

Würziger Kichererbsen Eintopf



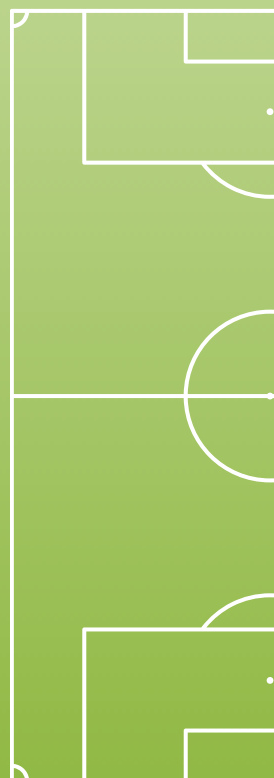
Zutaten (für 10 Portionen)

- Zwiebeln 200 g
- Knoblauch 60 g
- Ingwer 100 g
- Berbere 40 g
- Tomatenpulpe 1250 g
- Gemüsebrühe 2500 g
- Kichererbsen gekocht 2000 g
- Kichererbsenmehl 400 g
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen, in feine Stücke schneiden.
- Einen großen Topf mit ein wenig Wasser füllen, so dass der Boden dünn bedeckt ist. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hineingeben. Den Inhalt des Topfes für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, so dass die Zwiebeln weich werden. Berbere dazugeben und alles verrühren. Dann Tomate, die Hälfte der und die Kichererbsen hinzugeben und mit einem Deckel zudecken. Kurz köcheln lassen.
- Das Kichererbsenmehl in einer Pfanne anrösten. Wenn es duftet ist das Mehl fertig. Mit der restlichen Brühe ablöschen und alles zu den Kichererbsen geben. Alles gut verrühren. Noch etwa 15 min bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frisches Pide dazu reichen.



Bananen Brot

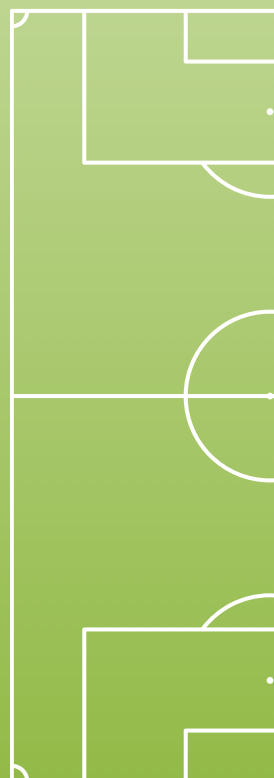


Zutaten (für 8 Portionen)

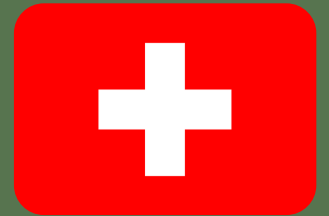
- Reife Bananen 3 Stück
- Eier 2 Stück
- Geriebener Apfel 100 g
- Neutrales Öl 2 EL
- Salz
- Mehl 250 g
- Zimt
- Backpulver
- Walnusskerne 50 g grob gehackt

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen
- 2 Bananen schälen und in Stücke zerkleinern. Zusammen mit den Eiern und einem Handmixer schaumig rühren. Äpfel, Öl und Salz hinzugeben.
- In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Dann zur Bananen-Eimasse geben und verrühren. Nüsse unterheben.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Übrig gebliebene Banane schälen und halbieren. Die halbierte Banane in den Teig legen.
- Das Brot 45 Min backen. gargrad mit einem Holzstäbchen prüfen



Schweizer Röstli

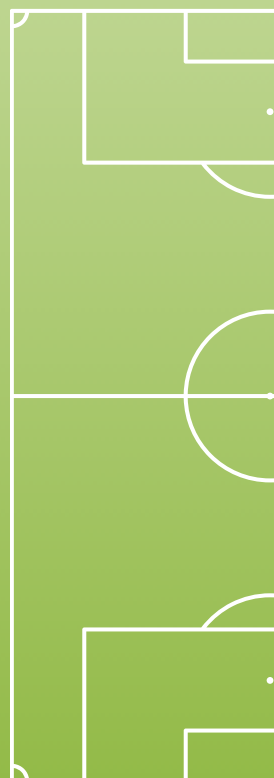


Zutaten (für 10 Portionen)

- Festkochende Kartoffeln 5000 g
- Öl 40 g
- Salz und Pfeffer
- Optional: Zwiebel, Käse oder Kräuter

