



SMZ – Stadtteilzentrum Jakomini

Jakominischmankerl 2.0

Rezeptbuch vom „Mittagstisch“ des SMZ – Stadtteilzentrum Jakomini



2019/2020

**Alle Rezepte in diesem Kochbuch wurden von den Teilnehmer*innen des Gemeinsamen
Mittagstisches kollektiv ausgesucht, gekocht und als ausgezeichnet empfunden!**

Viel Spaß beim Nachkochen!

Vorwort

Der „Gemeinsame Mittagstisch“ ist ein Projekt der Stadtteilarbeit des SMZ-Stadtteilzentrum Jakomini. Jeden Mittwoch zwischen 11:00 Uhr und 14:00 Uhr haben Bewohner*innen aus Jakomini, aber auch Besucher*innen aus anderen Grazer Stadtteilen die Möglichkeit, gemeinsam zu kochen, zu essen und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Dabei sind und bleiben zwei Dinge ganz wichtig: Gemeinsamkeit und Offenheit! Jede*r kann mitmachen, wenn er/sie möchte! Ganz egal, ob gemeinsam einkaufen, kochen, Tisch decken, abräumen oder sauber machen.

Der Gemeinsame Mittagstisch ist für alle Menschen,

- die den Wunsch haben neue Leute zu treffen und kennenzulernen
- die gerne gemeinsam kochen und essen
- die sich hin und wieder alleine fühlen
- die nicht alleine kochen können
- die nicht alleine kochen möchten
- die trotz geringen Einkommens gut essen möchten
- neue Rezepte und Ideen gemeinsam ausprobieren möchten

Wir hoffen, wir können Ihnen unseren Mittagstisch schmackhaft machen, sei es indem Sie unsere Rezepte nachkochen, oder einfach selbst einmal vorbeikommen!

Aufgrund der Pandemie und dem damit einhergehenden Lockdown war es zeitweise nicht möglich, den Gemeinsamen Mittagstisch anzubieten. Jedoch wurden in dieser Zeit super Rezepte von Teilnehmenden sowie Mitarbeitenden des SMZ auf der Facebook Seite „Stadtteilarbeit Jakomini und am Grünanger“ geteilt. Auch diese fanden ihren Platz im Jakominischmankerl 2.0.

Gemeinsamer Mittagstisch

Mittwochs von 11:00 bis 14:00 Uhr

im SMZ-Stadtteilzentrum Jakomini, Conrad-von-Hötendorf-Straße 55, 8010 Graz
www.smz.at



Inhalt

SUPPEN und VORSPEISEN.....	1
Kichererbsensuppe mit Salat.....	2
Zucchinicremesuppe	3
(Bärlauch) Kresse Mandel Suppe.....	4
Erdäpfel-Pastinaken Suppe (Gabi).....	5
Okra Suppe mit gebratenen Fadennudeln (Hegi)	6
Maiscremesuppe (Susanne)	7
Radieschensuppe.....	8
Kürbissuppe (Mani)	9
Pastinakensuppe (Gabi).....	10
Minestrone (Gabi)	11
Stangensellerie-Cremesuppe mit gebackenen Kürbisstreifen (Andrea)	12
HAUPTSPEISEN	13
Bolani mit Joghurtdip (afghanisch).....	14
Grenadiermarsch.....	15
Biryani mit Gemüse und Salat	16
Erdäpfelpuffer mit Rotkraut.....	17
Veganes Szegediner Gulasch.....	18
Krautfleckerl	19
Gefüllte Paprika (Gabi)	20
Chili con Carne.....	21
Erdäpfelgulasch (mit Würstel).....	22
Couscous-Salat mit roten Rüben und Feta.....	23
Nudeln mit Linsen (Lisa)	24
Gnocchi mit Bärlauch und Spinat (Gabi)	25
Ratatouille (Anna).....	27
Channa Masala mit Raita (Mani)	28
Kartoffel-Zucchini Omelett (Gabi)	30
Rote Rüben Curry (Rebecca)	31
Grüner Spargel in Olivenöl mit Salzkartoffel (Carina)	32
Geröstete Kartoffel mit Spinat und Spiegelei.....	33
Moqueca.....	34
Thunfisch – Spargelsalat (Gabi).....	35

Spaghetti-Bolognese oder mit Aioli.....	36
Mangolds-Käse-Lasagne (Gabi)	37
Erdäpfelsalat.....	38
Bunter Linsensalat	39
Thunfischsalat.....	40
DESSERTS.....	41
Apfelstrudel mit Vanillesauce (Gabi).....	42
Becherkuchen (Gabi)	43
Apfelkuchen – vegan (Rebecca)	44
Veganer Schoko-Birnenkuchen (Mani).....	45
Veganer Apfelkuchen mit Zimtstreusel (Mani)	46
Getränke.....	47
Mango Lassi (Mani)	48
Indischer Chai (Mani)	49

SUPPEN und VORSPEISEN

Kichererbsensuppe mit Salat

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

Suppe:

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch
- 2,5 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1,5 TL Koriander oder frischer Koriander
- 2 TL Curry
- Sojasoße
- Tomatenmark
- ½ Dose Tomatenstücke
- 2-3 Dosen Kichererbsen



Salat:

- Grüner Kopfsalat
- Gemüse nach Wahl, hier Gurke
- 2 Schalotten
- Knoblauch
- Essig, Olivenöl
- Pfeffer, Salz

REZEPT:

Suppe: Zwiebeln schneiden und anbraten, anschließend den Knoblauch dazugeben. Nun die Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander außer dieser ist frisch, Kurkuma, Curry) mischen und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Pfanne geben. Nach kurzer Zeit die Kokosmilch einrühren und Tomatenmark sowie Tomatenstücke hinzugeben. Das Ganze etwas köcheln lassen. Anschließend die Kichererbsen hineingeben und erneut kochen lassen. Nun alles mit Sojasoße abschmecken.

Tipp: Sollte die Suppe zu scharf werden, mit Joghurt oder Milch strecken. Die Suppe kann außerdem mit Joghurt und/oder Fladenbrot serviert werden.

