



Unsere Lieblingsrezepte

Tausend Dank für eure tollen Rezepte ²





30
min

Thailand



Grünes Thai Curry

3



Zutaten

- 2-3 rote Spitzpaprika (je nach Größe)
- 2 Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200g Pilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 2-3 TL grüne Currypaste (je nach Schärfe)
- 500 ml Kokosmilch
- 300g Reis (Sushi/Basmati/Jasmin)
- 2 TL Honig
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Limette
- Erdnüsse, Koriander zum garnieren

Zubereitung

- Gemüse waschen. Paprika entkernen, Zucchini halbieren, zusammen mit Pilzen alles in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Reis nach Anleitung kochen.
- Währenddessen Öl in einen Wok oder großen Topf geben und die Currypaste kurz darin anbraten. Anschließend das geschnittene Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
- Das Gemüse mit Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühepulver und Honig zugeben und gut verrühren. Das Ganze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis es etwas eindickt.
- Eine Limette auspressen und den Saft kurz vor Ende der Garzeit zum Curry geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Curry zusammen mit Reis auf einem Teller servieren. Erdnüsse und Koriander können noch zum Garnieren verwendet werden.
- Optional können gebratener Tofu oder für die Fleischliebhaber Hähnchen dazu serviert werden.





30
min



Tacos (Vegan)

de Nopales

4



Zutaten

- 6 Soft Taco Shells, 15 cm (vegan)
- 150 gr Avocado
- 200 gr Nopales (Kaktusschnitzel) Zutat 2
- 100 gr Cocktailtomaten
- 50 gr Koriander
- 75 gr Champions
- 75 gr Austerpilze
- 50 gr The Wonder Chunks (Hähnchenersatz)
- ½Zwiebel
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Olivenöl
- Gewürze: Paprikagewürz scharf, Chili, Salz Pfeffer, Hot Sauce, Knoblauch.

Zubereitung

- Champions, Austerpilze und Wonder Chunks in Scheiben schneiden und scharf anbraten.
- Bereits während des Bratens mit Chili, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen.
- Wenn alle Zutaten kross sind, Pfanne zum Abkühlen zur Seite stellen.
- Avocado schälen und mit Tomaten, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Chili vermischen.
- Für eine cremige Konsistenz, Avocado etc mit dem Mixer zur gewünschten Konsistenz bringen, anschließend 15 ziehen lassen.
- Nopales (Kaktusschnitzel) in Streifen schneiden.
- Tacos zusammensetzen: Der Taco stellt die Basis dar, darauf die Pilz- „Hähnchen“ Mischung geben, darüber die Kaktusstreifen verteilen (ca. 30 gr. / Stk) und alles großzügig mit Avocado Creme bedecken. Zum Schluss nach Gusto noch ein paar Tropfen hot Sauce drüber träufeln.



60
min

Baden -
Württemberg



Linseneintopf schwäbischer Art (Vegan)

5



Zutaten

- 300g Tellerlinsen
- 1Liter Gemüsebrühe
- 1Zwiebel
- Pk. Suppengrün (Lauch/Möhre/Petersilie/Sellerie)
- 3-4 Kartoffeln
- 1EL Senf
- Salz & Pfeffer
- Prise Muskat & Zucker
- Schuss Rotweinessig
- (Wiener Würstchen/Speckwürfel)

Zubereitung

- Nach belieben Speckwürfel in etwas Öl anbraten, die Tellerlinsen zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 30 Minuten garen.
- Dann das klein geschnittene Suppengrün: Lauch und die gewürfelten Möhren, Sellerie, Zwiebel und Kartoffeln dazu geben. Bei mäßiger Hitze weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Kartoffeln weich sind. Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat, dem Senf, der Petersilie und 1Prise Zucker kräftig abschmecken.
- Nach Wunsch Wiener Würstchen in Scheiben geschnitten zur Suppe geben und 5 Minuten heiß werden lassen.
- Je nach Geschmack auf dem Teller mit einem Schuss Essig würzen und frisches Brot dazu reichen.



