

Rhabarbercrumble mit Knusperstreuseln



Vorbereitungszeit 15 min.

Backzeit 30 min.

für 4 Portionen

ZUTATEN: für die Streusel

100 Gramm Weizenmehl

30 Gramm Haferflocken zarte

30 Gramm gehackte Mandeln oder Nüsse

80 Gramm Butter kalt, oder Margarine/Kokosöl

90 Gramm Rohrzucker oder brauner Zucker

1 Prise Salz

für die Frucht-Schicht

400 Gramm Rhabarber geputzt gewogen

30 Gramm Zucker

10 Gramm Speisestärke oder Puddingpulver

100 Gramm Himbeeren optional, TK möglich

ZUBEREITUNG:

Für die Streusel alle trockenen Zutaten sowie die kalte Butter in Stückchen erst mit der Küchenmaschine bzw. Knethaken, dann mit den Fingern zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel im Kühlschrank lagern, während man das Obst vorbereitet.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rhabarber putzen und schälen und in 1-2 cm große Stück schneiden. Mit Zucker, Stärke und nach Belieben (TK-)Beeren vermischen. In eine leicht gefettete, ofenfeste Form geben.

Die Streusel über dem Obst verteilen. Crumble rund 30-35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Geröstete Radieschen



Gesamtzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

- 2 Bund Radieschen (oder andere Rettichart)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehe Knoblauch
- 2 Schalotten
- 1 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer
- Zitronensaft
- frische Kräuter (z.B. Thymian)

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 220°C vorheizen
- Die Radieschen vom Grün befreien und waschen
- Einen Teil der Radieschen in Hälften schneiden und mit den restlichen Zutaten (bis auf die Kräuter) in einer Schüssel vermengen
- In eine Auflaufform (oder gusseiserne Pfanne) geben und im Ofen für ca. 20 Minuten schmoren
- Nach der Backzeit etwas Zitronensaft über die Radieschen geben und mit frischen Kräuter toppen



Frühling



Kartoffelwaffeln

Für 10 Portionen Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 30 Minuten



<https://pixabay.com/de/photos/waffeln-wafer-errn6C3f6A4hrung-gericht-1971553/>

Zutaten

- 750g gekochte Kartoffeln
- 4 mittlere Zwiebeln
- 4 Eier
- 500ml Milch
- 250g Mehl
- 2 TL Salz
- 1 Pck. Backpulver
- etwas Muskat
- Butter für Waffeleisen

Zubereitung

- gekochte Kartoffeln zu Brei zerdrücken
- Zwiebeln klein schneiden und mit dem Kartoffelbrei vermengen
- Eier und Milch unter die Kartoffelmasse rühren
- Backpulver mit dem Mehl vermischen und mit Salz und Muskat in den Teig rühren
- vorgeheiztes Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und 2 EL Teig auf das Waffeleisen geben
- --> zu den fertigen Kartoffelwaffeln würde auch gut ein Kräuterquark passen





Sommer

Kirsch-Tiramisu im Glas



Portion: 6 Dessertgläser à 300 ml Vorbereitungszeit: 10 min. Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten

FÜR DIE MASCARPONE-CRÈME:

- 4 Eier Größe M
- 4 EL Zucker (gestrichen)
- 1 Prise Salz
- 500 g Mascarpone
- etwas 15 Löffelbiskuits
- 2 kräftige Espresso, abgekühlt

FÜR DIE KIRSCHEN:

- 1 großes Glas Schattenmorellen (350 g Abtropfgewicht / 680g Gesamtgewicht) gezuckert
- zum Andicken: 1,5 TL Speisestärke (gehäuft)
- optional: etwas Kirschwasser oder Portwein

ZUM ANRICHTEN:

- etwas dunkler guter Kakao
- einige frische Kirschen

Zubereitung:

Für die Creme:

- die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif aufschlagen
- die Eigelbe mit dem Zucker so lange cremig aufschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
- dann löffelweise die Mascarpone dazugeben und alles kräftig cremig glatt rühren
- den Eischnee darunterheben, so dass alles gut vermischt und luftig leicht ist
- die Creme bis zur Verwendung kalt stellen

Für die Kirschen:

- Schattenmorellen auf ein Sieb abschütten, den Saft auffangen
- einen Teil des Safts mit Speisestärke glatt rühren, den anderen Teil in einem Topf aufkochen lassen
- die angerührte Speisestärke in den heißen Saft rühren und etwa 2 Minuten kochen lassen
- dann die Kirschen zugeben und gründlich verrühren, abkühlen lassen
- die Espresso in eine Schüssel geben und kurz die Löffelbiskuits mit der ungezuckerten Seite hineinhalten (ich mach das im Ruck-Zuck-Verfahren, weil sich die durstigen Biskuits sonst für meinen Geschmack zu sehr mit Kaffee vollziehen und matschig werden. Wenn Euch die Biskuits noch zu trocken sind, könnt ihr sie im Glas zusätzlich mit etwas Kaffee beträufeln)
- die Biskuits in kleine Stücke schneiden, so dass wir sie gut ins Glas geschichtet bekommen
- je Glas einige Stücke Biskuit in das Glas geben, darauf von der Mascarpone-Creme, darauf die eingekochten Kirschen
- je nach Glasgröße könnt ihr das auch wiederholen
- die Gläschen Tiramisu im Kühlschrank gute 2 Stunden kühlen lassen
- zum Schluss mit gutem, ungesüßten Kakaopulver bestäuben und mit einer Kirsche servieren



<https://trickytine.com/black-forest-tiramisu-im-glas/>



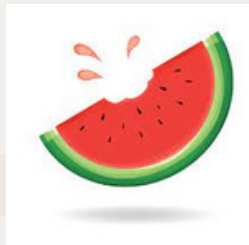
Wassermelonen-Feta-Salat



Portion: 1

Arbeitszeit: 10 min.

Gesamtzeit: 10 min.



Zutaten

- 250 g Wassermelone(n)
- 2 kleine Tomate(n)
- 1 kleine Gurke(n) (Minigurke)
- 1 kleine Zwiebel(n), rote (oder eine halbe)
- 100 g Feta-Käse
- 3 EL Balsamico
- 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.
- Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und abschmecken.
- Dazu passt geröstetes Weißbrot ganz wunderbar!



saftiger Apfelkuchen mit Streuseln



Für einen Kuchen

Arbeitszeit: 30 Minuten

Backdauer: 60 Minuten

Zutaten

• Für den Mürbeteig Boden:

- 125g Butter
- 100g Zucker
- 1pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- 250g Mehl
- 1/2 pck. Backpulver
- 1 Prise Salz

• Für die Streusel:

- 125g Butter
- 80g Zucker
- 1pck. Vanillezucker
- 200g Mehl
- 1 Prise Salz

• Für den Belag:

- 800g Äpfel
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- Für den Mürbeteig:
- alle Zutaten in einer Schüssel vermengen
- Frischhaltefolie drüber geben und für 60 Minuten kalt stellen
- den Ofen auf 180grad (Ober- Unterhitze) vorheizen
- Springform einfetten
- Teig rund ausrollen und mit den Fingern in der Form verteilen
- Füllung:
- Äpfel schälen, Kerne aushöhlen und in Würfel schneiden
- Äpfel, Zimt und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen
- gesamte Masse auf den Teig geben
- Streusel:
- alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu Streuseln verkneten
- Streusel auf dem Kuchen verteilen
- Kuchen für 55-60 Minuten backen lassen

<https://pixabay.com/de/photos/apfelkuchen-backen-apfel-kuchen-107247/>



Apfel-Kürbis Marmelade

Für 7 Portionen

Vorbereitungszeit: 30 min. Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten

- 500 g Kürbisfleisch
- 50 ml Apfelsaft
- 500 g Äpfel, reife
- 1 Zitrone(n), (Saft)
- 1 Stange Zimt
- 500 g Gelierzucker, 2:1



Zubereitung:

- Kürbis in Stücke schneiden und in einem Topf mit ganz wenig Wasser circa 10 Minuten dünsten
- Kürbisstücke mit dem Apfelsaft pürieren.
- Zitronensaft zufügen.
- Geschälte Äpfel grob raspeln und unter die Kürbismasse rühren
- Zucker zufügen und gut verrühren
- Mit der Zimtstange erhitzen und nach Angaben von der Gelierzuckerpackung kochen lassen.
- Die Zimtstange entfernen und in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen.
- Die Gläser ein paar Minuten auf dem Deckel stehen lassen und dann umdrehen.
- Je nach Gläsergröße ergibt es ca. 7-8 Gläser.