Salat: Den Salat waschen und kleinrupfen. Das gewählte Gemüse, Schalotten und Knoblauch ebenfalls waschen und schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinicremesuppe

ZUTATEN (4 Personen)

- $\frac{1}{2}$ kg Zucchini
- 1-2 Erdäpfel
- 1 $\frac{1}{2}$ l Gemüsesuppe
- 5 EL Schlag, Milch
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie



REZEPT:

- Zucchini und Erdäpfel würfelig schneiden und mit der Gemüsesuppe circa 10 Minuten kochen
- Kräuter, Gewürze und Knoblauch dazugeben und für weitere 5 Minuten kochen
- Schlag und Milch hinzugeben
- Das Ganze pürieren

TIPP: Besonders köstlich ist die Zucchinicremesuppe mit angerösteten Weißbrotwürfeln.

(Bärlauch) Kresse Mandel Suppe

ZUTATEN (4 Personen)

- 2 Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- Walnussgroßes Stück Ingwer (nach Belieben)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Kresse Schalen
- 400 ml Mandeldrink
- 4 TL Creme Fraiche



REZEPT:

Erdäpfel schälen und würfelig schneiden. Zwiebel, Knoblauch, (Ingwer) schälen, fein hacken und zusammen im heißen Öl andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen lassen, Erdäpfel hinzufügen und weich garen lassen. Kresse abschneiden und zur Suppe geben. 4 EL Mandelmilch dazu. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Die restliche Mandelmilch zur Suppe geben, heiß werden lassen und erneut mit dem Pürierstab mixen.

TIPP:

- Ein wenig Kresse für die Garnitur überlassen.
- Wir haben saisonal bedingt etwas Bärlauch in die Suppe gegeben. Es schmeckte herrlich!

Erdäpfel-Pastinaken Suppe (Gabi)



ZUTATEN (2 Personen):

- $\frac{1}{2}$ Pastinake
- 2 Schalotten
- $\sim \frac{1}{2}$ Liter Gemüsesuppe
- 2 Erdäpfel

REZEPT:

Pastinake in Scheiben schneiden, Schalotten in Butter anrösten und Erdäpfel würfeln. Gemüsesuppe dazugeben, nach dem Kochen alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren n.B. frische, gehackte Petersilie als Deko über die Suppe streuen.

Okra Suppe mit gebratenen Fadennudeln (Hegi)

ZUTATEN (4 Personen)

- Okraschoten nach Bedarf (hier tiefgekühlt)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 passierte Tomaten aus der Dose
- Salz



REZEPT:

Die gefrorenen Okraschoten in Wasser köcheln lassen, bis sie weich sind. Währenddessen den Knoblauch schneiden. Wenn die Schoten fertig gekocht sind, das Wasser abgießen und die Tomatensoße dazugeben. Den Knoblauch ebenfalls hinein und mit Salz abschmecken.

Maiscremesuppe (Susanne)

ZUTATEN:

- 340 g Dose Mais
- $\frac{1}{2}$ Liter Milch (möglich ist auch eine Hälfte Wasser/eine Hälfte Milch)
- 1 TL Kremser Senf
- $\frac{1}{2}$ Gemüsesuppenwürfel
- Salz, Pfeffer



REZEPT:

Mais mit der Flüssigkeit und restlichen Zutaten pürieren – kurz aufkochen – FERTIG!

Radieschensuppe (Susanne)

ZUTATEN:

- 5-6 mittelgroße Radieschen
- Blätter von Radieschen
- 300 ml Wasser
- Suppenwürfel
- Salz; Pfeffer



REZEPT:

Die Blätter von den Radieschen waschen und ohne Stengel in 300ml Wasser weich dünsten. Dann die Blätter aus dem Wasser nehmen und weglegen. Die Radieschen klein schneiden und im Sud weich kochen.

Dazu Salz, Pfeffer, etwas Suppenwürfel und dann die gedünsteten Blätter dazu geben. Das ganze fein mixen, kurz aufkochen und servieren.

Kürbissuppe (Mani)

ZUTATEN: (4 Personen)

- $\frac{1}{2}$ kg Kürbis (Hokkaido)
- 2 Zwiebeln
- 3 kleine Kartoffeln
- 3 Karotten
- Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Wasser
- Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Kürbiskernöl
- 2 EL Butter oder etwas Öl
- Kürbiskerne



REZEPT:

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit den Fasern entfernen. Den ausgeschabten Kürbis in Würfel schneiden. Der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden, die Schale kann mitgegessen werden. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer klein hacken und in Öl oder Butter anschwitzen. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten dazugeben und kurz mitrösten, dann mit Wasser aufgießen. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kurkuma und wer mag etwas Chilipulver würzen und köcheln lassen.

Ist das Gemüse weichgekocht, die Suppe mit einem Mixer fein pürieren und abschmecken. Anschließend die Suppe mit etwas Kokosmilch (je nach Belieben) verfeinern. Falls die Suppe noch zu dickflüssig ist, einfach mit Wasser oder Brühe strecken.

Die Kürbissuppe in einen Suppenteller anrichten, ein wenig Kürbiskernöl darüberträufeln und zum Schluss ein paar geröstete Kürbiskerne darüber streuen.

Pastinakensuppe (Gabi)

ZUTATEN:

- 2 Stk. kleine Schalotten
- etwas Butter oder wer es gerne vegan möchte Öl
- ca. 500 g Pastinaken
- ca. 200 g mehlige Erdäpfel
- 1 Bund frische Petersilie
- Gemüsebrühe Pulver oder Würfel, Salz und Pfeffer nach Bedarf



REZEPT:

Alles grob schneiden. Die Schalotten in der Butter bzw. Öl abschwitzen, mit Wasser aufgießen Pastinaken und Erdäpfel dazu. Von der Petersilie die Stängel grob schneiden und zugeben. Mit Gemüsebrühe und Salz würzen. Alles zusammen weich kochen und anschließend pürieren. Nochmals abschmecken.