30-40
min



Ravioli

– glutenfrei – mit Pesto-Füllung

6

Zutaten



Ravioliteig

- 300g glutenfreie Mehlmischung (z.B. Hammermühle Mehl-Mix hell)
- 1TL Flohsamen
- 1/2 TL Salz
- 250ml Wasser



Raviolifüllung

- 2 Bund frischer Basilikum
- 2 TL geröstete Pinienkerne
- 2 EL Parmesan od. Pecorino
- 1 Schuss Olivenöl od. Rapsöl
- 2 EL lactosefreier Frischkäse (z.B. Ricotta)

Wenn man glutenfrei kocht/backt, dann sollte nichts an Utensilien und Oberflächen mit Gluten kontaminiert sein. Hier hilft es vorher mit geeigneter Desinfektion die Oberflächen zu reinigen und die Utensilien mit Fit gründlich abzuwaschen.

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig abgedeckt für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Bestandteile der Füllung nach und nach zusammen mixen oder mörsern bis es ein grünes Pesto ergibt. Zum Schluss den Frischkäse damit vermengen.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche (gleiches Mehl verwenden) so dünn wie möglich ausrollen (Nudelholz).
- Mit einem Glas oder einer Tasse (Durchmesser der Öffnung etwa 4cm) Kreise ausstechen und separat auf einer zweiten bemehlten Fläche ausbreiten.
- Die Füllung Teelöffelweise auf die Teigkreise mittig platzieren.
- Dann die Teigtaschen behutsam umklappen und die Ränder leicht zu drücken, ggf. eine Gabel dafür verwenden.
- Ravioli nun gerne zugedeckt liegen lassen, so trocknet der Teig an und sie halten besser beim kochen, doch sie können auch direkt frisch ins kochende Salzwasser gegeben werden
- Nur so viele das sie nicht übereinander am Boden vom Topf liegen und drohen zusammen zu kleben.
- Wenn die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig!
- Danach gerne noch in Butter von beiden Seiten leicht braun anbraten.



20-30
min

Deutschland



Tagliatelle

mit Steinpilzen und Filetspitzen in Sahnesauce

7



Zutaten

- 250g Tagliatelle
- 150 – 200g Steinpilze (alternativ 15-20 g getrocknete Steinpilze)
- 1Zwiebel
- 1Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 – 150 ml Sahne
- Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- Parmesan



Zubereitung

- Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.
- Rinderfilet in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern und kurz anbraten, danach zur Seite legen.
- Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden, Steinpilze in mundgerechte Stücke schneiden (getrocknete Steinpilze zunächst ca. 1/2Stunde in Wasser einweichen).
- Petersilie klein hacken.
- Olivenöl erhitzen, kleingehackte Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
- Steinpilze hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, mit Weißwein, ggf. etwas Brühe (oder mit dem Einweichwasser der getrockneten Steinpilze) ablöschen und fast einkochen lassen.
- Sahne und angebratene Rinderfiletstücke hinzugeben und kleingehackte Petersilie unterrühren. Bei Bedarf noch ein paar Esslöffel des Nudelwassers und geriebenen Parmesan hinzufügen.
- Nudeln unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln auf Tellern anrichten und Parmesan drüberstreuen.



60
min

Schlesien



Schlesische Weißwürste mit Lebkuchensoße

8



Zutaten

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten, ¼ Sellerie
- 1–2 EL Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Nelken
- 1,5 – 2l Malzbier
- Zucker, Salz Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Wasser
- 250 g Soßenlebkuchen
- Schlesische Weißwürste (Anzahl nach Belieben)

Zubereitung

- Butter in einem Topf schmelzen.
- Karotten, Sellerie und Zwiebel würfeln und mit den Nelken und dem Lorbeerblatt andünsten.
- Mehl dazu und noch einmal durchdünsten.
- Mit Wasser ablöschen und das Ganze ca. 15 min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen
- Soßenlebkuchen reiben (muss vorher einige Tage auf der Heizung getrocknet werden) und unterrühren.
- Malzbier langsam dazu gießen und gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
- Mit Zitrone, Zucker und Gewürzen abschmecken.
- Weißwürste darin auf kleiner Flamme ca. 25 min. ziehen lassen.
- Dazu passen am besten Kartoffeln und Sauerkraut.
- Dieses Gericht wird traditionell an Heilig Abend gekocht, weshalb man die schlesischen Weißwürste meist nur in der Vorweihnachtszeit bekommt.