Zubereitung

- Die Kartoffeln in der Schale nicht zu gar kochen. Anschließend kurz abdampfen lassen und noch warm pellen.
- Die abgekühlten Kartoffeln mit einer Reibe in feine Streifen raspeln. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ein wenig Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen.
- Die Röstli bei mittlerer Hitze von einer Seite goldbraun braten.
- Mit einem Teller wenden und die andere Seite goldbraun braten.
- Den knusprigen Röstli einige Minuten ruhen lassen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren



Bohnen aus Brasilien

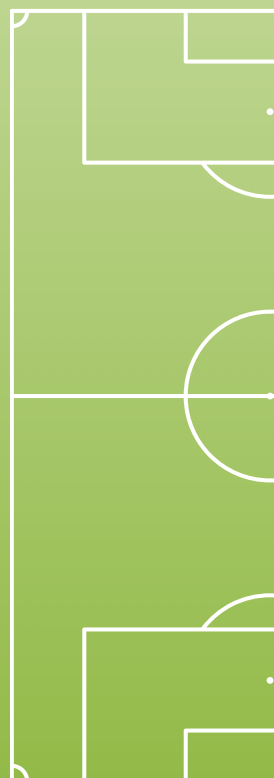


Zutaten (für 10 Portionen)

- Schwarze Bohnen getrocknet 500g
- Wasser 1,5 l
- Lorbeerblätter 2 Stück
- Speck 220 g
- Zwiebel 60 g
- Knoblauch 15 g
- Kartoffelmehl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

- Die Bohnen über Nacht einweichen. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in einem Topf mit Wasser und Lorbeer zum kochen bringen.
- Die Bohnen auf niedriger Stufe 1,5 Stunden sehr weich kochen.
- ca. 200g der gekochten Bohnen ohne Flüssigkeit zur Seite stellen.
- Die restlichen Bohnen mit 500 ml der Kochflüssigkeit zu einer glatten Masse pürieren. (Oder stampfen)
- Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Olivenöl erhitzen, Speck dazugeben, Restliche Zutaten dazu, ganze gekochte Bohnen dazugeben und kurz braten. Die pürierten Bohnen mit Kartoffelmehl etwas binden. Aromaten und Petersilie darauf anrichten.



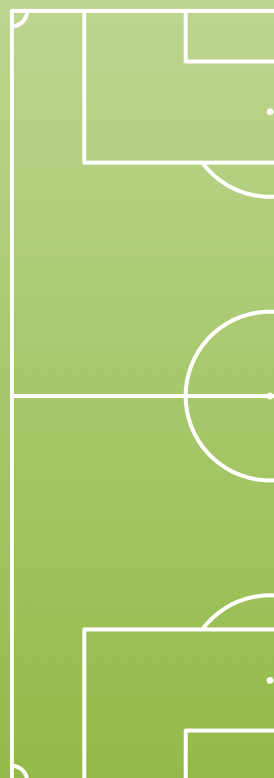
Zutaten (für 10 Portionen)

- Zucker 80 g
- Mehl 400 g
- Weiche Butter 300 g
- Salz 5 g
- Puderzucker 20 g
- Grieß aus Dinkel oder Weizen 200 g



Zubereitung

- Butter und Zucker schaumig rühren, damit sich der Zucker auflöst.
- Grieß, Mehl und Salz dazugeben. Alles zu einem streuselartigen Teig vermischen. Jetzt mit den Händen weiterkneten.
- Den Teig in eine vorbereitete Backform geben. (z.B. flaches GN-Blech)
- Den Teig gleichmäßig verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Stellen sie das Shortbread in den Backofen und backen es bei ca. 150 Grad, etwa 25-30 Min, bis es goldgelb ist.
- Nehmen sie das Shortbread aus dem Ofen und bestreuen es, solange noch heiß, mit etwas Puderzucker. Lassen sie das Gebäck etwas abkühlen und schneiden sie es anschließend in fingerbreite Streifen.
- Shortbread kann beliebig abgewandelt werden. Z.B. Kakao, kandierter Ingwer oder Zitrone.



Corn Fritters

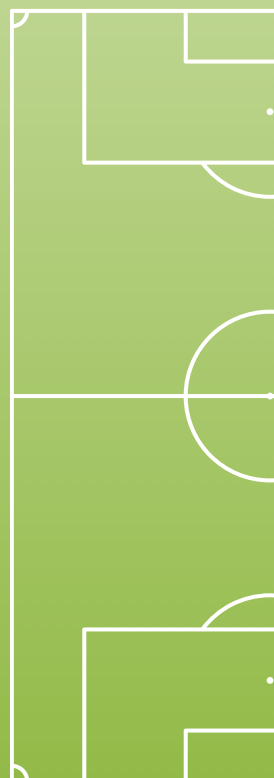


Zutaten (für 10 Portionen)

- Weizenmehl 600 g
- Backpulver 10 g
- Zucker 20 g
- Eier 300 g
- Milch 200 g
- Salz, Paprika
- Maiskolben 2 Stück, Kerne entfernt
- Chilis 1 Stück
- Frühlingslauch ½ Bund
- Koriander ½ Bund
- Tomaten 120 g halbiert
- Öl 20 g
- Rauke 100 g

Zubereitung

- Aus Eiern, Zucker, Milch, Mehl und Backpulver einen flüssigen Teig herstellen. Mit Salz und Paprika würzen, Maiskörner unterheben. Frühlingslauch, Koriander und Chili waschen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls zum Teig geben.
- Die halbierten Tomaten im Ofen mit etwas Olivenöl rösten.
- Die Mais-Teig Taler in einer Pfanne braten und warmstellen.
- Zwischen zwei Maistaler eine halbe Tomate anrichten, Rauke darauf verteilen und genießen.



Ägyptisches Frühstück

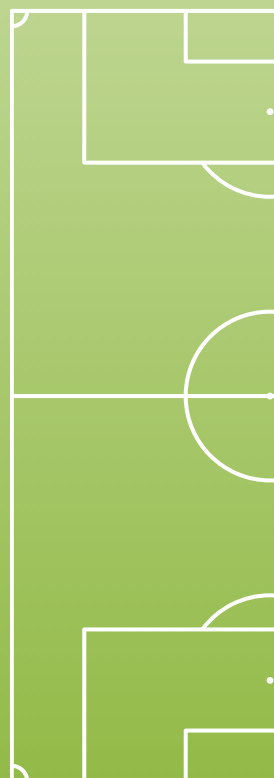


Zutaten (für 10 Portionen)

- Ackerbohnen weich gekocht 1000 g
- Knoblauch 50 g
- Zwiebel 100 g
- Chilischote 15 g
- Tahin 40 g
- Zitronensaft 15 g
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Eier 3 Stück
- Tomate 120 g
- Petersilie 50 g
- Fladenbrot dazu

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In $\frac{2}{3}$ des Olivenöls andünsten. Chili, Tahin und Salz dazugeben.
- Geben sie die weich gekochten Bohne dazu und bedecken sie alles knapp mit Wasser. Ca. 15-20 Min köcheln lassen.
- Die Eier hart kochen, Tomaten waschen und würfeln. Petersilie ebenso waschen, trocknen und grob schneiden.
- Schmecken sie das Foul mit Salz und Pfeffer ab und garnieren sie es mit Petersilie und Tomaten.
- Den Zitronensaft und das restliche Öl auf das Foul tröpfeln. Zum Schluss die gekochten Eier würfeln und auf dem Bohnenmus verteilen.



Kaiserschmarrn

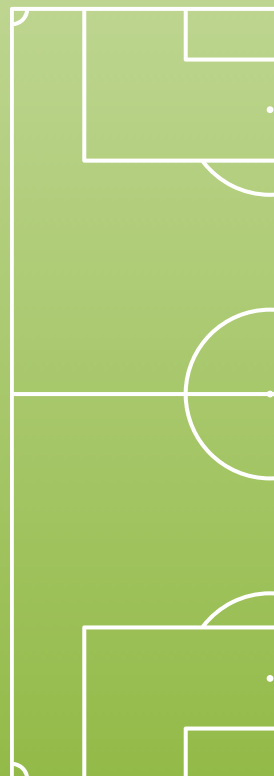


Zutaten (für 10 Portionen)

- Mehl 800 g
- Zucker 120 g
- Salz 4 Prisen
- Eier 16 Stück
- Milch 1200 ml
- Butter 80 g
- Öl 80 g

Zubereitung

- Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz und etwas Zucker zu steifem Schnee schlagen.
- Eigelb mit dem Zucker und restlichen Salz schaumig rühren.
- Mehl und Milch abwechselnd dazugeben, so dass ein glatter Teig entsteht.
- Geschlagenes Eiweiß unterheben.
- Butter und Öl in einer Pfanne zerlassen und die Masse hineinfüllen.
- Wenn der Teig auf einer Seite gebacken ist, den Schmarrn möglichst wenden und von der anderen Seite backen. Vor dem Servieren in Stücke rupfen. Optional Nüsse und Rosinen dazugeben.
- Frischen Obstkompott dazu reichen.