Nach dem Anrichten pfeffern und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Minestrone (Gabi)

ZUTATEN:

- 250 ml gehackte Tomaten (Dose)
- 750 ml Wasser
- 5 Stk. breite Bohnschoten ca. in 3-4 cm Stücke schneiden
- 2 Stk. große Karotten in Scheiben schneiden
- Salz bzw. vegetarisches Suppenbrühpulver
- Thymian, Oregano, 1 Lorbeerblatt, Petersilie und Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan
- Pasta (wer möchte)



REZEPT:

$\frac{1}{2}$ Zucchini, Blattspinat oder Kohlblätter, Parmesan zusammen im Kochtopf kochen und anschließend Teigwaren beifügen. Wenn die Teigwaren al dente sind, noch $\frac{1}{2}$ Stück Zucchini (geviertelt), etwas Blattspinat oder auch geschnittene Kohlblätter dazugeben.

Jetzt die Herdplatte abschalten und alles ziehen lassen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum und Cocktailltomate garnieren, wer möchte.

Stangensellerie-Cremesuppe mit gebackenen Kürbisstreifen (Andrea)

ZUTATEN:

- 1 ganzen Stangensellerie
- 1-2 Zwiebeln
- 1 ¼ l Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel oder Hühnerbrühwürfel
- Salz, Pfeffer

- 1 Hokkaido Kürbis
- Frische Kräuter (Thymian, Schnittlauch, Oregano, Rosmarin...)



REZEPT:

Stangensellerie-Cremesuppe: Feine Scheiben vom Stangensellerie runter schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze goldgelb ca auf Stufe 4 ungefähr 7 min anbraten.

Inzwischen einen Topf mit 1 1/4 Liter Wasser, mit 1 Gemüsebrühwürfel auf den Herd stellen, die meisten Sellerie Stücke reingeben, einen kleinen Teil als Beilage für die Suppe aufheben. Den Sellerie in der Gemüsebrühe auf eher kleiner Hitze (um Vitamine zu erhalten), weich kochen.

Das Ganze nach dem es etwas abgekühlt ist, mit dem Pürierstab ganz fein zerkleinern.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es wird wunderbar cremig auch ohne Sahne, und je länger man es mit dem Pürierstab mixt, desto mehr Schaum entsteht, fast wie eine echte Schaumsuppe.

Im Rohr gebackene Kürbisstreifen: Die Schale vom Kürbis entfernen, da sie durch das längere lagern zu hart sein könnte. Einfach auseinander teilen, das Innere wie üblich alles raus, dann die daraus entstehenden halbrunden Ringe in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ein Blech vorbereiten, Backpapier drauf legen, die Scheiben drauf legen, mit zerlassener Butter einpinseln. Nun verschiedene frische Kräuter nach Geschmack im Bündel unter dem Wasserhahn richtig feucht machen, und alle gleich mit den kleinen Zweigen und ein paar zerbröseln auf die Kürbisscheiben legen (z.B. Thymian, und Oregano, Schnittlauch, Rosmarin, Einfach was man daheim hat oder die es leicht zu kaufen gibt. Auch mit Lorbeerblättern schmeckt es sehr gut, wenn man den sehr intensiven Geschmack mag.)

Im Herd bei Heißluft ca 30 min backen.

Auch das Salzen erst wenn sie fertig sind, sonst zieht's zu viel Wasser und die Scheiben werden gutschlig.

Schmeckt fantastisch und ist ein gesundes schnelles Essen.

HAUPTSPEISEN

Bolani mit Joghurtdip (afghanisch)

ZUTATEN (ca. 15 Personen)

Teig:

- 2 ½ kg Mehl
- 2 große Gläser Wasser
- Etwas Öl
- Kleine Packung Germ

Füllung:

Variante 1:

- Erdäpfel
- Lauchzwiebeln
- Zwiebeln
- Roter Pfeffer, Salz
- Etwas Öl und Wasser

Variante 2:

- Lauchzwiebeln
- Zwiebeln
- Zucchini
- Roter Pfeffer, Salz
- Etwas Öl und Wasser

Dip:

- Joghurt
- Gurke
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

REZEPT:

Teig: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Die Konsistenz sollte wie bei einem Pizzateig sein.

Füllung: Die Erdäpfel kochen. Die Zutaten der Füllung klein schneiden, evtl. reiben. Die gekochten Erdäpfel schälen und mit allen Zutaten vermengen, sodass eine homogene Masse entsteht.

Taschen: Vom Teig etwa eine faustgroße Menge abmachen und dünn ausrollen. Die Hälfte der Fläche mit der Füllung bestreichen, zuklappen und die aufeinanderliegenden Ränder zusammendrücken. Die verschlossenen Taschen in eine Pfanne mit viel Öl legen und frittieren.

Dip: Joghurt und grob geriebene Gurke in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.



Grenadiermarsch

ZUTATEN (4 Personen)

30 dag Erdäpfel

20 dag Hörnchen/kleine Fleckerln

30 dag Geselchtes (für Vegetarier*innen alternativ Karotten)

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Kräuter je nach Belieben

REZEPT:

- Karotten und Hörnchen getrennt kochen
- Zwiebel, Karotten, Geselchtes klein würfelig schneiden
- Zwiebel anrösten, würfelig geschnittene Erdäpfel mit anrösten
- Geselchtes dazu, zum Schluss die Hörnchen darunter mischen
- Salzen, pfeffern, Gewürze dazu



Biryani mit Gemüse und Salat

ZUTATEN:

Biryani:

- Biryani-Gewürzmischung
- 100g (Basmati-)Reis
- 100g Fadennudeln
- 5 mittelgroße Erdäpfel
- Karotten nach Bedarf
- Gestiftelte Mandeln
- Rosinen nach Bedarf



Salat: (Menge nach Bedarf)

- Tomaten
- Gurken
- Paprika
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl



REZEPT:

Biryani: Den Reis nach Anleitung aufsetzen und Biryani-Gewürzmischung hinzugeben (Menge nach Bedarf). Zwischendurch den Reis umrühren. Während dieser kocht, die Karotten und Erdäpfel schälen und schneiden. Die Erdäpfel werden gewürfelt und die Karotten in (nicht zu lange) Streifen geschnitten. Beides getrennt voneinander anbraten (da Erdäpfel länger brauchen werden als Karotten). Wenn alles fertiggekocht und gebraten hat, das Gemüse, die Rosinen und die Mandeln vermengen und als erstes auf einem Teller, einer Servierplatte oder Ähnlichem platzieren. Dann den fertigen Reis auf das Gemüse geben. Die Fadennudeln nach Anleitung kochen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Salat: Tomaten, Gurke und Paprika nach Belieben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, etwas Pfeffer, Essig und Öl (oder einer Salatsoße nach Wahl) abschmecken.