45
min

Türkei



Yufk a

Döner / Dürüm

9

Zutaten



Fladen

- 4 Dürüm Teigfladen

Füllung und Knoblauchsauce

- 500 g Hähnchen oder Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Becher Joghurt (natur) 150g
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Tomaten
- 1TL Sumach (Sumak)
- 1TL Kumin, 1TL Oregano, 1TL Majoran
- Salat und Krautsalat nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl



Zubereitung

Für das Fleisch

- Fleisch in dünne Streifen schneiden & anschließend in eine große Schüssel geben. Eine Zwiebel abziehen und mit Hilfe einer Reibe ganz fein reiben & zum Fleisch geben. Knoblauch abziehen und ebenfalls zum Fleisch pressen. Außerdem je 1 Teelöffel Kumin, Sumach, Oregano & Majoran, sowie eine Prise Salz und eine Prise Pfeffer dazugeben.
- Zum Schluss gibt man 2 Esslöffel Olivenöl und 1/2 Becher Naturjoghurt zum Fleisch dazu. Alles gut vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Man kann das Fleisch schon am Tag vorher vorbereiten.

Für den Rest der Füllung

- 1 1/2 Becher Joghurt mit einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer vermischen und zum Schluss noch einen 1 EL Olivenöl.
- Tomaten, Zwiebel, Krautsalat usw. kleinschneiden.
- Fleisch braten.
- Das Fleisch wird 8-10 Minuten abhängig von der Dicke in einer Gusspfanne gebraten.
- Den Fladen bestreicht man mit 1-2 EL Knoblauchjoghurt.
- Danach belegt man den Fladen mit Fleisch und Gemüse und rollt ihn auf.



60
min

Thüringen



Bandnudeln

mit Weißwein-Sahnesoße

10



Zutaten

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 600ml Schlagsahne
- 200ml Weißwein
- 250ml Gemüsebrühe
- 4 Zehen frischen Knoblauch
- 1Zwiebel
- Pfeffer, Salz, Paprikagewürz süß und scharf
- Etwas Rucola
- 1Packung Champignons
- Frisch gehobelter Parmigiano Reggiano
- 2 EL Olivenöl
- 500g Bandnudeln

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebeln hacken und in die in Streifen geschnittenen Hähnchenbruststreifen einlegen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen.
- Die Hähnchenbrust etwa zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze anbraten.
- Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen
- Die Sahne auffüllen, kräftig nachwürzen und anschließend etwa 20 Minuten kochen lassen.
- Die Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen.
- Die Champignons mit etwas Butter in einer kleinen Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Bandnudeln mit der Soße vermengen und auf einem Teller mit dem gehobelten Parmesan, Champignons und Rucola anrichten.

Borschtsch

(Rote Beete Suppe)



15
Std

Russland



Zutaten

- (400g Suppenrindfleisch)
- 3EL Sonnenblumenöl
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- ¼ Weißkohl
- 1 mittelgroße rote Beete
- 1 grüne Paprika
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- Halber Bund Dill
- Halber Bund Petersilie
- 1EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- 1EL Tomatenmark
- (Halbe Dose Kidneybohnen)
- Schmand nach Geschmack

Zubereitung

- Das Fleisch mit Lorbeer und Gemüsebrühe in 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. 1,5 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Aus der Brühe nehmen, klein schneiden und beiseite stellen.
- Kartoffeln in Würfeln und Weißkohl in dünnen Streifen schneiden und in der Fleischbrühe 15 Minuten garen.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Paprika, Rote Beete und Karotte in Würfeln/dünne Streifen schneiden, 10 Minuten kräftig anbraten.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz weiterdünsten.
- Den Pfanneninhalt, sowie Kidneybohnen in die Suppe geben, das gewürfelte Fleisch hinzufügen und nochmals 5 Minuten kochen.
- Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken.
- Mit Petersilie, Dill und Schmand servieren.

VEGAN

- Brühe ohne Fleisch kochen, nur mit Gemüsebrühe.



