

GR Helle Einbrenne

Blumenkohlsuppe



Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g	Blumenkohl Salzwasser	vorbereiten, in kleine Röschen teilen und in bissfest garen (möglichst dämpfen). Aus
$\frac{1}{2}$	Zwiebel	} eine „helle Einbrenne“ herstellen.
30 g	Butter	
40 g	Mehl	
$\frac{1}{2}$ l	Milch	
$\frac{1}{2}$ l	Brühe	
$\frac{1}{2}$ B.	Sahne	Blumenkohlröschen in die Einbrenne einlegen und erhitzen. Die Suppe nochmals abschmecken und mit verfeinern.



Vor-
speise

Haupt-
speise



Tipps und Tricks:

- Verwende TK-Blumenkohl!
- Gib ´ etwas Frischkäse in die Suppe!
- Püriere einen Teil des Blumenkohls!

Sommer

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Im Teller, Suppentasse oder einer Suppenschüssel anrichten!
- Garniere mit frischer Petersilie!

Herbst

Winter

Beachte:

-

Anmerkungen zum Rezept:

- Dazu passt Vollkornbrot oder Baguette!

Karotten-Ingwer-Suppe



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	kleine Zwiebel	fein würfeln und in
1 EL	Butter	andünsten.
1 kg	Karotten	fein würfeln und mit den Zwiebelwürfel andünsten. Mit
800 ml	Gemüsebrühe	aufgießen.
1 St. (ca. 10 g)	Ingwer	schälen, fein würfeln und zu den Karotten geben. Suppe aufkochen lassen und mit
½ TL	Pfeffer	und
1 Pr.	Muskat	würzen. Zugedeckt ca. 10 - 12 Min. köcheln lassen. Etwas Karottenwürfel zur Dekoration herausnehmen.
½ B.	süße Sahne	aufgießen, Suppe pürieren und nochmals abschmecken. Suppe in Teller füllen. Mit zwei Teelöffeln von
1 B.	Frischkäse	Nockerln abstechen, auf die Suppe setzen und mit den Karottenwürfel anrichten.

Tipps und Tricks:

- Verwende Kräuterfrischkäse!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Im Teller oder einer Suppentasse anrichten!
- Garniere mit frischer Petersilie!

Beachte:

-

Anmerkungen zum Rezept:

- Dazu passt frisches Vollkornbrot oder Baguette!



Vor-
speise

Haupt-
speise



Winter

GR Kartoffelteig

Kroketten



Menge	Zutaten	Zubereitung
$\frac{3}{4}$ -1 kg	mehlig kochende Kartoffeln	Aus Grundrezept „Kartoffelteig“ herstellen. Aus dem Kartoffelteig eine ca. 2 cm dicken Rolle formen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
100 - 150 g	Mehl	
1 TL	Salz	
1 Msp.	Muskat	
1 - 2	Eier	
2	Eier	verquirlen, Kartoffelstücke darin wenden und anschließen in
4 EL	Semmelbrösel	wenden. Panade etwas festdrücken.
1 l	Öl/Fett	in der Friteuse oder im Topf erhitzen und die Kroketten goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch kurz das Fett aufsaugen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.
		In heißem Fett schwimmend goldbraun frittieren und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Tipps und Tricks:

- Gib noch frisch gehackte Kräuter in den Kartoffelteig!
- Probiere doch mal runde Kroketten!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Auf einem Teller oder in einer Schüssel!

Beachte:

- Das Fett nicht überhitzen!

Anmerkungen zum Rezept:

-

Vor-
speise

Haupt-
speise

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Hühnertopf



Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Mu-Err- Pilze	in Wasser einweichen.
1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen.
2	Zwiebeln	würfeln und
2 cm	Ingwer	klein schneiden, dazu geben und kurz anbraten.
500 g	Hähnchenbrust- filet	in kleine Würfel schneiden und dazu geben, goldgelb anbraten. Das Ganze mit
	Salz	und
	Curry	würzen.
3	Karotten	in Stifte schneiden und dazu geben. Die eingeweichten Mu-Err-Pilze gut abspülen und klein schneiden, ebenfalls dazugeben.
100 g	Sojabohnen - Keimlinge	dazu geben und mit anbraten.
1	Paprika	und
1 kl.	Zucchini	klein schneiden und dazu geben. Deckel auf die Pfanne und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit
	Salz	
	Pfeffer	
5 EL	Sojasauce	
	Paprikapulver	
	Curry	und
	Koriander	würzen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren
2 EL	Speisestärke	darüber streuen und gut vermengen, um die Flüssigkeit etwas zu binden.