Erdäpfelpuffer mit Rotkraut

ZUTATEN (4 Personen)

- 1 kg festkochende Erdäpfel
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- $\frac{1}{2}$ Suppenwürfel
- Knoblauch



REZEPT:

Erdäpfel schälen, reiben und mit allen Zutaten gut verrühren. Laibchen formen und im heißen Fett knusprig braun herausbacken.

$\frac{1}{2}$ kg Rotkraut klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen, ca. 40 Minuten dünsten, bis alles weich ist. Mit geriebenen Äpfeln und Rotwein abschmecken.

Veganes Szegediner Gulasch

ZUTATEN (für 4 Hungrige)

- 1kg Sauerkraut
- 1 Packung Sojaschnitzel
- 5 Zehen Knoblauch
- $\frac{1}{4}$ kg Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 Wacholderbeeren (falls im Sauerkraut nicht vorhanden)
- 1 $\frac{1}{2}$ EL roter Paprika
- Pfeffer
- Kümmel
- Salz
- Gemüsesuppenpulver
- Sonnenblumenöl



REZEPT¹:

Sojaschnitzel laut Verpackung in klarer Gemüsesuppe einweichen. Danach gut ausdrücken und fettfrei in einer beschichteten Pfanne gut anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in Sonnenblumenöl anschwitzen, Paprikapulver dazu und kurz mitrösten.

Mit Wasser ablöschen und mit Knoblauch und Gewürzen abschmecken. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Alles circa eine halbe Stunde kochen lassen.

Etwas Mehl mit kaltem Wasser verquirlen und unterrühren. Eventuell noch einmal abschmecken.

Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln!

¹ https://www.google.com/search?q=veganes+szegediner+gulasch&client=firefox-b-d&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj57vbM76rmAhWBoXEKHeILBcUQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1680&bih=914#imgrc=mkEvhq1pcjNrnM

Krautfleckerl

ZUTATEN: (4 Personen)

- 600g Fleckerl (Nudeln)
- 1 EL Butterschmalz oder Öl
- Ca. 10g Zucker
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Stk. Weißkrautkopf (ca. 1200g)



REZEPT:

Das Kraut putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Stücke fein nudelig schneiden, salzen. Das Ganze 15 min stehen lassen. Den Zucker im heißen Fett karamellisieren lassen, die Zwiebel darin hell rösten und das ausgedrückte Kraut dazugeben. Zugedeckt aber unter wiederholtem Umrühren die Zwiebel darin hell rösten bzw. weich dünsten (ca. 60 min).

Salzen, pfeffern, wer mag Kümmel dazugeben. Zum Schluss die in Salzwasser gekochten Fleckerln beigeben, zugedeckt erhitzen und noch etwas dünsten lassen.

TIPP:

Wer seine Krautfleckerln deftiger mag, kann auch noch klein geschnittenen Speck dazugeben.

Gefüllte Paprika (Gabi)

ZUTATEN:

- 1 Stk. Paprika
- 150 g gemischtes Faschiertes
- $\frac{1}{2}$ Kaffeetasse Reis
- 1 Stk. Ei
- 1 kleine Schalotte oder Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL (gehäuft) glattes Mehl
- Petersilie, Salz, Pfeffer und sparsam Majoran
- 1 EL Butter
- 150 ml kaltes Wasser
- 200ml passierte Tomaten
- 1-2 EL Zucker



REZEPT:

Reis ohne Salz dünsten, kann noch ein bisschen kernig sein. Auskühlen lassen.

In etwas Öl die Schalotte oder Zwiebel andünsten, Faschiertes und Knoblauch dazu. Kurz rösten und restliche Zutaten (nicht aber das Ei) darunter mischen und auskühlen lassen.

Dann Reis und Ei dazugeben und wenn notwendig mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Dem Paprika den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Jetzt die Fülle hinein! Den Deckel drauf und mit 2 Zahnstochern oder Holzspießen fixieren.

In einen passenden Kochtopf 1 EL Butter schmelzen und 1 gehäuften EL glattes Mehl für eine Einbrenn (nicht dunkel werden lassen). Mit 150 ml KALTEM Wasser und 200 ml passierten Tomaten, ablöschen, kurz vom Herd nehmen und mit dem Schneebesen schnell zu einer glatten Soße verrühren. Je nach Geschmack 1 bis 2 EL Zucker und je nach Bedarf salzen.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Rotwein zur Abrundung dazugeben.

Jetzt den Paprika einkochen und zugedeckt kochen lassen.

PS: die Karotten habe ich in der Tomatensoße mitgekocht.

Chili con Carne

ZUTATEN:

- 500 g Faschiertes (kann auch ohne Fleisch gemacht werden)
- 800 g passierte Tomaten
- 1-2 Paprikaschoten rot
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 EL Olivenöl
- Chilipulver zum abschmecken



REZEPT²:

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig andünsten. Dann wird das Faschierte hineingegeben und krümelig anbraten. In der Zwischenzeit schon mal die Paprika klein würfeln sowie die Kidneybohnen und den Mais abgießen und kurz zur Seite stellen. Wenn das Faschierte schön krümelig angebraten ist, wird es mit 1 TL Salz und 1 TL Paprikapulver gewürzt, das Tomatenmark dazugeben und alles kurz mit angeröstet. Jetzt kommt die klein geschnittene Paprika hinein und wird ebenfalls, kurz mit angeröstet. Anschließend werden die passierten Dosentomaten, die Kidneybohnen und der Mais dazugegeben und alles nach Belieben mit Chilipulver abgeschmeckt.