60
min



Ćevape

mit traditionellem Kartoffelsalat (francuska)
und Paprikapaste (Ajvar)

12



Zutaten

Zutaten Ćevape

- 1kg Gemischtes Hackfleisch (beste Kombination: Kalbs und Lammfleisch)
- 5 Knoblauchzehen
- 2 TL Natron und 20 g Salz
- 100 ml Wasser und 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1-2 TL Pfeffer

Zutaten Kartoffelsalat

- 300g gekochte Erbsen und 300g gekochte Möhren
- 200g saure Gurken
- 600g gekochte Pellkartoffeln
- 5 Eier (hart gekocht)
- 5 Scheiben gekochter Schinken
- 600g Mayonnaise / Miracle Whip

Zutaten Ajvar

- 500 g rote Paprika (Spitzpaprika)
- 1 Aubergine
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1-2 Chilischoten
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Apfelessig und 4 EL Olivenöl

Zubereitung

Zubereitung Ćevape

- Knoblauchzehen in Knoblauchpresse geben und in einem Topf mit 100ml Wasser aufkochen lassen.
- Knoblauchwasser etwas auskühlen lassen und zusammen mit dem Salz, Mineralwasser und Pfeffer zum Fleisch geben
- Knetet die Masse kräftig durch und gebt sie für min. 3 Stunden in den Kühlschrank, am besten über Nacht.
- Natron mit ein wenig Wasser mit der Fleischmasse verkneten
- Fleischmasse in die klassische Form von Ćevape bringen und die geformten Ćevape für mind. 1Stunde im Kühlschrank lagern
- Am besten schmecken Ćevape, wenn man sie bei stärkerer Flamme am Grill brät. Wenn ihr sie in der Pfanne zubereitet, verwendet genügend Öl und bratet sie scharf von allen Seiten an.

Zubereitung Kartoffelsalat (francuska)

- Erbsen, gewürfelte Möhren und Kartoffeln getrennt kochen. Nach dem kochen in kaltes Wasser geben Eier, Gurken und Schinken in Würfel schneiden.
- Alles in eine große Schüssel und geben die Mayonnaise dazu geben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und behutsam vermengen.
- Der Salat wird kalt gegessen. Also vor dem servieren ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Paprikapaste (Ajvar)

- Paprika putzen, halbieren und gründlich von Kernen und Trennwänden befreien.
- Mit der Haut nach oben auf einem mit Backpapier verteilen. Aubergine in grobe Stücke schneiden und ebenfalls aufs Blech setzen.
- Im vorgeheizten Backofen auf oberster Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten lang rösten, bis die Haut der Paprika Blasen wirft und bräunlich wird.
- Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einer Schüssel salzen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt für 20 Minuten ziehen lassen.
- Die Paprika und die Aubergine mit einem kleinen scharfen Messer häuten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten ebenfalls fein hacken.
- Alles zusammen mit Olivenöl und Tomatenmark in einem Topf anrösten und mit Apelessig ablöschen. Das Gemüse hinzugeben und bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse zerfällt.
- Damit nichts anbrennt, zwischendurch Wasser zugeben, dass die pastöse Konsistenz nicht verwässert wird. Zum Schluss mit einem Mixstab pürieren und mit Salz abschmecken.

- Die Ćevape mit Kartoffelsalat, Ajvar und dünn aufgeschnittenen Zwiebeln anrichten.



20
min

Thailand



Pad Thai

14



Zutaten

- 100 g Reismudeln
- 100 g Rindfleisch
- 100 g Gewürztofu
- 1 Paprika (rot)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 2 EL Erdnüsse
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Limette
- 50 g Sojasprossen
- 10 g Koriander
- Chilipulver
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Reismudeln nach Anleitung in lauwarmem Wasser einweichen. Anschließend abgießen und bereitstellen.
- Tofu, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen.
- Rindfleisch in ca. 1cm dünne Streifen schneiden.
- Erdnüsse in einer Pfanne rösten und anschließend grob hacken.
- In einer kleinen Schüssel Fischsauce, Sojasauce, braunen Zucker und Saft einer Limette verrühren.
- Da nun alles recht schnell gehen muss, sollten alle Zutaten neben dem Herd bereit stehen. In etwas Pflanzenöl Sojasprossen, Paprika, Tofu, Frühlingszwiebeln und Knoblauch scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann alles auf einen Teller geben.
- Im gleichen Wok Rindfleisch anbraten. Angebratenes Gemüse und verquirlte Eier hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und stetig rühren. Wenn das Ei noch halb flüssig ist, die Reismudeln in den Wok geben und mit anbraten.
- Nun die zuvor angerührte Soße darüber verteilen und alles ca. 2 Min köcheln lassen. Zum Schluss den frisch gehackten Koriander und das Chilipulver unterrühren. Mit den gehackten Erdnüssen garnieren.