Salată de vinete

rumänische Auberginencreme

Für 1 große Portion

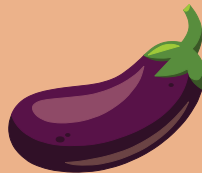
Zubereitungszeit: 60 min.

Zutaten

- 1 kg Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Ei (Größe M)
- 100ml Olivenöl
- 1 halbe Zitrone

Zubereitung:

- Backofen vorheizen (Ober-/ Unterhitze 220 °C/Umluft 200°C)
- In der Zwischenzeit Auberginen abwaschen, abtrocknen und jeweils der Länge nach aufschneiden
- Auberginen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 25 Minuten weich garen. Die Haut darf dabei ruhig schwarz werden.
- Auberginen anschließend auskühlen lassen und Fruchtfleisch mit einer Gabel vorsichtig herauslösen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Auberginenfleisch mit Zwiebelwürfeln, Ei, Öl, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und 1-2 EL Zitronensaft pürieren. Nach Belieben abschmecken und mit Öl und Paprikapulver servieren.





Winter

Gulasch mit Pastinakenpüree

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 150 min. Zubereitungszeit: 150 min.

Zutaten

- 500 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 1 kg Rindergulasch
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 400 g Pastinaken
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL weiche Butter
- ca. ¼ Milch
- 1 EL Mehl
- evtl. Wildpreiselbeeren zum Anrichten

Zubereitung:

Gulasch:

- Möhren & Zwiebeln schälen. Möhren in Stücke, Zwiebeln in Spalten schneiden
- Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen
- Fleisch trocken tupfen, eventuell etwas kleiner schneiden und in zwei Portionen ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten.
- Zwiebeln & Möhren zugeben, 2-3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.
- Mit Wein ablöschen, Brühe angießen.
- Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze schmoren.

Püree:

- Kartoffeln & Pastinaken schälen, klein schneiden und ca. 30 Minuten vor Gulasch-Garzeitende in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.
- Abgießen, kurz auf der noch heißen Herdplatte ausdampfen lassen.
- Mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. 1 EL Butter zugeben, Milch nach und nach unterrühren. Mit Salz abschmecken.
- 1 EL Butter mit 1 EL Mehl verrühren & in das kochende Gulasch rühren, kurz weiterköcheln. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Mit Püree anrichten. Nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.



Seelige Bratäpfel-Pfannkuchen

Winter 

Für 4 Portionen

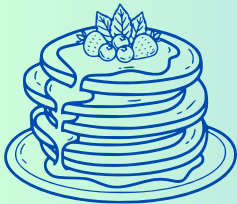
Vorbereitungszeit: 45 min. Zubereitungszeit: 45 min.

Zutaten

- 4 Eier (Gr. M)
- 5 EL Zucker
- 1 EL Rum
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 250 g Mehl
- ca. 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 Äpfel (z.B. Elstar)
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 4 EL Butterschmalz
- 100 g Schlagsahne

Zubereitung:

- Für den Teig Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb, 1 EL Zucker, Rum, Zitronenschale und Mehl mit dem Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren, dabei Mineralwasser nach und nach zugeben
- Teig ruhen lassen.
- Inzwischen Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Zucker und Lebkuchengewürz mischen. Eischnee in 2 Portionen unter den Teig heben.
- Pro Pfannkuchen etwas Butterschmalz in einer kleinen Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Teig etwa fingerdick hineingeben, mit 3 Apfelscheiben belegen. Ca. 2 Minuten zugedeckt, dann ca. 2 Minuten offen garen. Vorsichtig wenden und 2 Minuten weiterbacken.
- Im Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) warm halten, bis Teig und Apfelscheiben verbraucht sind. Sahne steif schlagen, mit Lebkuchen-Zucker dazureichen.





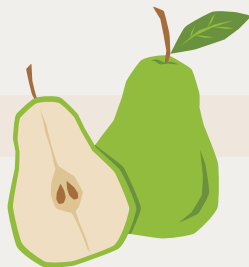
Birnen Dessert mit Vanillesoße, Nüssen und Honig



Portionen: 4

Vorbereitung: 20 min

Backzeit : 30 min



Zutaten

- **Basis:**
- 4 Birnen
- 4EL beliebige Nüsse
- Honig oder Zucker
- Butter nach belieben

- **Vanillesoße:**
- 500g Milch
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 30g Zucker
- Vanille

Zubereitung

- **Basis:**
- Birnen waschen und in der Länge halbieren
- Kerne entfernen
- die Mitte etwas aushöhlen und mit Butter einpinseln
- die Auflaufform einfetten
- Nüsse in einer Pfanne anrösten und mit Honig vermischen
- die Birnenhälften mit den gerösteten Nüssen füllen, in die Form legen und mit Butter bepinseln
- die Birnen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, 30-40 min. backen
- **Vanillesoße:**
- 2 EL Milch mit der Speisestärke verrühren
- restliche Milch in einem Topf aufkochen
- Eigelb mit Zucker und Vanille cremig rühren und etwas von der warmen Milch dazugeben
- wenn die Milch kocht von der Platte nehmen und Speisestärke hinzugeben
- erneut aufkochen bis es eindickt, danach das Eigelbzuckergemisch unterrühren





Kokos-Ananas-Curry



Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 min. Zubereitungszeit: 40 min.

Zutaten

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Möhren
- 3 Scheiben Ananas
- 1 große Zwiebel
- 400g Kokosmilch

Gewürze

- Fenchel
- Kümmel
- Curry
- geräucherte Paprika
- Chili
- Ras el Hanout
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Vorbereitung:

- Die Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln (Aus den Schalen lassen sich noch leckere Chips herstellen)
- Die Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden
- Die Zwiebel schälen und würfeln
- Fenchel und Kümmel zermahlen

Hauptteil:

- Die Zwiebeln in ein wenig Öl anbraten bis sie glasig sind
- Anschließend nach Geschmack die Gewürze dazugeben und kurz rösten
- Danach ca. ein Drittel der Kartoffeln und Möhren hinzugeben und diese nochmal mit anrösten lassen
- Im Anschluss die restlichen Möhren und Kartoffeln sowie die Ananas hinzugeben
- Das ganze dann mit der Kokosmilch aufgießen und nochmal nach Geschmack nachwürzen
- Dann alles köcheln lassen bis die Kartoffeln und Möhren nach belieben weich sind (ca. 20min)
- Zu Letzt empfehlen wir das Curry mit Reis oder Buchweizen zu servieren
- Guten Appetit!



Im Projekt ausprobiert



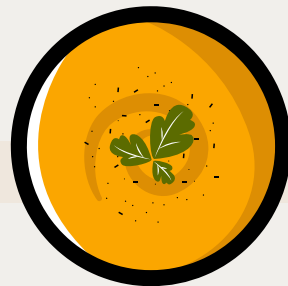
Kürbissuppe



Portion: 6

Vorbereitungszeit: 30 min

Kochdauer: 30 min



Zutaten:

- Butternusskürbis
- Karotten
- Zwiebeln
- Öl
- Salz und Pfeffer
- Wasser oder nach Wahl Gemüsebrühe

Zubereitung

- Den Kürbis, die Möhre und die Zwiebel schneiden
- Die Zwiebel in einem Topf mit Öl an Schwitzen, wenn die Zwiebel glasig sind die Möhren ,den Kürbis und Wasser dazu geben
- In dem Topf noch Salz dazu geben und Kochen lassen bis es Weich ist
- Dann alles zusammen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen



Im Projekt ausprobiert



gebackene Kichererbsen



Portionen: 4

Vorbereitungszeit : 15 min

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten

1 Dose Kichererbsen

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

Ras el Hanout (Gewürzmischung) nach

Belieben



Zubereitung

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. Mit einem Papier- oder Küchentuch trocknen und in eine flache feuerfeste Form geben, so dass die Erbsen nicht aufeinander liegen.

Öl, Salz und Gewürzmischung mischen, über die Erbsen geben und alles gut verrühren, so dass die Erbsen rundum benetzt sind.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 40 Minuten backen, bis die Erbsen leicht gebräunt und knusprig sind. Dabei ab und an umrühren. Jeder Ofen backt anders, deshalb die Temperatur und Backzeit den eigenen Erfahrungen anpassen.

Die Erbsen heiß auf Suppen geben, z. B. Kürbissuppe, oder abgekühlt als Topping auf Salat. Reste abkühlen lassen und knabbern.



Rumfort

Für viele Portionen

Zubereitungszeit: geheim

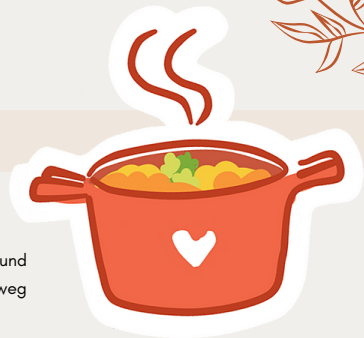
Zutaten

- eine Hand voll mysteriöser Reste aus dem Kühlschrank
- 2 vergessene Gemüsesorten
- 3 Schuss abgelaufene Soßen
- eine Prise verwaiste Gewürze
- 1 einsamer Rest Käse
- 1 Hauch Kreativität
- 2 Kochlöffel spontane Kochkunst



Zubereitung:

- Beginne mit der Suche im Kühlschrank und Keller nach Lebensmitteln, die dringend weg müssen
- Lege die gefundenen Zutaten auf die Küchentheke und bedenke, dass ihre Verarbeitung von deiner Kreativität abhängt
- Schneide das vergessene Gemüse in kleine Stücke und brate es mit den mysteriösen Resten mit Hilfe der 2 Kochlöffel spontaner Kochkunst kurz an
- bring etwas Geschmack mithilfe der verwaisten Gewürze und den abgelaufenen Soßen hinein
- lass alles nochmal kurz aufkochen oder backen
- zu guter Letzt das Ganze mit dem einsamen Rest Käse und einem Hauch Kreativität dekorieren und den skeptischen Gästen servieren
- Guten Appetit!



Bei dem Zubereiten von herumliegenden und alten Zutaten kann man mit Hilfe von Internet und Chat-GPT noch meist ein leckeres Gericht zubereiten und auch noch abgelaufene Zutaten verwerten



Gemüsechips



Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 15 min

Backzeit: 20 min

Zutaten

- Rotebeteschalen
- Kohlrabischalen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung

- die übrig gebliebenen Schalen des Kohlrabi und der Roten Bete auf ein Backblech verteilen
- Öl drüberträufeln
- mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- miteinander vermengen
- zum Backen in den Ofen stellen





Ofenblumenkohl



Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 min

Backzeit: 20 min



Zutaten

- 1 Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Blumenkohl mit Blättern waschen
- alles (inklusive Blätter) kleinschneiden
- auf einem Backblech verteilen
- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- mit Öl beträufeln
- alles miteinander vermengen





Rote Bete-Salat



Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

- 2 Rote Bete
- 2 Äpfel
- Honig
- Salz

Zubereitung

- Äpfel und Rote Bete waschen
- Rote Bete schälen
- Äpfel entkernen
- alles klein raspeln
- mit Salz und Honig verfeinern



Klassisch italienisches Tiramisu



Arbeitszeit: 30 Minuten

Kühlen: 120 Minuten

18 Portionen

ZUTATEN

ZUBEREITUNG



Linsensalat mit Rotkohl



Zubereitungszeit : 1 h

4 Portionen (als Hauptspeise)

ZUTATEN :

- 250 g Beluga- oder Berglinsen
- 500 g Rotkohl (frisch oder Konserve)
- 2 Äpfel (säuerlich)
- 2 Zwiebeln (gelb oder rot)
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- 1 EL neutrales Öl
- Salz, Pfeffer, Thymian optional,

ZUBEREITUNG :

1. Die Linsen ohne Salz bissfest garen (ca 15-20 min), dann abgiessen und abkühlen lassen
2. Die Äpfel mit Schale in Würfel schneiden
3. Zwiebeln in Würfel schneiden und glasig braten
4. Rotkohl in schmale Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben
5. Ohne Zusatz von Wasser 10 min leicht braten
6. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen
7. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und noch warm über den Salat geben, am Besten über Nacht durchziehen lassen



Schokoladenpudding



Portion: ca. 500g Pudding

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

- 500ml pflanzliche Milch
- 140g Schokolade
- 4 EL Stärkemehl

Zubereitung

- Schokolade in kleine Stücke brechen.
- 6 EL Pflanzenmilch in einer Schüssel mit Speisestärke verrühren.
- Restliche Milch zusammen mit Schokoladenstücken in einem Topf erwärmen, sodass Schokomilch entsteht.
- Wenn Schokomilch fast kocht, Stärkecreme unter beständige Rühren dazugeben bis der Pudding eindickt.
- Kurz aufkochen lassen & dann vom Herd nehmen.
- Noch warm portionieren und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Kühl servieren.