² <https://emmikochteinfach.de/schnelles-familien-chili-con.../>

Erdäpfelgulasch (mit Würstel)

ZUTATEN:

- 8 Zwiebeln, groß
- 8 EL Margarine
- 2 kg Erdäpfel, groß
- 8 Prisen Salz
- 16 EL Paprika, edelsüß
- 8 Suppenwürfel
- 16 EL Creme Fraiche
- 16 EL Mehl
- 8 Prisen Majoran
- 8 Lorbeerblätter
- 4000 ml Wasser
- 8 Knoblauchzehen
- 8 Prisen Pfeffer
- 8 TL Kümmel
- 16 EL Tomatenmark



REZEPT:

Zuerst die Margarine in einen Topf geben, darin die geschälten und fein geschnittenen Zwiebeln kurz anbraten und den gepressten Knoblauch hinzufügen. Das Paprikapulver zufügen und schnell umrühren. Dann sofort mit Wasser aufgießen.

Die geschälten und gewürfelten Erdäpfel ebenfalls in einen Topf geben.

Kümmel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Majoran und den Suppenwürfel in den Topf geben, gut verrühren und solange köcheln, bis die Erdäpfel gar sind.

In einer Schüssel Sauerrahm mit dem Mehl gut verquirlen und in das köchelnde Erdäpfelgulasch geben, gut verrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Es entsteht daraus eine dicke Masse. Nach Wunsch Paradeisermark zufügen und verrühren.

Zum Schluss alles kräftig mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.

Couscous-Salat mit roten Rüben und Feta (Diana)

ZUTATEN:

- 150g Couscous
- 150ml Wasser
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 mittlere rote Rüben (eventuell bereits gekochte)
- 1 Packung Feta
- 2-3 Karotten, gerieben
- 6 kleine oder 2 große Tomaten
- Petersilie, Basilikum (frisch oder getrocknet)



DRESSING:

- 3 EL Balsamico Essig (oder 3-4 EL Zitronensaft)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

REZEPT:

Für das Couscous 150ml Wasser mit Öl und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Dann 150g Couscous einrühren und kurz aufkochen. Anschließend 5 bis 10 Minuten quellen lassen (siehe Zubereitungstipps auf der Packung). Rote Rüben, Tomaten und Karotten und Feta klein würfeln. Der Feta kann auch zerbröseln werden. Frische Kräuter zerhacken. Wenn das Couscous fertig ist, etwas mit der Gabel auflockern und zum Abkühlen in eine Salatschüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen, gut vermischen und genießen.

Nudeln mit Linsen (Lisa)

Pasta con lenticchie



ZUTATEN:

- 1 Tasse Berglinsen (am Vortag in Wasser einlegen)
- 500g Nudeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten und ein bisschen Sellerie
- $\frac{1}{4}$ Liter Wein oder Brühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2-5 Cocktailltomaten
- 1-2 EL Tomatenmark
- Lorbeerblatt
- Rosmarin, Thymian, Petersilie
- Parmesan

REZEPT:

Nudeln nach Packungsanleitung oder Vorliebe kochen. Die am Vortag eingelegten Linsen zuerst in Wasser (ohne Salz) kochen bis sie weich sind. In der Zwischenzeit Zwiebeln und das Gemüse klein schneiden (Karotten und Sellerie gestiftet und Tomaten geviertelt).

Nach ca. 30-45 Minuten Linsen abgießen und neben dem Herd bereitstellen. Je nachdem wie viele Stunden sie eingelegt waren, brauchen sie unterschiedlich lange bis sie weich sind. Eventuell kann man in der Zwischenzeit auch schon den Parmesan reiben, die Küche aufräumen oder Hampelmann machen.

Die Zwiebeln mit Öl in die Pfanne geben und schön anrösten. Den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie dazugeben und mitschmoren. Dann kommt das Tomatenmark dazu und alles wird mit Wein oder Brühe abgelöscht. Anschließend mit den Kräutern vor sich hin supfern lassen und immer wieder umrühren. Wenn notwendig Brühe oder ähnliches nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Parmesan dazugeben. Kurz vor Schluss die Tomaten unterheben.

Wenn man glaubt, dass alles fertig ist, die Nudeln noch in der Pfanne mit den Linsen vermischen und später in einer großen Schüssel durchrühren. Das Gemisch anrichten und mit Parmesan und Petersilie schmücken.

Gnocchi mit Bärlauch und Spinat (Gabi)

ZUTATEN: (für 4 Personen)

Gnocchi:

- 500g mehlige Kartoffeln
- 3 Zweige Thymian oder 0,5 TL getrockneter Thymian
- 1 ganze Knoblauchzehe mit Schale
- 100g Weizenmehl
- 1 Ei, klein
- Prise Muskatnuss
- 1,5 TL Salz



(mit diesen Zutaten erhält man ca. ¾ kg fertige Gnocchi)

Sauce:

- Eine Hand voll Blattspinat
- 6 Blätter Bärlauch
- Olivenöl
- 3 Stk. Cocktailltomaten
- 100ml Schlagsahne
- 2 TL Frischkäse
- Salz
- Musaktnuss
- Pfeffer

(Die Angaben der Sauce sind für 200g der gekochten Gnocchi)

REZEPT:

Gnocchi: Kartoffeln mit Schale, Thymian und Knoblauchzehe in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Kartoffeln je nach Größe 20-30 Minuten sehr weichkochen. In der Zwischenzeit eine Schüssel vorbereiten. Mehl, Ei, Muskatnuss und Salz dazugeben. Wenn die Kartoffeln durch sind, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Kochwasser, Thymian und Knoblauch weggeben.

Die geschälten Kartoffeln reiben, stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Alles zu einem Teig verarbeiten und abschmecken. Den Teig zu einer Rolle formen. In 1 cm große Stücke schneiden und Kugeln formen.