Honig kuchen

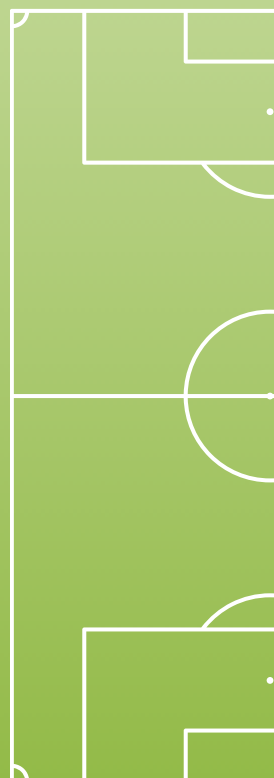


Zutaten (für 10 Portionen)

- Honig 400 g
- Zucker 200 g
- Mehl 300 g
- Eier 4 Stück
- Nüsse 100 g (z.B. Mandeln)
- Zimt 2 Teelöffel
- Backpulver 2 Teel.
- Salz 2 Prisen

Zubereitung

- In einer Schüssel den Honig mit dem Zucker gut vermischen
- Eier hinzufügen und alles mit einem Handmixer schaumig schlagen.
- Die trockenen Zutaten nach und nach zur Honigmischung geben und alles gut verrühren.
- Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und für ca. 30-40 Min. backen, bis er goldbraun ist.
- Nach dem Backen den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, bevor sie ihn servieren.



Zutaten (für 10 Portionen)

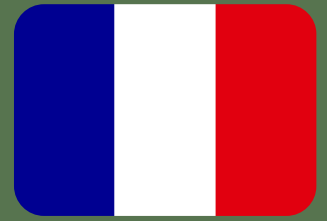
- Pinto- oder Wachtelbohnen 500 g
- Rote Paprikaschoten 250 g
- Gelbe Paprikaschoten 250 g
- Zucchini 375 g
- Fenchelknollen 375 g
- Weiße Zwiebeln 250 g
- Knoblauchzehen 2,5
- Olivenöl 75 g
- Gemüsebrühe 1750 ml
- Safranfäden 0,2 g
- Geräuchertes Paprikapulver 2,5 TL
- Paella-Reis 750 g
- Salz, Pfeffer
- glatte Petersilie
- 30 Kirschtomaten



Zubereitung

- Bohnen gut abspülen und mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
- Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Fenchel putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken.
- Etwas Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten und beiseite stellen.
- Gemüsebrühe aufkochen und Safran und Paprikapulver zugeben. Bohnen abgießen und gründlich abspülen.
- Brühe, Bohnen und Reis in eine Pfanne geben und bei kleiner Hitze 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilie grob schneiden und Kirschtomaten halbieren. Alles zusammen in die Pfanne geben mit Öl beträufeln. Im Backofen abdeckt bei 180 Grad 20 Minuten garen.

Quiche

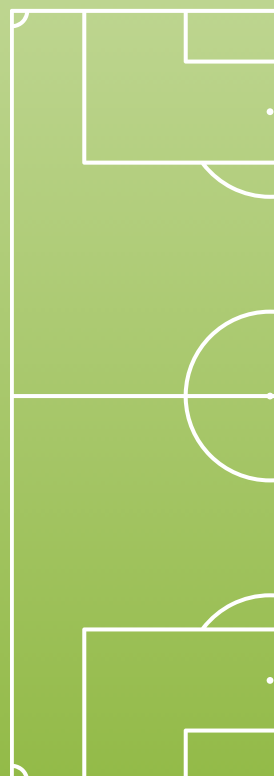


Zutaten (für 6-8 Portionen)

- Mürbteig: 200 g gesiebtes Mehl, 10 g Salz, 100 g Butter, 1 Ei und 3-5 Essl. kaltes Wasser
- Zwiebeln fein geschnitten 250 g
- Butter 3 Essl. und 1 Essl. Öl
- Sahne 250 ml
- Milch 250 ml
- 3 Eier und 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Cayenne

Zubereitung

- Der Mürbteig herstellen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Anschließend ausrollen und eine passende Form damit auskleiden. Mit der Gabel mehrmals einstechen, damit er sich nicht wölbt. Mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und bei 200 Grad blindbacken.
- Zwiebeln in Öl dünsten, bis sie weich und hellgelb sind.
- In einer Schüssel Sahne, Milch, Eier und Eigelb schaumig schlagen. Die Zwiebeln unterheben.
- Die Zwiebelmasse auf dem vorgebackenen Mürbteigboden verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175-190 Grad, 20-25 Min. goldbraun backen.
- Heiß, in dreieckige Stücke geteilt mit frischem Salat servieren.



Gyoza Teigtaschen



Zutaten (für 10 Portionen)

Für den Teig:

- Wasser 260 g
- Mehl 600 g
- Salz

Für die Füllung:

- Möhre 240 g
- Pilze 240 g (Shi Take)

- Frühlingszwiebeln 200 g
- Ingwer 15 g
- Stärke 9 g
- 1000 g Wasser
- Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- Öl 120 g

Zubereitung

- Sieben sie das Mehl in eine Schüssel und geben sie Salz und Wasser hinzu. Alles verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig kleben, mit etwas Mehl nachhelfen. Für ca. eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
- Das Gemüse waschen und die Frühlingszwiebel sehr fein schneiden. Die Möhren, wenn nötig schälen und grob reiben. Putzen sie die Pilze und schneiden sie ganz fein. Den Ingwer schälen und ebenfalls grob reiben. Anschließend das vorbereitete Gemüse mit Sojasoße, Stärke, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Die Masse darf klebrig sein.
- Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf dünn ausrollen. Ca. 40 Kreise ausstechen. Geben sie in etwa 1 EL der Füllung in die Mitte des Kreises und benetzen sie die Ränder mit Wasser. Die Ränder über die Füllung zusammenklappen und alles gut zusammendrücken.
- Eine Pfanne erhitzen und Öl hinzugeben. Sobald die Pfanne heiß ist, die Gyoza in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. So mit allen Teigtaschen verfahren. Die angebratenen Gyoza mit der Hälfte des Wassers ablöschen, dann jeweils mit einem Deckel bedeckt auf hoher Stufe dämpfen. Mit Sojasoße servieren. Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden. Dill-Gurkensalat passt gut dazu.

Klassischer Hutspot



Zutaten (für 10 Portionen)

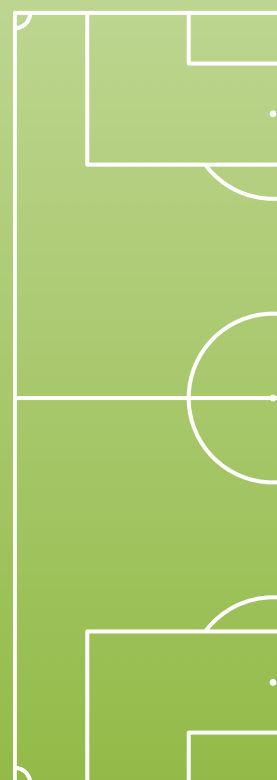
- 2 kg mehligkochende Kartoffeln
- 800 g mittlere Zwiebeln
- 1200 g Karotten
- 150 g ungesalzene Butter
- 750 g Rinder-Räucherwürste
- 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL gemahlene Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einem großen Topf oder Suppentopf erhitzen und die Zwiebel 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.

Die Wintermöhren dazugeben und 2 Min. mitbraten. Die Kartoffeln in den Topf mit reichlich Wasser und eventuell etwas Salz geben und zum Kochen bringen. 20 Min. kochen lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind. Abgießen.

2. In der Zwischenzeit die Räucherwurst nach den Anweisungen auf der Verpackung erwärmen. Die Milch bei schwacher Hitze erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Kartoffeln und das Hutspot-Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Die Milch, die restliche Butter und Muskatnuss hinzufügen und unter den „Hutspot“ rühren. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken.



Porridge- Apfel- Auflauf



Zutaten (für 10 Portionen)

- 300 g Hafergrütze
- 4 Äpfel
- 500 ml Milch(oderpflanzliche Alternative)
- 2 Eier
- 4 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Butter oder Öl für die Form
- Optional: Rosinen, gehackte Nüsse oder Kokosraspeln

Zubereitung

1. Ofen vorheizen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft)
2. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Hafergrütze mit Milch oder auch Milch/Wasser aufkochen. Hafergrütze 10 min quellen lassen.
4. Eier, Honig, Zimt, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen und zum Hafer geben.
5. Äpfel unterheben. Optional Rosinen oder Nüsse zugeben.
6. Auflaufform einfetten und die Masse gleichmäßig einfüllen.
7. Im Ofen ca. 25-30 min backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und der Auflauf fest wirkt.
8. Abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Variation:

- Statt Äpfeln, Birnen, Bananen oder Beeren verwenden.
- Vor dem Backen haferflocken oder Mandelblättchen für Extra Crunch auf die Oberfläche streuen.