Haupt-
speise



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Grundrezept Pfannkuchenteig

Lachspfannkuchen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 100 ml 5 EL 100 g	Eier Milch Mineralwasser Mehl Salz Pfeffer	Ofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen erhitzen. Grundrezept Pfannkuchenteig herstellen und würzen. Backpapier fetten. Teig gleichmäßig darauf verteilen und 12 Min. bei 175 °C backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
150 g 2 EL 1 Bd. 200 g	Crème fraîche Meerrettich Schnittlauch ger. Lachs	
8 TL	Crème fraîche	mit glatt rühren und auf dem Pfannkuchen verteilen. Mit klein geschnitten bestreuen. darauf verteilen. Teig mit Hilfe des Backpapiers von der Längsseite her aufrollen. In ca. 8 Stücke schneiden. Mit anrichten.

Tipps und Tricks:

- Dazu passt ein frischer Salat sehr gut!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Mit zusätzlichen Lachs und Schnittlauch garnieren!

Beachte:

-

Anmerkungen zum Rezept:

-

AW
Vor- speise
Snack


Frühjahr
Sommer
Herbst
Winter

Gemüsestrudel



Menge	Zutaten	Zubereitung
		Ofen auf 180 °C vorheizen.
		Pesto herstellen:
2 EL	Pinienkerne	
3	Knoblauchzehen	und
1/8 L	Olivenöl	in einem Mixer fein mixen und kalt stellen.
1/8 L	Olivenöl	mit
2 Bd.	Basilikum	mixen und zur Pinienmasse geben, mit
	Meersalz	würzen und mit
2 EL	Parmesan	verfeinern.
		Strudel:
1	Zucchini	
1	Peperoni	
1	Aubergine	
1	Zwiebel	und
50 g	Champignons	putzen, waschen und nach Belieben schneiden. In
2 EL	Öl	in der Pfanne scharf anbraten, mit
	Salz	und
	Pfeffer	würzen und dann zur Seite stellen.
500 g	Blätterteig	dünn ausrollen, mit
50 g	Semmelbrösel	bestreuen, mit dem Gemüse belegen und dazwischen
		abwechselnd mit Pesto und mit
150 g	Semmelbrösel	bestreuen. Den Blätterteig aufrollen, mit
1	Eigelb	bestreichen und bei 180° C ca. 20 -25 Min. im
		Ofen backen.

Vor-
speise
Haupt-
speise



Sommer
Herbst

Türkisches Gericht

Borek (Türkische Teigtaschen)



Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 2 25 g 1 Pr.	Feta Eier Petersilie schwarzer Pfeffer	Ofen auf 180° C vorheizen. Blech vorbereiten. in einer Schüssel zerbröseln. und untermischen und mit würzen.
375 g	Blätterteig	In kleine Dreiecke schneiden. Jeweils 1 - 2 gehäufte Teelöffel der Fetamischung auf die Mitte des Dreiecks geben. Die Ecken des Blätterteig-Dreiecks diagonal zusammenfalten. Die Dreiecke umgedreht auf das vorbereitete Backblech legen und mit bestreichen. Bei 180° C ca. 20 Min. backen.
80 ml	Olivenöl	

Tipps und Tricks:

- Drücke die Ränder mit der Gabel an!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Richte die Teigtaschen auf einer Platte mit Petersilie an!

Beachte:

- Gebe nicht zuviel Füllung in die Teigtaschen!

Anmerkungen zum Rezept:

- Man kann die Teigtaschen auch mit Hackfleisch, Käse oder Spinat füllen!

