



Wos koch' mer heit? 2

Das FamilyFarm-Kochbuch



mit neuen,
ausgewählten Rezepten
von FamilyFarm-Bauernhöfen

Bayern®

www.family-farm.de

Was ist „FamilyFarm“?

FamilyFarm, das sind 27 Ferienbauernhöfe, die sich zu einer Interessengemeinschaft zusammengeschlossen haben. Das Gebiet erstreckt sich vom Steigerwald übers Romantische Franken ins Fränkische Seenland bis hin zum Naturpark Altmühltal.

Unsere Philosophie:

FamilyFarm lässt Familien mit Kindern einen unbeschwerten und naturverbundenen Urlaub erleben und genießen.

Unser Motto:

„Glückliche Kinder – erholte Eltern!“

Im Mittelpunkt stehen Kinderfreundlichkeit, Komfort und Sicherheit.

Auf unseren Bauernhöfen erleben die Kinder hautnah die große Vielfalt der Natur mit allen Sinnen.

Die Qualität unseres Urlaubsangebotes versuchen wir ständig zu verbessern und weiterzuentwickeln. Das Wohl und die Sicherheit unserer Gäste hat für uns höchste Priorität.

Wir lassen uns regelmäßig von einer neutralen Kommission überprüfen und nehmen an Fortbildungskursen teil.



Bewährte Familienrezepte von FamilyFarm-Bauernhöfen

Speziell für dieses Kochbuch haben uns die Family-Farmer
ihre Lieblingsrezepte verraten.

Zum einen handelt es sich um traditionelle, von Generation zu Generation vererbte Rezepte, zum anderen sind es moderne,
lieb gewonnene Leibgerichte.

Außerdem finden Sie Sprüche, die sich rund ums Essen drehen,
auch ein paar Gedanken, die man sich am Tisch machen kann und
einfach einmal andere Gebete.

Unsere Family-Farm-Bauernhöfe wünschen Ihnen viel Spaß
beim Nachkochen und „Guten Appetit“!

Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben,
für 4 Personen, im Backofen mit Ober- und Unterhitze.



Zusammengestellt von der
Steigerwald-Kreativ-Arbeitsgruppe:

Anita Humann
Beate Rost
Elke Ströbel
Gudrun Hirsch
Rosemarie Berenz
Ute Felbinger



Ein Teil der Gebete stammt von Günther Beck, Bad Windsheim.
E-Mail: beck@wortschmied.com

Rezept-Übersicht

Suppen

Bärlauch-Samtsuppe	Seite 05
Brokkoli-Käse-Suppe	Seite 06
Feine Lauchsuppe	Seite 07
Karottensuppe	Seite 08
Kürbiscremesuppe	Seite 09
Porree-Hacksuppe	Seite 10
Russische Krautsuppe	Seite 11
Schnelle Eiersuppe	Seite 12
Schnelle Tomatensuppe	Seite 13

Hauptgerichte

Asiatischer Reistopf	Seite 14
Bärlauch-Lasagne	Seite 15
Entenbrust mit Käse	Seite 16
Fisch mit Sommergemüse	Seite 17
Fischtopf mit grünen Nudeln	Seite 18
Gefüllte Kartoffeln	Seite 19
Grillsteaks mit Honig-Kräuter-Glasur	Seite 20
Kartoffel-Schnitzel-Topf	Seite 21
Spaghetti in Lachssoße	Seite 22
Lammkotelett mit Käse und Thymian	Seite 23
Nudelauflauf „Bella Italia“	Seite 24
Putenbrustchen mit Honig-Mandel-Kruste	Seite 25
Sauerkraut-Hackfleisch-Pfanne	Seite 26
Speckknödel in Tomatensoße	Seite 27
Zander auf Gemüsebett	Seite 28
Zucchini-Reispfanne	Seite 29

Vegetarische Gerichte

Fränkischer Kartoffelauflauf	Seite 30
Gemüse-Bolognese	Seite 31
Gemüse-Burger	Seite 32
Gemüsebratlinge mit Joghurt-Kräuter-Soße	Seite 33
Kartoffelpuffer	Seite 34
Pikanter Zwiebelstrudel	Seite 35
Pikantes Kartoffelgratin	Seite 36
Schnelle Reiberdatschi	Seite 37
Spinat-Lasagne	Seite 38
Zucchini-Frikadellen	Seite 39

Durstlöcher

Joghurtdrink	Seite 81
Kerabauer-Teemischung	Seite 82
Kindercocktails, Teil I	Seite 83
Kindercocktails, Teil II	Seite 84
Kräuter-Limonade & Sommer-Sirup	Seite 85

Partygerichte

Blätterteigschnecken	Seite 40
FamilyFarm-Urlaubstopf	Seite 41
Fränkischer Obatzder	Seite 42
Gebratene Camembertecken	Seite 43
Gesunde Brotaufstriche, Teil I	Seite 44
Gesunde Brotaufstriche, Teil II	Seite 45
Gesunde Brotaufstriche, Teil III	Seite 46
Gesunde Brotaufstriche, Teil IV	Seite 47
Käsestangen	Seite 48
Laugenbrötchen	Seite 49
Nürnberger Bratwürstchen im Blätterteig	Seite 50
Pizza-Semmeln	Seite 51
Putenröllchen „Roulette“	Seite 52
Röstbrot mit Tomatenpüree	Seite 53
Schinken-Lauch-Pastetchen	Seite 54

Desserts

Apfelküchle	Seite 55
Buttermilch-Himbeer-Mousse	Seite 56
Eisschokolade	Seite 57
Erdbeer-Tiramisu	Seite 58
Erdbeer-Tiramisu	Seite 59
Errötetes Mädchen	Seite 60
Giraffen-Creme	Seite 61
Gundermann-Eis	Seite 62
Löwenzahn-Gelee	Seite 63
Müslitraum	Seite 64
Quarknockerln mit Apfelkompott	Seite 65
Rote Grütze	Seite 66
Vanille-Reis mit Pflaumenkompott	Seite 66

Kuchen - Süßspeisen

Apfelkuchen mit Kartoffeln	Seite 67
Eierlikörtorte mit Waffelröllchen	Seite 68
Faule-Weiber-Kuchen	Seite 69
Gebackene Mäuse	Seite 70
Kürbis- oder Karottenkuchen	Seite 71
Nuss-Schnecken	Seite 72
Quarkfrüchteschnitten	Seite 73
Schneller Bienenstich	Seite 74
Schwalbennester	Seite 75
Schwarzer Kirschkuchen	Seite 76
Steffis Apfelauflauf mit Vanilleeis	Seite 77
Torte „Birne Helene“	Seite 78
Käsekuchen	Seite 79
Zucchinikuchen	Seite 80

Abkürzungen:

EL=Esslöffel

Msp=Messerspitze

TL=Teelöffel

Pck=Packung

TK=Tiefkühlprodukt

Suppen Bärlauch-Samt-suppe

Zutaten:

60 g Butter
40 g Mehl
40 g Speisestärke
400 ml Milch
500 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Muskat
1 Bund Bärlauch
100 ml Sahne

Zubereitung:

Butter zerlassen und mit Mehl und Speisestärke hellgelb anschwitzen. Eine helle Einbrenne herstellen, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen, unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem fein geschnittenem Bärlauch aufmixen (pürieren) und mit Sahne verfeinern.

Nach Belieben mit einem Klecks Schlagsahne und etwas Bärlauchblättern servieren.

Regen hab ich gar nicht gern,
dennoch dank ich meinen Herrn,
denn wenn niemals Regen wär,
blieb ja mein Teller leer. AMEN

Suppen Brokkoli-Käse-Suppe

Zutaten:

700 g Brokkoli
100 g Butter
1 EL Curry
1 Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
4 Kartoffeln
4 Karotten
1 Tasse Milch
2 EL Crème fraîche
350 g Käse
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen. Stiele waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel feinhacken. Karotten in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden.

Butter zerlassen und Zwiebel mit dem Currypulver 5 min andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse zugeben und zudeckt ca. 25 min kochen lassen.

Die Hälfte der Suppe aus dem Topf nehmen und pürieren.
Suppe noch mal kurz erhitzen, Crème Fraîche und geriebenen Käse hinzufügen. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Herr, du versorgst uns täglich wieder:
schenkst Freude und stärkst unsre Glieder.
Drum will ich, knurrt mir auch der Magen,
als Allererstes DANKE sagen. AMEN

Suppen

Feine Lauchsuppe

Zutaten:

3 EL Butter
4 mittelgroße Kartoffeln
500 g Lauch in Ringe oder halbe Ringe geschnitten
1 große Zwiebel
 $\frac{3}{4}$ l Brühe
 $\frac{1}{2}$ l Milch gekocht
 $\frac{1}{8}$ l Sahne
2 EL Schnittlauch
Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in Butter glasig dünsten, Lauch zugeben, kurz mitdünsten, Kartoffeln zugeben, auf kleiner Hitze garen, bis Kartoffeln weich sind. Suppe pürieren, evtl. noch mit Brühe oder Milch verdünnen. Abschmecken!

Vor dem Servieren mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Heute hab ich glatt vergessen,
dir zu danken vor dem Essen.
Magen voll und Teller leer,
dank ich dir halt hinterher. AMEN

Suppen

Karottensuppe

Zutaten:

500 g Karotten
1 l Brühe
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Karotten waschen, das Grün entfernen und in 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben zusammen mit der Hälfte der Brühe in einem Kochtopf 15 min kochen. Am besten den Deckel auf dem Topf lassen, dann werden die Karotten schneller weich. Anschließend die weich gekochten Karotten pürieren, die restliche Brühe und den Orangensaft zugeben. Nun noch kurz die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Durch den Saft schmeckt die Suppe herrlich frisch.

Max und Moritz sind gegangen, haben einen Floh gefangen.
Haben ihn in den Mund gesteckt!
Ei, der hat so gut geschmeckt.
Guten Appetit, alle miteinander!

Suppen

Kürbiscremesuppe

Zutaten:

400 g Kürbis	1 Msp Kümmel gemahlen
2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln	1 EL Rapsöl
$\frac{3}{4}$ l kräftige Gemüsebrühe	2 - 3 EL Sahne
1 große Kartoffel	Salz, Pfeffer aus der Mühle
$\frac{1}{2}$ Chilischote	etwas Zitronensaft
1 Msp Paprika edelsüß	6 EL Kürbiskerne getrocknet und etwas Kürbiskernöl

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, Kerne und fasrige Teile auskratzen und das feste Fruchtfleisch in kleine Stücke zerteilen. Kartoffel schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel blättrig schneiden. Gemüse in Rapsöl leicht anschwitzen lassen. Wenn man Schärfe mag, kann man ein kleines Stück Chilischote dazugeben. Vom Feuer nehmen, je eine Messerspitze Gewürze hinzufügen und aufkochen lassen. Inzwischen Kürbiskerne in Rapsöl rösten und beiseite stellen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit Standmixer oder Pürierstab fein pürieren. Nochmals abschmecken, evtl. auch mit wenig Zitronensaft und Sahne verfeinern. Heiß mit einem Schuss Kürbiskernöl und den gerösteten Kernen servieren. Diese Suppe braucht kein Bindemittel. Der Kürbis und die Kartoffel reichen aus. Allein die Menge der Brühe entscheidet über die Dicke der Suppe.

Herr, du hast das Feld gesegnet,
es beschützt, besonnt, beregnet;
gabst den Bauern Kraft zur Arbeit,
segne jetzt auch diese Mahlzeit. AMEN

Suppen

Porree-Hacksuppe (8-10 Pers.)

Zutaten:

500 g Hackfleisch
500 g Zwiebel
500 g Porree
1,5 l Gemüsebrühe
500 g Sahneschmelzkäse
Pfeffer, Salz, Muskat, Ingwer

Zubereitung:

Hackfleisch krümelig anbraten, Zwiebel und Porree in feine Ringe schneiden und alles gut andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und gut durchkochen. Sahneschmelzkäse darin auflösen und mit Gewürzen abschmecken.

Rolle, Rolle, Rolle,
der Tisch, der ist so volle.
Der Magen ist so leer,
er brummt gar wie ein Bär.

Suppen

Russische Krautsuppe (4-6 Pers.)

Zutaten:

1,5 - 2 l Fleischbrühe (mit oder auch ohne Fleisch)
500 g Suppenfleisch (vom Rind) in feine Streifen geschnitten
1 Zwiebel gehackt
 $\frac{1}{2}$ Weißkohl in feine Streifen geschnitten
4 große Kartoffeln in Würfel geschnitten
3 mittelgroße Karotten in Scheiben geschnitten
etwas Dill (grün oder getrocknet)
2 Lorbeerblätter
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Rote Beete gekocht und geraspelt oder klein geschnitten
1 Msp rote, scharfe Paprikapaste
Tomatenmark oder Tomatenpüree nach Geschmack

Zubereitung:

Im großen Topf die Zwiebel in etwas Butter andünsten, mit heißer Brühe übergießen, Weißkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Lorbeerblatt sowie die Gewürze und das Fleisch zugeben. Anschließend 20 - 30 min kochen. Zum Schluss die Rote Beete, Paprika und Tomaten dazugeben, kurz aufkochen und das Lorbeerblatt entfernen.

DANKE, Herr, du schufst das Kraut.
Hab Dank für den, der's angebaut.
Dank auch für den, der dann entdeckt,
dass es sauer besser schmeckt. AMEN

Suppen

Schnelle Eiersuppe

Zutaten:

2 EL Butter
2 EL Mehl
1,5 l Gemüsebrühe
3 Eier
3 EL Sahne oder Milch

Zubereitung:

Eine helle Einbrenne herstellen, mit Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen, Eier mit Milch oder Sahne gut verquirlen, dann zur kochenden Gemüsebrühe geben. Nochmals abschmecken und 5 min quellen lassen.

SUPPE ess ich immer gern
und ich danke Gott, dem Herrn,
erstens, dass mich Jesus liebt,
zweitens, dass es Suppe gibt. AMEN

Suppen

Schnelle Tomatensuppe

Zutaten:

8 Tomaten mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ca. 15 min aufkochen
oder 1,5 l Tomatensaft
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL Mehl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch
1 Msp Salz,
1 Msp Pfeffer
1 TL Suppenbrühe
1 Becher süße Sahne

Zubereitung:

Zwiebel kleinwürfeln und in Butter goldbraun mit einer Prise Zucker andünsten. Mehl darüber streuen und als Einbrenne fertig rühren. Die gekochten Tomaten in ein Sieb geben und durchdrücken oder Tomatensaft verwenden, evtl. klein gehackten Knoblauch zugeben. Alles in einen Topf geben und mit dem Pürierstab zerkleinern, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Suppenbrühe und süßer Sahne abschmecken. Lecker schmecken auf der Tomatensuppe Weißbrotwürfel in Butter angebraten oder einfache Backerbsen.

Lieber kleiner Schmetterling,
flieg doch schnell zum Himmel hin.
Sag' dem lieben Gott dort droben,
dass wir seine Gaben loben. AMEN

Hauptgerichte

Asiatischer Reistopf (4-6 Pers.)

Zutaten:

600 g Lammfleisch in Würfel geschnitten
3 große Zwiebeln gehackt
3 große Karotten geraspelt
350 - 400 g Basmati-Reis
2 Lorbeerblätter
1 - 2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, süßer Paprika

Zubereitung:

Das Fleisch im großen Topf in etwas Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und süßem Paprika würzen. Dann Reis, Lorbeerblätter und den Knoblauch darauf geben, mit heißem Wasser übergießen, so dass der Reis gut mit Wasser bedeckt ist. 20 min garen, zum Schluss Lorbeerblatt entfernen.

Die meisten Menschen dieser Erd
haben, wie wir heut, Reis am Herd.
Wird haben reichlich, jene nicht,
wir beten, Herr erbarme dich. AMEN

Hauptgerichte

Bärlauch-Lasagne

Zutaten:

200 g Bärlauch
300 g Hackfleisch gemischt
200 g Champions
2 EL Butterschmalz
200 g Tomatenmark
200 g Sahne
Salz, Pfeffer
400 g Mozzarella-Käse
400 g gebrauchsfertige Lasagne-Blätter
50 g Butter

Zubereitung:

Bärlauch gründlich waschen und fein schneiden, evtl. 2 min blanchieren. Die Champions putzen und blättrig schneiden. Das Hackfleisch in Butterschmalz andünsten. Champions und Bärlauch kurz mitdünsten. Aus der Sahne, Tomatenmark und der Lake des Mozzarellas eine dicke Soße anrühren, zum Hackfleischgemisch dazugeben und würzen. Die Auflaufform ausbuttern und schnittweise mit Mozzarella einfüllen. Die oberste Schicht sollte Mozzarella sein. Bei Umluft 180 - 200°C für 25 - 30 min backen und die letzten 10 min mit Alufolie abdecken!

An warmen Öfen?

An vollen Tischen?

Am besten lebt es sich dazwischen!

Hauptgerichte

Entenbrust mit Käse

Zutaten:

2 EL Butterschmalz
2 große Entenbrüste
1 TL Senf
Pfeffer, Paprika

Käsekruste:

100 g Greyerzer gerieben
60 g Emmentaler gerieben
1 Ei verquirlt
1 EL Kräuter, gehackt (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
1 EL Paniermehl
1 TL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Entenbrüste dünn mit Senf bestreichen, würzen, die Hautseite kreuzweise einschneiden und im heißen Butterschmalz beidseitig anbraten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.
Alle Zutaten für die Käsekruste zusammenmischen. Fettschicht mit einem scharfen Messer ablösen, Käsemasse auf das Fleisch verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 250°C überbacken.

Die drei schönsten Worte der Welt -
Essen ist fertig !

Hauptgerichte

Fisch mit Sommergemüse

Zutaten:

4 Fischfilets (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch)
1 - 2 Auberginen (je nach Größe)
1 Paprika
1 Gemüsezwiebel
2 Tomaten
2 - 4 Minzestängel
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft einreiben und ziehen lassen. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Paprika und Aubergine in Olivenöl anbraten, danach Tomaten, Salz, Pfeffer und Minze zufügen und bei geschlossenem Deckel 5 min dünsten lassen. Währenddessen Fischfilets abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und in das Gemüse legen. Mit geschlossenem Deckel weitere 5 min dünsten. Minzestängel entfernen. Die Soße nach Wunsch mit etwas Tomatenmark andicken. Mit frischem Minzeblättchen garnieren. Dazu passt Reis oder Weißbrot.

Hungrig bin ich, komm zu Tisch;
freue mich, denn es gibt Fisch.
Gott, der alles gut gemacht,
sei nun Lob und Dank gebracht. AMEN

Hauptgerichte

Fischtopf mit grünen Nudeln

Zutaten:

500 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch)
150 g grüne Bandnudeln
2 dicke Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
 $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
 $\frac{1}{4}$ l Instantbrühe
1 Dose enthäutete Tomaten
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Prise Piment
1 Messerspitze Thymian
1 Bund frischer Dill
 $\frac{1}{8}$ l Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit gehacktem Knoblauch in Butter andünsten. Fischfilet in Stücke schneiden und kurz mitbraten. Wein und Brühe zugießen, Tomaten pürieren und mit dem Tomatenmark zum Fisch geben, durchrühren und einmal gut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Thymian herzhaft würzen. Grüne Nudeln beifügen und alles bei mittlerer Hitze 10 min garen. Feingehackten Dill und die halbsteif geschlagene Sahne unterheben. Dazu reicht man Stangenweißbrot und einen trockenen Wein.

Von Lieb 'allein wird niemand satt,
wohl dem, der was zu beißen hat!

Hauptgerichte

Gefüllte Kartoffeln

Zutaten:

500 g Bratenreste

2 Zwiebeln

10 g Butter

saurer Rahm, nach Belieben – aber es soll nicht zu flüssig werden

1 Prise Salz

1 - 2 Eier und 5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Butter dünsten. Fein geschnittene Bratenreste dazugeben, gut dünsten und abkühlen lassen.

Rahm mit Ei und etwas Salz vermengen und zugeben.

Kartoffeln kochen, schälen und aushöhlen.

Die ausgeschabten Kartoffelstückchen zur Masse geben.

Kartoffeln mit dieser Masse füllen und in eine mit Fett ausgestrichene Kasserolle setzen.

Mit Butter und Rahm bestreichen und bei Oberhitze backen.

Kartoffeln höhlt man am besten mit einem Löffel aus.

Frischer grüner Salat passt sehr gut als Beilage.

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Hauptgerichte Grillsteaks mit Honig-Kräuter-Glasur

Zutaten:

4 Rindersteaks
4 Schweinesteaks
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Paprikapulver oder Grillgewürz
2 EL Olivenöl

Für die Glasur:

2 Knoblauchzehen
1 EL grob geschroteter Pfeffer
Je 1 - 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Basilikumblättchen
2 EL Honig
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Steaks auf dem Grill oder in der Pfanne grillen und kurz vor dem Gar-Ende mit der Glasur bestreichen.

Wenn du merkst, du hast gegessen,
hast du schon zu viel gegessen.

Sebastian Kneipp

Hauptgerichte

Kartoffel-Schnitzel-Topf

Zutaten:

4 - 5 große Kartoffeln
2 - 3 Karotten
5 - 6 Schnitzel
1 Becher Sahne
1 Becher Milch
2 Pck Zwiebelsuppe

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Schnitzel ebenfalls in Würfel schneiden. Schnitzel, Karotten und Kartoffeln der Reihe nach in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne mit Milch und Suppenpulver verrühren, darüber gießen und überbacken.

Backzeit:

90 min bei 175°C im vorgeheizten Backofen

Gott hat jedes Tier geschaffen:
Löwen, Zebras und Giraffen.
Zu des Menschen Freund das Schwein:
Danke, Herr, das schmeckt so fein. AMEN

Hauptgerichte

Spaghetti in Lachssoße

Zutaten:

1 - 2 Pck Lachs (TK oder frisch)
2 EL Öl
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 EL Mehl
 $\frac{1}{8}$ l Sahne
Pfeffer, Salz, Dill
bis $\frac{1}{8}$ l Brühe
100 g Frischkäse
nach Belieben 1 Dose Mais zugeben

Zubereitung:

Lachs auf eine Platte geben, mit etwas Zitronensaft oder Essig säuern (20 min). Danach den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl anbraten.

Soße:

Zwiebeln in Butter andünsten, Mehl zugeben, mit Sahne aufgießen, Frischkäse, Pfeffer, Dill und Brühe zugeben. Abschmecken, den Lachs zugeben und 10 min ziehen lassen.

Für Spagetti lang und schlank,
sag ich meinem Schöpfer Dank,
ebenso für die famose,
leckere Lachssoße. AMEN

Hauptgerichte

Lammkotelett mit Käse und Thymian

Zutaten:

10 Lammkoteletts
1 EL Thymian, grob gehackt
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Käsemasse:

2 Eigelb + 2 Eiweiße
100 g geriebener Bergkäse
2 TL Thymian
etwas Senf

Zubereitung:

Eigelb, Käse, Thymian und Senf zu einer dicken Masse vermischen und kühl stellen. Lammkoteletts beidseitig mit dem grob gehackten Thymian bestreuen und im Olivenöl kurz anbraten. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Käsemasse heben, Koteletts damit bestreichen und unter dem Grill etwa 5 min überbacken, bis Masse goldbraun ist.

Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen
und dann den Magen. J. W. von Goethe

Hauptgerichte Nudelauflauf „Bella Italia“

Zutaten:

250 g Spaghetti oder Makkaroni
125 g gekochter Schinken
125 g Gouda
3 Eier
1 Tasse Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Semmelbrösel für die Form

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung in Salzwasser kochen und abseien,
Schinken und Gouda in kleine Würfel schneiden.
Nudeln mit Schinken und Käse mischen und in eine
gefettete Auflaufform geben.
Eier, Milch und Gewürze mischen und über die Nudeln gießen.

Bei 200°C ca. 45 min backen

Herr, du kannst mit kleinen Sachen
Kindern große Freunde machen.
Nudeln sind, ob dünn, ob dick
für uns alle großes Glück. AMEN

Hauptgerichte

Putenbrüstchen mit Honig-Mandel-Kruste

Zutaten:

4 Putenbrustfilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Rosmarin
Fett zum Braten
60 g gehackte weiße Mandeln
2 EL weiche Butter
2 EL Honig
2 EL Semmelbrösel
2 Zweige Salbei

Für das Gemüse:

1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Karotten
2 Kohlrabi
200 g Schalotten
2 EL Butter

100 ml Weißwein
2 EL Honig
Kräutersalz, Pfeffer, Chilisalz

Zubereitung:

Putenbrustfilets waschen und würzen. In Fett goldgelb anbraten. Aus Mandeln, Butter, Honig und Semmelbröseln eine Masse herstellen und auf die Putenbrust verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 min garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten würfeln und mit erhitzter Butter anbraten, Gemüse zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen. Honig vor Gar-Ende einrühren und würzen.

Die Kunst, die jeder würdigt und ehrt,
ist jene, die man in Küchen lehrt.

Hauptgerichte

Sauerkraut-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten:

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen gewürfelt
1 EL Tomatenmark
250 ml Fleischbrühe
500 g Sauerkraut
Lorbeerblatt und Wacholderbeeren
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl krümelig anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und 1 EL Tomatenmark unterrühren. Das Ganze mit Fleischbrühe aufgießen und das Sauerkraut, Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren unter das Hackfleisch mengen. Die Hackfleischpfanne nun mit Deckel ca. 10 min köcheln lassen und zum Abschluss mit Cayennepfeffer nachwürzen. Als Beilage können zum Beispiel Semmelknödel, geröstete Maultaschen, Kartoffelpüree oder Schupfnudeln gereicht werden.

Auch unser edles Sauerkraut,
wir wollen's nicht vergessen.
Ein Deutscher hat's zuerst gebaut.
Drum ist's ein deutsches Essen.

Hauptgerichte

Speckknödel in Tomatensoße

Zutaten:

8 - 10 alte Semmeln
400 ml lauwarme Milch
100 g Speck
2 kleine Zwiebeln
Petersilie
2 - 3 Eier
Salz

Tomatensoße:

40 g Fett
60 g Mehl
2 TL Zwiebeln
Tomaten bzw. Gewürzketchup
1 l Wasser
Salz
1 Prise Zucker
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Speckknödel: Semmeln in Streifen schneiden und in lauwarmer Milch einweichen, danach den in kleine Würfel fein geschnittenen Speck und die Zwiebeln, zusammen mit den Eiern und der Petersilie, hinzufügen. Alles verkneten und mit Salz abschmecken. Jetzt handgroße Klöße rollen. Für die Tomatensoße Zwiebeln in Würfel schneiden und im Fett anbraten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren mit Wasser aufgießen. Soviel Ketchup hinzufügen, bis Soße etwas sämig wird. Soße mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. In die Tomatensoße jetzt die Knödel geben und 20 - 25 min leicht köcheln lassen.

ACHTUNG: Immer etwas vorsichtig umrühren, damit sich die Soße nicht am Boden absetzt!

Kochen ist Leidenschaft,
die meiner Waage Leiden schafft.

Hauptgerichte

Zander auf Gemüsebett

Zutaten:

4 EL Olivenöl
2 gelbe Paprika in Streifen geschnitten
2 mittlere Zucchini, halbiert und in Scheiben geschnitten
2 Stängel Stangensellerie in Scheiben geschnitten
0,2 l Gemüsebouillon
2 große oder 8 kleine Zanderfilets (ca. 600 g)
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
100 g geriebener Käse
100 g Mascarpone
3 - 4 EL Weißwein
1 TL Currypulver nach Belieben
Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian

Zubereitung:

Gemüse in Olivenöl gut andünsten, die Bouillon hinzufügen, knapp weich dünsten und eventuell nachwürzen. Zanderfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und würzen. Gemüse in eine Gratinform füllen und Fischfilet darauf legen. Käse, Mascarpone, Wein und Gewürze mischen und über die Filets verteilen. Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt – ca. 8 - 10 min – je nach Dicke der Fischfilets. Dazu passen Nudeln oder Reis.

Das Kochen ist schon der Gesundheit wegen
nicht als Nebensache zu betrachten.

Hauptgerichte Zucchini-Reispfanne

Zutaten:

1 mittlere Zucchini
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
100 g Reis
1 EL Öl
300 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Chili, Tabasco

Zubereitung:

Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Reis vorkochen.
Hackfleisch in Öl mit den Zwiebelwürfeln anbraten.
Paprika und Zucchiniwürfel zugeben und kurz mit anbraten.
Gekochten Reis zugeben, würzen und mit Chili und Tabasco abschmecken.

Schmeckt daheim der Schmaus,
bleibt der Mann zu Haus!

Vegetarische Gerichte

Fränkischer Kartoffelauflauf

Zutaten:

750 g rohe Kartoffeln
1 große Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle
100 g Emmentaler
200 g geräucherter Schinken
 $\frac{1}{8}$ l Sahne
 $\frac{1}{8}$ l Milch
Salz, Pfeffer, Petersilie
etwas Knoblauchpulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Zwiebel in Scheiben schneiden.
Die Sellerieknolle raspeln und den Käse reiben.
Den Schinken in Würfel schneiden.
Alles abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten.
Sahne und Milch verquirlen, würzen und über die Kartoffelmasse gießen. Gut 1 Std. bei 200°C im Backofen backen.
Dazu schmeckt grüner Blattsalat oder gemischter Salat.

Bei einer Mahlzeit bewirtest du zwei Gäste:
Deinen Leib und deine Seele.

Vegetarische Gerichte

Gemüse-Bolognese (lecker für Kinder)

Zutaten:

150 g rote Paprikawürfel
150 g Zucchiniwürfel
150 g Tomatenwürfel
50 g passierte Tomaten
150 g Zwiebelwürfel
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Parmesan
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Zwiebel-, Zucchini- und Paprikawürfel in die Pfanne geben und anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel und passierte Tomaten zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 min kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 EL Parmesan unter die Bolognaise rühren. Nach Belieben und Geschmack können auch noch etwas Oregano und Basilikum zugegeben werden.

Der Weise aber entscheidet sich bei der Wahl der Speisen nicht für die größte Masse, sondern für den Wohlgeschmack.

Vegetarische Gerichte

Gemüse-Burger

Zutaten:

1 Pck Kloßteig
1 Ei
100 ml Milch
150 g Zucchini und Karottenraspel
3 EL Gemüsemais aus der Dose
2 EL Öl

Soße:

150 g Magerquark
3 EL Crème fraîche
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
einige Salatblätter
3 Tomaten

Zubereitung:

Kloßteig mit Milch und Ei in einer Schüssel verrühren.
Zucchini und Karotten grob raspeln und mit Mais unter den Kloßteig mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Den Teig esslöffelweise hineingeben und auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Puffer warm stellen.
Für die Soße Quark und Crème fraîche verrühren.
Gehackte Basilikumblätter dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion die Puffer mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Basilikumblättern zu einem „BURGER“ aufschichten.
Mit Basilikumblättern garnieren.

Die gute Küche ist das innigste Band
der guten Gesellschaft.

Vegetarische Gerichte

Gemüsebratlinge mit Joghurt-Kräuter-Soße

Zutaten Gemüsebratlinge:

200 g Gelbe Rüben
200 g Knollensellerie oder Zucchini
300 g Kartoffeln
4 EL Mehl
2 Eier
Salz, Pfeffer
Muskat
Petersilie
Dill
Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffel waschen und schälen. Alles fein raspeln. Sofort Mehl, Eier, kleingeschnittene Kräuter und die Gewürze untermengen und gut abschmecken. Gleich, bevor die Masse Wasser zieht, mit einem Esslöffel kleine Küchlein in eine Pfanne mit heißem Fett setzen und von beiden Seiten goldgelb backen. Mit Joghurtsoße servieren.

Zutaten Joghurt-Kräuter-Soße:

300 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
Pfeffer
2 EL gehackte Kräuter
(oder 1 EL gehackte Minzeblätter)
Petersilie
Schnittlauch
Dill
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Joghurt verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben, abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Die Soße kann variiert werden, statt der Kräuter 1 EL gehackte Minzeblätter dazugeben. Man kann auch eine zerdrückte Knoblauchzehe so lange unter den Joghurt rühren, bis sich die Zutaten verbunden haben.

Der Mensch soll aus Gesundheit freudig,
aus Überzeugung mäßig und
aus Verständnis gut essen.

Vegetarische Gerichte

Kartoffelpuffer

Zutaten:

1 kg Kartoffeln (geraffelt)
1 große Zwiebel (fein gehackt)
3 Eier
2 EL Kartoffelmehl
Salz
Pfeffer
Muskat
Maggi (evtl. Liebstöckelkraut)
Petersilie (klein gehackt)
Schnittlauch (klein gehackt)
Öl

Zubereitung:

Die geriebenen Kartoffeln in einem Tuch ausdrücken, mit den Zwiebeln, Gewürzen, Kräutern, verquirlten Eiern sowie der Kartoffelstärke vermengen. In einer guten Bratpfanne Erdnuss, Raps- oder Olivenöl erhitzen, die Puffermasse esslöffelweise hinzugeben und goldbraun ausbacken.

Dazu passt traditionell Apfelkompott...

Variationen:

- 150 g tiefgekühlte Erbsen hinzufügen
 - einen Teil der Kartoffeln durch geraspelte Karotten ersetzen
 - einen Teil der Kartoffeln durch geraspelte Zucchini ersetzen
 - einen Teil der Kartoffeln durch geraspelte Süßkartoffeln ersetzen
 - andere, italienische Kräuter hinzugeben und mit einer Tomatensalsa servieren...
- ... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Genuss ist Beginn und Ende
eines gesegneten Lebens.

Vegetarische Gerichte

Pikanter Zwiebelstrudel

Zutaten für zwei Strudel:

250 g Mehl
2 EL Öl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 Ei
ca. 125 ml Wasser

Füllung:

10 große Zwiebeln
250 g geräucherter Schinken (in Würfel geschnitten)
1 Becher Schmand

Zubereitung:

Die Zutaten für den Strudelteig in einer Schüssel mischen und mit den Knethaken gut durcharbeiten. Einen glatten, geschmeidigen Teig herstellen, mit Öl bepinseln und 30 min unter einen warmen Topf legen. Den Schinken in einer Pfanne andünsten und die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln dazugeben (ca. 10 min dünsten lassen). Zum Ausrollen den Teig halbieren und auf Geschirrtuchgröße ausziehen, dann den Teig auf ein bemehltes Küchentuch legen, mit Schmand bestreichen und die Zwiebel-Schinken-Füllung darauf geben. Den Strudel aufrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 40 min backen.

Hab Sonne im Herzen
und Zwiebeln im Bauch,
dann kannst Du gut scherzen
und Luft hast Du auch!

Vegetarische Gerichte

Pikantes Kartoffelgratin

Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
150 g geräucherter Speck
200 g geriebener Emmentaler
500 ml Sahne oder Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter zur Auflaufform

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln und Speck würfeln und in der Pfanne leicht anbraten.
Auflaufform buttern, dann schichtweise Kartoffelscheiben, Zwiebeln und Speck in Auflaufform geben, Sahne oder Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Masse gießen, den Emmentaler daraufstreuen und bei 180°C Umluft 25 min überbacken.

Dazu schmeckt am besten Kopf- oder Gurkensalat.

Herr, du segnest unsre Äcker,
machst Kartoffeln, dick und lecker.
Dir verdanken wir die tolle
und gesunde Erdenknolle. AMEN

Vegetarische Gerichte

Schnelle Reiberdatschi

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 Msp Pfeffer
- 20 g Speisestärke
- 20 g Haferflocken
- 1 Ei

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, mit Zwiebel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Mixer pürieren. Speisestärke, Haferflocken und Ei zugeben. Alles gut vermengen.

In einer Pfanne Butterschmalz oder Öl erhitzen. Für ein Küchlein jeweils einen Esslöffel Teig hineingeben, ganz dünn flachstreichen und auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Mit Apfelmus serviert - ein einfaches, schmackhaftes Gericht.

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele!

Vegetarische Gerichte

Spinat-Lasagne

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Packung Lasagneblätter
150 g geriebener Käse
450 g Rahmspinat TK
 $\frac{1}{2}$ Becher Sahne oder Milch
100 g Frischkäse
Salz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung:

Spinat auftauen lassen. Sahne oder Milch und Frischkäse mit dem Spinat verrühren. Abwechselnd Rahmspinatsoße und Nudelblätter in eine Auflaufform geben. Mit Rahmspinat beginnen und damit aufhören. Zum Schluss den Käse darüberstreuen.

Bei 150°C Umluft im Ofen ca. 30 min backen.

Vegetarier leben länger. Aber wie! ☺

Vegetarische Gerichte

Zucchini-Frikadellen

Zutaten:

300 g Weißbrot
2 Zwiebeln
Zitronensaft
einige Basilikumblätter
3 Eier
Salz, Pfeffer
4 Zucchini (800 g)
Öl zum Braten
4 Becher Sahnejoghurt (zu je 150 g)
4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Weißbrot entrinden, zerreiben, Zitronensaft zugeben. Die Zwiebeln schälen und mit Basilikum fein hacken, Brot zugeben. Die Eier unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, fein in die Masse raspeln. Das Öl erhitzen, 8 Frikadellen formen und im Öl von jeder Seite 5 min braten. Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden, Joghurt glattrühren, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Soße zu den Frikadellen servieren.

Fröhlich sein und freundlich sich weisen
dient zum Würzen aller Speisen!

Partygerichte Blätterteigschnecken

Zutaten:

2 Rollen Blätterteig

Füllung:

200 g Frischkäse

100 g Salami

1 rote und 1 grüne Paprika

1 Zwiebel

100 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

Pizzagewürz

Zubereitung:

Salami, Paprika und Zwiebel kleinschneiden, mit dem Frischkäse und dem geriebenen Käse vermischen und würzen. Die Masse auf dem ausgerollten Blätterteig verteilen. Blätterteig dann wieder aufrollen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Abstand auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 - 25 min backen. Dieses Gericht passt beim Grillen oder auch bei anderen Partys.

Wie sich das Schneckenhaus auch windet,
die Schnecke findet stets hinaus.

Partygerichte FamilyFarm – Urlaubstopf

Zutaten:

5 Schnitzel vom Hals
Salz, Pfeffer, Paprika
500 g Zwiebeln
250 g durchwachsener Speck
250 g Champignons
3 Becher süße Sahne
150 g Schmelzkäse
etwas Weißwein

Zubereitung:

Schnitzel würzen (Salz, Pfeffer, Paprika) und kurz anbraten. Zwiebeln grob schneiden, Speck würfeln, Champignons groß schneiden. Fleisch und Gemüse in eine Auflaufform geben.

Die süße Sahne erhitzen, Schmelzkäse darin auflösen und den Weißwein dazugeben. Die Sahnemasse über das Fleisch und Gemüse geben und alles über Nacht darin liegen lassen.

Vor dem Servieren im Backofen bei 200°C ca. 1 Std. überbacken.

*Wer wirklich seine Gäste liebt,
sich mit dem Essen Mühe gibt.*

Partygerichte Fränkischer Obatzder

Zutaten:

1 Zwiebel
400 g reifer Camembert
250 g Butter
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Kümmel
evtl. ein Schuss Weißbier

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden, Camembert mit Gabel zerdrücken, Butter aufschlagen, alles mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel abschmecken.
Falls zu fest, etwas Weißbier dazugeben.
Dazu schmeckt frisches Bauernbrot und ein kühles Bier.

Käse schließt den Magen.

Partygerichte Gebratene Camembertecken

Zutaten:

ca. 500 g Camembert
Pistazienkerne, Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
1 - 2 Eier
Salz, Pfeffer
Butterschmalz (oder Öl)

Zubereitung:

Camembert in Dreiecke schneiden,
Eier schlagen und mit Schneebesen verrühren,
eine Prise Salz bzw. Pfeffer zugeben,
Camembert in den Eiern wenden, dann in den verschiedenen Kernen
wenden. Butterschmalz in Pfanne erhitzen und die Ecken kurz anbraten.
Dazu schmeckt grüner Salat und frisches Bauernbrot.

Spare in der Zeit, so hast du in der Not!

Partygerichte Gesunde Brotaufstriche, Teil I

Thunfisch-Aufstrich

Zutaten:

1 Dose Thunfisch in Saft
200 g Zwiebeln
1 rote Paprika
200 g Kräuterfrischkäse
1 EL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen und mit der Gabel zerdrücken. Zwiebeln fein würfeln und Paprika fein schneiden. Kräuterfrischkäse in eine cremige Konsistenz verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Rucola-Nuss-Aufstrich

Zutaten:

200 g Frischkäse
125 g Rucola
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL geröstete Walnusskerne
1 EL frisch geriebener Parmesan
1 - 2 schwarze Oliven nach Belieben

Zubereitung:

Rucola verlesen, dicke Stängel abschneiden, waschen und schleudern. Dann mit Olivenöl im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Frischkäse zugeben und abschmecken, Walnusskerne und Parmesan unterrühren. Nach Belieben kleingeschnittene Oliven beimengen oder damit dekorieren.

Halt, Hunger hab ich nicht zu knapp!
Egal, was kommt, ich werd' nicht schlapp!

Partygerichte

Gesunde Brotaufstriche, Teil II

Käse-Konfetti- Aufstrichcreme

Zutaten:

250 g Gouda
Je $\frac{1}{2}$ rote, grüne und
gelbe Paprikaschote
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
250 g weiche Butter
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Käse und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Butter schaumig schlagen und nach und nach Käse, Paprikawürfel und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Räucherlachs- Aufstrich

Zutaten:

200 g Räucherlachs
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
200 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Räucherlachs, Frühlingszwiebeln und Dill fein schneiden. Doppelrahmfrischkäse mit Honig und Senf verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Was wir brauchen, gibt uns Gott,
Fröhlichkeit und täglich Brot. AMEN

Partygerichte

Gesunde Brotaufstriche, Teil III

Kräuterkäse

Zutaten:

1 Handvoll Knoblauchsraukeblätter
4 Zweige Thymian
200 g Frischkäse
100 g Mozzarella
50 g weiche Butter
75 g geriebener Käse
100 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchsrauke und Thymian fein hacken, Mozzarella fein würfeln. Frischkäse mit weicher Butter sowie den geriebenen Käse und den Sauerrahm verrühren und die feingehackten Kräuter zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fränkische Kräutercreme

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
8 Stck. Zwieback
30 junge Gierschblätter mit Stiel
3 Büschel Petersilie
2 Karotten
2 EL weißen Balsamicoessig oder Obstessig
125 g Sonnenblumenöl
200 g Quark
evtl. etwas Milch

Zubereitung:

Zwieback in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Holzbrett klein-klopfen. Gierschblätter und Petersilie säubern und fein hacken. Karotten fein reiben. Quark mit Sonnenblumenöl vermengen. Zwieback, Kräuter und Karotten zugeben. Falls zu fest, etwas Milch zugeben.

Knoblauch putzt die Adern frei und schützt das Herz!

Partygerichte

Gesunde Brotaufstriche, Teil IV

Karottenaufstrich

Zutaten:

200 g Frischkäse
2 EL Milch
120 g Karotten
etwas Petersilie und Schnittlauch
Pfeffer und Kräutersalz

Zubereitung:

Frischkäse und Milch glatt rühren. Karotten waschen, schälen, fein raspeln und mit fein gehackten Kräutern verrühren. Abschmecken. Alternativ Tiefkühlkräuter oder getrocknete Kräuter verwenden.

Tzatziki

Zutaten:

200 g Frischkäse
250 g Quark (20%)
150 g Joghurt (3,5%)
1 Zehe Knoblauch
2-3 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz
1 Gurke

Zubereitung:

Gurke zu feinen Streifen schneiden, Knoblauch auspressen oder ganz klein schneiden. Alles zu einer Masse verrühren und ziehen lassen. Passt perfekt zu Gegrilltem oder zu kurz gebratenem Fleisch.

Für jedes Zipperlein gibt's ein Kräutlein!

Partygerichte Käsestangen

Zutaten:

- Teig:
- 350 g Weizenmehl
 - 5 g Salz
 - 25 g Hefe
 - 125 ml Milch
 - 120 g Butter
- Füllung:
- 2 EL Wasser
 - 2 Eigelb
 - 100 g Emmentaler
 - Kümmel und grobes Salz

Zubereitung:

Butter zerlassen und mit den Zutaten einen Teig herstellen, lange kneten. Den Teig zugedeckt 30 min gehen lassen. Dann den Teig 3 mm dick ausrollen. Eigelb mit Wasser verquirlen und eine Hälfte damit bestreichen. Käse daraufstreuen, mit der anderen Hälfte des Teiges zudecken und die Ränder fest andrücken. Den gefüllten Teig 3 mm ausrollen und in Streifen schneiden. Die Streifen zu Spiralen drehen und 10 min gehen lassen. Anschließend mit Eigelb bestreichen, mit Kümmel und grobem Salz bestreuen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit bei 200°C: 15 - 20 min.

Meinen Bauch – ja, das hab' ich mir
alles beim Essen abgespart!

Partygerichte Laugenbrötchen

Zutaten:

1 kg Mehl
150 g Sauerrahm
2 Würfel Hefe
4 - 5 TL Salz
 $\frac{1}{2}$ l Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Hefeteig mischen und gut gehen lassen. Danach Brötchen formen (ca. 50 g), in die Lauge tauchen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

Mit grobem Salz bestreuen und bei 200 - 250°C ca. 20 min backen.

Die Lauge:

25 g Natriumhydroxid aus der Apotheke besorgen, mit $\frac{1}{2}$ l Wasser auflösen. Hält sich in der verschlossenen Flasche im Dunkeln ca. 3 - 4 Wochen.

Achtung: Lauge nicht auf Holz, Stoff oder Hände bringen, ätzt!

Wer sich zum Esel macht,
dem wird aufgepackt.

Partygerichte Nürnberger Bratwürstchen im Blätterteig

Zutaten:

300 g Nürnberger Bratwürstchen (14 Stück)
1 Pck frischer Blätterteig
etwas Senf oder Ketchup nach Belieben

Zubereitung:

Blätterteig in 14 Stücke teilen und je nach Geschmack mit etwas Senf oder Ketchup in der Mitte betupfen. Bratwürstchen so einwickeln, dass die Enden herausschauen. Backblech mit Backpapier auslegen. Würstchen etwa 15 min bei 200°C backen, bis der Blätterteig leicht gebräunt ist.

Die Würstchen schmecken warm und kalt. Bei Belieben den Senf/das Ketchup auch noch zu den Würstchen reichen.

Ein kleiner Snack für Zwischendurch, auch bestens zum Mitnehmen geeignet.

In der allergrößten Not
schmeckt die Wurst
auch ohne Brot!

Partygerichte Pizza-Semmeln

Zutaten:

12 Semmeln
200 g Salami
400 g gekochter Schinken
500 g Gouda
1 Glas Champignons
1 Becher Sahne
1 Becher pürierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
5 Paprika
100 g Margarine
etwas Tabascoße
1 TL Thymian
1 TL Paprika
2 TL Pizzagewürz
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Semmeln halbieren. Alle Zutaten kleinschneiden, vermengen, auf Semmeln geben und ca. 10 - 15 min bei 175°C backen.

Wirst du alt wie eine Kuh,
musst du lernen immerzu!

Partygerichte Putenröllchen „Roulette“

Zutaten:

10 sehr dünne, kleine Putenschnitzel
10 Scheiben Käse
10 Scheiben gekochter Schinken
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
200 ml Brühe, 1 TL Speisestärke

Für den Dip:

2 rote Paprikaschoten
1 kleine rote Peperoni
1 Schalotte, Knoblauchzehe
500 ml Weißwein
1 EL Crème Fraîche
2 EL Ketchup
Salz

Zubereitung:

Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Putenschnitzel nebeneinanderlegen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Käse- und Schinkenscheibe belegen, aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren. Öl erhitzen, Röllchen darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Bratensatz mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen, mit einem TL Speisestärke binden und abschmecken. Tipp: Anstatt Putenschnitzel kann man auch Schweineschnitzel verwenden!

Dip: Paprikaschoten und Peperoni halbieren, putzen, waschen, Schalotte und Knoblauch abziehen und alles in feine Würfel schneiden. Weißwein erhitzen, das Gemüse darin ca. 10 min bei mittlerer Hitze dünsten, pürieren, dicksämig einkochen lassen und mit Crème fraîche und Ketchup verfeinern sowie mit Salz abschmecken. Putenröllchen mit dem Dip servieren. Tipp: Der Dip kann durch Kartoffelpüree ersetzt werden!

Wer nicht liebt Wein, Weib und Gesang,
der bleibt ein Tor sein Leben lang.
Dr. Martin Luther

Partygerichte Röstbrot mit Tomatenpüree (6 Personen)

Zutaten:

1 Vollkorn-Baguette
50 g Knoblauchbutter
500 g reife Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 TL Pizzagewürz
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
75 g Schafskäse

Zubereitung:

Vollkornbrot in Scheiben schneiden. Knoblauchbutter in Stücke schneiden und die Brotscheiben dünn bestreichen, anschließend im Ofen bei 175°C 10 min rösten. Stielansätze der Tomaten entfernen, anschließend Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren und entkernen.

Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Tomaten und Knoblauch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 2 EL Öl daruntermischen, Soße gleichmäßig über die Brotscheiben verteilen.

Schafskäse grob darüber raspeln, servieren.

Brot und Salz-
Gott erhalt's!

Partygerichte Schinken-Lauch-Pastetchen

Zutaten:

Teig:

250 g Quark

250 g Butter

250 g Mehl

Salz

Füllung:

300 g gekochter Schinken, in feine Streifen geschnitten

30 g Speck fein gewürfelt

1 Zwiebel fein gewürfelt

etwas Öl zum Andünsten

1 kleine Stange Lauch in Ringe

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Einen Knetteig herstellen, etwas kühlstellen.

Für die Füllung alle Zutaten kleinschneiden, andünsten und würzen.

Teig dünn auswellen, Kreise von ca. 11 cm Durchmesser mit einer Pastetenform ausstechen.

Ränder mit Eiweiß bestreichen, füllen und zusammenklappen.

Die Pastetchen mit Eigelb bestreichen, evtl. noch mit einer

Ausstechform vom Teigrest ein Motiv aufsetzen und noch mal mit Eigelb bestreichen. Backzeit: ca. 20 - 25 min bei 180 - 200°C.

Im Wein liegt die Wahrheit.
Akläus

Desserts

Apfelküchle

Zutaten:

100 g Mehl
3 Eier
3 EL Zucker
1 Prise Salz
geriebene Zitronenschale
 $\frac{1}{8}$ l Bier (oder Wasser)

Zubereitung:

Mehl mit Eigelb, Zucker, Salz, Zitronenschale und Bier zu einem dünnen Teig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen, dann das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Äpfel entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.

Scheiben in Mehl wenden und einzeln durch den Teig ziehen.

Portionsweise im heißen Fett ca. 3 min goldgelb backen.

Mit Zimt, Zucker, Vanilleeis und Sahne servieren.

Nach dem Essen sollst du ruh'n
oder tausend Schritte tun!

Desserts

Buttermilch-Himbeer-Mousse

Zutaten:

200 g TK- Himbeeren
4 Blatt weiße Gelatine
250 ml Buttermilch
50 g Puderzucker
3 EL Zitronensaft
200 g Schlagsahne
1 Pck Vanillezucker

Zum Garnieren:
50 g Schokolade

Zubereitung:

Himbeeren antauen lassen. Gelatine einweichen.
Buttermilch mit Puderzucker und 2 EL Zitronensaft aufschlagen.
Gelatine auflösen, in die Buttermilchmasse einrühren und 15 min kaltstellen. Wenn die Buttermilchcreme zu steifen beginnt, Sahne unterheben und wieder kaltstellen. 150 g Beeren mit Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft pürieren, durchs Sieb streichen und die Buttermilchcreme damit marmorieren.
Etwa 1 Std. im Kühlschrank stichfest werden lassen.

Nocken abstechen, mit Beeren und Schokospänen anrichten.

Wenn das Essen am besten schmeckt,
soll man aufhören.

Desserts

Eisschokolade

Zutaten:

4 - 8 Kugeln Vanilleeis
 $\frac{1}{2}$ l Milch
4 EL Schokoladenpulver
 $\frac{1}{8}$ l Sahne
1 TL Zucker
1 Stückchen Bitterschokolade

Zubereitung:

Vanilleeis in vier Gläser verteilen.
Milch mit dem Schokoladenpulver vermischen und über das Eis gießen.
Die Sahne mit dem Zucker steifschlagen und die Eisschokolade damit
verzieren. Bitterschokolade mit der Reibe hobeln und auf die Sahne
streuen.

Schokolade macht glücklich!

Desserts

Erdbeer-Tiramisu

Zutaten:

300 g Löffelbiskuit
100 ml frisch gepresster Orangensaft
2 Becher Sahne (400 ml)
2 Pck Sahnesteif
1 Pck Vanillezucker
50 g Zucker
250 g Erdbeeren
25 g Puderzucker
150 g Naturjoghurt
1 Becher Crème fraîche (125 g)

Zubereitung:

Löffelbiskuits in eine große Auflaufform legen und mit Orangensaft beträufeln. Erdbeeren waschen (gut abtropfen lassen), entstielen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf die Löffelbiskuits legen. Mit Puderzucker oder Zucker bestreuen.
Sahne mit Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker steifschlagen.
Joghurt und Crème fraîche unterrühren.
Die Masse auf die Erdbeeren streichen und etwa 3 Stunden kaltstellen.
Vor dem Servieren das Tiramisu mit Kakao bestäuben.
Wer das Tiramisu schon am Vortag zubereiten möchte, sollte 2 Blatt Gelatine (nach Packungsanleitung) unter die Joghurtmasse geben.

Bereue nie, zu wenig gegessen zu haben!

Desserts

Errötetes Mädchen

Zutaten:

1 l Buttermilch
100 g Zucker
3 EL Stroh-Rum oder Arrak
(für Kinder die Schale einer abgeriebenen Zitrone)
3 EL Zitronensaft
8 Blatt weiße und 2 Blatt rote Gelatine
1 Becher Sahne

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen.
Gelatine auflösen, unterrühren und alles gut kaltstellen.
Wenn die Masse zu sulzen beginnt, einen Becher geschlagene Sahne unterheben. Danach für ca. 2 Std. kaltstellen.

Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.

Desserts

Giraffen-Creme

Zutaten:

1 Dose Pfirsiche
250 g Mascarpone
350 g Quark
80 g Zucker
4 EL Pfirsichsaft
200 ml Schlagsahne
1 Pck Sahnesteif
1 Pck Schoko-Cookies

Zubereitung:

Pfirsiche abtropfen lassen und den Saft auffangen. Eine Pfirsichhälfte in Scheiben schneiden und zum Garnieren zurücklegen. Die restlichen Pfirsiche pürieren. Mascarpone mit Quark, Zucker und Pfirsichsaft verrühren. Sahne mit Sahnesteif schlagen und unterheben. Cookies in einem Gefrierbeutel mit einem Teigroller zerdrücken oder mit den Händen zerbröseln. In eine Glasschüssel abwechselnd eine Schicht Creme, dann Pfirsichmasse, dann mit Cookies bestreuen. Das Gleiche noch einmal schichten, Pfirsichscheiben zur Deko obenauf legen und ab in den Kühlschrank.

Leckeres, schnelles Sommerdessert für große und kleine Schleckermäuler!

Denn der schönste Schmerz ist,
wenn die Bauchdecke spannt!

Desserts

Gundermann-Eis

Zutaten:

1 Apfel
2 Bananen
5 g Gundermannblätter
2 Becher Sahne

Zubereitung:

Apfel und Bananen kleinschneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Gundermannblätter (hat sicher jeder im Garten, die Blätter sehen wie Katzenpfötchen aus – das Katzenpfötchen hat blaue Blüten) feinhacken. Einige Löffel Sahne abnehmen und Obst und Gundermann zugeben. Restliche Sahne steifschlagen und unterziehen. Evtl. mit Honig abschmecken und einfrieren.

Essen und Trinken - das steht für Freude am Leben!

Desserts

Löwenzahn-Gelee

Zutaten:

70 bis 100 Löwenzahnblüten

$\frac{5}{8}$ l Wasser

1 Zitrone in Scheiben

$\frac{1}{4}$ l Saft des Löwenzahnes

+ $\frac{1}{4}$ Orangensaft

+ Geliermittel Gelfix 2:1

+ 400 g Zucker

oder Gelierzucker 2:1

1 Päckchen à 500 g und Gelee davon kochen.

Zubereitung:

Löwenzahnblüten, Zitrone und Wasser vermischen, 15 - 20 min kochen und über Nacht stehen lassen. Dann abseihen, ergibt ca. $\frac{1}{4}$ l Löwenzahnsaft. Diesen Saft mit Orangensaft und Gelierhilfe zu Gelee kochen.

Wenn's schmeckt, kann man's verdoppeln (ergibt ca. 5 Gläser).

Tipp:

Kinder pflücken sicher mit Freude die Blüten und zählen sie dann gerne!

Der Tag schmeckt, wie ich ihn am Morgen würze!

Desserts Müslitraum

Zutaten:

siehe nachfolgend bei den einzelnen Schichten:

1. Schicht:

1 Glas Sauerkirschen (ohne Saft),
darüber Zimtzucker (1 EL Zimt, 2 EL Zucker)

2. Schicht:

500 g Quark, 1 Becher Frischkäse und 100 g Puderzucker mischen

3. Schicht:

Eierlikör* darüber verteilen (alles soll bedeckt sein)
*für Kinder empfehlen wir Vanille-Dessert-Soße

4. Schicht:

2 Becher geschlagene Sahne darüberverteilen

5. Schicht:

Schokomüsli satt darüberstreuen

Zubereitung:

Zutaten schichtweise in eine Form geben, anschließend kaltstellen.
Tipp: kann auch am Vortag zubereitet werden!

Frühstücke wie ein König,
iss zu Mittag wie ein Edelmann
und zu Abend wie ein Bettler.

Desserts

Quarknockerln mit Apfelkompott

Zutaten:

500 g säuerliche Äpfel
abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ unbehandelter Zitrone
50 g Zucker
250 g Magerquark
1 Ei
1 Prise Salz
25 g Speisestärke
1 EL Grieß
1 EL Butter
2 EL Paniermehl (= Semmelbrösel)
1 EL Zimt

Zubereitung:

Äpfel kleinschneiden, mit Zitronensaft, Wasser und Zucker dünsten.
Quark abtropfen lassen. Ei trennen. Quark, 50 g Zucker, Salz, Stärke, Grieß, Zitronenschale und Eigelb verrühren.
Eiweiß steif schlagen und unterheben.
Aus der Quarkmasse mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerln abstechen und in schwach kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 min gar ziehen lassen. Butter erhitzen, Paniermehl darin rösten. Nockerln abtropfen, in Bröseln und Zimt wälzen. Nockerln mit Apfelkompott anrichten.

Kein Genuss ist vorübergehend,
denn der Eindruck,
den er zurücklässt,
ist bleibend.

Desserts

Rote Grütze

Zutaten:

250 g frische Erdbeeren
250 g frische Johannisbeeren
250 g TK Himbeeren
250 g TK Heidelbeeren
1 Glas Sauerkirschen mit Saft
3 EL Speisestärke

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen, je nach Größe zerkleinern.

Johannisbeeren waschen und verlesen.

Alle Beeren mit Saft in einem Topf auf einmal aufkochen lassen.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und den Saft damit andicken. Grütze in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Die Zubereitung eignet sich mit allen roten Früchten.

Die Rote Grütze kann gut vorbereitet werden, dann bleibt Zeit für die Gäste. Wunderbar dazu schmeckt kalte Vanillesoße oder Vanilleeis. Alternativ süße Sahne dickflüssig schlagen oder schütteln und mit Hagelzucker überstreuen!

Die Kirschen in Nachbars Garten schmecken wie gesüßt,
aber nur, wenn der Nachbar dies auch begrüßt!

Desserts

Vanille-Reis mit Pflaumenkompott

Zutaten:

250 g Milchreis
0,5 l Milch
etwas Salz
etwas Zucker

1 kg Pflaumen
3 EL Zucker
2 Zimtstangen
Schale einer Zitrone

1 Pck Vanillepudding
0,5 l Milch
1 EL Vanillezucker

Zubereitung:

Vanillereis:

Den Reis in die kochende Milch mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Zucker einstreuen und 15 min ausquellen lassen. Währenddessen den Vanillepudding nach Packungsvorschrift zubereiten. Den Reis unterrühren und nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen.

Pflaumenkompott:

Die Pflaumen waschen, entkernen und mit Zucker, Zimtstangen und Zitronenschale in einem Kochtopf erhitzen. Den Topf schließen und die Pflaumen auf kleiner Flamme 10 min dünsten. Anschließend abschmecken und mit dem Vanillereis servieren.

Essen ist ein Bedürfnis,
genießen eine Kunst.

Kuchen und Süßspeisen

Apfelkuchen mit Kartoffeln

Zutaten:

750 g Äpfel
3 Eier
2 EL Milch
150 g Zucker
500 g Kartoffeln
geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Äpfel schälen, hobeln und mit etwas Zucker bestreuen. Die Eier trennen und Eigelb mit Milch und dem restlichen Zucker gut verrühren. Die Kartoffeln kochen, durchpressen und erkalten lassen. Kartoffeln, Äpfel, Zitronenschale und zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß unter die Eigelbmasse heben.

In eine gefettete Springform geben und bei 175°C 50 - 60 min backen.

Anstelle der Äpfel können auch Birnen verwendet werden. Bei vielen Kuchen kann man einen Teil des Mehls durch Kartoffeln oder Kartoffelmehl ersetzen.

Kartoffeln in der Früh, zu Mittag in der Brüh,
am Abend mitsamt de' Häut',
so geht's de' arme Leut'.

Kuchen und Süßspeisen

Eierlikörtorte mit Waffelröllchen

Zutaten:

Biskuit:

3 Eiweiß
3 Eigelb
3 EL Wasser
90 g Zucker
70 g Mehl
20 g Kakao
1 Pck Backpulver

Belag:

8 Blatt Gelatine
3 Eiweiß
500 g Sahne
100 g weiche Butter
100 g Puderzucker
2 Pck Vanillezucker
3 Eigelb
 $\frac{1}{4}$ l Eierlikör

Zubereitung:

Biskuitteig herstellen: Zuerst Eischnee steifschlagen, Eigelb mit Zucker und Wasser schaumig schlagen, Mehl, Kakao, Backpulver und dann Eischnee mit dem Schneebesen unterheben. Teig in eine Springform geben und im Ofen ca. 20 min bei 190°C backen.

Gelatine einweichen. Eiweiß schaumig schlagen und die Sahne in separatem Behälter ebenfalls schlagen. Butter, Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelb und Eierlikör in die Buttermischung geben. Gelatine langsam unterrühren. $\frac{3}{4}$ der Sahne und Eischnee nacheinander unterheben.

Die Waffelröllchen an den Rand stellen. Likör-Butter-Sahne-Mischung einfüllen. Sahne-Tuffs spritzen.

Wenn Du meinst, es geht nicht mehr,
mach' ein Päuschen,
danach schmeckt's Essen wieder mehr.

Kuchen und Süßspeisen

Faule-Weiber-Kuchen

Zutaten:

Teig: 200 g Mehl
75 g Zucker
1 Ei
75 g Butter
1 TL Backpulver

Quarkmasse: 500 g Quark
2 Eier
140 g Zucker
1 Pck Vanillepuddingpulver
 $\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm
 $\frac{1}{2}$ Tasse gutes Pflanzenöl
 $1\frac{1}{2}$ Tassen Milch

Überzug: 1 Pck klarer Tortenguss

Zubereitung:

Einen Mürbteig herstellen, ausrollen und eine Springform damit auskleiden, dann kühl stellen. Alle Zutaten zusammenrühren und die Masse auf den Mürbteig geben. Eine Dose Mandarinen darauf verteilen. Bei 180°C ca. 50 min backen. Den Kuchen auskühlen lassen. Mit 1 Pck klarem Tortenguss überziehen.

Die Küche ist selbstreinigend.
Das heißt: Jeder reinigt sie selbst,
wenn er sie schmutzig gemacht hat.

Kuchen und Süßspeisen

Gebackene Mäuse

Zutaten:

400 g Mehl
 $1\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
1 Prise Salz
etwas Milch
50 g Zucker
50 g Butter
2 Eigelb
1 EL Rum
eine Handvoll Rosinen
heißes Fett zum Ausbacken
Puderzucker

Zubereitung:

Butter zerlaufen lassen und zusammen mit den anderen Zutaten (bis auf die Rosinen) zu einem weichen Hefeteig verarbeiten.
Teig gut abschlagen, dann die Rosinen unterheben.
Den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen.
Mit einem Esslöffel Nocken abstechen und in heißem Fett backen.
Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

Seit der Erfindung der Kochkunst
essen die Menschen doppelt so viel
wie die Natur verlangt.

Kuchen und Süßspeisen

Kürbis- oder Karottenkuchen

Zutaten:

3 Eier
1 Pck Vanillezucker
300 g Zucker
200 ml Rapsöl
2 TL Zimt
1 Msp Kardamon
1 Msp Salz
500 g fein geraspelte Hokkaido (Kürbisart) oder Karotten
200 g geriebene Walnüsse oder Haselnüsse
1 Pck Backpulver
etwas Puderzucker

Zubereitung:

Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Öl schaumig rühren. Kürbis und Nüsse zugeben, Mehl und andere Gewürze unterrühren. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig auf ein gut gefettetes Backblech geben und im Backofen bei 180°C ca. 25 - 30 min backen. Kuchen auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Wer aus einem Weizen einen Kuchen haben will,
der muss das Mahlen abwarten.

Kuchen und Süßspeisen

Nuss-Schnecken

Zutaten:

50 g Zucker

8 EL Sahne

2 Eier

oder 3 Eischnee

Hefeteig:

500 g Mehl

1 Prise Salz

125 ml Milch

20 g Hefe

50 g Margarine

Nussfüllung:

200 g gem. Haselnüsse

150 g Zucker

Vanillezucker

Saft von 1 Zitrone

Glasur:

Aprikosenmarmelade

Puderzucker

Zitronensaft

Zubereitung:

Den Hefeteig am besten in der Küchenmaschine rühren, ansonsten kann er auch mit der Hand geknetet werden. Lauwarme Milch, Margarine, Zucker, Salz und Mehl in eine hohe Schüssel geben. Die Hefe darüber fein zerbröseln und die Eier zugeben. Zunächst auf niedriger Stufe, dann auf höchster Stufe solange rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und eine gleichmäßige Beschaffenheit hat. Eventuell noch Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt an einem lauwarmen Platz gehen lassen (ca. 40 - 60 min). Für die Nussfüllung alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Nach dem Gehen den Hefeteig zu einem Rechteck auswellen. Der Teig sollte nur noch 0,5 cm dick sein. Anschließend die Nussfüllung gleichmäßig darauf streichen. Nun den Teig zusammenrollen, angefangen an der langen Seite. Anschließend von der Teignudel 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Zwischen den Schnecken ausreichend Platz lassen (3 - 4 cm). Bei 180°C auf mittlerer Schiene 20 min goldgelb backen. Die Nusschnecken nach dem Backen mit Aprikosenmarmelade bestreichen und zum Schluss mit Zitronenglasur (hergestellt aus Puderzucker und Zitronensaft) überziehen.

Wer den Kern essen will, muss erst die Nuss knacken.

Kuchen und Süßspeisen

Quarkfrüchte-Schnitten

Zutaten:

Teig:

5 Eier
5 EL Wasser
180 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
180 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Pck Backpulver

Creme/Belag:

750 g Sahnequark
100 - 150 g Zucker
 $\frac{3}{4}$ l Sahne (oder 4 Becher)
2 EL Rum oder Zitronensaft
10 Blatt weiße Gelatine
Früchte nach Geschmack: Pfirsiche, Ananas, Erdbeeren, Kiwi...
2 Pck klarer Tortenguss

Zubereitung:

Teig:

Eier mit Zucker und lauwarmem Wasser schaumig rühren, gesiebttes Mehl und Backpulver unterheben, Backblech mit Backpapier auslegen und Teigmasse draufstreichen.
Backzeit: 15 min bei 175 - 200°C. Fertigen Kuchen auf einen Rost oder ein anderes Backblech stürzen, Papier abziehen.

Belag:

Gelatine in Wasser einweichen, Sahne steifschlagen, Quark, Zucker und Rum (oder Zitronensaft) verrühren und unter die Sahne rühren. Gelatine erhitzen, etwas erkalten lassen und unter die Quark-Sahnemasse rühren. Creme auf den Boden streichen und mit Früchten belegen.
Tortenguss mit verdünntem Saft aufkochen und über die Früchte geben.

Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.

Kuchen und Süßspeisen

Schneller Bienenstich

Zutaten:

4 Eier
200 g Zucker
3 EL Wasser
125 g Mehl
2 EL Butter
125 g Mandelblättchen
2 EL Zucker
600 g Sahne
2 Pck Paradiescreme Vanille
2 EL Honig

Zubereitung:

Biskuitteig herstellen: Zuerst Eischnee steifschlagen, Eigelb mit Zucker und Wasser schaumig schlagen, Mehl und dann Eischnee mit dem Schneebesen unterheben. Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Springform füllen. Butter, Mandelblättchen und Zucker in einer Pfanne zu Krokant verarbeiten (karamellisieren) und auf den Teig verteilen.

Bei 160°C 40 min backen, abkühlen lassen. Tortenboden halbieren. Sahne, Paradiescreme und Honig aufschlagen und zwischen die Böden füllen. Einige Stunden ziehen lassen.

Bei Mutti schmeckt's am besten!

Kuchen und Süßspeisen

Schwalbennester – ein fränkisches Traditionsgebäck

Zutaten:

Grundrezept für 12 bis 14 Stück

1 Ei

1 Eigelb

6 EL Sahne

1 „Handvoll“ Zucker

Zitrone oder Rum - nach Geschmack

Mehl nach Bedarf - ca. 350 g

1 kg Butterschmalz

Puderzucker

Zubereitung:

Aus den Zutaten von Ei bis Mehl mit dem Knethaken einen weichen Teig rühren. Esslöffelgroße Stücke abnehmen und mit wenig Mehl dünn auswellen (etwa 12 - 15 cm Durchmesser). Butterschmalz im Topf heiß werden lassen, Topfdurchmesser muss kleiner sein als ausgewellter Teig. Goldgelb und wellig beidseitig backen, indem man mit dem Kochlöffelstiel leicht auf den Teig im Topf während des Backens eindrückt. Den Teig vorsichtig mit Kochlöffel und Gabel wenden, abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Lassen Sie sich die Schwalbennester auf der Zunge zergehen, wir wünschen gutes Gelingen!

Eine Sekunde auf der Zunge, ein Leben lang auf den Hüften.

Kuchen und Süßspeisen

Schwarzer Kirschkuchen

Zutaten:

250 g Zucker
125 g Butter oder Margarine
4 Eier
125 g Mehl
125 g gemahlene Haselnüsse
150 g Schokostreusel
1 TL Zimt
2 gestr. TL Backpulver
1 Glas Sauerkirschen

Zubereitung:

Alle Teigzutaten zu einem Rührkuchen verarbeiten und in eine Springform einfüllen.

Die abgetropften Kirschen auf dem Teig verteilen.

Bei 150°C Heißluft ca. 45 - 50 min backen
(Ober- und Unterhitze 175°C).

Streng genommen hat nur eine Sorte Bücher
das Glück unserer Erde vermehrt: die Kochbücher!

Kuchen und Süßspeisen

Steffis Apfelauflauf mit Vanilleeis

Zutaten:

1 kg Äpfel
150 g Zucker
50 g Rosinen, in Rum eingelegt (bei Kindern weglassen)
175 g Mehl
1 Pck Vanillezucker
100 g Butter
Salz
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
Butter für die Auflaufform
Puderzucker

Zubereitung:

Auflaufform mit Butter ausfetten. Äpfel schälen und vierteln. Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. 60 g Zucker zusammen mit den Äpfeln und Rosinen in einem Topf 4 - 5 min dünsten und anschließend in die Auflaufform füllen. Das Mehl mit dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker und einem $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleinen Flöckchen dazugeben, mit einem Knethaken verrühren und anschließend mit den Händen zu Streuseln verreiben. Die Streusel über den Äpfeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 min backen. Den Apfelauflauf etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Anschließend lauwarm mit Vanilleeis servieren.

Das Essen, nicht das Trinken brachte uns ums Paradies.

Kuchen und Süßspeisen

Torte „Birne Helene“

Zutaten:

Teig:

2 Eier
100 g Zucker
2 EL heißes Wasser
100 g Mehl
1 TL Backpulver

Belag:

1 Dose Birnen
2 Pck Tortenguss klar
2 Tafeln Vollmilchschokolade
2 Becher Sahne
Eierlikör

Zubereitung:

Biskuitteig herstellen: Eier trennen, Eischnee schlagen, Eigelb und Wasser schaumig schlagen, nach und nach Zucker einrieseln lassen, Eischnee und Mehl mit Schneebesen unterheben. Teig bei 190 - 200°C 20 - 25 min lang backen. Die Birnen abtropfen lassen, schneiden und auf den Boden geben. Mit dem Birnensaft und dem Tortenguss einen Guss nach Packungsanleitung zubereiten. Im heißen Guss die Schokolade schmelzen und über die Birnen geben, auskühlen lassen. Wenn alles fest ist, die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und auf den Guss streichen, mit dem Eierlikör verzieren.

Wenn es im Himmel keine Schokolade gibt,
will ich da auch nicht hin.

Kuchen und Süßspeisen

Käsekuchen

Zutaten:

Mürbteig:

300 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Pck Backpulver
125 g Margarine
100 g Zucker
1 Ei
1 EL Milch

Belag:

125 g weiche Margarine
150 g Zucker
2 Eier
500 g Quark
20 g Stärkemehl
30 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ l Milch
evtl. 1 kl. Dose Mandarinen

Zubereitung:

Mürbteig herstellen (dazu alle oben genannten Zutaten miteinander verrühren) und in Springform legen, Rand etwas hochdrücken.

Margarine, Zucker und Eier kurz aufschlagen, Quark dazugeben, Stärkemehl und Mehl mit etwas Milch verrühren und $\frac{1}{2}$ l Milch unterrühren.

Die Masse in die Springform füllen.
Bei 180°C ca. 60 min backen.

Mein erster Versuch ist super gelungen und wurde immer wieder erprobt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Der Appetit kommt beim Essen,
der Durst schwindet beim Trinken.

Kuchen und Süßspeisen

Zucchini-Kuchen

Zutaten:

250 g Butter
250 g Zucker
4 Eier
250 g Mehl
1 Pck Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
250 g geraspelte und ausgedrückte Zucchini
1 Tasse gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

Zubereitung:

Rührteig folgendermaßen herstellen: Eier und Zucker schaumig schlagen, Butter hinzugeben und nochmals gut rühren. Auf niedriger Stufe das Mehl und das Backpulver mit einer Prise Salz und Zimt unterrühren. Zucchini und Walnüsse (oder Haselnüsse) noch hinzugeben und kurz leicht rühren.

Bei 170°C ca. 70 min backen.

Wer nicht kommt zur rechten Zeit,
der muss essen, was übrig bleibt!

Durstlöcher Joghurtdrink

Zutaten:

500 g Joghurt, fettarm
1 TL Vanillezucker
2 TL Zucker
2 EL Zitronensaft
2 EL Himbeersirup
 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, fettarm

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Mixstab gut verrühren und in Gläser abfüllen.

Wer ein langes Leben will erringen,
halte Maß an allen Dingen!

Durstlöcher Kerabauer-Teemischung

Viele unserer Frühstücksgäste sind von Susannes eigener Teemischung begeistert. Auf vielfachen Wunsch hat sie nun hier ihr Geheimrezept verraten:

Zutaten:

für eine Kanne Tee (ca. 4 Tassen)
eine handvoll Lindenblüten (sobald Bienen am Baum sind)
Brennnessel ca. 4 Triebspitzen oder kleine Blättchen
Schafgarbe ca. 2 Blüten
Pfefferminze oder Zitronenmelisse ca. 5 Triebspitzen

Zubereitung:

Alle Zutaten für meinen leckeren und gesunden Tee finden Sie im/am Stollenhof. Die Art des Sammelns ist mir sehr wichtig. Meine Kräuter und Blüten werden alle frisch geschnitten oder gepflückt. Sie sollten bis zum Mittag geholt werden, da sich fast alle ätherischen Öle in den Kräutern im Laufe des Nachmittages zurückziehen, sie bilden sich aber jede Nacht neu. Von frischen Kräutern benötigt man etwa die 3-fache Menge, sie haben dafür einen stärkeren Heilwert als getrocknete Kräuter.

Tee zu servieren zeugt von Geschmack für das Erlesene,
denn Tee macht gesellig und höflich,
er ist anregend und bescheiden.

Durstlöscher Kindercocktails, Teil I

Strawberry Dream

Zutaten für 1 Drink:

4 Erdbeeren
1 cl Erdbeersirup
2 cl Kokossirup
2 cl Sahne
150 ml kalter Ananassaft
4 zerstoßene Eiswürfel

Zum Garnieren:

1 Erdbeere
 $\frac{1}{4}$ Zitrone
1 EL Kokosraspel

Zubereitung:

Erdbeeren, Kokossirup und Sahne mit dem Ananassaft 15 sec mixen. Zerstoßene Eiswürfel dazugeben und nochmals 10 sec mixen. Glasrand mit Zitronensaft einreiben und Rand in Kokosraspel tauchen.

Honey Moon

Zutaten für 1 Drink:

4 cl Zitronensaft
6 cl kalter Orangensaft
6 cl kalter Apfelsaft
2 EL Honig
4 Eiswürfel

Zum Garnieren:

1 Stück Ananas
1 Erdbeere

Zubereitung:

Zitronensaft, Orangensaft und Apfelsaft mit Honig 10 sec lang mixen. Eiswürfel in das Glas geben und die Mischung darauf abgießen.

Iss, was gar ist!

Trink, was klar ist !

Red, was wahr ist!

Dr. Martin Luther

Durstlöscher Kindercocktails, Teil II

Coco Mint

Zutaten für einen Drink:

8 Eiswürfel
2 cl grüner Pfefferminzsirup
2 cl Kokossirup
1 cl Zitronensaft
8 cl Orangensaft
8 cl Ananassaft

Zum Garnieren:

1 Minzezweig
1 Cocktailkirsche

Zubereitung:

4 Eiswürfel in den Mixer geben. Die Sirupe mit den Säften zugeben und alles 15 sec mixen. Restlichen Eiswürfel ins Glas geben mit Minze und Cocktailkirsche garnieren.

Sommertraum

Zutaten für einen Drink:

5 mittelgroße Erdbeeren
2 cl Zitronensaft
1 EL Honig
150 ml Ananassaft
4 zerstoßene Eiswürfel

Zum Garnieren:

1 Stück Ananas
1 Erdbeere

Zubereitung:

Erdbeeren, Zitronensaft und Honig mit dem Ananassaft 15 sec mixen. Zerstoßene Eiswürfel zugeben, nochmals 10 sec mixen. Erdbeere und Ananasstück auf einen Cocktailspieß stecken und über den Glasrand legen.

Für Hungerige und Durstige ist einfach zu kochen.

Durstlöscher Kräuter-Limonade & Sommer-Sirup

Anita's Kräuter-Limonade

Sommer-Sirup

Zutaten für einen Kräuterstrauß:

3 - 5 verschiedene Fruchtminzen,
z. B. Anansalbei, Erdbeermintze,
Orangenminze, Zitronenmelisse,
Zitronenverbene, max. 1 Stängel
Pfefferminze.

1 l Apfelsaft, $\frac{1}{2}$ l Mineralwasser,
1 Bio-Zitrone in Scheiben,
2 cl Holundersirup nach Belieben
verschiedene Minzen oder Duftrosen (ungespritzt) zum Garnieren

Zubereitung:

Aus den verschiedenen Kräutern einen Strauß binden und in einen Krug geben. Zitronen in Scheiben schneiden, Apfelsaft und Mineralwasser hinzufügen. Evtl. mit Frischhaltefolie abdecken. Für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die ätherischen Kräuteröle einziehen können.

Wenn dir kalt ist, wird Tee dich erwärmen,
Wenn du erhitzt bist, wird er dich abkühlen.
Wenn du bedrückt bist, wird er dich aufheitern.
Wenn du erregt bist, wird er dich beruhigen.

Zutaten für den Sommer-Sirup:

30 g Zitronenverbeneblätter oder
Zitronenmelisse
30 g Lindenblüten
30 g Pfefferminzeblätter
20 g Melisse oder Fruchtminzen
nach Wahl
1 l Wasser
1 kg Zucker
5 ganze Nelken nach Belieben

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Zucker und den Nelken in einen Kochtopf geben und zu einem Sirup einkochen. Die Kräuter dazugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und 15 min lang ziehen lassen. Abseihen, abschäumen und noch heiß in Flaschen füllen.

Nachwort

Essen hält Leib und Seele zusammen!

Ja, nur so sind wir ein Ganzes!

Wir wissen ganz viel über Lebensmittel, aber genießen müssen wir sie schon alleine! Mit all unseren Sinnen! Wir sehen, riechen, fühlen, schmecken, hören – Salat und Gelbe Rüben knacken – und genießen.

Und gut gekaut ist halb verdaut! Brot wird süß und Kauen macht schlank. Da läuft uns das Wasser im Mund zusammen.

Studien ergaben, dass Kinder aus Familien, in denen regelmäßig gemeinsam gegessen wird, weitaus seltener an Essstörungen erkranken als solche, bei denen es das gemeinsame Essen in der Familie nicht gibt. Und es kann unserem Tag eine gewisse Ordnung geben. Gemeinsam Löffeln macht also schlau, sozialer und glücklich. Essen macht Spaß und fördert die Gemeinschaft!

Iss zu Hause wie beim König, dann kannst du beim König essen, als wärst du zu Hause! Esskultur, Zeit, Atmosphäre und ein nettes Gespräch lassen den Tag oft viel besser gelingen.

So wünschen wir viel Spaß beim Kochen, vielleicht einmal miteinander. Das verbindet!

Gute Qualität: regional + saisonal!

Greuther Teeladen

Mehr Qualität, mehr Genuss Einfach besser leben

Über 300 Teespezialitäten,
über 100 Kräuter, über 200
Gewürze und eine Vielzahl
natürlicher und gesunder
Produkte – entdecken Sie die
unvergleichliche Auswahl.



Greuther Teeladen

Vestenbergsgreuth, Gremsdorf, Fürth

www.greuther-teeladen.de

FamilyFarm - Glückliche Kinder - erholt Eltern - Bauernhofurlaub in Bayern / Franken - Windows Internet Explorer

http://www.family-farm.de

Du bist: [bearbeiten](#) [ansicht](#) [favoriten](#) [extras](#) 2

[Favoriten](#) [Vorgeschlagene Sites](#) [Kostenlos Hotelbuch](#) [Get more Add-ons](#) [CHN](#) [PANTONE](#)

FamilyFarm - Glückliche Kinder - erholt Eltern - Bauernhofurlaub in Bayern / Franken

FamilyFarm Gastgeber Angebote Service Anfrage

FAMILY FARM
Glückliche Kinder
Erholte Eltern

Gastgeber finden
Suchen Sie Ihren passenden Ferienhof ...
Wenn Sie mit der Farm FamilyFarm Urlaub machen wollen, dann suchen Sie
Familie mit Hausen, Tieren, im Wald, im Feld, im Wald, im Wald, im Wald,
und erleben Sie viel mehr.

Pauschalangebote
Finden Sie tolle Pauschalangebote unserer
Gastgeber ...
In Familienurlaub oder Urlaub, auf einer FamilyFarm erwarten Sie
immer eine tolle Pauschalreise, Urlaubshaus, und tolle Angebote
angeboten.

Freizeit gestalten
Entdecken Sie attraktive Freizeittipps auf
unserer interaktiven Karte ...
Wenn Sie mit der Farm FamilyFarm Urlaub machen wollen, dann suchen Sie
Familie mit Hausen, Tieren, im Wald, im Feld, im Wald, im Wald,
und erleben Sie viel mehr.

Family

Internet

Weitere Informationen erhalten Sie von folgenden Tourist-Informationen:

Tourismusverband

Steigerwald

Hauptstr. 1 - 91443 Scheinfeld

Tel. 09162 / 124-24 - Fax: 09162 / 124-33

E-Mail: info@steigerwald-info.de

www.steigerwald-info.de



Tourismusverband

Romantisches Franken

Am Kirchberg 4 - 91598 Colmburg

Tel. 09803 / 941-41 - Fax: 09803 / 941-44

E-Mail: info@romantisches-franken.de

www.romantisches-franken.de



Tourismusverband

Fränkisches Seenland

Postfach 1365 - 91703 Gunzenhausen

Tel. 09831 / 5001-20 - Fax: 09831 / 5001-40

E-Mail: info@fraenkisches-seenland.de

www.fraenkisches-seenland.de



Informationszentrum

Naturpark Altmühltal

Notre Dame 1 - 85072 Eichstätt

Tel. 08421 / 9876-0 - Fax: 08421 / 9876-54

E-Mail: info@naturpark-altmuehlal.de

www.naturpark-altmuehlal.de



Impressum:

Herausgeber:

IG FamilyFarm

Martin Wohlfahrt

Stollenhof 4

91625 Schnelldorf

Gesamtgestaltung:

Werbefabrik Schulz

Weißburger Str. 10

91792 Ellingen

www.werbefabrik-schulz.de

Fotos:

Titelbild: © gyso4ka - Fotolia.com

Weitere Bilder: IG FamilyFarm

Karte: Werbefabrik Schulz