3 Methoden, um Gnocchi zu formen:

1. Sanft die Gnocchi über ein Gnocchi Brett rollen
2. Mit der Gabel von oben sanft draufdrücken

3. Die Gnocchi auf eine Tischkante legen, mit einer Gabel die Gnocchi über die Kante rollen, danach die unteren Enden zusammendrücken

Gnocchi kochen: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Gnocchi im sprudelnden kochenden Wasser für 1-2 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi abseihen und in eine Schüssel geben.

Sauce: Das Gemüse für die Sauce mit Olivenöl erwärmen. Anschließend Schlagsahne, Frischkäse und Gewürze hinzufügen und ein paar Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend die fertigen Gnocchi mit der Sauce übergießen.

Ratatouille (Anna)

ZUTATEN: (für 4 Personen)

- 250 g Zucchini
- 1 kleine Melanzani
- 400 g Paradeiser
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten (eine rote und eine gelbe)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Kräuter: 2 Stiele Basilikum, je 3 Stiele Thymian und Oregano, 1-2 Zweige Rosmarin
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100-150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer



REZEPT:

Zuerst das Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen und fein hacken. Die Blätter vom Basilikum und die Stiele vom Thymian und Oregano abzupfen und grob hacken. Falls die Kräuter nicht frisch vorhanden sind, können diese auch in gemahlener Form verwendet werden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprikawürfen darin 4-5 Minuten andünsten. Den Knoblauch und das restliche Gemüse, Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten garen lassen.

Als Beilage eignet sich hervorragend Langkornreis. Diesen einfach nach der Anleitung auf der Packung zubereiten.

Channa Masala mit Raita (Mani)

ZUTATEN: (4 Personen)

Channa Masala:

- 250 g Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Dosen Kichererbsen (450 g Abtropfgewicht)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 4 EL Öl
- Frischer Koriander
- Salz
- Gewürze: Kreuzkümmel ganz (1 TL), Kreuzkümmel gemahlen (1 TL), Kurkurma (1/2 TL) Channa Masala (2-3 TL), Garam Masala (1 TL), Koriander gemahlen (1 TL), Chilipulver (1 TL)
- 250 ml Wasser
- 200-250 g Basmatireis
- 400-425 ml Wasser



Raita:

- 250 g Naturjogurt
- ½ kleine Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- Kreuzkümmel gemahlen (1/2 TL)
- Koriander gemahlen (1/2 TL)
- Salz



REZEPT:

Channa Masala: Die Zwiebeln schälen und grob würfeln, Ingwer schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und grob schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, dann Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch hineingeben und dünsten. Hinzu kommen etwas Salz sowie Kurkumapulver. Nach wenigen Minuten Wasser aufgießen und köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten die Tomaten hinzugeben und auf mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Nach weiteren 15 Minuten den Inhalt des Topfes pürieren. Dann werden die Kichererbsen dazugegeben. Alles weiter köcheln lassen. Je nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den ganzen Kreuzkümmel hineingeben. Diesen kurz anrösten und die weiteren Gewürze untermischen und alles in den Topf mit den Kichererbsen geben. Alles ca. 10-15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Basmatireis mit doppelter Menge Wasser zu kochen bringen. Anschließend die Hitze herunter drehen und den Reis mit geschlossenem Deckel weiter garen lassen.

Den Reis mit den Kichererbsen servieren und mit etwas frischen Koriander garnieren.

Raita: Die Gurke und den Apfel waschen und in kleine Würfel hacken. Auch die Zwiebel in feine Würfel hacken. Den Naturjoghurt in eine Schüssel mit den Gewürzen cremig rühren und die weiteren Zutaten unterheben. Noch etwas frischen Koriander darüber streuen.

Kartoffel-Zucchini Omelett (Gabi)

ZUTATEN:

- 2 Stk. Mittelgroße Erdäpfel
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer nach Geschmack



REZEPT:

Das Ei versprudeln und gehackte Zwiebel und Knoblauch sowie die Gewürze untermischen. Die Zucchini und die geschälten Kartoffeln reiben (ich hab diesmal mit dem Gemüseschäler feinblättrig gehobelt). Alles zusammenmengen und so schnell wie möglich in etwas Öl in der Pfanne langsam braten. Fürs mitessende Auge mit Schnittlauch garnieren, wer mag.

Rote Rüben Curry (Rebecca)

ZUTATEN: (4 Personen)

- 800 g Rote Bete
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butterschmalz
- Je 1 TL gemahlener Koriander und Kurkuma
- $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 2-4 TL Currysauce (Farbe nach Belieben)
- 1 kleines Bund Basilikum
- 1 EL Zitronensaft



REZEPT:

Rote Bete färben ziemlich stark, wenn man sie schält oder zerkleinert. Wer saubere Finger behalten möchte, zieht Gummihandschuhe an.

Die Roten Bete also schälen, zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in breite Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Butterschmalz im Wok oder einer Pfanne (mit Deckel) heiß werden lassen. Die Roten Bete mit Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Koriander und Kurkuma darüber streuen und gut untermischen. Kurz weiterbraten, dann die Brühe dazuschütten. Gemüse leicht salzen, zudecken und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

Dann die Kokosmilch einrühren und die Currysauce gut untermischen. Den Deckel wieder auflegen und das Gemüse noch einmal etwa 20 Minuten garen, bis es bissfest ist. Vor dem Servieren Basilikumblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Zitronensaft unter das Gemüse rühren.

TIPP:

Dazu gekochter Quinoa oder Reis schmeckt gut dazu.

Grüner Spargel in Olivenöl mit Salzkartoffel (Carina)

ZUTATEN:

- Bund grüner Spargel
- $\frac{1}{2}$ kg Erdäpfel
- Olivenöl



REZEPT:

Das Ende des grünen Spargels schälen, Spargel in Stücke schneiden. Pfanne mit 3 EL Olivenöl erhitzen und Spargel darin ein paar Minuten anbraten – salzen - fertig.
Für die Beilage: Erdäpfel schälen – je nach Größe halbieren - im kochenden Salzwasser ca. 20min kochen.

Anrichten – und genießen!

Geröstete Kartoffel mit Spinat und Spiegelei

ZUTATEN: (4 Personen)

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 200 g Babyspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- Muskatnuss gemahlen
- Grober Pfeffer



REZEPT³:

Die Kartoffeln am besten am Vortag waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln

Die Kartoffeln in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 6 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln herausnehmen und zugedeckt warm halten.

Die Spiegeleier in einer separaten Pfanne braten und mit Salz würzen.

In einem Topf ein wenig Rapsöl erhitzen und Schalotten und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Den Spinat hinzugeben und einige Minuten zugedeckt mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelwürfel mit Spinat und Spiegeleiern auf Tellern anrichten und mit grobem Pfeffer bestreuen.

³ <https://www.lecker.de/wuerzige-bratkartoffeln-mit-spinat-und-spiegelei-34209.html>

Bildquelle:

https://www.google.com/search?q=ger%C3%B6stete+erd%C3%A4pfel+mit+spinat+und+spiegelei&client=firefox-b-d&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwikv9CL86rmAhWqlIsKHewVDuYQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1680&bih=914#imgrc=GfR9kXbKJ1o09M

Moqueca

ZUTATEN:

- 1 TL Kurkuma
- Limette (Saft)
- $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Fischfilets (Heilbutt, Kabeljau, Scholle, Seezunge), in mundgerechte Stücke geschnitten
- $\frac{1}{2}$ EL Kokosöl zum Braten
- $\frac{1}{2}$ große Zwiebel, grob gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika, gewürfelt
- 2 Tomaten, geschält und grob gewürfelt
- 2 TL Chiliflocken
- 3 EL Frühlingszwiebel, in schmale Streifen geschnitten
- 1 EL Koriander, grob gehackt
- 250 ml Kokosmilch
- Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken



REZEPT⁴:

Kurkuma und $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosöl in einer kleinen Saucenpfanne bei niedriger Hitze für etwa 10 Minuten kochen und danach von der Herdplatte zum Abkühlen nehmen.

Den Limettensaft mit dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann den Fisch hinzugeben.

$\frac{1}{2}$ EL Kokosöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Paprika und Zwiebeln für etwa 3 Minuten darin dünsten. Die Tomaten hinzugeben und für weitere 4 Minuten kochen. Den Fisch mit dem Limettensaft, Kokosmilch, Koriander, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze für ca. 20 Minuten kochen lassen und zwischendurch umrühren.

⁴ : <https://paleolifestyle.de/rezept/moqueca-brasilianischer-fischeintopf/> (ebenfalls Bildquelle)

Thunfisch - Spargelsalat (Gabi)

ZUTATEN:

- Spargel
- Thunfisch
- Mais
- Eisbergsalat
- Frühlingszwiebeln
- Tomaten
- Öl
- Salat
- Pfeffer
- Essig
- Öl



REZEPT:

Zuerst den Spargel in kleine Würfel schneiden und dann in Öl etwas anrösten. Den Salat waschen und zerkleinern. Alle Zutaten mundgerecht zerschneiden und in eine Schüssel geben. Das Dressing aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl anrühren und untermengen.

Spaghetti-Bolognese oder mit Aioli

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 200g Spaghetti pro Person

Bolognese:

- 250g Faschiertes
- 2 Zwiebeln
- Tomatenmark
- 500ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Brühe
- Oregano, hier mit frischer Petersilie
- 1-2 Lorbeerblätter



Aioli:

- Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- Pfefferoni nach Bedarf (mild oder scharf)
- Salz

REZEPT:

Bolognese: Als erstes das Faschierte in einer Pfanne oder einem Topf braun anrösten, sodass Röstaromen entstehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach auf die Seite stellen. Nun die grob geschnittenen Zwiebeln in demselben Gefäß glasieren. Anschließend das Tomatenmark, die passierten Tomaten sowie das Faschierte hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Brühe, Lorbeerblättern und Oregano abschmecken und bei kleiner Flamme einkochen lassen.

Aioli: Olivenöl in einen Topf geben und bei kleinster Flamme erhitzen. Den sehr fein geschnittenen oder gepressten Knoblauch hinzugeben. Ebenso die geschnittenen Pfefferoni. Nun etwas salzen und bei kleinster Flamme ziehen lassen.

!Achtung: Das Öl darf nicht kochen!

Tipp: Für beide Soßen gilt: Je länger sie ziehen bzw. einkochen, desto intensiver der Geschmack!
Sollten Nudeln und Soße übrigbleiben: Die Nudeln in die Soße geben und gut durchziehen lassen. Das wird später oder am nächsten Tag noch intensiver schmecken.

Spaghetti in Salzwasser kochen, wenn die Soße(n) fertig sind, damit diese genügend Zeit haben, ihren Geschmack zu entfalten.

Mangolds-Käse-Lasagne (Gabi)

ZUTATEN:

Bechamelsauce:

- 50g Butter
- 2 EL Mehl
- $\frac{1}{4}$ L Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss



Lasagne:

- 8 Bl. Lasagnenudeln
- 50 dag Mangolds
- 2 Zwiebeln
- 5-6 Knoblauchzehen
- 200g Schafskäse
- 250g Mozzarella
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

REZEPT⁵:

Bechamel: Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl darin hellgelb anschwitzen, die Milch zugießen und einmal aufkochen lassen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lasagne: Die Zwiebeln würfelig schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beides in Öl anschwitzen. Den Mangolds gut waschen. Die Stiele in Würfel schneiden und die Blätter in Streifen. Zuerst die Stiele zu Zwiebeln und Knoblauch geben und danach die Blätter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

⁵ <https://www.chefkoch.de/rezepte/585511157717791/Mangold-Lasagne-mit-Schafskäse.html>

Erdäpfelsalat

ZUTATEN: (4 Personen)

- 800 g Salaterdäpfel
- 1 Zwiebel
- 200 ml Rind- oder Gemüsesuppe
- Apfelessig
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- Petersilie oder Kresse



REZEPT⁶:

Die Erdäpfel kochen; so heiß wie möglich schälen und blättrig schneiden. Währenddessen die Suppe erwärmen und mit dem Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Zwiebel fein hacken.

