



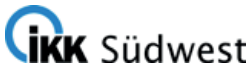
SOS
KINDERDORF
Saar

SOS-Gemeinwesen- Treffpunkt

Rezeptsammlung Von uns für Euch



In Zusammenarbeit mit



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Prof. Dr. Jörg Loth	Seite 4
Vorwort Susanna Binz	Seite 5
Vorratshaltung für den kleinen Geldbeutel	Seite 6
Vorspeisen	
Bunter Salat	Seite 9
Janine´s hausgemachter Möhrensalat	Seite 10
Kartoffelsalat	Seite 11
Gnocchisalat	Seite 12
Hauptgerichte	
Kartoffelpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus	Seite 13
Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse & Kartoffelpüree	Seite 14
Felicita´s Spaghetti mit Garnelen	Seite 15
Nudeln mit Lachs-Sahnesoße	Seite 16
Lachsfilet mit Gemüse	Seite 17
Janine´s Champignon-Rahmsoße	Seite 18
Bosnische Frikadellen	Seite 19
Eva´s Spaghetti in Tomaten Ricotta Soße	Seite 20
Janines Paprika-Sahne-Hackfleischsoße mit Reis	Seite 21
Zucchini-Reis-Hackpfanne	Seite 22
Reispfanne	Seite 23
Hähnchen bosnische Art	Seite 24
Lyonerkuchen	Seite 25
Semmelknödel	Seite 26
Jennifer´s Käsespätzle	Seite 27
Käsespätzle/ Krautspätzle	Seite 28
Mehlknödel	Seite 29
Pfannkuchen	Seite 30

Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	Seite 31
Jennifer's Quiche Lorraine	Seite 32
Zwiebelkuchen	Seite 33
Natja's Blätterteigschnecken	Seite 34
Natja's Pizzabrötchen	Seite 35
Pizzatoast	Seite 36
Vegetarischer Gemüseeintopf (Istrien)	Seite 37
Suppe nach griechischer Art	Seite 38
Okroscka (Kalte Suppe)	Seite 39
Bauerntopf	Seite 40
Borschtsch (Krautsuppe)	Seite 41
 Backen & Dessert	
Natja's Rührkuchen mit Kirschen	Seite 42
Natja's Schmandkuchen (Blech)	Seite 43
Nusskuchen mit Guss	Seite 44
Janine's Nusskuchen	Seite 45
Krebel	Seite 46
Käsesahne-Creme Low Carb	Seite 47
Eva's blitzschnelles einfaches Käsebrot	Seite 48
 Lecker und günstig grillen	 Seite 49

Liebe Besucherinnen und Besucher des Gemeinwesen-Treffpunktes, liebe Bewohner*innen des SOS-Kinderdorfes, liebe Köch*innen,

da haben Sie ja etwas Feines angerichtet: ein Kochbuch mit 41 leckeren Rezepten aus ganz verschiedenen Kulturen, die alle in der Merziger Schalthausiedlung ihr Zuhause gefunden haben! Entstanden ist diese Rezeptsammlung in Ihrem Gemeinwesen-Treffpunkt. Denn was bringt die Menschen einfacher zusammen als gutes Essen. Nicht umsonst heißt es: Die Liebe geht durch den Magen. Und obwohl hier ursprünglich die selbst gemachten Gerichte von Hobbyköch*innen gemeint sind, die damit den oder die Liebste für sich gewinnen wollen, gilt dies doch auch für ein gemeinsames Essen in der Familie und mit vielen verschiedenen Menschen aus unterschiedlichen Ländern.

Seit vielen Jahren fühlt sich die IKK Südwest dem Merziger Gemeinwesen-Treffpunkt und dem SOS-Kinderdorf verbunden; als regionale Krankenkasse liegt uns die Gesundheit der Menschen hier vor unserer Haustür sehr am Herzen. Daher veranstalten wir dort schon lange Gesundheitstage und beraten die Bewohnerinnen und Bewohner u.a. in Sachen Ernährung. Als Krankenkasse ist es unser Ziel, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Adipositas bereits früh einen Riegel vorzuschieben, das nennen wir Prävention. Prävention verhindert bereits im Kindesalter Übergewicht oder einen frühen Diabetes – unter anderem durch gutes und gesundes Kochen.

Dennoch ist dieses Kochbuch keine Anleitung zum Abnehmen. Es spiegelt eher wider, was Sie gerne essen und sich öfter auf dem Teller wünschen. Denn selbst zubereitetes Essen ist meist deutlich gesünder als Fertiggerichte, bei denen man oft nicht weiß, was drin ist; und es macht auf jeden Fall mehr Spaß, gemeinsam die Zutaten einzukaufen, gemeinsam zu kochen und auch gemeinsam am Tisch sitzend zu essen und sich dabei zu unterhalten. Nachdem ich die Rezepte gesehen habe, ist mir das Wasser im Mund zusammen gelaufen. Da kann ich nur sagen: Guten Appetit und behalten Sie den Spaß am Kochen sowie gemeinsamen Essen.

Ihr
Prof. Dr. Jörg Loth
Vorstand IKK Südwest

Liebe Leserinnen und Leser dieses Kochbuches,

sie halten heute das Ergebnis einer wundervollen Idee in den Händen; entstanden im SOS-Gemeinwesen-Treffpunkt der Schalthaussiedlung, dort wo Jung und Alt die Möglichkeit der Begegnung und des Austausches nutzen.

Seit nunmehr 25 Jahren ist das SOS-Kinderdorf Saar bereits in der Schalthaussiedlung in Merzig mit dem SOS-Gemeinwesen-Treffpunkt vor Ort aktiv. Die Initiative zur Stärkung sozial benachteiligter Familien entwickelt verschiedenste Projekte um gemeinsam mit den Bewohner*innen die persönliche Situation zu verbessern.

So wird seit diesem Jahr ein neues Leuchtturm-Projekt durch Aldi Süd gefördert, mit dem Ziel, Kindern, Jugendlichen und Familien in schwierigen Lebenslagen durch mentale, psychische und körperliche Gesundheit zu stärken.

Im Rahmen des Projektes „**Best health Care**“ wurde eine Mitarbeiterin als Gesundheits-Multiplikatorin ausgebildet um den Bewohner*innen „Gesundheit als lebensbegleitendes Thema“ mit viel Fachlichkeit, Phantasie und Lebendigkeit näher zu bringen. Hieraus entstanden bereits wunderbare sportliche Aktivitäten, Vorträge, Schulungen, Ferienerlebnistage und weitere zukunftsweisende Ideen, von denen die Bewohner*innen der Schalthaussiedlung sehr profitieren konnten.

