KOCHREZEPTE

LAVA CAKES

Zutaten:

- 170g Zartbitterschokolade
- 170g Butter
- 6 Eier
- 160g Zucker
- 90g Mehl

Zubereitung:

1. 8 ofenfeste Förmchen mit etwa 9 cm Durchmesser buttern und gut mit dem Zucker ausstreuen.
2. Schokolade hacken und zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen lassen. Die noch lauwarme Masse mit Eiern, Zucker und Mehl verrühren. (Mit dem Pürierstab oder Handrührgerät glatt mixen, dabei wenig Luft einarbeiten).
3. Förmchen zu zwei Dritteln mit dem Teig befüllen.
4. Im vorgeheizten Backofen ca. 17 Minuten bei 180^0C backen, so dass der Kern noch flüssig ist. (Im Originalrezept steht 8- 10 Minuten backen).
5. Jedes Törtchen mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen, den Teller auflegen, umdrehen und das Törtchen auf den Teller stürzen. Noch warm servieren.

OFENPALATSCHINKEN MIT FRÜCHTEN

Zutaten:

- 100 g Mehl
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- 1 EL Zucker (für den Teig)
- 2 EL Zimt und Zucker (zum Bestreuen vor dem Backen)
- evtl. Früchte (Himbeeren, Äpfel, Heidelbeeren, Zwetschgen)

Zubereitung:

Backofen (mit Backblech!) auf 200^0 C vorheizen. Währenddessen Mehl, Milch, Eier und Puderzucker zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Eventuell Früchte kleinschneiden.

Das heiße Backblech mit Butter oder Öl gründlich einfetten (oder das Backblech mit Backpapier auslegen), den Teig gleichmäßig darauf verteilen und mit den Früchten belegen. Zimt-Zucker Mischung darauf streuen und das Blech in der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen.

BLÄTTERTEIG- ROSEN MIT ÄPFEL

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone
- etwas Marillenmarmelade
- etwas Zucker
- etwas Zimt

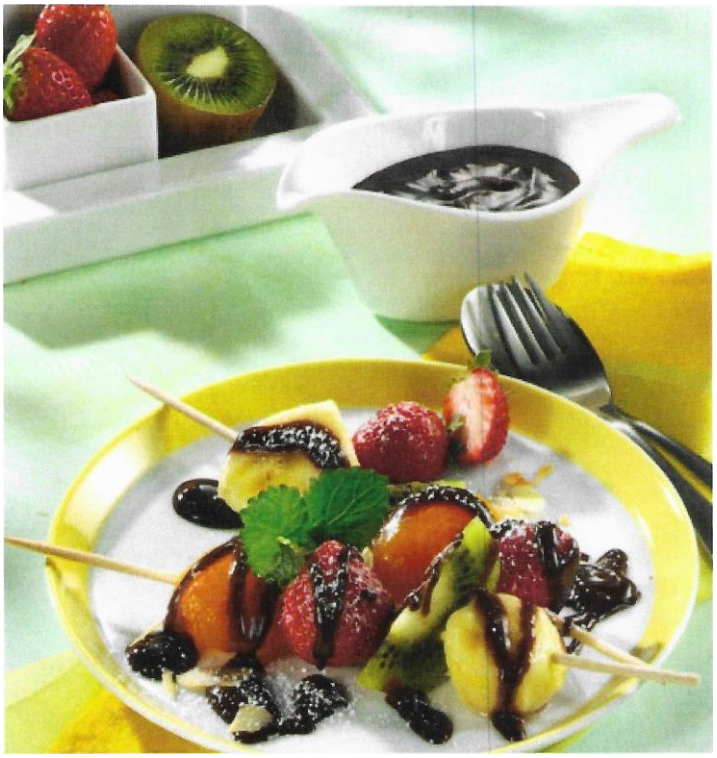
Zubereitung:

1. Für die Apfel-Blätterteig-Rosen eine Schüssel Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone vorbereiten, damit die Äpfel nicht braun werden.

2. Äpfel waschen und halbieren. Das Kerngehäuse heraus schneiden und in ganz dünne Scheiben schneiden. Sie können auch einen Hobel verwenden.

3. Die Apfelscheiben geschnitten in das Zitronenwasser legen. Als nächstes Marillenmarmelade mit etwas Wasser verrühren, damit es dünnflüssiger wird. Den Blätterteig ausrollen und in 4 Bahnen von ca. 6-7 cm Breite schneiden.

4. Auf jede Bahn etwas Marillenmarmelade verstreichen. Nicht zu viel, damit es seitlich nicht hinausrinnt. Auf jede Bahn die Apfelscheiben an der Längsseite etwas überlappend verteilen. Sie sollen dabei etwas über den Rand hinausschauen.



OBSTSPIEßE MIT SCHOKODIP

Spieße:

ca. 1kg Früchte der Saison (z.B. Melonen, Pfirsiche, Nektarinen, Bananen, Orangen, Aprikosen, Erdbeeren, Kirschen)

Dip:

200ml Schlagobers

500g Naturjoghurt

500g Magertopfen

2 EL Agavendicksaft

Schokostreusel, Schokoladensirup, Schaschlik -Holzspieße

Spieße: Früchte putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden und auf Schaschlik-Holzspieße aufreihen. Fruchtspieße auf einer Platte anrichten.

Dip: Sahne steif schlagen.

Joghurt mit Quark und Agavendicksaft verrühren. Sahne unterheben.

Schokolade kurz ins Gefrierfach legen (damit sie hart ist) und dann auf einer Küchenreibe in feine Stückchen raspeln. Schokostückchen unter den Dip rühren und diesen zu den Fruchtspießen servieren.

ZIMTSCHNECKEN

Zutaten (25 Zimtschnecken):

1 Packung (270 g) frischer Butter-Blätterteig (backfertig rechteckig ausgerollt auf Backpapier; 42x24 cm; Kühlregal), 50 g Butter, 4 EL Zucker, 1,5 TL Zimt, 1 Ei

Zubereitung:

1. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Zucker und Zimt miteinander vermischen.

2. Blätterteig ausrollen, mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Zimt und Zucker bestreuen. Aufrollen.

3. Die Teigrolle in 25 Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backen (200 ^{0}C) ca. 12 Minuten backen.

CROISSANT GEFÜLT MIT MARMELADE

Zutaten für 4 Portionen:

Butter, Hefe (Frischhefe), Mehl, Milch, Salz, Wasser, Zucker

Schnelle Variante:

Croissant- Plunderteig oder Blätterteig, Marmelade nach belieben

Zubereitung:

Den Blätterteig entweder selbst gemacht lt. Grundrezept oder nach Packungsanleitung auftauen.

Den dünn ausgerollten Teig in 14 gleich große Dreiecke schneiden. Auf jedes Dreieck einen Teelöffel Marmelade oder Nutella draufsetzen. Die einzelnen Stücke zu Kipferl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Die Kipferl mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr goldgelb backen.

JOGHURT MIT FRÜCHTEN UND MÜSLI

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Stk Äpfel

120 g Vollkornmüsli

250 g Joghurt, fettarm

2 Stk Erdbeeren

10 g Himbeeren

10g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG:

Apfel waschen und entkernen, kleinschneiden. Erdbeeren waschen und klein schneiden, Himbeeren und Heidelbeeren waschen.

Die Früchte mit Joghurt vermengen und das gewünschte Müsli darüberstreuen.

POLSTERZIPFEL

Zutaten für 8 Portionen:

280g Butter

Marmelade (Marille oder Ribisel)

280g Mehl

eine Prise Salz

100g Staubzucker

280g Topfen

Zubereitung:

Mehl, Butter, Salz und Topfen zu einem glatten Teig kneten.

Teig in den Kühlschrank legen und eine Stunde rasten lassen.

Backofen auf 170 °c vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Arbeitsfläche mit Mehl einstäuben und den Teig etwa 3 mm dick auswalken. In gleich große Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat einen Kleks Marmelade geben. So zuklappen, dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder festdrücken.

Polsterzipfel auf das Backblech legen und etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen und dick mit Staubzucker besieben.

TOPFENBROT

ZUTATEN:

250 g Weizenmehl

250 g Magertopfen

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

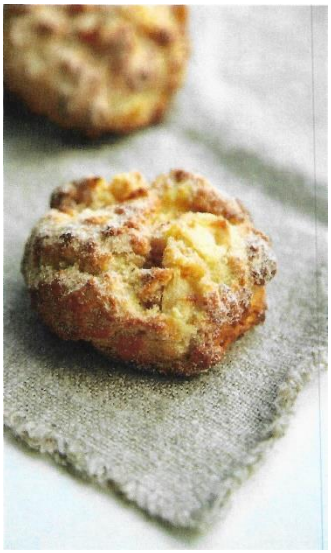
1 TL Zucker

1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit dem Zucker, dem Salz und dem Weinsteinbackpulver in einer Schüssel gut vermischen, den Topfen und das Ei dazugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschinen zu einem glatten Teig kneten lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einem Laib formen und auf das Backpapier legen und dann mit einem scharfen Messer oben mehrmals einschneiden und dann im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.



APFEL-BALLEN MIT ZUCKER UND ZIMT

Zutaten:

Ballen-Teig: 200 g

Magerquark

100 ml Rapsöl

Vanillezucker

110 g Zucker

300 g Weizenmehl

10 g Backpulver

Drei mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt, in grobe (wichtig, dann werden sie schön saftig!) Stücke geschnitten

Zum Wälzen

Zucker-Zimt-Mischung (nach Bedarf angemischt)

Zubereitung:

Den Ofen auf 180^0 C (Umluft vorheizen).

Die feuchten Zutaten mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Mehl mit dem Backpulver vermengen und mit der Hand unter die Quark-Öl-Masse kneten. Die Apfelstücke unterarbeiten. Der Teig ist feucht und klebrig, aber das muss so sein. Nun 6 bis 9 Ballen formen und diese mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Für ca. 25 Minuten backen und anschließend noch heiß in der Zucker-Zimt-Mischung wälzen.

APFELMUS

Zutaten für 4 Portionen:

Äpfel

Wasser

Zimtstangen

Zitrone

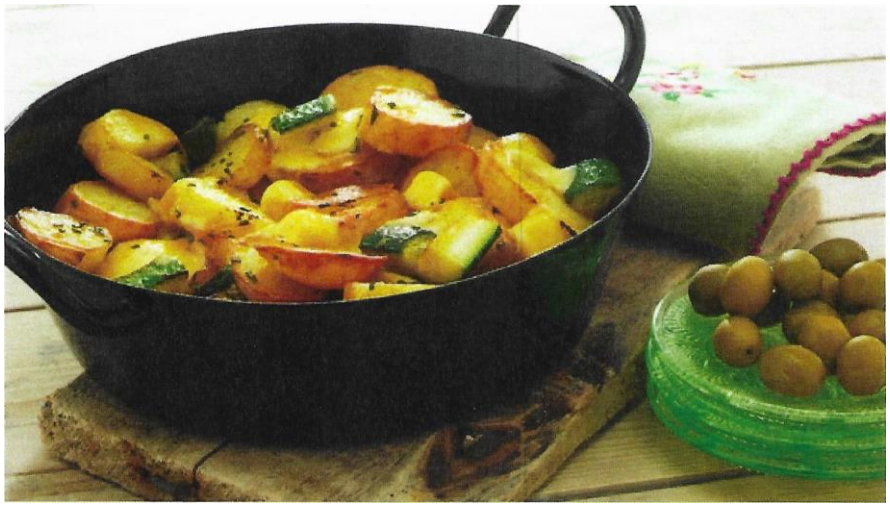
Zucker oder Vanillezucker

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Wasser (oder Apfelsaft) in einem Topf mit dem Zucker und Zimtstange zum Kochen bringen.

Die Äpfel in kleine Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, danach die Zimtstange entfernen.

Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern und warm oder kalt servieren.



BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND KRÄUTERDIP

Zutaten: Mini

Kartoffeln

Zucchini

Kräutergewürzmischung

Philadelphia Kräuter Balance

Sauerrahm

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Zucchini waschen, mit der Schale vierteln und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200^{0}C Ober- und Unterhitze ca. 40 Min. braun backen.

Für den Kräuterdip, Philadelphia Kräuter und Sauerrahm vermengen, mit Salz und grobem Pfeffer würzen. In einer kleinen Schüssel zu den Backkartoffeln reichen.

FRÜHLINGSAUFSTRICH MIT VOLLKORNBROT

Zutaten:

Radieschen

Joghurt oder Topfen

Sauerrahm

Salz, Pfeffer (frisch gerieben)

1 EL Olivenöl Schnittlauch

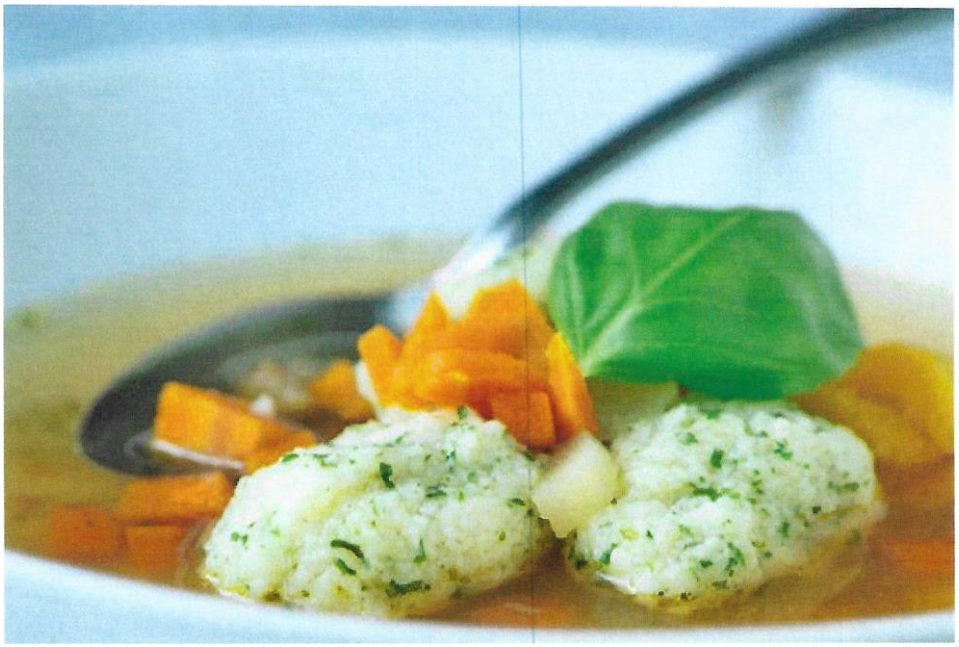
(nach Belieben)

Zubereitung:

Für den Frühlingsaufstrich die Radieschen sorgfältig waschen und trocknen. Danach das Gemüse in dünne Scheiben schneiden.

Aus Joghurt, Sauerrahm und den Gewürzen eine Sauce rühren. Die Radieschen untermischen, mit Öl abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

Den Frühlingsaufstrich mit frischem Schnittlauch dekorieren und mit einem guten Stück Brot oder Gebäck servieren.



GEMÜSEBRÜHE MIT KRÄUTERNOCKERL

Zutaten für 4 Portionen:

Eier

Butter

frisch, gehackte Kräuter

Salz, Pfeffer

Semmelbrösel

Suppe oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

Mischen Sie alle Zutaten, bis auf die Suppe, und kneten Sie alles einmal gut. Kleine Nockerln aus der Masse formen. Erhitzen Sie die Suppe und drehen Sie sie dann auf mittlere Hitze zurück. Lassen Sie die Nockerln ca. 10 Min in der Suppe ziehen.

GEMÜSESTICKS MIT KRÄUTERDIP

Zutaten für 4 Personen:

Karotten, geschält

Kohlrabi, geschält

kleine Radieschen

junge Stangen Sellerie

Gurken

Paprika

Topfen

Joghurt oder Sauerrahm

Petersilie, gehackt

Schnittlauch, gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Gemüsesticks Karotten in lange Stifte und Kohlrabi in Spalten schneiden. Radieschen auf Holzspieße stecken. Gemeinsam mit dem Sellerie in Gläser geben.

Topfen, Joghurt, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren und in eine Schale füllen.

MILCHSHAKES- BANANE UND ERDBEERE

Zutaten:

Milch

Naturjoghurt Bananen, Himbeeren,

Erdbeeren....

Vanilleeis

Zubereitung:

Die Banane mit dem Joghurt und der Milch in eine Schüssel geben.

Die Zutaten mit dem Stabmixer pürieren und mit einem Trinkhalm servieren.

Wer möchte kann mit Honig oder Zucker den Shake süßen.

NUDELSALAT

Zutaten:

Paprikaschote(n), rot

Paprikaschote(n), gelb

Paprikaschote(n), grün

Mais

Nudeln, (oder Fleckerl o.ä.)

Sauerrahm (eventuell teilweise mit Joghurt oder Creme Fraiche mischen)

Salz oder Kräutersalz

Pfeffer, (je nach Geschmack)

Schinken Käse (Gouda oder Emmentaler)

Oregano

Öl (Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen. Inzwischen Zwiebel schälen; Paprika, Käse, Schinken und Zwiebel würfelig schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Nudeln nach dem Kochen kurz mit kaltem Wasser abspülen und evtl. etwas abkühlen lassen. Anschließend Paprika, Zwiebel, Käse und Schinken mit dem Mais und den Nudeln in einer großen Schüssel mischen. Sauerrahm unterrühren. Knoblauch pressen und beifügen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Je nach Geschmack kann auch mit anderen Gewürzen nachgewürzt werden. Den Sauerrahm kann man zum Teil durch Creme Fraiche oder Joghurt ersetzen. Der Nudelsalat kann sofort verzehrt werden, lässt man ihn ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen, wird der Geschmack intensiviert.

TOMATEN -MOZZARELLA SALAT

Zutaten:

Tomaten

Mozzarella

Salz

Pfeffer

Basilikumblätter (frische)

3 EL Olivenöl

Balsamico Essig

Zubereitung:

Für den Tomaten-Mozzarella-Salat die Tomaten und den Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Die frischen Basilikumblätter klein hacken. Alles zusammen mischen und mit Olivenöl und Balsamico Essig marinieren.

Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

ÜBERBACKENE BROTE

Zutaten:

Scheiben Brot (weiß oder dunkel)

Scheiben Schinken oder Salami

Scheiben Goudakäse oder gerieben

Mais, Tomaten, Paprika, Champions...

Zubereitung:

Die Brote mit Butter bestreichen, Knoblauch schälen und auf die Brote drücken. Die Brote mit jeweils 2 Scheiben Schinken oder Salami belegen.

Mais, Tomaten, Paprika und Champions auf die Brote verteilen und mit Käse abdecken.

Im Backrohr bei 180^0C solange backen, bis der Käse geschmolzen ist. Die überbackenen Brote servieren.

Guten
appetit