45
min

Stuttgart
&
Perak



Kari Ayam

(Chicken Curry)

15



Zutaten

- 450g Hähnchenbrust + Schenkel gemischt
- ½EL Currypulver
- 1EL Sojasauce
- 2 Kartoffeln (festkochend)
- 1Stängel Zitronengras
- 1weiße Zwiebel
- 5 Zweige Curry Leaf
- 300ml Kokosmilch
- 300ml Wasser
- Salz & Zucker zum Abschmecken

Für die Currypaste:

- 5 getrocknete Chilischoten
- 3 rote Schalottenzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Kemirinüsse/Candlenuts
- 2cm Ingwer
- 3 EL Currypulver

Zubereitung

- Huhn mit ½EL Currypulver und Sojasauce marinieren.
- Die Zutaten für die Currypaste in einem Mixer verarbeiten (keine Stücke! Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zuerst, danach Chilischoten, Candlenuts und 3 EL Currypulver mit 1-2 EL Wasser dazu).
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste dazugeben, anbraten bis die Paste dunkelrot geworden ist, dann das Huhn zugeben und anbraten.
- Wasser in den Topf geben und gut verrühren. Aufkochen lassen.
- Kartoffelstücke und Zwiebeln dazugeben.
- Zitronengras (ganz!) und Curryleaves hinzufügen, Kartoffeln gar kochen.
- Kokosmilch hineingießen, aufkochen lassen.
- Mit Salz und Zucker abschmecken.
- Wir essen dazu immer Reis, wer will kann aber auch einfach mehr Kartoffeln nehmen und es „pur“ oder zu Brot essen.





30
min



Italien



Spaghetti Bolognese

16



Zutaten

- 250 g Hackfleisch, gemischt, oder nur Rind
- 100 g Räucherbauch (Bauchspeck)
- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Scheibe/n Knollensellerie
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Dosen Tomaten, geschälte
- 150 ml Rotwein
- 250 ml Rinderbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Petersilie, Oregano, Rosmarin, Basilikum
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
- 500 g Spaghetti
- Etwas Butter nach Bedarf
- n. B. Parmesan, geriebener
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Scheibe Knollensellerie, die Zwiebel und die Möhre schälen. Zusammen mit dem Räucherspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten aus der Dose abseihen und - falls nötig - die Kerne aus den Tomaten entfernen (sehr wichtig!), anschließend in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- In einer schweren Kasserolle den Speck mit sehr wenig Olivenöl anbraten, danach das Hackfleisch dazugeben und so lange rösten, bis das Hackfleisch krümelig wird. Nun die Zwiebel, das restliche Gemüse und den Knoblauch zugeben und ebenfalls ein paar Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Das Tomatenmark zufügen und einige Minuten weiter rösten. Nach Geschmack salzen und pfeffern, dann mit einer gehörigen Prise Paprikapulver bestäuben. Sofort mit dem Rotwein ablöschen. Danach die Rinderbrühe, die Tomaten und die restlichen Gewürze und Kräuter dazugeben. Das Ganze mindestens 1 Stunde lang einkochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.
- Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen. Durch ein Sieb abseihen. In tiefen Tellern anrichten und die Sauce darauf geben. Ein bis zwei kleine Stücke Butter dazugeben. Mit geriebenem Parmesan und etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.





180
min



Spaghetti Bolognese

17



Zutaten

- 500g Spaghetti
- 800g Hackfleisch (halb Rind/ halb Schwein)
- 300g Schinkenspeck
- 3 große Möhren
- 1Packung getrocknete Tomaten in Öl
- 1große Zwiebeln
- reichlich frisches Zwiebelgrün (Zwiebeltuten)
- 3 Knoblauchzehen
- 1Bund Schnittlauch
- 1Bund Petersilie
- 1Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer, Hildegard von Bingen Biobrühe
- 5 Dosen á 400g stückige Tomaten