Vor- speise
Snack
Frühjahr
Sommer
Herbst
Winter

Türkisches Gericht

Baklava



Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g	TK-Blätterteig-platten	Rechteckige Auflaufform fetten und Ofen auf 180° C vorheizen. auftauen, etwas ausrollen und eine Schicht in die Auflaufform geben. verflüssigen und die erste Lage Blätterteig mit etwas Butter bestreichen. und hacken. dazugeben, mischen und etwas auf den Blätterteig verteilen. Jetzt wieder Blätterteig auf die Nussmischung geben, Butter darauf streichen und wieder etwas von der Nussmasse darauf verteilen. So fortfahren bis alles verbraucht ist. Letzte Schicht sollte Blätterteig sein. Bei 180° C ca. 40 Minuten backen.
125 g	Butter	
250 g	Walnusskerne	
80 g	Pistazien	
80 g	gem. Mandeln	
250 g	Honig	mit erwärmen und dazugeben. Den fertigen Sirup über das Gebäck gießen und über Nacht ziehen lassen. Baklava in kleine Stücke schneiden und servieren.
3 EL	Orangensaft	
$\frac{1}{2}$	Zitronensaft	

Tipps und Tricks:

- Hält sich bei guter Kühlung mehrere Tage!
- Gib einen $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt zu den Nüssen!
- Verwende frischen Blätterteig statt Tiefkühlware!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Möglichst kleine Stücke schneiden!

Beachte:

- Auflaufform gut fetten!

Anmerkungen zum Rezept:

- Es handelt sich um ein türkisches Gericht!

Frühjahr

Sommer

Nachspeise

Snack

GR Rührteig

Rhabarber-
Streuselkuchen



Menge	Zutaten	Zubereitung
650 g	Rhabarber	Form fetten und Ofen auf 175° C vorheizen putzen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden.
250 g	Quark	
150g	Sahne	} Quarkmasse herstellen.
1 P.	Vanille- puddingpulver	
etwas	Zitronenschale	
40 g	Zucker	} Streusel herstellen.
70 g	Zucker	
75 g	Butter	
100 g	Mehl	} Rührteig herstellen.
100 g	Zucker	
100 g	Butter	
2	Eier	
125 g	Mehl	Rührteig in die Form streichen, Quarkmasse draufgeben, Rhabarberstücke verteilen und Streusel darüber geben. Bei 175° C ca. 50 Min. backen. In der Form auskühlen lassen und mit bestäuben.
½ P.	Backpulver	
	Puderzucker	

- Tipps und Tricks:**
- Dazu schmeckt geschlagene Sahne sehr gut!
 - Ersetze den Rhabarber durch Kirschen oder Pflaumen!
 - Lässt sich prima eingefrieren!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

-

Beachte:

- Kuchen in der Form erkalten lassen!

Anmerkungen zum Rezept:

- Der Rhabarber schmeckt bei diesem Rezept nicht sehr säuerlich!

AW

Nachspeise

Snack

Frühjahr

Sommer

GR Quarkölteig

Süße Glücksschweine



Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g 6 EL 1 2 EL 75 g 1 Pr. 1 P. 300 g ¾-1 P.	Quark Öl Ei Milch Zucker Salz Vanillinzucker Mehl Backpulver	<p>Grundrezept Quarkölteig herstellen.</p> <p>Teig ca. 3 mm dünn auswellen. Steche für die Köpfe 8 Kreise (á ca. 13 cm) und für die Schnauzen 4 Kreise (á ca. 5 cm) aus. Knete die Teigreste dabei immer wieder zusammen und rolle sie aus. Steche mit einer großen Lochtülle Nasenlöcher aus. Schneide aus dem Teig 8 ovale Ohren (ca. 6 cm breit und 8 cm lang) aus. Streiche auf die Mitte 4 großer Kreise</p>
4 EL 100 g 1 1 EL 8	Aprikosenkonfitüre Marzipan Ei Milch Haselnusskerne	
		<p>Schneide in kleine Würfelchen und verteile sie darauf. Trenne verschlage das Eiweiß mit einer Gabel und verquirle das Eigelb mit</p> <p>Bestreiche die belegten Kreise am Rand mit dem Eiweiß. Lege jeweils einen 2. großen Kreis darauf und drücke die Ränder gut an. Klebe mit dem Eiweiß die Schnauzen, Ohren und als Augen darauf. Knicke die Ohren dabei evtl. um und drücke die Augen gut in den Teig. Bestreiche die Schweinchen mit dem Eigelb und backe sie bei 175° C ca. 20 Min. Lass sie auskühlen.</p>

GR



Nachspeise

Snack



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter