzen und über Nacht stehen lassen (einmal umdrehen, damit auch unten die Feuchtigkeit raus kann). Vor dem Verzehr toasten. Guten Appetit!



ca. 15 Minuten

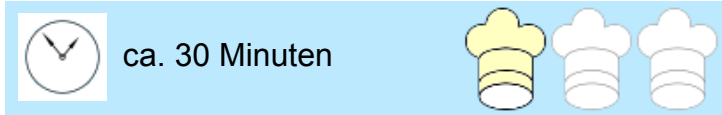


## Kohlrabi-Möhren-Speckknödel

2 mittelgroße Kohlrabi  
6 Möhren  
3 Eier  
125 g Schinken-/Speckwürfel  
1 Zwiebel  
5 EL Kichererbsenmehl (KEM)  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

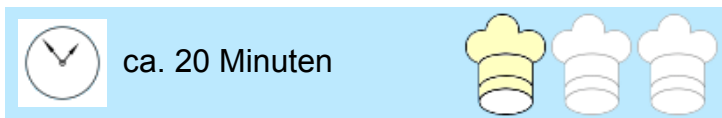
Kohlrabi, Zwiebel und Möhren schälen, reiben und dann in einem Handtuch die Flüssigkeit herausdrehen. Zusammen mit den Speckwürfeln in eine Schüssel geben,

würzen, KEM und Eier hinzugeben und zu einem Teig vermengen. Knödel formen und in einen Topf mit heißem, nicht mehr kochenden Salzwasser geben. Auf kleiner Stufe 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.



## Kohlrabi-Schnitzel

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bissfest dünsten. Mit KEM bestäuben. Ein Ei verrühren, nach Wunsch würzen. Kohlrabischeiben darin wenden, danach mit Sesam bestreuen. Wie echte Schnitzel langsam in Butter braten.



## Kokoskekse

100 g Kokosraspeln  
3 Eiweiß  
Vanille

Eiweiß steif schlagen. Die Kokosraspeln und die Vanille unterheben. Mit einem Löffel Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ca. 12 Minuten bei 200°C backen.





ca. 20 Minuten



## Kokoskuchen

200 g Kokosraspeln  
100 g gemahlene Mandeln  
50 g Butter  
3 Eier  
100 ml Kokosmilch  
Butter-Vanille Aroma  
1 TL Backpulver

Alle Zutaten verrühren, in eine kleine Kastenform füllen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Umluftbackofen backen.



ca. 35 Minuten



## Kräuterbutter

150 g Butter  
3 Knoblauchzehe  
1 TL Zitronensaft  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer (weißer)  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Basilikum

Butter weich werden lassen. Knoblauch pressen und mit Salz und Pfeffer vermischen. Zitronensaft hinzufügen und alles in die weiche Butter einrühren. Gehackte Kräuter hinzufügen und die Butter in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) zur Rolle formen und in den Kühlschrank legen.

---

Variante:

1 Stück Butter, weich  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, rosenscharf  
1 TL Kräuter der Provence  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
1 kleine Frühlingszwiebel(n) (nur den weißen Teil)  
2 Zehe/n Knoblauch

Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebel klein hacken. Knoblauch mit einer Presse zerdrücken. Etwa 1 TL (je nach Geschmack) Kräuter der Provence mit Salz in einem Mörser zermahlen, mit Pfeffer und Rosenpaprika vermischen. Die Butter mit den vorbereiteten Zutaten vermischen, bis eine einheitliche Masse entsteht.

Butter in einer Schüssel erkalten lassen und evtl. danach zu kleinen Bällchen formen

Butter in einer Schüssel erkalten lassen und evtl. danach zu kleinen Ballchen formen (z.B. mit Hilfe von Brettchen). Nun ziehen lassen.



ca. 10 Minuten



## Krautsalat nach Omas Rezept

1 kleiner Weißkohlkopf  
3 Zwiebeln  
Öl  
weißer Balsamico  
Pfeffer  
Salz

Weißkohl raspeln und mit kochendem Wasser übergießen. Eine halbe Stunde stehen lassen, abgießen und gut durchkneten, bis er sich mürbe anfühlt. Zwiebeln nach Wunsch kleinschneiden und dazu geben. Mit Öl, weißem Balsamico, Pfeffer und Salz würzen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen, nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.

Dieser Weißkohl schmeckt z. B. toll mit einem selbstgemachten KEM-Pfannkuchen, Dönerfleisch vom Imbiss und selbstgemachter Cocktailsauce... :-)



ca. 100 Minuten



## Kürbiskernbrot

200 g gemahlene Kürbiskerne  
100 g weiche Butter



100 g weiche Butter  
5 Eier (getrennt)  
2 TL Backpulver  
1 TL Salz

Die Kürbiskerne mit der Butter, den 5 Eigelb und dem Salz vermengen. Das Eweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Falls gewünscht, noch ein paar ganze Kerne und/oder Leinsamen o.ä. unterrühren.

Bei 170°C ca. 40 Minuten backen.

Statt gemahlene Kürbiskernen kann man auch gemahlene Sonnenblumenkerne verwenden...



ca. 50 Minuten



## Kürbisrisotto

1 kleiner Kürbis (hier: Butternut)  
8 Blumenkohlröschen (hier: TK)  
0,5 l Gemüsebrühe  
2 EL Parmesan  
3 EL Kokosmilch  
Frühlingszwiebeln

Kürbis schälen und in Stücke schneiden. In etwas Öl dünsten. Blumenkohlröschen in heißem Wasser ca. 10 Minuten auftauen, dann mit einer Küchenmaschine "schreddern". Zum Kürbis geben. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln kleinschneiden, waschen und in den Topf geben. Parmesan und Kokosmilch unterheben und erhitzen. Nach Wunsch den Kürbis mit dem Kochlöffel noch etwas zerkleinern, abschmecken - fertig!



ca. 30 Minuten



## Lachs-Gemüse-Pfanne

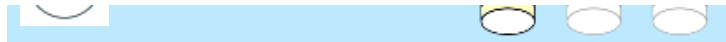
150 g Lachsscheiben  
eine kleine Zucchini  
eine Möhre  
eine Zwiebel  
ein Brokkoli  
Salz  
Bärlauchpaste

Zutaten kleinschneiden und in Olivenöl anbraten, ab und zu mit ein bisschen Wasser ablöschen. Mit Salz und zwei Löffeln Bärlauchpaste würzen.



ca. 30 Minuten



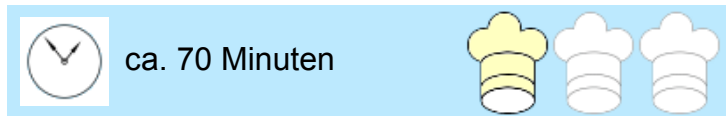


## Lahmacun

1 Kidneybohnenbrot  
200 g Hackfleisch  
3 bis 4 Zwiebeln  
Petersilie  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chilipulver  
1 EL Tomatenmark und/oder Paprikapaste  
1/2 Tetrapack passierte Tomaten

Das Brot backen und in Scheiben schneiden. Nochmal für 5 Minuten in den Backofen (Umluft) schieben, um es noch knuspriger zu machen.

Das Hackfleisch mit den anderen Zutaten verrühren und gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen und verstreichen. Im vorgeheizten Backofen 30 bis 35 Minuten bei ca. 200°C (Umluft) backen.



## Lauchlinsen

2 Lauchstangen  
250 ml Hühnerbrühe  
100 g rote Linsen  
1 EL Butter  
2 TL (scharfer) Senf  
1/2 Bund Petersilie (falls gewünscht)  
Salz und Pfeffer

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Lauch in Butter kurz andünsten. Dann die Brühe und die Linsen hinzugeben. Ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, evtl. etwas Wasser nachgießen. Senf und Gewürze unterrühren - fertig!



ca. 20 Minuten



## Leberkäse-Omelett im Serranoschinken

Zutaten:

Für das Omelett

2 Eier

2 - 3 EL Wasser

je eine Prise Salz und Pfeffer

Für die Füllung:

1 gewürfelte Zwiebel

1/2 Scheibe Leberkäse, in Würfel

1 kleine Hand voll Pilze (können auch Tiefkühl-Pilze sein)

ingelegte Tomaten, in kleine Würfel geschnitten

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

1 TL Trüffelöl

2 Scheiben Serranoschinken

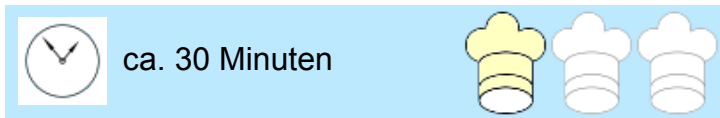
Zubereitung:

Butter in der Pfanne erhitzen, nicht zu heiß, dann die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze stocken lassen.

Für die Füllung die Zwiebel glasig schwitzen, Leberkäse und Pilze dazu geben, das

Für die Füllung die Zwiebel glasig schwitzen, Leberkäse und Pilze dazu geben, das Ganze schwenken, bis es ein bisschen Farbe hat. Dann die Tomaten und die Hälfte der Frühlingzwiebeln dazu tun, mit 1 TL Trüffelöl abschmecken und nach Wunsch würzen.