Zubereitung

- Schinkenspeck, Zwiebeln, Zwiebelgrün, getrocknete Tomaten klein schneiden, Möhren und Knoblauch schälen und in ganz fein Würfel schneiden oder im Thermomix zerkleinern. Kräuter zum Ende der Kochzeit zerkleinern und vorher ins Wasser stellen.
- Hackfleisch in Rapsöl anbraten und mit Kochlöffel nach Wunsch zerkleinern.
- Anschließend zwei Esslöffel Hildegard von Bingen Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Schinkenspeck, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Möhren, Zwiebeltuten und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten.
- Nun kann mit Weiß- oder Rotwein abgelöscht werden, nicht mein Geschmack, daher lösche ich mit stückigen Tomaten ab. Auf kleiner Flamme ca. 2,5h einköcheln.
- Zwischendurch immer wieder abschmecken und umrühren. Nach Wunsch leicht nachwürzen.Vorsicht schärfe kommt erst nach dem einkochen.
- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und zusammen mit der Soße servieren
- Ganz zum Schluss mit Kräutern verfeinern und zu Spaghetti servieren. Mit Käse nach Wunsch verfeinern.



30
min

Schleswig
-Holstein



Matjessalat und roter Heringssalat

18



Zutaten

Matjessalat:

- 2 x Matjesfilets
- Gewürzgurke, 1 geschn. Zwiebel, 1 Apfel (würfeln)
- Z. gl. Teilen: Mayo, Joghurt, Schlagsahne, Salz/Pfeffer
- Dill nach Belieben

Roter Heringssalat:

- 4 x Bismarkheringfilets
- Gewürzgurke, 1 geschn. Zwiebel, 1 gr. gekochte Rote Bete
- Z. gl. Teilen: Mayo, Joghurt, Salz/Pfeffer

Zubereitung

Für beide Salate gilt:

- Filets würfeln
- Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
- Gewürzgurken würfeln
- Apfel, bzw. Rote Bete würfeln

Für die Sauce (Matjessalat):

- Mayo, Joghurt und steif geschlagene Sahne vermengen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit Matjeswürfel und Gemüse vermengen
- Nach Geschmack mit Dill abschmecken

Für die Sauce (Roter Heringssalat):

- Mayo, Joghurt vermengen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit Bismarkheringswürfel und Gemüse vermengen
- Dazu passen Pellkartoffeln, Rucolasalat und andere frische Salate



20-30
min



Maritime Pasta

19



Zutaten

- 350g Linguine oder Spaghetti ungekocht
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1-2 Chilischoten je nach Schärfe
- 4 Sardellenfilets
- Zimt (Menge nach Geschmack, ich nehme ca. 1 TL gestrichen)
- Safranfäden (Menge nach Geschmack, ich nehme ca. 0.75 Döschen)
- 360g Garnelen (TK) aufgetaut, ich nehme gerne ungekochte, entdarmt
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Olivenöl
- 500g passierte oder stückige Tomaten aus der Dose
- 1 Zitrone
- Parmesan (am liebsten frisch gerieben)
- Basilikum frisch, grob gehackt

Zubereitung

- Chilischote fein hacken.
- Nudeln nach Packungsanweisung garen, etwas Nudelwasser auffangen.
- Olivenöl in einer normal großen Pfanne erhitzen und darin Garnelen kurz und scharf anbraten, dabei mit Meersalz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
- Hitze der Pfanne auf mittlere Hitze reduzieren.
- Chilischote, Zimt, Sardellen und etwas von ihrem Öl und Safran darin andünsten, die Sardellen sollen sich dabei nahezu auflösen, währenddessen auch gepressten Knoblauch hinzufügen. Die Pfanne sollte nicht zu heiß sein, damit nichts anbrennt und bitter wird.
- Dann die Dosentomaten hinzugeben und alles aufkochen bzw. etwas einkochen lassen, ggf. etwas Nudelwasser hinzufügen, wieder etwas einkochen lassen
- Die Garnelen hinzufügen und mitgaren lassen, bis sie gerade gar (glasig) sind, dabei die Sauce abschmecken und ggf. mit den genannten Gewürzen nachwürzen.
- Ggf. etwas Zitrone über der Pfanne auspressen.
- Fertig gegarte Nudeln in die Sauce geben, gut durchmischen.
- Mit Basilikumblättern und Parmesan bestreut servieren.



30
min

Berlin



Tagliatelle

mit Rotbarsch und Gemüse-Flußkrebsssoße

20



Zutaten

- 150 Gramm Tagliatelle
- 1/2 Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 kleine Chilischote
- je 1 große Prise Kreuzkümmel, Kurkuma
- je 1/2 TL Salz, Pfeffer
- 1 Packung Flußkrebse
- 2 x 150 Gramm Rotbarschfilet oder Lachs
- Olivenöl zum Dünsten
- Chilifäden zur Deko (oder Basilikum, Balsamico Creme)
- Parmigiano zum Würzen/ Bestreuen

Zubereitung

Für die Soße:

- Lauchzwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden
- Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden
- Cocktailtomaten halbieren
- Chilischote sehr klein schneiden und die Kerne entfernen

Tagliatelle nach Anleitung kochen

Während dessen:

- Lauchzwiebeln in Olivenöl andünsten, bis sie etwas glasig werden. Zucchini dazugeben.
- Die Zucchini sollte eine leichte Bissfestigkeit aufweisen, dann die Tomaten hinzufügen. Die Chilischote und die Gewürze über das Gemüse geben und umrühren.
- Den Fisch pfeffern und in einer weiteren Pfanne anbraten.
- Die Flußkrebse in der Gemüsesoße erhitzen. Abschmecken, fertig!
- Tagliatelle abgießen und auf den Tellern mit einer Gabel zu kleinen Nestern drehen, das Gemüse mit etwas Soße und dem Fisch auf den Tellern anrichten, mit Parmigiano bestreuen und dekorieren.



15
min



Avocado-Tomaten-Salat

Auf asiatische Art

21



Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gekörnte Brühe
- 1 grüne oder rote Chilischote
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Fischsauce (alternativ: Sojasauce)
- 1 Limette
- 1 Schalotte
- 6 Cocktailtomaten
- 2 reife Avocados
- Salz
- 1 Bund Koriander
- 1 EL geröstete Erdnüsse



Zubereitung

- Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der gekörnten Brühe im Mörser zerstoßen.
- Die Chilischote feinschneiden und nach Geschmack hinzugeben. Wieder zerstoßen.
- Mit gemahlenem Pfeffer würzen und Fischsauce und Saft einer halben Limette zugeben. Gut verrühren.
- Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.
- Tomaten waschen und achteln.
- Avocados längs teilen, Kern entfernen. Die äußere Haut abziehen und Avocadofleisch in grobe Würfel schneiden.
- Avocado, Tomaten und Schalotten zusammen mit der Salatsauce in einer Schüssel mit den Händen vorsichtig vermischen.
- Evt. Mit Salz und Limettensaft nachwürzen.
- Auf einer Platte anrichten.
- Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Zusammen mit den gerösteten Erdnüssen über den Avocadosalat streuen und servieren.



40
min

Ungarn



Ungarische Palatschinken

22



Zutaten

- **Eier:** 2 Stück
- **Mehl gesiebt:** 150 Gramm
- **Salz:** 1Prise
- **Vanillezucker:** 1Päckchen
- **Zucker:** 1EL
- **Milch:** 300 ml
- **Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure:** 100 ml
- **Öl oder Magarine zum Ausbacken:** etwas
- **Zucker und Zimt, Apfelmus, Marmelade, Schokoladencreme:** zum Füllen

Zubereitung

- Eier, Mehl, Salz, Zucker, Milch, Vanillezucker und das Mineralwasser in eine große Rührschüssel geben. Diese zu einen dickflüssigen Teig verrühren. Ca 10 Minuten ziehen lassen. Keine Klümpchen übrig lassen.
- Pfanne mit Öl oder Magarine heiß werden lassen, und dann eine kleine Kelle Teig hineingeben. Teig dünn in der Pfanne verteilen, klappt gut mit schnellem hin und her schwenken. Von beiden Seiten goldgelb anbacken.
- Alle Palatschinken am bestena uf einem warmen Teller legen und obendrauf einen warmen Teller zum zwischensparken.
- Servieren und dann nach Belieben mit Zimt und Zucker, Schokocreame, Apfelmus oder Marmelade uvm. füllen und genießen.
- **Tipp:** Dazu schmeckt auch ein Espresso, Kaffee oder Tee je nach Geschmack.
- **Notiz:** Ungarische Palatschinken werden gern zum Nachtisch, zum Kaffeetisch als auch zwischendurch für Kinder zum Naschen zubereitet