Die IKK-Südwest, seit Jahren unser zugewandter, treuer und flexibler Kooperationspartner, sicherte uns mit Ideen und Vorschlägen die Unterstützung bei der Umsetzung unserer Gesundheitsprojekte zu. Besonders die Idee eines Kochbuches mit den Bewohner*innen der Schalthaussiedlung wurde wohlwollend aufgenommen, unterstützt und sehr gelungen umgesetzt.

Eine Vielzahl von Bewohner*innen der Schalthaussiedlung, gleich welchen Alters, gleich welcher Nationalität, haben mit viel Ideenreichtum dazu beigetragen, dass die genussvolle Rezeptsammlung komplettiert wurde. Durch das unermüdliche Engagement unserer „Best-health-Care-Multiplikatorin“ wurde so aus etwas Kleinem etwas ganz Großes.

Im Namen des gesamten Teams des SOS-Gemeinwesen-Treffpunktes bedanke ich mich bei allen Beteiligten für die Unterstützung und Förderung. Ich wünsche allen Leser*innen viel Spaß bei der kulinarischen Lektüre - denn wie schrieb bereits Johann Wolfgang von Goethe:

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



Ihre Susanna Binz
SOS-Kinderdorf Saar
Bereichsleitung Gemeinwesen und Familienhilfe

Vorratshaltung für den kleinen Geldbeutel

Gut geplant ist halb gekocht

Vor dem eigentlichen Kochen empfiehlt es sich, Essen und Einkauf zu planen und den Vorrat zu pflegen.

Essenspläne und Checklisten sind gute Hilfsmittel, um einen Überblick zu schaffen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten für die Planung. Beispielsweise kann ein Essensplan für eine ganze Woche oder aber auch für zwei, drei oder vier Tage erstellt werden.

Bevor Sie mit der Planung beginnen, werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsraum. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Lebensmittel, die sie noch im Haus haben. Welche müssen bald verbraucht werden?

Erstellen Sie einen Rezeptordner, ob auf dem Computer oder in Papierform, sammeln Sie Rezepte aus Zeitschriften, von Freunden oder aus dem Internet.

Versuchen Sie saisonal zu kochen und sich auf die Lebensmittel zu konzentrieren, die gerade in unserer Region wachsen. Doch auch Tiefkühlprodukte sind eine gute Option. Beispielsweise tiefgefrorener Brokkoli, Blumenkohl oder Gemüsemischungen sowie tiefgekühlter Fisch lassen sich schnell und unkompliziert verarbeiten. Durch das Schockfrostten büßen die Lebensmittel nichts von ihrem Nährstoffgehalt ein.

Während Sie Ihren Speiseplan schreiben, notieren Sie gleich, welche Lebensmittel Sie einkaufen möchten.

Ihr Speiseplan

1. Lieblingsrezepte im Rezeptordner sammeln und nach Rubriken ordnen. Wenn Sie überlegen, was Sie kochen sollen, werfen Sie zuerst einen Blick in den Rezeptordner.
2. Wenn man feste Hauptzutaten auf bestimmte Tage verteilt, kann man einen gewissen Standard und eine Routine einführen. Beispielsweise ein Fleischgericht am Sonntag, montags gemischte Reste vom Wochenende, dienstags ein Kartoffelgericht.

3. Für Variation können Sie sorgen, indem Sie die verschiedenen Monate unter ein bestimmtes Motto stellen und unterschiedliche Zubereitungsformen in Betracht ziehen. Braten in der Pfanne oder im Wok, Schmoren, Kochen, Dämpfen, Backen, Grillen...
4. Kochen Sie die doppelte Menge an einzelnen Zutaten, beispielsweise Kartoffeln, die Sie dann am nächsten Tag in einem anderen Gericht verwerten können. So sparen Sie Zeit.
5. Hängen Sie den Speiseplan gut sichtbar in der Küche auf.

Der Einkauf

1. Notieren Sie die Lebensmittel auf dem Einkaufszettel so, wie Sie im Supermarkt zu finden sind.
2. Kaufen Sie haltbare Lebensmittel ein- bis zweimal im Monat ein.
3. Vergleichen Sie die Discounter mit Hofläden und Marktständen in Ihrer Nähe. In manchen Fällen sind Hofläden sogar günstiger, als der Supermarkt, weil es keine Zwischenhändler gibt.
4. Gehen Sie niemals hungrig einkaufen.
5. Beachten Sie, dass günstige Lebensmittel in aller Regel in den unteren Regalen zu finden sind.
6. Greifen Sie zu Eigenmarken der Supermärkte. Diese sind meist von den großen Herstellern produziert, heißen aber anders.
7. Kalkulieren Sie vorab schon die Kosten des Einkaufes:
Was möchten/können Sie ausgeben? Welche Lebensmittel sind noch vorrätig, welche muss ich frisch kaufen, welche kann ich in größerer Menge kaufen, weil sie in der nächsten Zeit nochmal gebraucht werden.
8. Packungen mit viel Inhalt sind meist günstiger als kleine Packungen (Achtung, Kilopreise vergleichen).
9. Auf Angebote im Blättchen Ihres bevorzugten Supermarktes achten (Auch hier vergleichen).

Der Vorrat

Überlegen Sie, welche Lebensmittel Sie häufig brauchen und im Vorratsschrank Platz finden. Zum Beispiel Mehl, Zucker, Kräuter, Gewürze, Nudeln, Haferflocken, Kaffee, Tee, Instantbrühe, Konserven...

Auch im Kühlschrank kann auf Vorrat gelagert werden:
Eier, Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Butter oder Margarine...

Für die Tiefkühltruhe können Vorräte an Tiefkühlgemüse, Fleisch oder Fisch sowie Obst oder auch vorgefertigter Teig angelegt werden.

Den Kühlschrank optimal einräumen

Ein Kühlschrank hat mehrere Klimazonen. Das heißt, die Temperatur unterscheidet sich von Fach zu Fach. Bei einer Temperatureinstellung von 7 °C (empfohlen) herrschen im Gemüsefach 12 °C, im unteren Bereich des Kühlschranks um die 4 °C.

Diese verschiedenen Klimazonen kann man so nutzen, dass alle Lebensmittel optimal gekühlt werden.

Das heißt auch: Manche Lebensmittel gehören überhaupt nicht in den Kühlschrank.

7-10°: zubereitete Speisen wie Kuchen, Soßen, Marmelade

6-7°: Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Sahne, Milch, Eier

4-5°: schnell verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Wurst

10-13°: Salat, Obst, Gemüse

Türfächer: Butter Margarine, Dressings, Senf, angebrochene Glaskonserven, angebrochene Getränke, frischgespresste Säfte (für Milch ist die Temperatur in der Kühlschranktür zu hoch)

Kristin Barbknecht

Diätassistentin / Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung

Ernährungs- und Gesundheitscoaching Saarland

Bunter Salat



Zutaten

- 1 KLEINER KOPFSALAT
- 2 MITTELGROßE TOMATEN
- JE ½ GELBE, ROTE UND GRÜNE PAPRIKASCHOTE
- 1 KLEINE ROTE ZWIEBEL
- 1 LAUCHZWIEBEL
- 3 EL WEIßWEIN ESSIG
- ½ BUND BASILIKUM
- 1 PRISE ZUCKER
- 2-3 EL OLIVENÖL
- SALZ, PFEFFER

Zubereitung

Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Tomaten und die Paprikaschoten putzen und waschen. Die Tomaten in Spalten und die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Ringe schneiden.

Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.



Für die Vinaigrette, den Essig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dann wird das Olivenöl darunter geschlagen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, einen großen Teil fein hacken und in die Salatsoße geben.

Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette übergießen, locker durchmischen und mit dem restlichen Basilikum garniert anrichten.



Janine´s hausgemachter Möhrensalat



Zutaten

1 KG MÖHREN
200 ML SCHLAGSAHNE
2-3 PÄCKCHEN DILLKRÄUTER
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 ZWIEBEL
1 TL ZUCKER
ESSIG, MAGGI, SALZ,
PFEFFER NACH GESCHMACK

Zubereitung

Möhren waschen, putzen, durch die Küchenmaschine geben oder von Hand raspeln.

Mit den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und dann mit den geraspelten Möhren gut vermischen.



Kartoffelsalat



Zutaten

½ RING LYONER
2,5 KG GEKOCHTE
KARTOFFELN
1 GROßER BECHER
FLEISCHSALAT
4 HARTGEKOCHTE EIER
6-7 ESSIGGURKEN
2 PÄCKCHEN SALATKRÖNUNG
KNOBLAUCH

Zubereitung

Den Lyoner, die Eier, die Essiggurken in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die gekochten Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden, mit der Salatkrönung und mit dem Fleischsalat zu den restlichen Zutaten geben.

Wer den Salat mit mehr Flüssigkeit möchte, kann noch warm angerührte Brühe dazu geben.



Gnocchisalat



Zutaten

500 G GNOCCHI
1 ROTE PAPRIKASCHOTE
1 ZUCCHINI
1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
1 EL WEIßER BALSAMICOESSIG
2 EL TOMATENMARK
6 EL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER

Zubereitung

1. Die Gnocchi werden laut Packungsanweisung gekocht.
2. Die Zwiebel und die Zucchini schälen und in kleine Streifen schneiden.
Die Paprika waschen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden.
3. Das Gemüse mit 4 EL Olivenöl in einer Pfanne dünsten.
4. Aus dem Essig, den 2 EL Olivenöl, dem Tomatenmark und dem gepressten Knoblauch eine Salatsoße anrühren und mit dem Gemüse und den Gnocchi vermengen.
5. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Kartoffelpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus



Zubereitung

Kartoffelpuffer

Die Kartoffeln schälen und mithilfe einer Küchenreibe zerkleinern. Danach die Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken.

Alle Zutaten werden gut miteinander vermengt. Das Rapsöl großzügig in eine Pfanne geben, die Kartoffelpuffer müssen richtig darin „schwimmen“. Wenn das Öl richtig heiß ist, die ersten 3-4 Kartoffelpuffer einfüllen, warten bis sie an der Seite braun werden und dann wenden.

Nach dem Wenden die Kartoffelpuffer etwas „platt“ drücken und die andere Seite fertig backen.

Apfelmus

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Öl, Zucker und Zimt in einem Topf erhitzen, die Apfelstücke dazu geben und mit anbraten. Das Apfelmus mit dem Wasser ablöschen und einen kurzen Moment einkochen lassen.

Zutaten

FÜR CA. 6 KARTOFFELPUFFER

6-8 GROßE KARTOFFELN
1 ZWIEBEL
2 EL HAFERFLOCKEN
2 EL MEHL
2 EL SPEISESTÄRKE
2 EL GEMÜSEBRÜHE
ETWAS MUSKAT
RAPSOIL ZUM AUSBACKEN

FÜR DAS APFELMUS

4 ÄPFEL
1 EL ZUCKER
1 TL ZIMT
1 EL ÖL
½ GLAS WASSER



Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree



Zubereitung

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, zwei Zwiebeln fein würfeln, 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Das Brötchen gut ausdrücken. Das Hackfleisch mit der Hälfte der gewürfelten Zwiebeln, dem Brötchen, dem Senf, dem Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen.

Kohlrabi putzen, schälen und in Stücke schneiden. 500 ml Wasser aufkochen, Brühe einrühren, Kohlrabi zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 18-20 Minuten weich garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Kohlrabi abgießen, Brühe dabei auffangen. Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin andünsten. Mehl darüber streuen und unter Rühren anschwitzen. 300 ml der aufgefangenen Brühe abmessen und mit 150 ml Milch unter Rühren zugießen. Das Gemüse ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Dann werden die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse gedrückt. 200 ml Milch und 30 g Butter unter die gedrückten Kartoffeln rühren, mit Salz und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken tupfen und zum Garnieren bereitstellen. Kohlrabi und Majoran zur Soße geben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und die restlichen Zwiebeln goldbraun braten. Alles zusammen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- 1 BRÖTCHEN
- 3 ZWIEBELN
- 500 G GEMISCHTES HACKFLEISCH
- 2 TL MITTELSCHARFER SENF
- 1 EI
- SALZ, SCHWARZER PFEFFER
- 800 G KOHLRABI
- 2 TL GEMÜSEBRÜHE
- 800 G MEHLIG KOCHENDE KARTOFFELN
- 2 EL ÖL
- 30 G BUTTER
- 1 EL MEHL
- 350 ML MILCH
- 3 STIELE PETERSILIE
- 1 TL GETROCKNETER MAJORAN
- MUSKAT



Felicitá's Spaghetti mit Garnelen



Zutaten

500 G SPAGHETTI
250 G GARNELEN
100 G KRÄUTERBUTTER
2-3 KNOBLAUCHZEHEN
SONNENBLUMEN- ODER
RAPSEÖL
SALZ, PFEFFER, MAGGI

Zubereitung

1. Wasser in einen Topf füllen, Salz und etwas Öl hinzugeben. Warten, bis das Wasser kocht und dann die Spaghetti in den Topf geben.
2. Die Kräuterbutter in der Pfanne langsam schmelzen und dann den Knoblauch in Scheiben dazu geben.
3. Den Knoblauch leicht bräunen und dann die Garnelen in die Pfanne geben.
4. Die Garnelen braten und mit Salz, Pfeffer und Maggi etwas würzen.
5. Die fertig gekochten Spaghetti mit den Garnelen kurz in der Pfanne etwas mischen.
6. Servieren und genießen.



Nudeln mit Lachs-Sahnesoße



Zutaten

500 G NUDELN
500 G GEFRORENES
LACHSFILET
50 G BUTTER
2 BECHER SAHNE
2 TL GEMÜSEBRÜHE
2 TL TOMATENMARK
WEIßER PFEFFER

Zubereitung

Lachs auftauen lassen, bis er nur noch ganz leicht gefroren ist, waschen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.

Die Nudeln in der Zwischenzeit nach Packungsanleitung kochen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundum ca. 5 Minuten anbraten.

Die Sahne dazu gießen und mit Brühe, Tomatenmark, Pfeffer abschmecken und noch einmal kurz aufkochen lassen.



Lachsfilet mit Gemüse



Zutaten

4 LACHSFILETS
(FRISCH ODER GEFROREN)
200 G FETAKÄSE
2 ZUCCHINI
1 ROTE PAPRIKA
1 GELBE PAPRIKA
500 G ROMATOMATEN
300 G FRISCHE CHAMPIGNONS
1 ZWIEBEL
2 KNOBLAUCHZEHEN
OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER, KRÄUTER

Zubereitung

1. Die Lachsfilets (auftauen) waschen, trocken tupfen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und in eine mit Olivenöl gefettete große Auflaufform geben.
2. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Das Gemüse und die Pilze waschen, putzen, in dünne/kleine Streifen schneiden und zu dem Fetakäse geben.
4. Den Knoblauch schälen, pressen und ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Die Gemüse-/Käsemischung mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
6. Den Backofen auf 180-200 °C Ober- Unterhitze vorheizen.
7. Die Gemüse-/Käsemischung auf den Lachs geben und das Ganze ca. 30-35 Minuten im Backofen garen lassen.



Janine´s Champignon- Rahmsoße



Zutaten

500 G CHAMPIGNONS
1 EL BUTTER
50 ML SCHLAGSAHNE
40 ML MILCH
200 ML FLEISCH-
ODER GEMÜSEBRÜHE
1 EL TOMATENMARK
2 EL MEHL
75 ML KALTES WASSER
SALZ, PFEFFER

Zubereitung

Die Champignons waschen und putzen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, dann nach und nach das Tomatenmark, die Sahne, die Milch und die Brühe dazugeben. Danach das Mehl in kaltem Wasser glatt rühren und ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Soße würzen, aufkochen und kurz köcheln lassen, bis sie sämiger wird.

Zum Schluss die Champignons in die Soße geben.

Dazu passt Schnitzel mit Pommes oder Kartoffelbrei und ein leckerer Salat.



Bosnische Frikadellen



Zutaten

2 TROCKENE BRÖTCHEN
1,5 KG RINDERHACKFLEISCH
7-8 EIER
4 MITTELGROßE ZWIEBELN
PANIERMEHL
SALZ, PFEFFER
PAPRIKAPULVER
ÖL

Zubereitung

Die Brötchen in Wasser einweichen, durchziehen lassen und dann gut ausdrücken.

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Rinderhackfleisch, den Brötchen, den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und gut verrühren.

Einen Teller mit Paniermehl befüllen, aus der Hackfleischmasse kleine Kugeln formen, diese dann im Paniermehl zu kleinen Frikadellen drücken und dann in der Eiermasse wenden.



Anschließend werden die Frikadellen in einer Pfanne mit Öl ausgebacken.

Eva´s Spaghetti in Tomaten Ricotta Soße



Zutaten

4 EL TOMATENMARK
400 G SPAGHETTI
4 EL RICOTTA
4 EL OLIVEN- ODER RAPSÖL
4 ZEHNEN KNOBLAUCH
4 HANDVOLL CHERRYTOMATEN
2 GEHACKTE TOMATEN
BASILIKUM
ITALIENISCHE KRÄUTER
SALZ, PFEFFER

Zubereitung

1. Wasser im Topf erhitzen, salzen und Spaghetti nach Anleitung kochen.
2. Das Öl erhitzen und den Knoblauch anschwitzen. Erst das Tomatenmark und dann die gehackten Tomaten dazu geben.
3. Den Ricotta einrühren und so viel gesalzenes Nudelwasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken, frisch gewaschene Cherrytomaten und Basilikum hinzugeben.
5. Die Nudeln mit der Soße vermengen.



Janine´s Paprika-Sahne- Hackfleischsoße mit Reis



Zutaten

300-500 G
RINDERHACKFLEISCH
2-3 GRÜNE PAPRIKA
1 BECHER SAHNE
100-200 ML GEWÜRKETCHUP
(CURRY)
2 EL MEHL
ETWAS KALTES WASSER
SALZ, PFEFFER
REIS

Zubereitung

Wasser in einem Topf aufsetzen und den Reis nach Anleitung zubereiten.

Das Rinderhackfleisch in der Pfanne anbraten, Wasser dazu geben bis das Fleisch bedeckt ist und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden und in die Pfanne dazu geben.

Im Anschluss die Sahne und den Gewürzketchup zu den restlichen Zutaten geben. Die Soße mit Salz, Pfeffer würzen und dann köcheln lassen, bis die Paprika bissfest ist. Die Soße sollte eine leichte Süße haben. Zwischenzeitlich das Mehl mit Wasser vermischen und in die Soße geben, so dass die Soße andickt.



Anmerkung

Statt Reis schmecken auch Nudeln sehr gut zu dieser Soße!

Zucchini-Reis-Hackpfanne



Zutaten

250 G GEMISCHTES
HACKFLEISCH
2 GROßE ZUCCHINI
2 TASSEN REIS
4 TASSEN BRÜHE
SALZ
PFEFFER

Zubereitung

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Den Reis zugeben und kurz anschwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und unterrühren. Weitere 20 Minuten zugedeckt garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Herd ausschalten und das Gericht 10 Minuten ziehen lassen. Die Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Reispfanne



Zutaten

500 G HÄHNCHENFLEISCH
(ALTERNATIV 500 G HACKFLEISCH)

1 ZWIEBEL

ETWAS ÖL

2 TASSEN REIS

2 PAPRIKA

1 BECHER SCHMAND

750 ML BRÜHE

KRÄUTER

1 KNOBLAUCHZEHE

SALZ, PFEFFER

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.

Die Paprikaschoten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Dann wird das Fleisch mit der Zwiebel und dem Knoblauch in etwas Öl angebraten.

Anschließend werden Reis, Paprikawürfel, 750 ml Brühe dazu gegeben und solange gegart, bis der Reis weich ist.

Nun wird der Schmand dazu gegeben und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



Hähnchen bosnische Art



Zutaten

4 HÄHNCHENSCHENKEL
PAPRIKAPULVER
1 KG KARTOFFELN
500 G TOMATEN
400 ML WARMES WASSER
4 TL BRÜHE
2 TL ROSMARIN
1 TL OREGANO
2 TL BASILIKUM
SALZ, PFEFFER
2 EL OLIVENÖL

Zubereitung

Eine große Auflaufform mit Olivenöl bestreichen.

Die Hähnchenschenkel gut waschen, trocken tupfen, mit Paprikapulver würzen und in die Auflaufform geben.

Dann die Kartoffeln schälen und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Die Tomaten werden gewaschen, in vier Stücke zerteilt und mit den Kartoffeln in die Auflaufform gegeben.



Die Kräuter, die Gewürze und die Brühe werden mit dem Wasser vermischt und zu den restlichen Zutaten in die Auflaufform gegeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 90 Minuten garen.

Zwischendurch die Zutaten immer mal wieder mit der Flüssigkeit aus der Auflaufform übergießen.



Lyonerkuchen



Zutaten

1 KG LYONER
500 G GOUDA AM STÜCK
1 KG BRATWURST
(HALB GROB, HALB FEIN)
6 EIER
1 STANGE LAUCH
2 EL MEHL

Zubereitung

Den Lauch gut waschen, in kleine Ringe schneiden.

Den Lyoner und das Goudastück
in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel
geben, gut miteinander vermischen
und in eine Kastenform geben.

Den Lyonerkuchen bei 200 °C
50-60 Minuten backen.



Semmelknödel



Zutaten

10 DOPPELWECK
500-1000 ML VOLLMILCH
(KOMMT AUF DIE BRÖTCHEN AN!)
1 ZWIEBEL
FRISCHE PETERSILIE
4 EIER
PFEFFER, SALZ, PAPRIKA

Zubereitung

Die Doppelwecke in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und dann die Eier dazugeben.

Die Milch erwärmen, nach und nach in die Schüssel dazugeben und alles mithilfe einer Gabel gut vermischen.

Achtung, nicht zu viel Milch dazugeben, der Teig soll fest sein! Wenn der Teig etwas abgekühlt ist, wird er gut geknetet und zu Klößen geformt.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, dann kleiner stellen (sieden), die Klöße nach und nach hineingeben (nicht zu viele auf einmal in den Topf geben) und warten bis sie sich vom Boden lösen.

Wenn die Klöße oben schwimmen, sollen sie noch ca. 3-4 Minuten im Wasser ziehen.

Anmerkung: Am besten schmecken die Klöße zu Rouladen und Rotkohl!



Jennifer´s Käsespätzle



Zutaten

300 G MEHL
4 EIER
3 EL WASSER
1 TL SALZ
2,5 L WASSER
2 TL SALZ
1 TL ÖL
200 G GERIEBENER KÄSE
1 EL MARGARINE
1 ZWIEBEL
EVTL. SCHINKENSPECK

Zubereitung

Mit dem Mehl, den Eiern, den 3 EL Wasser und 1 TL Salz einen Spätzleteig herstellen.

Die 2,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen und die Spätzle mit einem Spätzlehobel ins Wasser geben.

Die fertigen Spätzle mit kaltem Wasser abspülen.

Die Margarine in eine Pfanne geben, die Zwiebel und den Schinkenspeck darin dünsten.

Dann schichtweise Spätzle, Käse und Zwiebel/Schinkenspeck in eine Auflaufform geben und bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Dazu passt ein gemischter Salat.



Käsespätzle/ Krautspätzle



Zutaten

500 G MEHL
1 L MILCH
4 EIER
1 PRISE SALZ
1 GROßE ZWIEBEL
ETWAS FETT
200 G GERIEBENER KÄSE

Zubereitung

Mehl, Milch, Eier und Salz in eine Schüssel geben und gut verkneten. Den fertigen Teig mithilfe eines Spätzlehobels in kochendes Salzwasser geben und kochen lassen, bis die Spätzle oben schwimmen.

Die Spätzle abgießen und abtropfen lassen.

Danach wird die Zwiebel geschält, geschnitten und in einer Pfanne mit Fett geröstet. Im Anschluss werden die Spätzle und der Käse schichtweise in eine Auflaufform geschichtet.

Zum Schluss wird die geröstete Zwiebel mit dem Fett über die Spätzle gegeben.



Variation mit Sauerkraut:

Spätzle laut Rezept zubereiten. Das Sauerkraut (Menge nach Belieben) abkochen, schichtweise mit den Spätzle in eine Auflaufform geben und die geröstete Zwiebel mit dem Fett darüber geben.

Mehlnödel



Zutaten

FÜR DEN TEIG

16 EL MEHL

5 EIER

MILCH

SALZ/FONDOR

FÜR DIE SOßE

250 G DÖRRFLEISCH

CA. 500 ML MILCH

2 BECHER SAHNE

SALZ, FONDOR, MAGGI

Zubereitung

Teig

Das Mehl und die Eier in eine Schüssel geben.

Dann die Milch dazu geben, bis der Teig vom Rührlöffel fällt (relativ flüssig!).

Nach Geschmack mit Salz und Fondor würzen. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen. Die Mehlmasse mithilfe eines Löffels ins Wasser geben und fertig garen.



Soße

Das Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne anbraten, dann die Milch und die Sahne dazugeben. Das Ganze etwas köcheln lassen und nach Geschmack würzen.



Pfannkuchen



Zutaten

500 G MEHL
1 L MILCH
4 EIER
1 PRISE SALZ
MARGARINE ZUM AUSBACKEN

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit einem Mixer verrühren. Der Teig sollte nicht zu dick- oder zu dünnflüssig sein.

Dann Margarine in die Pfanne geben und den Teig von beiden Seiten goldgelb braten.

Anmerkung

Das Rezept ist bewusst ohne Zucker, da der Verfasser den Teig gerne herzhaft mit Salat oder mit einer Pilzrahmsoße mag.

Wer möchte, kann kleingeschnittene Apfelstücke unter den Teig mischen und dann die fertig gebackenen Pfannkuchen mit Zimt/Zucker bestreuen.



Pfannkuchen mit Gemüsefüllung



Zutaten

250 G MEHL
400 ML MILCH
3 EIER
200 G LAUCH
200 G BROCCOLI
200 G KOHLRABI
1,5 PÄCKCHEN SAHNE
80 G GERIEBENER KÄSE
ETWAS ÖL
KRÄUTER, SALZ, PFEFFER

Zubereitung

1. Aus Mehl, Milch, Eiern und 1 Prise Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
Danach werden aus dem Teig ca. 8 Pfannkuchen gebacken.
2. Danach das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Pfanne geben, mit der Sahne begießen und ca. 10-15 Minuten garen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
3. Das gegarte Gemüse vorsichtig aus der Soße nehmen und auf die fertigen Pfannkuchen verteilen.
4. Die gefüllten Pfannkuchen werden jetzt gerollt, in eine gefettete Auflaufform gegeben, mit der Soße begossen und mit dem Käse bestreut.
5. Die Auflaufform in den auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen geben und ca. 15 Minuten backen.



Jennifer´s Quiche Lorraine



Zutaten

TEIG

200 G MEHL
3 EL WASSER
½ TL SALZ
150 G MARGARINE

BELAG

150 G SCHINKENSPECK
250 G EDAMER
4 EIER
125 ML SAURE SAHNE
GEHACKTE PETERSILIE
1 TL PAPRIKAPULVER

Zubereitung

Mit Mehl, Wasser, Salz und Margarine einen Mürbeteig herstellen und in eine gefettete Springform geben (ca. 2 cm Rand).



Den Schinkenspeck, den Edamer, die Eier, die Saure Sahne, die gehackte Petersilie und Paprikapulver zu einer Masse vermengen.

Die Masse auf dem Mürbeteig verteilen und bei 210-225 Grad 35-45 Minuten backen.



Zwiebelkuchen



Zubereitung

Teig

Das Mehl, den Zucker, die Hefe und das Salz in eine Schüssel geben.

In die Mitte der Zutaten eine Mulde drücken, das Wasser hineingeben und dann die weiche Butter hinzufügen.

Anschließend werden die Zutaten zu einem Teig geknetet.

Den fertigen Teig dann ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Nach der „Ruhepause“ wird der Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausgerollt, auf das Backblech gelegt und die Ränder nach oben gedrückt.

Belag

Die Eier und die Sahne mit einem Pürierstab verquirlen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden, den Speck in kleine Stücke schneiden und dann beide Zutaten in einer Pfanne mit der Butter und dem Öl „Farbe nehmen“ lassen.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, die Eiermasse hinzufügen und unterrühren. Die Masse abschmecken und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Die Füllung auf den Teig geben, den Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Zutaten

FÜR DEN TEIG

450 G MEHL

220 ML WASSER

50 G BUTTER

1 PÄCKCHEN TROCKENHEFE

1 PRISE SALZ

FÜR DEN BELAG

800 G ZWIEBELN

200 G SPECK

1 EL ÖL

1 EL BUTTER

3 EIER

200 ML SAHNE

250 G KÄSE

SALZ, MUSKAT, PFEFFER

Natja´s Blätterteig- schnecken



Zutaten

1 ROLLE BLÄTTERTEIG
1 BECHER SCHMAND
ETWAS FLÜSSIGE SAHNE
SALZ, PFEFFER, MAGGI
DÖRRFLEISCH
RÄUCHERLACHS
(VARIATIONEN: FORELLEN-
FILETS, SCHINKEN, SALAMI,...)

Zubereitung

Aus dem Schmand, der Sahne, dem Dörrfleisch und dem Räucherlachs eine Füllung herstellen und nach Geschmack würzen.

Die Masse dann gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen, den Teig „aufrollen“ und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Die „Schnecken“ werden dann auf einen mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 10-15 Minuten gebacken.

Natja´s Pizzabrötchen



Zutaten

200 G SCHINKEN
200 G SALAMI
200 G GERIEBENER KÄSE
200 G FRISCHE, GEPUTZTE
PILZE ODER DOSENPILZE
200 G SCHMAND
CA. 100 ML SAHNE
PIZZAGEWÜRZ
6-8 BAGUETTE BRÖTCHEN

Zubereitung

Den Schinken, die Salami und die Pilze kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Dann den Käse, die Sahne und den Schmand unterrühren und mit dem Pizzagewürz abschmecken.

Die Brötchen aufschneiden und die Hälften jeweils mit der „Pizzamasse“ bestreichen.

Die Brötchen werden dann im Backofen bei 180-200 Grad ca. 15 Minuten gebacken.



Pizzatoast Kindergarten St. Marien



Zutaten

6 SCHEIBEN WEICHES BROT
6 EL PIZZASOÛSE
12 EL GERIEBENER
MOZZARELLAKÄSE
16 MINISCHEIBEN SALAMI

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

6 Scheiben Toast darauf legen und diese 5 Minuten im Backofen vorbacken.

Auf das geröstete Toast jeweils 1 EL Pizzasauce streichen.

Alle Toastscheiben mit 2 EL Käse bestreuen und mit je 16 Scheiben Minisalami belegen.

Die Toastscheiben etwa 10 Minuten im Backofen backen.

Vegetarischer Gemüse Eintopf (Istrien)



Zutaten

1 KG TOMATEN
3 KLEINE ZWIEBELN
3 MITTLERE ZUCCHINI
2 AUBERGINEN
200 G SCHAFSKÄSE
KNOBLAUCH
1 PRISE ZUCKER
ÖLIVENÖL, SALZ, PFEFFER

Zubereitung

Die Tomaten waschen, mit kochendem Wasser übergießen, in kaltes Wasser legen und dann die Haut entfernen.

Die Zwiebeln und die Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Auberginen waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. Ca. 10-15 Minuten ziehen lassen und dann die Flüssigkeit herausdrücken.

Den Schafskäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und kleinschneiden oder mithilfe einer Knoblauchpresse zerkleinern.

Etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin andünsten, den Knoblauch und das Gemüse dazu geben und köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Suppe anrichten mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Schafskäsewürfeln bestreuen.



Suppe nach griechischer Art



Zubereitung

1. Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in eine große Pfanne geben, die Zwiebeln darin glasig dünsten.
3. Die Zwiebeln aus der Pfanne heraus nehmen und dann das Fleisch gut anbraten.
4. Das Gemüse und die Zwiebeln zu dem Fleisch dazugeben, mit der Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Danach wird der Schmelzkäse und die Sahne hinzugefügt. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

400 G GESCHNETZELTES
FLEISCH (Z.B. HÜHNCHEN -
ODER SCHWEINEFLEISCH)
2 EL GYROSGEWÜRZ
1 KNOBLAUCHZEHE
3 GROßE ZWIEBELN
JE 2 GELBE UND ROTE
PAPRIKASCHOTEN
1 SPITZKOHL
500 G TOMATEN
300 ML SAHNE
750 ML ANGERÜHRTE BRÜHE
(Z.B. FLEISCH- ODER GEMÜSEBRÜHE)
300 G SCHMELZKÄSE
ÖL ZUM ANBRATEN
SALZ, PFEFFER



Okroscka (Kalte Suppe)



Zutaten

- 1 L MINERALWASSER
- 2 BECHER BUTTERMILCH
- 2 BECHER SCHMAND
- 1 SALATGURKE
- 1 BUND RADIESCHEN
- 300 G FLEISCHWURST
- 6 GEKOCHTE EIER
- 3 GROÖE GEKOCHTE KARTOFFELN
- 1 ZITRONE
- 1 BUND DILL
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL

Zubereitung

Salatgurke und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Haut der Fleischwurst entfernen, Eier pellen und beide Zutaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Dill und die Frühlingszwiebel waschen und kleinschneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.



Die Zitrone auspressen, mit dem Mineralwasser, der Buttermilch, dem Schmand gut vermischen und zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben.

Zum Schluss werden alle Zutaten gut vermischt und nach Geschmack gesalzen.

Die Suppe bis zum Verzehr kühl stellen.



Bauerntopf



Zutaten

500 G HACKFLEISCH
6-7 KARTOFFELN
3-4 MÖHREN
1-2 ROTE PAPRIKA
ANGERÜHRTE BRÜHE
SALZ, PFEFFER

Zubereitung

Das Hackfleisch in einer großen Pfanne anbraten und dann mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne dazugeben und garen.

Die Paprika waschen, in Würfel schneiden, zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben und noch etwas mit garen.

Den Bauerntopf nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Borschtsch (Krautsuppe)



Zubereitung

Das Rind- und Schweinefleisch kleinschneiden und ca. 40 Minuten in der Brühe kochen. Weißkraut putzen und in kleine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel und Dill waschen und kleinschneiden.

Kartoffeln, Möhren und Rote Beete schälen und mithilfe einer Reibe raspeln.

Dann werden die Kartoffeln, das Weißkraut und das Sauerkraut zu dem Fleisch in den Topf gegeben und ca. 10 Minuten mitgekocht.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren, Zwiebel und Rote Beete anbraten. Das Gemüse wird dann mit den passierten Tomaten zu den übrigen Zutaten in den Topf gegeben. Nach Geschmack würzen. Zum Schluss werden die Frühlingszwiebel und der Dill in die Suppe gegeben.

Zutaten

100 G SAUERKRAUT
200 G WEISKRAUT
3 MÖHREN
1 GROßE ZWIEBEL
2-3 FRÜHLINGSZWIEBELN
1 BUND DILL
3-4 GROßE KARTOFFELN
500 G SUPPENRINDFLEISCH
500 G SCHWEINEFLEISCH
2 ROTE BEETE
250 G PASSIERTE TOMATEN
2 BECHER SCHMAND
3 L BRÜHE (GEMÜSE-
ODER FLEISCHBRÜHE)
ÖL, SALZ UND PFEFFER



Natja´s Rührkuchen mit Kirschen



Zutaten

1 GLAS KIRSCHEN
250 G ZUCKER
125 G HASELNÜSSE
125 G BUTTER
125 G MEHL
100 G GERIEBENE
SCHOKOLADE
1 TL ZIMT
2 GESTRICHENE TL
BACKPULVER

Zubereitung

Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die restlichen Zutaten gut verrühren, in eine eingefettete Springform geben und dann die gut abgetropften Kirschen auf dem Teig verteilen.

Bei 150 Grad Umluft oder 175 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40-45 Minuten backen.



Natja´s Schmandkuchen (Blech)



Zutaten

FÜR DEN TEIG

8 EIER
8 EL LAUWARMES WASSER
320 G ZUCKER
2 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
320 G MEHL
½ TL BACKPULVER

FÜR DEN BELAG

500 ML SCHMAND
3 BECHER SAHNE
5 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
3 DOSEN MANDARINEN
EVTL. ZIMT UND ZUCKER ZUM BESTREUEN

Zubereitung

Teig

Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem lauwarmen Wasser in einer großen Schüssel steif schlagen. Dann wird das Eigelb dazu gegeben. Den Zucker und den Vanillezucker vermischen und nach und nach einrieseln lassen. Das Mehl und das Backpulver vermischen, sieben und in den Teig einrühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 Grad 10-15 Minuten backen.

Belag

Die Mandarinen gut abtropfen lassen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und dann vorsichtig den Schmand untermischen.

Die abgetropften Mandarinen

auf dem ausgekühlten Teig verteilen und dann die Sahne-Vanillezucker-Schmandmischung darauf verteilen.



Nusskuchen mit Guss



Zubereitung

Gugelhupfform oder Kastenform fetten und mehlen.

Schokolade fein hacken.

Backofen vorheizen auf Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Rührteig herstellen

Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Salz und Rum-Aroma unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht.

Jedes Ei etwa ½ Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Zuletzt Schokolade und Haselnüsse unterheben. Teig in der Form glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Heißluft etwa 160 °C

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 60 Minuten

Kuchen nach dem Backen noch 10 Minuten in der Form auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst lösen, stürzen und erkalten lassen.

Guss

Schokolade grob zerkleinern, mit Speiseöl im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen, etwas abkühlen lassen, Kuchen damit überziehen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Zutaten

Für Kastenform (30 x 11 cm)
oder Gugelhupfform (Ø 22 cm)

FÜR DIE FORM

ETWAS FETT UND WEIZENMEHL

RÜHRTEIG

100 G ZARTBITTERSCHOKOLADE

250 G WEICHE BUTTER ODER
MARGARINE

175 G ZUCKER

1 PCK. VANILLIN-ZUCKER

1 PR. SALZ

½ FL. RUM-AROMA

4 EIER (GRÖÖE M)

200 G WEIZENMEHL

2 GESTRICHENE TL BACKPULVER

100 G GEMAHLENE, GERÖSTETE
HASELNÜSSE

100 G GEHACKTE HASELNÜSSE

GUSS

150 G VOLLMILCHSCHOKOLADE
ODER ZARTBITTERSCHOKOLADE

1 EL SPEISEÖL

Janine´s Nusskuchen



Zutaten

250 G BUTTER
200 G ZUCKER
4 EIER
150 G NÜSSE
400 G MEHL
1 PÄCKCHEN BACKPULVER

Zubereitung

Die Butter und den Zucker cremig rühren und das Mehl mit dem Backpulver vermischen.

Dann werden nach und nach die Eier, die Nüsse und das Mehl / Backpulver dazu gegeben bis ein schöner Teig entsteht.

Den Teig in eine gefettete / bemehlte Kastenform geben und bei 160 °C ca.60 Minuten auf Umluft backen.



Krebel



Zutaten

250 G SAHNEQUARK (40%)
2 BECHER SCHMAND
4 EIER
3 PÄCKCHEN BACKPULVER
800 G MEHL
1 PRISE SALZ
1 PRISE ZUCKER
(WENN SIE „SÜß“ SEIN SOLLEN ->
100 G ZUCKER)
ÖL ZUM AUSBACKEN

Zubereitung

Aus den Zutaten wird ein Teig hergestellt.

Den Teig eine Stunde ruhen lassen.

Dann wird er ausgerollt und in kleine Rauten geschnitten.

Die Krebel werden in der Pfanne in Öl schwimmend ausgebacken.

Käsesahne-Creme

Low Carb



Zutaten

75 ML KALTE SCHLAGSAHNE
50 G VOLLMILCH-
JOGHURT (3,8%)
50 G MAGERQUARK
ABRIEB EINER ½ BIO-ZITRONE
ETWAS ZITRONENSAFT
FLÜSSIGER SÜßSTOFF

Zubereitung

Zuerst die Sahne in einer Schüssel steif schlagen.
In einer anderen Schüssel verrührt man den Vollmilchjoghurt mit dem Magerquark und gibt anschließend den Zitronenabrieb und den Zitronensaft hinzu.

Mag man keine Stückchen in der Creme, lässt man den Abrieb der Zitrone weg und nimmt nur den Zitronensaft.

Zuletzt wird die geschlagene Sahne untergehoben und die Creme mit dem flüssigen Süßstoff abgeschmeckt.



Eva´s blitzschnelles einfaches Käsebrot



Zutaten

400 G MEHL
350 ML MILCH
1 PÄCKCHEN BACKPULVER
200 G GERIEBENER KÄSE
(Z.B. EMMENTALER)

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
Das geht am besten mit einem Kochlöffel.

Wer mag, kann geröstete Zwiebeln,
Katenschinken oder gehackte Oliven
unterheben.



Alles in eine gefettete Kastenform (25 cm) füllen und bei Umluft
180°C oder 160°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Der Teig kann auch in Muffinformen
bei 175°C Umluft oder
160°C Ober-/Unterhitze für 20 Minuten
gebacken werden.



Lecker und günstig grillen

Kräuterbutter

1 P. BUTTER (ZIMMERWARM)

FRISCHE KRÄUTER HACKEN

2 KNOBLAUCHZEHEN (KLEIN HACKEN ODER PRESSEN)

SALZ, PFEFFER

Alles vermischen bis die Butter eine schöne Konsistenz hat, fertig.

selbstgemachte Grillmarinade

„Gartenkräuter“

1 BUND FRISCHE GARTENKRÄUTER (Z.B. PETERSILIE, SCHNITTLAUCH, MAJORAN)

1 KNOBLAUCHZEHE

2 EL OLIVENÖL

1 TL ZITRONENSCHALE

SALZ

PFEFFER

Cevapcici

1 KG HACKFLEISCH (2X DURCHGEDREHT)

MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN

1 KNOBLAUCHZEHE

PETERSILIE

1 EI

1 TL PAPRIKAPULVER

1 TL GETROCKNETER MAJORAN

SALZ, PFEFFER, ÖL

Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, fein hacken. Beides mit dem Hackfleisch verkneten. Ei aufschlagen und unter die Hackmasse heben. Mit Paprika, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch zu ca. 5 cm langen und 1-2 cm dicken Röllchen formen und vorsichtig auf den Grill legen

Grillkartoffel

FESTKOCHENDE KARTOFFELN

ZWIEBELN

SALZ, PFEFFER, ÖL

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Zwiebeln in große Stücke schneiden.

Kartoffeln abgießen und halbieren. Oberfläche in Gitterform einschneiden und mit den Zwiebeln abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Auf den Grill legen, leicht mit Öl bepinseln, mit Salz & Pfeffer würzen und grillen, bis die gewünschte Farbe erreicht ist.

Alternativ kann auch jede andere Gemüsesorte aufgespießt werden :)

Kristin Barbknecht

Diätassistentin / Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung

Ernährungs- und Gesundheitscoaching Saarland



Gesundheitsberaterin Thea Schmitt
und Bezirksleiterin Sabrina Wagner
von der IKK Südwest

Bei Fragen Rund um das Thema Krankenversicherung und Leistungen steht Ihnen Sabrina Wagner, Bezirksleiterin für den Landkreis Merzig-Wadern gerne zur Verfügung.

Telefon-Nr.: 0 68 31/8 94-3334

Handy-Nr.: 01 51/40 74 55 67

E-Mail: sabrina.wagner@ikk-sw.de

Das Team des Gemeinwesen-Treffpunktes



Verena Leidinger, Timo Wilhelm und Sandra Steffen



Sandra Steffen
Best-health-Care-Multiplikatorin

Mail: gt.kd-saar@sos-kinderdorf.de

Impressum

Herausgeber:

SOS-Kinderdorf Saar
Gemeinwesen-Treffpunkt
Am Schalthaus 2
66663 Merzig
Telefon 0 68 61 / 73 696

Verantwortlich für den Inhalt:

Joachim Selzer, Einrichtungsleiter
SOS-Kinderdorf Saar

Fotos:

SOS-Kinderdorf
IKK Süd-West
DiPRINTER

Satz und Druck:

DiPRINTER, Merzig
www.diprinter.de