Die Serranoschinken-Scheiben auf einen Teller legen, das Eieromelett darauf kippen, die Füllung in der Mitte platzieren und vorsichtig aufrollen.  
Gutes Gelingen!



## Linsencurry

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 Dose Linsen
- 4 EL Curry
- 1 EL Cayenne-Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Lauchzwiebeln schräg kleinschneiden, anbraten, Erbsen, Möhren und Linsen dazu geben. Würzen. Kokosmilch dazugeben und dann 15 Minuten in der Pfanne mit Deckel drauf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Fertig!

Ergibt ca. 6 Portionen. Wenn man vorher noch kleingeschnittenes Fleisch anbrät, kann man gut für mehrere Tage Essen vorbereiten/einfrieren. :-)





ca. 20 Minuten



## Linsenmehl-Brot

4 Eier

150 g Linsenmehl (NICHT selbst gemahlene trockene Linsen)

50 g Kürbiskerne, grob gemahlen (z. B. in der Kaffeemühle)

2 EL Sesamkerne

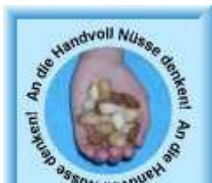
1 gestrichener TL Salz

1/2 Tütchen Backpulver


100 bis 125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Eier schaumig rühren. Linsenmehl, Kürbis- und Sesamkerne mit dem Backpulver vermischen, salzen, zu den Eiern geben. Das Mineralwasser dazu geben und alles gut verrühren. In eine nicht zu große ofenfeste Form oder eine Silikonbackform geben (durchmesser maximal 20cm) und auf die unterste Schiene des kalten Backofens stellen, dazu (für die Dampfentwicklung) ein ofenfestes Schüsselchen mit Wasser stellen.

Bei 175°C Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen, danach auf Umluft schalten und weitere 10 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfest hohl klingt.







 ca. 70 Minuten 

## Linsenmehl-Nudeln

- 300 g Linsenmehl
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Aus den Zutaten einen Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ein bisschen Linsenmehl auf die Arbeitsfläche geben und mit der Hand verstreichen. Den Teig halbieren und in den Händen ein bisschen weich kneten. Dann mit einem Nudelholz dünn ausrollen und die Teigplatten je nach Sorte weiterverarbeiten und in leicht gesalzenem Wasser etwa 6 Minuten kochen.

 ca. 20 Minuten  
+ 1 Stunde 

## Linsen-Möhren-Plätzli

- 1 Tasse rote Linsen
- 3 Tassen Wasser
- Zwiebelwürfel nach Wunsch
- 1 Möhre, gestiftelt oder gewürfelt
- 1/2 Pkg. Backpulver oder Natron

1 Ei

Gewürze nach Wunsch

Die Linsen mit dem Wasser zum Kochen bringen, 10 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit die Zwiebelwürfel und Möhrenstiftel/-würfel hinzugeben.

Alles durch ein feines Sieb schütten und in einem hohen Rührgefäß mit dem Backpulver, dem Ei und den gewünschten Gewürzen pürieren.

Dann mit einem Löffel Häufchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen.



ca. 40 Minuten



## Linsen-Paprika-Hähnchen

500 g Hähnchengeschnetzeltes

2 Paprika

ein Bund Lauchzwiebeln

20 g Petersilie

250 g Tellerlinsen

eine Dose geschälte Tomaten

500 ml passierte Tomaten

Gewürzmischung aus Koriander, Chili, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ingwer, Zimt, Kurkuma, Kardamom

Paprika und Lauch kleinschneiden. Hähnchengeschnetzeltes anbraten, Paprika und Lauch hinzufügen und mit den Tomaten ablöschen. Petersilie und Linsen unterrühren. Würzen. Ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Wenn man die Paprika nicht weich mag, diese erst ca. 10 Minuten vor Ende



hinzufügen.



ca. 50 Minuten



## Linsen-Salat

1 Teil getrocknete, grüne Linsen

2 bis 3 Teile Brühe

1 Lorbeerblatt

ganz viel Currypulver

Olivenöl

1 Zwiebel, klein gewürfelt

Speck oder Schinken, klein gewürfelt

Essig

Senf

Die Linsen in der Brühe mit Lorbeerblatt und Curry weich kochen. Das dauert ungefähr so lange, bis das Wasser verdampft ist (den Deckel abnehmen, sobald das Wasser kocht). In der Zwischenzeit den Speck oder Schinken im Öl richtig kross ausbraten. Zum Schluss die Zwiebeln dazugeben, wenn man sie roh nicht mag oder verträgt. Wenn die Linsen weich sind, die Schinkenwürfel zugeben. Erst jetzt mit Salz, Senf, Essig und ggf. noch etwas Pfeffer abschmecken.

Wer es etwas sämiger mag, kann ein paar rote Linsen dazugeben, die verkochen ja schnell komplett.

Eine Variation: Statt grüner Linsen schwarze Belugalinsen nehmen und statt Speck Jakobsmuscheln anbraten.



ca. 30 Minuten



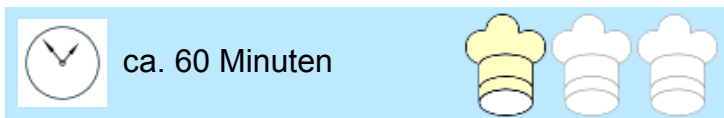


## Linsensuppe

Suppengrün (Möhren, Sellerie und Lauch)  
500 g Teller Linsen (z.B. von Müllers Mühle)  
etwas Butter  
ca. 2,5 l Gemüsebrühe  
100 g durchwachsenen Bauchspeck  
Bockwurstchen  
frisch gepressten Zitronensaft

Suppengrün klein schneiden. In einem großen Topf etwas Butter auslassen, den Bauchspeck in Würfel schneiden und anbraten. Suppengrün dazugeben und andünsten. Die Linsen dazugeben und alles mit der Brühe auffüllen. Die Speckschwarte ebenfalls in den Topf geben und mitkochen (wird später entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen (Kochanleitung der Linsen beachten!). 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Bockwurstchen dazugeben. Auf Tellern anrichten und frisch gepressten Zitronensaft dazu reichen, den dann nach Geschmack auf den Eintopf träufeln ...

Guten Appetit!



## "Majo für Faule"

1 Ei in einen Mixbecher geben. 1 EL Senf dazu geben, Pfeffern. 200 ml Rapsöl dazugeben und mit einem Pürierstab durchmischen. Fertig! :-)



ca. 3 Minuten



## Majonnaise

1 Eigelb (wichtig: Zimmertemperatur) mit einem halben Teelöffel Essig verrühren, bis das Eigelb etwas heller ist. Dann tröpfchenweise Öl (am besten ein geschmacksneutrales wie z. B. Sonnenblumenöl) unter ständigem Rühren hinzugeben. Wichtig ist, dass das Öl vollständig verrührt ist, bevor man mehr dazu gibt. Die Konsistenz ist dickflüssig, ich hab nur 150 ml Öl gebraucht. Zum Schluß mit Senf, Salz und Pfeffer würzen - fertig. Die Majo sieht etwas anders aus als die, die man kauft, eher gelb - schmeckt aber super!



ca. 10 Minuten



## Mandelcracker

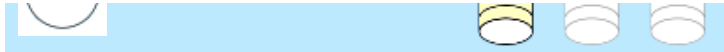
Dieses tolle Paleo-Rezept findet ihr hier:

<https://teilstuecke.wordpress.com/2013/06/27/paleo-snack-attack-2/>



ca. 30 Minuten



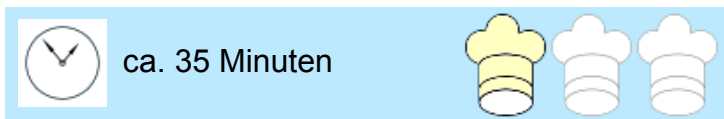


## Mandelkuchen

200 g geriebene Mandeln  
25 g Butter (weich, aber nicht heiß)  
3 Eier  
ein Schuß (ca. 50 ml) Kokosmilch  
1/4 TL Backpulver  
2 Tropfen Rumaroma  
1/4 Pck. Lebkuchengewürz (ohne Zucker!)  
Mandelstifte

Die Zutaten bis auf die Kokosmilch mischen. Dann die Kokosmilch hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht. Es könnte etwas weniger oder etwas mehr als 50 ml sein. In eine Kastenform füllen, mit Mandelstiften bestreuen und bei 180°C ca. eine halbe Stunde backen.

Man kann auch die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die restlichen Zutaten mit dem Eigelb mischen und zum Schluss den Eischnee unterheben.



## **Mandelmehl-Brot**

200 g Mandelmehl\*

100 g Butter (weich, aber nicht heiß)

5 Eier

1/2 Tütchen Backpulver (oder 1/2 TL Natron)

1/2 TL Salz

Körner und Gewürze nach Wunsch

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb in einer großen Schüssel (wirklich groß, denn mit dem geschlagenen Eiweiß hat man hinterher ne ganz schöne Menge!) mit dem Mandelmehl, der Butter, dem Natron oder Backpulver und dem Salz verrühren.

Nach Wunsch kann man noch Körner und Gewürze zugeben. Bei mir waren es 25 g Leinsamen und 25 g Sesam. An Gewürzen habe ich Pfeffer, Paprika, Basilikum und Oregano hinzugefügt. Man kann auch noch Röst- oder Lauchzwiebeln oder Speckwürfel unter die Masse heben - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt... :-)

Das Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Masse in eine große Kastenkuchenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170°C und Umluft ca. 40 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten die Oberseite einritzen, für den "Brot-Look".

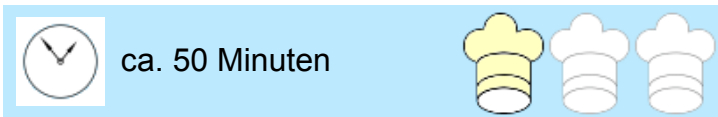
Das Brot läßt sich gut in Tupperdosen (im Kühlschrank) aufbewahren und im Toaster aufknuspern!

Alternativ kann man es auch scheibenweise einfrieren und dann im Toaster auftauen.

Für eine Person reicht die o. g. Menge für eine Woche...

-----

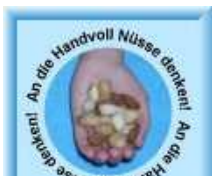
\* Alternativ zum Mandelmehl kann man auch geriebene Mandeln aus der Backzutatenabteilung des Supermarktes nehmen, das Brot wird dann aber viel fettiger und gehaltvoller!!







## Mandelmikrowellenbrot

- 3 EL Mandelmasse (vom Mandelmilchherstellen)
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 Ei
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Brotgewürz

Die Zutaten miteinander verrühren und in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Bei 750 Watt ca. 2 Minuten "backen". Die Mikrowelle braucht keine Sonderfunktion zu haben!





 ca. 35 Minuten   

## Mandelmilch selbst machen





200 g ganze Mandeln in eine Schüssel geben und komplett mit kaltem Wasser bedecken. Über Nacht quellen lassen.

Dann die Mandeln in ein Sieb geben und gut abspülen. 1 Liter Wasser kochen und mit den Mandeln in den Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren.

Diese Masse durch das Sieb, das mit einem Tuch ausgelegt wurde, gießen und das Tuch hinterher noch auspressen. Fertig!

Die ausgedrückten Mandeln kann man dann zu z. B. Flötchen weiterverarbeiten... :-)



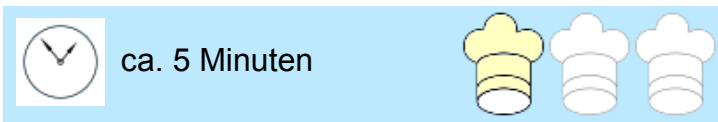
 ca. 10 Minuten  
+ 12 Stunden   

## Mandelpfannkuchen

1 Tasse gemahlene Mandeln

1 Tasse gemahlene Mandeln  
2 Eier  
ca. 50 ml Sprudelwasser  
2 EL Öl  
etwas Salz

Alle Zutaten vermischen und wie American Pancakes in der Pfanne backen.



## Marinaden

frische Kräuter  
Chili  
Paprika  
Pfeffer  
Salz  
2 – 3 EL Öl

~~~~~

eine Hand voll Basilikumblätter
1 Chilischote
Knoblauch
Pfeffer

Pfeffer

Salz

2 – 3 EL Öl

~~~~~

frische Kräuter

Curry

Pfeffer

Salz

Paprika

2 – 3 EL Öl

~~~~~

3 gepresste Knoblauchzehen

Saft einer halben Zitrone

Basilikum

Salz

1 TL Senf

4 EL Öl

~~~~~

1 TL Dijonsenf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

2 – 3 EL Öl

~~~~~

Jeweils alle Zutaten im Mixer mixen und das Fleisch für einige Stunden in der Marinade einlegen.



ca. 5 Minuten
+ einige Stunden



Matjes-Rote-Beete-Salat

- 2 Matjesfilets
- 2 rote Beete (vakuumiert)
- 1 Zwiebel
- 1 bis 2 EL Kapern
- 1 EL Öl
- 2 EL (weißer) Balsamico
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Den Matjes, die rote Beete, die Zwiebel und die Kapern ganz fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren. Alles vermengen und über Nacht durchziehen lassen.



ca. 10 Minuten
+ Ziehzeit



Mediterraner Tomatensalat

- 400 g Tomaten
- 1 gelbe und 1 orangene Paprika
- 3 Stängel Thymian
- 3 Stängel Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gute Handvoll schwarze entsteinte Oliven

ca. 40 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
Olivenöl, Balsamico-Essig

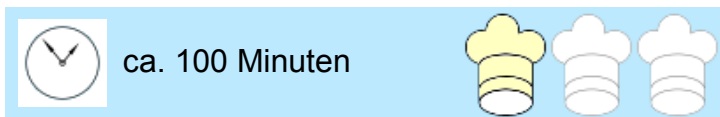
Tomaten halbieren, auf ein Ofenblech mit der Schnittkante nach oben legen. Tomaten mit hochwertigem Olivenöl beträufeln. Paprika in grobe Stücke schneiden und genauso verfahren wie bei den Tomaten. Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Von 3 Zweigen Thymian die Blätter abzupfen und auch darauf verteilen.

Alles zusammen in den Ofen bei 80 Grad 1 Stunde auf der mittleren Schiene, dann nochmal eine halbe Stunde bei 100 Grad (muss man ein bisschen ausprobieren, leicht angebräunt dürfen sie sein).

In der Zwischenzeit die Oliven halbieren und die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anbräunen.

Wenn die Tomaten fertig sind, aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und dann mit den anderen Zutaten mischen. Bei der Paprika die Haut abziehen. Etwa 1,5 EL Balsamico-Essig und 3 EL Olivenöl über alles träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Wer's auch mal scharf mag, kann ein paar Chiliflocken darüberstreuen oder etwas Senf unter die Soße mischen.

Gut durchmischen. Zum Schluss einige grob geschnittene Basilikum-Blätter darüber geben. Fertig!



Mikrowellen-Brot

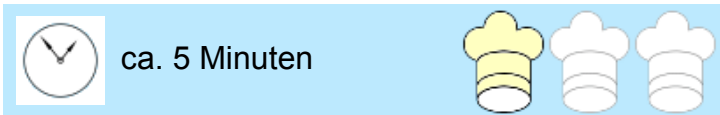
2 bis 3 EL gemahlene Mandeln

1 Ei
1 EL weiche Butter
1/2 Teelöffel Backpulver
etwas Salz (vorsichtig sein, kann auch weggelassen werden)
evtl. Gewürze, Kräuter, Zwiebeln o.ä. nach Wunsch

Alle Zutaten vermischen, am besten mit einer Gabel. Die Masse auf einen flachen Teller gießen und in die Mikrowelle stellen, nicht abdecken. Bei 750 Watt ca. 2 Minuten "backen". Die Mikrowelle braucht keine Sonderfunktion zu haben!

Das ergibt eine kleine runde Scheibe Brot, die sehr satt macht und sich auch gut als "Pizzaboden" oder "Pitabrot-Ersatz" eignet! In einer kleinen Kunststoffschüssel "gebacken" erhält man ein Brötchen, das sich auch aufschneiden läßt... :-)

Man kann das Brot auch im Backofen bei 180°C in ca. 8 Minuten backen.



Möhrenkuchen = Karottenkuchen

300 g Karotten
300 g gemahlene Mandeln
5 Eier
den Saft von einer Zitrone / Zitronenaroma
100 g Butter

1/2 P. Backpulver

1 Prise Salz

etwas Vanille oder Zimt nach Geschmackl

Die Karotten schälen und raspeln. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Zimt und Vanille cremig aufschlagen. Karotten, Mandeln, Zitrone und Salz abwechseln zum Eigelb geben. Das Eiweiß unterheben. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben und bei 180°C ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen mit Umluft backen.



ca. 70 Minuten



Möhren-Nuss-Toastie

1 Möhre

1 EL gemahlene Mandeln

1 EL Erdnüsse

2 Eier

Gewürze nach Wunsch

Die Möhre schälen, raspeln und in etwas Butter ca. 5 Minuten dünsten. Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder einem Smoothiemaker pürieren. Portionsweise in einem Sandwichtoaster (siehe Foto) oder einem Waffeleisen backen.





ca. 10 Minuten



Möhren-Zucchini-Puffer

- 6 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 3 EL geriebene Mandeln
- Gewürze nach Wunsch

Gemüse schälen und raspeln. In 1 EL Butter o.ä. in der Pfanne leicht andünsten. Die Eier in einer Schüssel verrühren, nach Geschmack würzen. Gemüse dazugeben und die geriebenen Mandeln unterrühren.

In einer Pfanne löffelweise ausbacken - fertig!

Alternativ kann man die Puffer auch im Backofen zubereiten. Ein Backblech mit Backpapier bedecken und leicht mit Öl einpinseln. Die Masse darauf klecksen, mit etwas Öl bepinseln und bei 200°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. Die Puffer wenden und weitere 10 Minuten backen.





ca. 20/40 Minuten



"Mohrchen vom Mars" (nach dem Spitznamen der Urheberin)

- 2 Riegel (~ 100 g) Palmin Kokosfett (nach Wunsch auch weniger)
- 2 EL Backkakao
- 2 EL Kokosmehl
- 2 EL Kokosflocken
- etwas Vanille(schote)
- andere Nüsse nach Wunsch

Das Fett in einem Topf erhitzen. Vom Herd nehmen und die übrigen Zutaten langsam unterrühren.

In kleine Muffinförmchen füllen oder ganz dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im Kühlschrank (oder im Winter draußen) erkalten lassen. Umso kleiner, umso feiner. ENJOY!! :-)



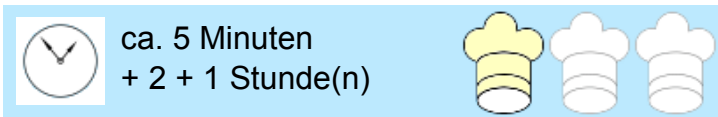
ca. 10 Minuten
+ Abkühlzeit



Mozzarella selbst machen

100 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne
2 gestr. EL Flohsamenschalen (gemahlen)
2 EL Zitronensaft
Gewürze nach Wunsch

Kerne ca. 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen.
Flohsamenschalen in 400 ml kaltem Wasser einweichen, sie quellen darin auf. Alle
Zutaten in einen Mixer (z. B. der Zusatzaufsatz eines Küchenrättes) geben und
mahlen/vermischen. In eine Schüssel geben und mind. eine Stunde kalt stellen. Nach
Wunsch noch mit Kräutern bestreuen.

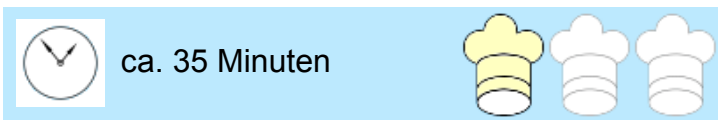


"Muffins vom Mars" (benannt nach der "Erfinderin")

250 g weiße Bohnen
4 Eier
1 TL Backpulver
1 TL Natron
4 TL Öl oder flüssige Butter
3 TL Zimt
etwas Vanille aus der Mühle oder aus der Stange

5 - 6 Tropfen Aroma (Rum oder Bittermandel)
30 g Backkakao
100 g gehackte Mandeln

Bohnen gut abspülen und pürieren. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb und die anderen Zutaten zu den Bohnen geben und gut verrühren. Am Schluss den Eischnee unterheben. In Muffinförmchen geben und bei 180°C ca. 25 Minuten backen.



Nuss-Muffins

2 Eier
2 EL gemahlene Mandeln/Mandelmehl
4 EL Kokosmilch
1 TL Erdnussmus
1/2 TL Backpulver
eine Prise geriebene Vanille

Zutaten verrühren. Ich hab dafür den Smoothiemaker genommen. Dann backen: Im Ofen, im Waffeleisen, in der Pfanne. Ich hab sie in den Cupcakemaker getan... :-)





ca. 20 Minuten



Ofen-Omelette (mit Speckmantelböhnchen)

Zutaten (für 4 Personen):

10 Eier
250 g Champignons
400 g Leberkäse
250 g Speckwürfel/streifen
1 bis 2 Zwiebeln
ca. 400 g Bohnen
2 Packungen Bacon
1 EL TK-Kräuter
Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wunsch
Etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Bohnen in etwas Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten kochen lassen.
Abtropfen und abkühlen lassen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Leberkäse in Würfel schneiden, die
Zwiebeln grob würfeln.

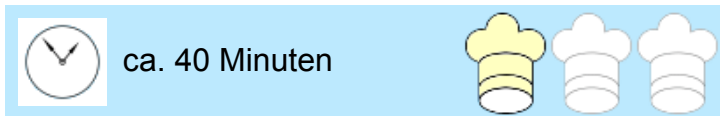
Eier mit Salz, Pfeffer, TK-Kräutern schaumig rühren.

Champignons, Zwiebeln, Speckwürfel und Leberkäse anbraten, nach Wunsch würzen. Entstandene Flüssigkeit abgießen und in eine Auflaufform geben. Den Bacon auf die Masse legen und den Eischaum drüber gießen.

Bei 170° C im vorgeheizten Ofen ca. 25 bis 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Bohnen mit Bacon umwickeln und in etwas Öl in der Pfanne unter ständigem Wenden anbraten. Evtl. im Ofen warm stellen, bis das Ofen-Omelette fertig ist.

Anrichten, servieren und: Guten Appetit!



Paprikaschoten, gefüllt

500 g Hackfleisch

1 Ei

2 Lauchzwiebeln

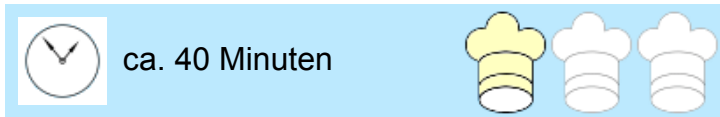
Knoblauch nach Wunsch

Salz, Pfeffer

6 Paprikaschoten

Von den Paprikaschoten einen „Deckel“ abschneiden und innen säubern. Die übrigen Zutaten evtl. kleinschneiden und vermengen. In die Paprikaschoten füllen. In eine Pfanne legen. Etwas Wasser mit 2 EL Tomatenmark verrühren, mit Kräutern nach Wunsch abschmecken und zu den Paprikaschoten geben. Auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Paprikaschoten den gewünschten „Biss“ erreicht haben.

kochen lassen, bis die Paprikaschoten den gewünschten „Biss“ erreicht haben.



Pfannenpizza

2 Eier

1 - 1 1/2 EL gemahlene Mandeln

passierte Tomaten

Belag und Gewürze nach Wunsch

Eier mit gemahlenden Mandeln verquirlen, Gewürze dazugeben und am besten noch bißchen Salami oder so reinschnippeln (sonst wird der Boden zu trocken).

Dann alles in eine kleine Pfanne geben. Achtung: Auf kleiner Stufe, so wird es schön fest und verbrennt nicht.

Jetzt das Wichtigste: Oben auf die Pfanne ein Deckel (falls nicht vorhanden, einen Teller in passender Größe nehmen). So kommt die Hitze von beiden Seiten. Ca. 5 Minuten stocken lassen, immer mal wieder schauen.

Wenn man sieht, dass der Teig oben schön fest und nicht mehr glibberig ist, das Ganze wenden. Das geht auch mit einem Teller am einfachsten.

Die passierten Tomaten auf dem Pizzaboden verteilen, evtl. noch bißchen würzen. Den Boden nach Wunsch belegen (z. B. Tomaten, Paprika, Salami, Schinken, Thunfisch, Ei).

Deckel/Teller wieder auf die Pfanne legen und nochmal ca. 5 Minuten garen lassen, damit der Belag und die Unterseite vom Teig auch gut durch sind.



ca. 15 Minuten



Pfannkuchen

2 Eier mit einem Schuß Kokosmilch verrühren, eine Prise Zimt und eine Prise Vanillepulver dazugeben und in der Pfanne ausbacken. Es hat einen Hauch von Süße... :-)

Sehr lecker ist es auch, wenn man einen Löffel Erdnussmus (ungesüßt, z. B. von "dm") in die Eiermasse rührt!



ca. 5 Minuten



Pfannkuchen-Schinken-Stapelei

5 Eier

150 ml Mineralwasser
5 Scheiben gekochter Schinken
3 EL konformer Meerrettich
"Deko" (hier Chili-Fäden, Cocktailtomaten)

Eier mit Mineralwasser in einem "gießfähigen" Gefäß aufschlagen, so kann man sie besser in die Pfanne gießen. In einer kleinen Pfanne einen Pfannkuchen ausbacken, der ungefähr die Größe der Schinkenscheiben hat. Einen Pfannkuchen auf einen Teller legen, eine Scheibe Schinken darauf. Diese mit dem Meerrettich bestreichen. Währenddessen den nächsten Pfannkuchen ausbacken. Zum Schluß garnieren und genießen! :-)



ca. 10 Minuten



Pikanter Kohleintopf

1 Weißkohl (ca. 2,5 kg)
1 dicke Stange Lauch
4 große Paprika
6 Knoblauchzehen
1 l passierte Tomaten
ca. 3 bis 3,5 l Wasser
1 kg Rinderhack
Brühe, Salz, Pfeffer und Chilli nach Belieben
Öl zum Anbraten

Hack scharf anbraten, Brühe aufbewahren. Kohl in mundgerechte Scheiben schneiden, Poree mit einem Gurkenhobel in feine Streifen schneiden und waschen. Paprika in dünne Stifte schneiden, Knoblauch pressen.

Kohl und Poree in einem großen Topf anbraten, mit Wasser und Brühe abdecken und 20 Minuten kochen lassen.

Kohl und Porree in einem sehr großen Topf anschmoren, die restlichen Zutaten hinzugeben und mit Wasser aufgießen. Passierte Tomaten, Gewürze, Brühe dazu geben und schmoren lassen, bis der Kohl gar ist. Nach Belieben würzen. Das Ganze schmeckt am nächsten Tag gleich doppelt so gut! :-) Ideal auch zum Einfrieren!



ca. 60 Minuten



Pizza-Waffeln

30 g Butter

2 Eier

ca. 250 ml Wasser

150 g Kichererbsenmehl

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Thymian

2 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Parmesan für die Deko

(oder 100 g mit in den Teig machen)

Butter schmelzen, leicht abkühlen lassen. Eier trennen.

Eigelb, Butter, Wasser, KEM, Oregano, Thymian und Tomatenmark vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Parmesan reiben (oder fertig geriebenen bereitstellen).

Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.

Das Waffeleisen vorheizen, evtl. fetten.

Ca. 1/2 TL Salz und Pfeffer unter den Teig rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Waffeln portionsweise backen. Achtung: Der Teig verteilt sich anders als mit herkömmlichem Mehl. Lieber etwas mehr nehmen und mit einem Löffel auf dem

herkommenen Mehl, hebt etwas Mehl nehmen und mit einem Löffel auf dem
Waffeleisen verteilen.

Nach Ablauf der Backzeit das Waffeleisen vorsichtig öffnen, ggfls. mit einer Gabel
den Teig vom Eisen lösen. Nicht schnell öffnen, sonst ist die Waffel kaputt (das liegt
am Mehl)!

Parmesan auf die Waffel streuen. FERTIG!!



ca. 15 Minuten



Quiche

Für den Teig.

1 Ei
50 g weiche Butter
250 g Kichererbsenmehl

Für die Füllung:

500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Paprika
Je nach Geschmack Kidneybohnen, Karotten, Paprika, Pfifferlinge o.ä.
2 EL Tomatenmark

Für den Guss:


250 g Kokosmilch
4 Eier
Pfeffer, Salz, Oregano


Die Zutaten für den Teig verkneten und 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Das Hackfleisch würzen, mit den Zwiebeln anbraten. Dann die anderen Zutaten dazu geben.

Den Teig in einer gefetteten Springform auslegen. Füllung darauf verteilen. Den Guss zubereiten und darüber gießen! Tomatenscheiben drauflegen, etwas Parmesan darüberstreuen und für ca. 50 Minuten bei 200°C in den Ofen geben.



 ca. 60 Minuten
+ 30 Minuten



Räucherlachssalat auf Gurkenscheiben

Zutaten für den Salat.

- ca. 200 g Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 große Gewürzgurken
- 2 hartgekochte Eier
- 1 kleines Glas Spargelspitzen

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL Senf
- etwas Olivenöl
- 1 Zitrone

1 Zitrone

Dill, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Gurke

Zutaten für den Salat klein schneiden. Für das Dressing 1 TL Senf mit Olivenöl cremig rühren. Den Saft einer Zitrone, Dill und Schnittlauch nach Geschmack dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und durchziehen lassen.

Die Gurke schräg aufschneiden (dann sind die Scheiben größer). Die Gurkenscheiben mit Meerrettich bestreichen. Den Salat darauf geben. Fertig. Ist super lecker und erfrischend bei dem Wetter!



ca. 20 Minuten



Rosenkohlaufauf

ein Netz Rosenkohl oder TK-Rosenkohl

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Dose Kokosmilch

1/4 l Gemüsebrühe (Pulver für einen halben Liter nehmen)

2 Eier

2 EL Parmesan

evtl. Schinkenwürfel

Den Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einkerben (dadurch gart er schneller). Die Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen. Wenn sie leicht glasig sind, den Rosenkohl (und evtl. die Schinkenwürfel) dazugeben. Kurz vermengen, dann die Gemüsebrühe

dazugießen. Je nach Größe der Röschen 10 bis 15 Minuten garen (TK-Rosenkohl etwas länger).

Die Eier mit dem Parmesan verrühren. Kokosmilch hinzugießen und alles zum Gemüse geben. Schnell verrühren, damit die Eier nicht vorzeitig stocken. :-)

Alles in eine feuerfeste Auflaufform geben und für ca. 20 Minuten bei 200°C in den Backofen stellen.

Dazu passen super Kurzgebratenes oder (Geflügel)Bratwürstchen...



ca. 40 Minuten



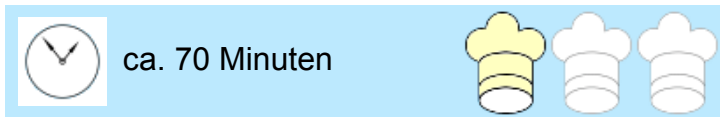
Rouladentopf

- 2 Rouladen(scheiben)
- 1 Packung Bacon
- 3 Zwiebeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika

Die Rouladenscheiben und den Bacon in Streifen schneiden. Die Zwiebeln würfeln.

Das Fleisch portionsweise in heißem Öl anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika bestäuben. Die Portionen in einer Schüssel zur Seite stellen. Die Zwiebelwürfel in den Topf geben und andünsten. Evtl. etwas Öl nachgießen. Die Baconstreifen dazugeben und kurz anbraten. Das Fleisch zurück in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe angießen. Wenn die Gemüsebrühe köchelt, Senf und Tomatenmark unterrühren. Alles auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Falls die Soße durch Reduzieren nicht dunkel genug ist, kann man ein paar Tropfen Zuckerkulour (der chemisch hergestellt wird und mit Zucker nichts mehr zu tun hat) hinzufügen...

Dazu passen z. B. Linsennudeln... :-)



Rumpsteak mit Kichererbsen-Tomaten-Haube

100 Kichererbsen aus der Dose
50 g getrocknete Tomaten in Öl
1 TL Curry-Würzpaste
etwas Parmesan

Die Kichererbsen, Tomaten und Gewürze mit einem Pürierstab zu einem Mus pürieren; die Art der Würzung ist Geschmackssache, von Pfeffer und Salz über Chili zu Currypasten ist alles möglich.

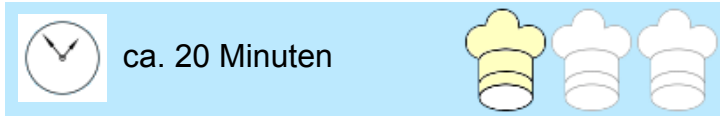
Das Rumpsteak von beiden Seiten kurz scharf anbraten, dann in eine Auflaufform legen. Von dem Mus eine dicke Schicht (1-2 cm) gleichmäßig auf das Steak geben und etwas Parmesan darüber streuen.

Wer das Steak medium-rare mag, gibt es für 10 Minuten bei 200°C (evtl. gegen Ende mit Grill) in den Ofen.

Wer es medium oder mehr durch mag, fängt einfach bei 100 Grad an und gart dann

vor 30 Minuten oder mehr durch mag, rangehen bei 100 Grad an und gart dann für 20 Minuten weiter und erhöht gegen Ende die Temperatur.

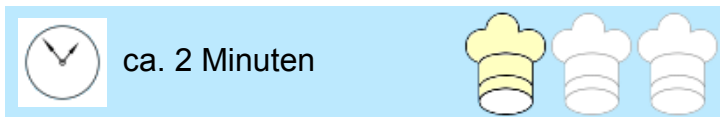
Dazu passt ein gemischter Salat oder Gemüse.



Salatdressings

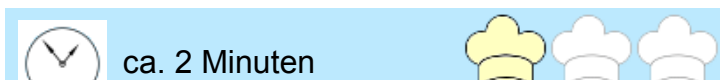
etwas Essig
ein Esslöffel Senf
Saft einer halben Zitrone
Olivenöl
etwas Balsamico

Zutaten verrühren und nach Wunsch abschmecken.



3 EL Öl
2 EL Essig
1 gewürfelte Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zutaten verrühren und nach Wunsch abschmecken.



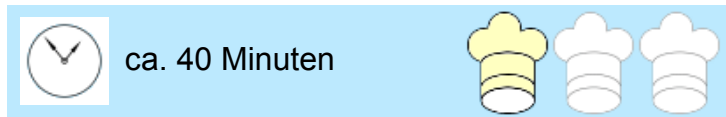


Sauerkraut-Gulasch-Auflauf

500 g Gulasch
700 g Sauerkraut
2 Zwiebeln
3 Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprika
einige Butterflocken

Gulasch anbraten und gut würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
Zwiebeln in Ringe schneiden und im Bratfett des Gulaschs glasig dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform fetten und die Zutaten wie folgt einschichten: Sauerkraut - Gulasch - Zwiebeln - Tomaten - Sauerkraut. Butterflocken darauf geben und ca. 20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze in den Ofen geben.



Sauce Hollandaise (für 6 Personen)

250 g Butter
3 Eigelb
3 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen! Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und den ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Rührbesen (besser: elektr. Mixer) solange rühren, bis die Masse cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße) und jetzt nach und nach zuerst teelöffelweise dann esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und sofort servieren. Die Soße kann man nicht mehr aufwärmen, weil sie sonst gerinnt.



ca. 10 Minuten



Falsche Hollandaise

- 1 Ei
- 1 guter EL Butter
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- Paprikapulver

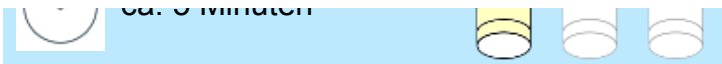
In ein mikrowellengeeignetes Gefäß (Schüssel/Becher) das Ei und die Butter geben und verrühren. Die Mischung in der Mikrowelle auf kleinster Stufe 30 Sekunden garen, rausnehmen, umrühren und nochmals 30 Sekunden auf kleinster Stufe garen. Die Schüssel rausnehmen, den Zitronensaft und Senf in die Butter-Ei-Mischung geben und alles gut untermengen. Die Mischung wieder in die Mikrowelle stellen und 3 Minuten auf kleinster Stufe garen. Immer alle 30 Sekunden rausnehmen und umrühren. Nach 3 Minuten mit Paprikapulver abschmecken - fertig!

Kleiner Tipp: Sollte die Sauce zu flockig werden, einfach für 30 Sekunden in einen Mixer auf kleinster Stufe geben.



ca. 5 Minuten





Sauerkraut-Kassler-Quiche

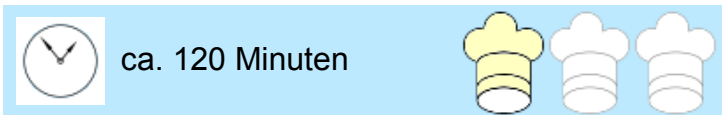
250 g Kichererbsenmehl (KEM)
1 Pkg. (Trocken)Hefe
1 Tasse lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
Gewürze nach Wunsch

Zutaten vermengen und 20 Minuten gehen lassen. Dann eine gefettete Springform damit auslegen.

500 g Kassler (gewürfelt)
500 g Sauerkraut
1 Zwiebel (gewürfelt)

Zutaten auf dem Boden verteilen.

6 Eier mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, verquirlen und darüber gießen. Ca. 1,5 Stunden bei 180°C Ober-/Unterhitze im Ofen backen (bis es fest ist).



Schaumomelette

2 Eier
1 Zwiebel
Pilze
Speckwürfel

Speckwürfel
1 Prise Salz

Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen. Das Eigelb auf langsamer Stufe unterheben. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, die Eischaummasse hineingeben, verstreichen und den Herd auf eine kleine Stufe (z. B. 3 von 12 möglichen) runterschalten. Wenn die Unterseite anfängt zu bräunen, einen Deckel auf die Pfanne legen und den Schaum so etwas stocken lassen.

Zwiebel hacken und etwas Butter glasig dünsten. Einige Pilze (z. B. aus der Dose) dazugeben. Wenn die heiß sind, ein paar Speckwürfel dazugeben und unterheben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Das fertige Omelette auf einen Teller legen, die Füllung auf einer Hälfte verteilen und die andere Hälfte darüberklappen. Guten Appetit!



ca. 10 Minuten



Schinken-Spargel-Puffer

5 Möhren
1 Ei
1 Bund grüner Spargel
3 Scheiben gekochter Schinken
2 EL Kokosmilch
2 EL Parmesankäse
Gewürze nach Wunsch

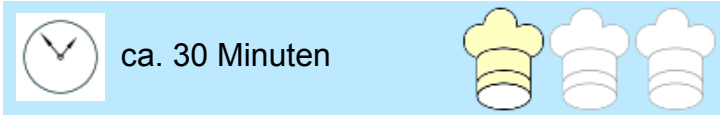
Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Den Spargel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Möhren und Spargel getrennt voneinander garen. Die Möhren in eine Schüssel geben und pürieren. Das Ei unterrühren und nach

...in eine Schüssel geben und pfeffern das Erweichenen und nach Geschmack würzen.

Mit einem Löffel Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu Puffern verstreichen. Bei 200°C (ohne Umluft) ca. 10 Minuten vorbacken.

Den Schinken in Streifen oder Stücke schneiden und die Puffer damit belegen. Spargelstücke darauf verteilen.

Die Kokosmilch und den Parmesankäse miteinander verrühren. Auf den Puffern verteilen. Ca. 10 Minuten weiterbacken. Fertig! :-)



Schinken-Zucchini-Röllchen

10 kleine Scheiben roher Schinken
100 g Zucchini
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen mit dem Öl in eine beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und abkühlen lassen. Die Streifen nun einzeln auf den Schinken legen und zusammenrollen. Mit Zahnstochern oder Holzspießchen befestigen.



ca. 10 Minuten



Schnitzel, paniert

1 Schnitzel

1 Ei

2 Scheiben selbstgebackenes (Eiweiss-/KEM-/MM-)Brot

etwas Kichererbsenmehl

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss, Paprika scharf

Brotscheiben toasten, anschließend zerbröseln. Die Brösel mit Salz, Pfeffer und scharfer und edelsüßer Paprika würzen. Die Schnitzel abwaschen, abtupfen, anschließend erst in Kichererbsenmehl, dann in verquirltem Ei und dann in den Bröseln wälzen. In der Pfanne braten, fertig!

Hinweis: Das Wälzen in Kichererbsenmehl ist nicht zwingend nötig, es sorgt aber dafür, dass die Panade noch knuspriger wird. Durch das Brot hat die Panade einen leicht nussigen Geschmack.



ca. 10 Minuten



Schweinefilet, Kohl, Ketchup, Pfanne

Schweinetafel-KONI-KOKOS-Platte

300 g Schweinefilet
je 100 g Blumenkohl und Brokkoli
1/2 Dose Kokosmilch
Gewürze nach Wunsch

Das Filet in feine Scheiben schneiden und nach Geschmack würzen (hier: Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Zimt, Sojasoße). In heißem Öl scharf anbraten. Währenddessen den Kohl in etwas Gemüsebrühe garen.

Das Fleisch mit Kokosmilch angießen, einköcheln lassen. Das abgetropfte Gemüse dazugeben, durchrühren, fertig!



ca. 30 Minuten



Schwenkbraten

5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Senf, mittelscharf
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Paprikapulver, süß
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Pfeffer
125 ml Öl

Die Zwiebeln in Streifen oder Ringe schneiden. Den Knoblauch in Würfel schneiden oder durch die Presse drücken. Dann mit allen Gewürzen und dem Öl mischen. 1 kg Schweinekamm in Scheiben schneiden (die Dicke kann je nach belieben gewählt werden oder man lässt es beim Metzger machen). Die Scheiben in der Marinade 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und dann: Ab auf den Grill!



ca. 15 Minuten
+ 24 Stunden



Senfeier (4 Portionen)

8 Eier
2 große Zwiebeln
5 EL Butter
3 EL Kichererbsenmehl (KEM)
450 ml Gemüsebrühe
2 EL Senf
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, nach Wunsch

Eier kochen und abschrecken. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem geeigneten Topf schmelzen und die Zwiebeln darin dünsten. KEM einrühren und anschwitzen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ggfls. KEM oder Brühe nachgeben (je nach Wunsch der Konsistenz). Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Eier schälen, halbieren und zur Soße geben. Einige Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf - das Auge isst ja mit - kann man etwas gehackte Petersilie vor dem Servieren drüber streuen. Mit Fisch als Beilage schmeckt

es megalecker.

Guten Hunger!



ca. 30 Minuten



Senfsoße

- 2 große Zwiebeln
- 5 EL Butter
- 3 EL Kichererbsenmehl (KEM)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie, nach Wunsch

Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem geeigneten Topf schmelzen und die Zwiebeln darin dünsten. KEM einrühren und anschwitzen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ggfls. KEM oder Brühe nachgeben (je nach Wunsch der Konsistenz). Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.



ca. 20 Minuten

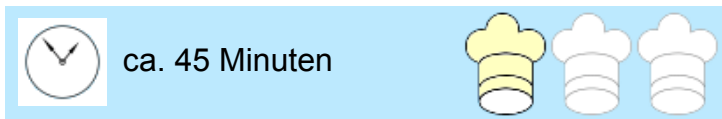


Sizilianische Blumenkohlsuppe

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Tomaten (geschält)
- 5 ...

5 g gerauchener Speck
1 Zwiebel
1 bis 2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
1/4 l Brühe

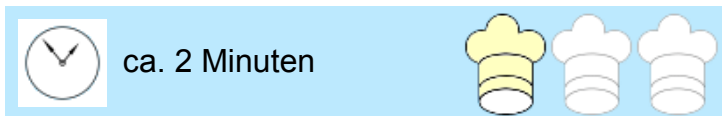
Zwiebel und Knoblauch hacken und mit dem Speck in die Pfanne geben, in der das Öl zuvor erhitzt wurde. Braten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Tomaten dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Den Blumenkohl in Röschen teilen, mit der Brühe zur Suppe geben und weitere 20 Minuten nicht zu weich kochen.



Soßen

Tolle Soßen bekommt man, wenn man im Sud etwas Gemüse (z. B. Möhren oder Blumenkohl) mitkochen läßt. Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen und den Rest pürieren - fertig ist eine gesunde, sämige Soße!

Man kann aber auch mit Kichererbsenmehl die **Soße binden!** Einfach das KEM mit etwas Wasser verrühren, in die Soße geben und aufkochen lassen.



Spargelcremesuppe

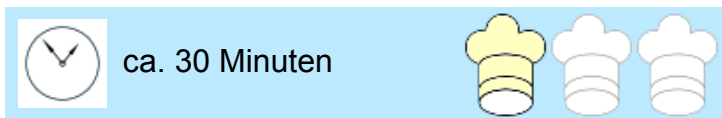
Schalen von 1 kg Spargel

Butter
Kichererbsenmehl (KEM)
Gemüsebrühe
Gewürze nach Wunsch

Die Schalen des Spargels mit ca. 1 Liter Wasser abkochen. Abseihen, das Wasser auffangen. Schalen wegwerfen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen lassen und dann zügig etwas KEM unterrühren (= Mehlschwitze). Wenn es Klümpchen bildet, das Spargelwasser unter Rühren hinzugießen. Wenn es mehr Suppe sein soll, Gemüsebrühe hinzufügen. Einköcheln lassen, abschmecken, fertig! :-)

Ich hab zur Deko etwas Spargel und Hähnchenschnitzel vom Vortag in der Suppe warm werden lassen. :-)



Speckbraten

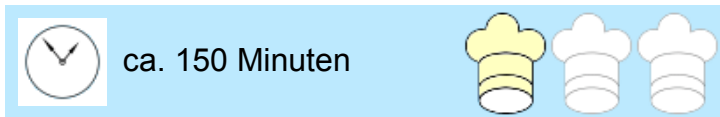
1 kg Braten (z. B. Nackenbraten)
2 Pakete Speck (in Scheiben)
5 Zwiebeln
Senf, Salz, Pfeffer
Römertopf

Den Römertopf für mind. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.

Das Fleisch in daumendicke Scheiben schneiden, dabei bei ca. 1/4 der Tiefe aufhören zu schneiden, sodass "Taschen" entstehen. Die Zwiebeln in ganze oder halbe Ringe schneiden. Die "Taschen" mit Speck und Zwiebeln füllen. Den Braten mit

Senf bestreichen und mit Pfeffer und Salz bestreuen. In den Römertopf legen und diesen in den kalten (!!) Ofen stellen. Ca. 2 bis 2,5 Stunden bei 180°C garen.

Falls gewünscht, kann der Sud nach dem Garen in einem anderen Topf mit KEM angedickt werden...



Speck-Gemüse-Quiche (Hollys Quiche)

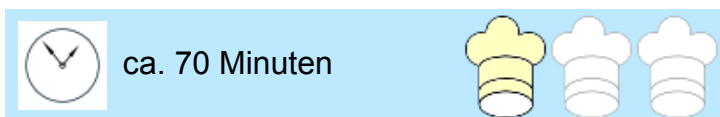
1 Packung Speckstreifen

Gemüse nach Wunsch, z. B. Erbsen, Bohnen, Champignons, Paprika, Zucchini

10 Eier

Eine Kastenform buttern, mit Speckstreifen auslegen. Das Gemüse hineingeben. Die Eier verquirlen, etwas salzen (nicht zu viel, der Speck ist salzig). Die Eiermasse über das Gemüse gießen, mit Speckstreifen belegen und bei 180°C im Ofen ca. 60 Minuten backen.

Schmeckt warm und kalt und kann, in Scheiben geschnitten, in der Pfanne schnell erwärmt werden!



Spinatauflauf

1 Tüte frischer Spinat

1 Dose Pilze

1 Dose Pilze

2 Eier

50 ml Eiernmilch (oder Kokosmilch)

Gewürze nach Wunsch (hier: Muskat, Knoblauch, Meersalz, Pfeffer)

Den Spinat blanchieren, die Pilze etwas anbraten. Die Eier mit der Eiernmilch verquirlen und würzen. Pilze und Spinat in eine Auflaufform geben und mit den verquirlten Eiern übergießen. Bei 180°C im Ofen backen, bis die Eier gestockt sind die Oberfläche die gewünschte Bräune haben...



ca. 50 Minuten



Szegediner Hackfleisch

500 g Gehacktes

1 Zwiebel

1 Beutel Sauerkraut

2 kl. Dosen gehackte/passierte Tomaten

1 Dose Champignons

Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili, Kümmel (nach Wunsch)

Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Das Sauerkraut unterheben. Die Tomaten angießen und etwas einkochen lassen. Zum Schluss die Champignons in der Soße erwärmen und alles nach Geschmack würzen. Fertig!



ca. 30 Minuten



Thunfischfrikadellen

Thunfischfrikadellen

- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Ei
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Thunfisch in ein Sieb geben und kräftig ausdrücken. Anschliessend in eine Schüssel bröckeln. Die übrigen Zutaten dazu geben und unterrühren. Aus der Masse 6 Frikadellen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.



ca. 20 Minuten



Thunfisch-Pizza

Für 1 Blech:

- 3 Dosen Thunfisch
- 4 Eier

Für 1 Person:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 Eier

Belag nach Wunsch

passierte Tomaten

Pizzagewürz, Oregano

2 EL Parmesan

Eier mit Thunfisch verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech daraus eine Pizza formen. Diese dann für 20 Minuten bei 180°C im Ofen vorbacken.

daraus eine Pizza formen. Diese dann für 20 Minuten bei 180 ° im Ofen vorbacken. Danach mit Tomatensoße bestreichen und mit Pizzagewürz würzen. Nach Wunsch belegen und wieder für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben. Am Ende mit Oregano und etwas Parmesan bestreuen und genießen!



ca. 40 Minuten



Thunfisch-Puffer

2 Dosen Thunfisch
1 bis 2 Karotten
1 Zwiebel
1 Paprika
5 Eier
Öl

Den Thunfisch gut abtropfen lassen. Eier trennen.

Die Karotten, die Zwiebel und die Paprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Thunfisch und dem Eigelb in einer Schüssel ordentlich verrühren.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Eischnee schlagen und unter die Masse heben.

Mit einem Löffel kleine Puffer formen und in ein wenig Öl in einer guten Pfanne anbraten.

Die Menge reicht für zwei Personen als Beilage z. B. zu Salat. Man kann die Puffer aber auch gut kalt (z. B. unterwegs) essen...





ca. 15 Minuten



Tomatensoße

Ca. 6 Esslöffel Tomaten (fein gewürfelt oder passiert)

ca. 2 EL Rotweinessig

ein Bund Basilikum

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

Basilikum hacken, mit den restlichen Zutaten vermischen, erhitzen, fertig!



ca. 5 Minuten



Tomatensuppe mit "Reis"

5 Blumenkohlröschen (TK oder frisch)

1 Zwiebel

2 Packungen passierte Tomaten

1/4 l Gemüsebrühe

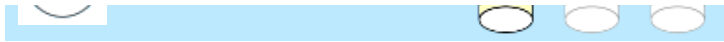
Gewürze nach Geschmack

Blumenkohlröschen mit etwas Wasser ca. 10 Minuten in der Mikrowelle vorgaren. Zwiebel schälen und würfeln. Blumenkohl abschütten und klein hacken. Zusammen in einem Topf leicht anbraten. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und köcheln lassen. Nach Geschmack würzen - fertig! :-)



ca. 20 Minuten

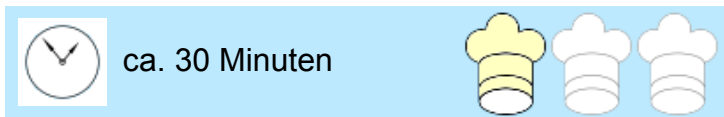




Truthahn-Gemüse-Pfanne

400 g Truthahnfilet
200 g Karotten
200 g Brokkoli
1 Frühlingszwiebel
3 Tomaten
50 ml Kokosmilch
Gewürze nach Geschmack

Frühlingszwiebel kleinschneiden und in (Erdnuss)Öl anbraten. Truthahnfilet in Stücke schneiden, dazugeben und etwas anbraten. Würzen. Aus der Pfanne nehmen. Karotten und Brokkoli kleinschneiden, in die Pfanne geben und etwas anbraten. Geviertelte Tomaten dazugeben, würzen und das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Mit der Kokosmilch ablöschen und alles bei kleiner Flamme in der geschlossenen Pfanne dünsten.



Türkische Pizza

Diese leckere Pizza(tasche) macht ihr ganz einfach aus

- einem KEM-Pfannkuchen
- etwas Cocktailsoße
- Dönerfleisch vom Imbiss
- etwas Krautsalat



ca. 10 Minuten



Veganes Schmalz

200 g Kokosfett (z. B. Palmin)

60 g Sonnenblumenöl

1 - 2 Zwiebeln

Salz

italienische Kräutermischung

Das Kokosfett schmelzen. In etwas Sonnenblumenöl die gehackte Zwiebel schön goldbraun anbraten. Kokosfett und Sonnenblumenöl mischen, die Zwiebeln und die Gewürze dazugeben. Alles in Gläser schütten und fest werden lassen.

Zwischendurch immer mal das Glas drehen, damit sich die Zwiebeln nicht unten alle absetzen. Evtl. auch mal umrühren.



ca. 10 Minuten



Vegetarische Blumenkohlbombe

1 Blumenkohl

250 g rote Linsen

2 Zwiebeln

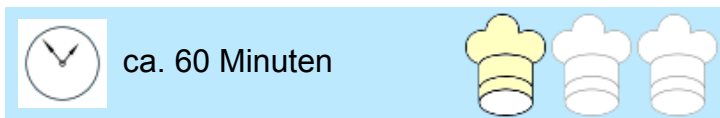
1 Ei

Gewürze nach Wunsch (z. B. Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander, Petersilie, Senf, Thymian, Majoran, Tomatenmark/Ajvar, Knoblauch)

Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser kochen. Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Abgießen und etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln hacken

zubereiten. Abgießen und etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln hacken, anbraten und unter die Masse heben. Die Masse nach Geschmack würzen. Zum Schluss ein Ei unterrühren.

Den Blumenkohl mit der Linsenmasse umhüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Unter-/Oberhitze ca. eine halbe Stunde lang backen. Wer mag, kann die Linsen ab und zu mit etwas Butter bestreichen.



"Versteckte Eier" (Hackbraten-Variation)

500 g Hackfleisch

1 Möhre

1 Zwiebel

Gewürze nach Wunsch

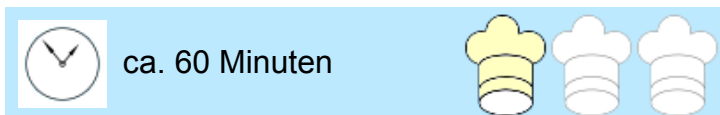
3 Eier (gekocht)

ein paar Streifen Speck

Tomaten- und/oder Paprikastücke nach Wunsch

Erbsen, Bohnen, Linsen nach Wunsch

Möhre und Zwiebel raspeln bzw. klein schneiden und in etwas Butter leicht andünsten. Das Hackfleisch nach Wunsch würzen, Das Gemüse unterheben. Eine Auflaufform mit Speckstreifen auslegen. Die Hälfte der Hackmasse darauf verteilen. Die Eier halbieren, auf die Hackmasse setzen und mit dem Rest der Hackmasse zudecken. Speckstreifen als Abschluss darauf legen. Ca. 45 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen. Guten Appetit! :-)



Vinaigrette

1 EL Rotweinessig

3 EL Öl

1 TL scharfer Senf (z. B. Dijon Senf)

Salz, Pfeffer

nach Geschmack frischen Knoblauch oder klein gewürfelte Schalotten oder frische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, gut schütteln und in den Kühlschrank stellen. Hält sich ca. 1 Woche und schmeckt super zu kalten grünen Bohnen, allen Blattsalaten, griechischem Salat oder geraspelten Karotten.



ca. 10 Minuten



Vitello Tonato an Rucola

Fleischsorte ist nach Belieben (am besten natürlich Kalb).

Fleischstück in einem gut gewürzten Sud kochen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Tonatocreame Mayonaise selbst herstellen. Eine Dose Thunfisch in eigenem Saft dazugeben und mit einigen Kapern pürieren.

Mit Salz, weissem Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Rucola rundherum auf dem Teller garnieren, Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Dünne Fleischscheiben auf dem Teller schichten. Mit der Thunfischcreme

bestandenem Dünne Fleischscheiben auf dem Feuer braten und mit der Pfannenschere bestreichen und einmal mit der Pfeffermühle drüber.

Dazu schmeckt das KEM-Brot, in der Pfanne geröstet mit Knoblauch und Kräuterbutter gewürzt.



ca. 30 Minuten
+ 12 Stunden



Wraps

Für 2 Personen

Für den Teig:

4 Eier
2 EL gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

2 Putenschnitzel
Tomaten
Gurken
Majonaisse (selbstgemacht)
Senf, Curry, Pfeffer

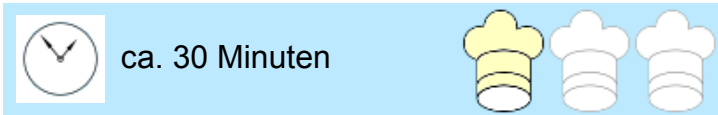
Der Wrap:

Die Eier und die gemahlene Mandeln mit dem Schneebesen gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne vorheizen und ein Stückchen Butter darin zum Schmelzen bringen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Hälfte der Eiermasse hinein geben und durch Schwenken der Pfanne darin verteilen. Am besten nicht

wenden, der Teig ist nicht so stabil wie von normalen Wraps. Einfach warten, bis der Teig fest ist und dann auf einen Teller geben.

Die Füllung:

Die Majonaisse nach Rezept zubereiten und nach Geschmack noch mit Senf, Pfeffer und Curry würzen. Putenschnitzel waschen, mit Küchentuch abtupfen, nach Geschmack würzen und in der Pfanne braten. Die Majonaisse auf die Wraps geben und Gurkenscheiben darauf legen. Die Putenschnitzel in Stückchen schneiden und auf die Wraps geben und darauf noch die kleingeschnittenen Tomatenstücke. Dann nur noch zusammenrollen und fertig!



Zucchini-Lasagne

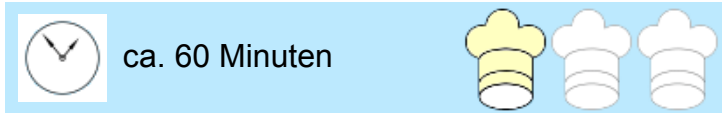
- 6 Zucchini
- 1 kg Hackfleisch
- 1 Tüte Parmesan
- 1 Pkg. passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Rinderbrühe
- 1 große Zwiebel
- Knoblauch
- Gewürze

ZUCCHINI

Zucchini der Länge nach in dickere Scheiben schneiden. Von beiden Seiten in heißem Fett anbraten und rausnehmen. In einem Topf das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Gemüse- und Rinderbrühe, evtl. Basilikum würzen. Passierte Tomaten und 250 ml Wasser dazugeben. Alles gut einköcheln lassen.

Dann alles in eine Auflaufform schichten: Zucchini, Hacksoße, eine Handvoll Parmesan. Bei 10 Scheiben Zucchini pro Lage kann man so drei Lagen machen. Mit Parmesan abschließen darauf.

Bei 170°C Umluft ca. 45 Minuten backen. Eventuell überschüssiges Öl vom Rand abschöpfen. Fertig!



Zucchini-Paprika-Ofenpfanne

2 Zucchini
2 Paprika
500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Gewürze nach Belieben, z. B. etwas Gemüsebrühe, Curcuma, Paprika, Pfeffer

Zucchini und Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch gut durchbraten, das Ausgehöhlte drunterheben. Nach Belieben würzen

Zucchini und Paprika füllen, das Ganze in der Auflaufform im Ofen bei 200°C Umluft

ca. 15 bis 20 backen. Nach einem Workout kann man auch noch Käse drüberstreuen.



ca. 40 Minuten



Zucchini-Puffer

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 bis 2 Ei
- 1 EL Minze, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 bis 2 EL Mandel- oder Kichererbsenmehl
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zucchini grob reiben und - ganz wichtig - den ganzen Saft gut ausdrücken. Ich nehme immer ein dünnes Geschirrtuch. Zwiebeln grob reiben.

Die übrigen Zutaten hinzufügen, gut würzen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Ca. 2 bis 3 EL Teig mit wenig Öl in eine beschichtete Pfanne geben und backen.



ca. 15 Minuten



Zucchini-Schiffchen

2 Zucchini
200 g Hackfleisch
1/2 Paprika
2 Möhren
1 Ei
2 EL Tomatenmark
1 Dose Pizza-Tomaten
Gewürze nach Wunsch

Von den Zucchini längs einen „Deckel“ abschneiden und die Zucchini aushöhlen. Eine Möhre schälen, ein paar Scheiben für die Deko halbieren, den Rest hacken. Paprika putzen und ebenfalls hacken. Das Hackfleisch mit den gehackten Möhren und der Paprika, dem Ei, dem Tomatenmark und Gewürzen nach Wunsch vermengen. In die Zucchini füllen, die halben Möhrenscheiben oben drauf stecken.

Das „Innenleben“ der Zucchini und die zweite Möhre hacken und mit den Pizza-Tomaten vermischen. Nach Wunsch würzen. Diese Tomatensoße in eine Auflaufform geben, die Zucchini-Schiffchen hinein setzen und ca. 30 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen. Nach der halben Backzeit die Schiffe mit Tomatensoße begießen.



ca. 30 Minuten



Zucchini-Thunfisch-Muffins

1/2 große oder eine kleine Zucchini
1/2 rote Paprika
1 Zwiebel

2 Dosen Thunfisch

5 - 6 Eier

Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Thymian, Basilikum
oder andere Gewürze nach Wunsch.

Gemüse kleinschneiden, Thunfisch abtropfen lassen. Die Eier verquirlen, das Gemüse und den Thunfisch dazugeben, würzen. In die Muffinförmchen füllen. Falls gewünscht mit etwas Parmesan bestreuen.



ca. 30 Minuten



Zwiebelei

1 Zwiebel

2 bis 3 Eier

Gewürze nach Wunsch

Eine Zwiebel klein schneiden und in einer kleinen Pfanne in Öl oder Butter bei mittlerer Hitze halb durch garen. Dann die Hitze reduzieren und zwei oder drei Eier (nach Wunsch) darauf geben. Nach Geschmack würzen und stocken lassen.



ca. 10 Minuten



Zwiebelkuchen-Muffins

8 Zwiebeln

6 Eier

1 Päckchen Speckwürfel

2 EL Kichererbsen-/Mandelmehl

1 TL Brühe

Die Zwiebeln schälen und hacken. Mit den übrigen Zutaten zusammenrühren und in Muffinförmchen füllen. Ca. 35 Minuten bei 180°C backen.

Aus dieser Menge bekommt man ca. 20 Muffins...



ca. 45 Minuten