Die geschnittenen Erdäpfel mit der fein gehackten Zwiebel bestreuen und mit der Marinade übergießen. Den Salat ziehen lassen und nicht durchrühren (sonst zerfallen die Erdäpfel).

Kurz vor dem Anrichten den Erdäpfelsalat mit Rapsöl abmachen und mit fein gehackter Petersilie oder Kresse bestreuen.

⁶ Nachzulesen unter: <https://www.steirische-spezialitaeten.at/rezepte/klassischer-erdaepfelsalat.html>
(ebenfalls Bildquelle)

Bunter Linsensalat

ZUTATEN: (4 Personen)

- 250 g Champagner-Linsen
- bunter Paprika (gelb, rot, grün)
- 1 Zwiebel
- Apfelessig
- Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer



REZEPT⁷:

Die Linsen für ein paar Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen lassen.

Dann die Linsen in einen Topf geben und Wasser hinzugeben (Wasser soll die Linsen gut bedecken) und weich kochen. Die fertig gekochten Linsen abseihen und mit kaltem Wasser abschwemmen. Anschließend die warmen Linsen mit Salz und Essig marinieren und abkühlen lassen.

Die Zwiebel fein hacken und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Nun alles über die ausgekühlten Linsen geben und mit Kürbiskernöl abmachen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Nachzulesen unter: <https://www.steirische-spezialitaeten.at/rezepte/bunter-linsensalat-paprika-kuerbiskernoel.html> (ebenfalls Bildquelle)

Thunfischsalat

ZUTATEN: (2 Portionen)

- 1 Dose Thunfisch im Natursaft
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Paradeiser
- 1 grüner Paprika
- 2 gekochte Eier
- Salz
- Pfeffer
- Essig & Öl

REZEPT⁸:

Zutaten vermengen und mit Essig & Öl nach Wahl abmachen.



8 Bildquelle:

https://www.google.com/search?q=thunfischsalat&newwindow=1&rlz=1C1AVFC_enDE900DE901&sxsrf=ALeKk01ANyUdSGgFE0ORVsytQy2ylvf_vA:1605194103780&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjRrueCpv3sAhUCzhoKHX8wCn0Q_AUoAXoECAMQAw&biw=1536&bih=754#imgrc=d15DsttzXFmyxM

DESSERTS

Apfelstrudel mit Vanillesauce (Gabi)



ZUTATEN TEIG:

- 200g glattes Mehl
- Prise Salz
- 100ml lauwarmes Wasser
- 50ml Öl

ZUTATEN FÜLLUNG:

- 50g Butter
- 150g Brösel
- 100g Zucker
- 3 P. Vanillezucker
- 2 EL Zimt
- 1 ½ kg Äpfel
- Saft einer Zitrone

ZUTATEN SAUCE:

- $\frac{3}{4}$ l Milch
- 1 P. Vanillepudding
- 4 EL Zucker

REZEPT: Teigzutaten mit dem Knethaken zu einem homogenen Teig kneten, mit Öl bedecken und ca. 30 Minuten warm rasten lassen. Ein großes Tuch bemehlen und den Teig darauflegen, kurz mit dem Nudelholz ausrollen. Anschließend das restliche Öl von der Teigschüssel mit der Hand auf dem Teig verstreichen. 60x60cm ausziehen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel mit der Butter rösten. Den Zucker, 1 P. Vanillezucker und den Zimt kurz mitrösten. Im unteren Viertel die Brösel-Mischung verteilen. Die Äpfel fein würfeln, 2 P. Vanillezucker, Zimt nach Bedarf und den Saft der Zitrone beimengen. Anschließend zuckern. Auf den Bröseln verteilen und mit dem Teig einrollen. Mit der flüssigen Butter bestreichen und bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Für die Sauce den Pudding nach Anleitung zubereiten.

Becherkuchen (Gabi)

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Becher Zucker
- 1 Becher glattes Mehl
- 1 Becher Kokossette oder Nüsse oder Kakao
- 1 P. Vanillezucker
- 1 P. Backpulver
- $\frac{3}{4}$ Becher Öl
- Prise Salz

Bechergröße – 250ml



REZEPT:

Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 180°C vorheizen. Backblech einfetten oder Backpapier auslegen. Teig in die Form oder das Blech geben und ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Nach Belieben mit Schokoguss etc. verzieren.

Apfelkuchen - vegan (Rebecca)

ZUTATEN:

Für 26er Springform - 1 ½ Menge für ein Blech

- 400g Apfelwürfel
- 300g Weizenmehl (wahlweise Dinkelmehl)
- 150g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 P. Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 TL Zimt
- 150ml Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 100ml Mineralwasser (viel Kohlensäure)
- 100ml neutrales Öl



REZEPT:

Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 180°C vorheizen. Trockene Zutaten vermengen. Sojamilch, Mineralwasser und Öl hinzufügen. Mit einem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. In die Form geben und Apfelstücke darauf verteilen. Ca. 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Veganer Schoko-Birnenkuchen (Mani)



ZUTATEN:

- 300 g Mehl (geht auch Dinkelmehl)
- 200 g Zucker
- 350 ml Mineralwasser
- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 ml Rapsöl
- 1 Pk. Backpulver
- 5 EL Apfelmus
- 1 Pk. Vanillezucker
- 4 EL Kakaopulver
- 3 Stk. Birnen
- Staubzucker zum Bestreuen

REZEPT:

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Zuerst den Zucker mit dem Vanillezucker in einer Rührschüssel vermischen. Dann das Mehl, Kakaopulver und Backpulver hinzugeben und vermengen. Danach ein einem Messbecher das Öl abmessen und mit Wasser auffüllen. Apfelmus dazugeben und alles gut verrühren. Die Mischung nun zu den trockenen Zutaten hinzugeben und alles mit einen Handmixer zu einer glatten Masse verrühren.

Im Anschluss die Schokolade hacken und unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen. Jetzt Birnen schälen, entkernen und vierteln. Die Birnenstücke auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken.

Den Kuchen nun für ca. 40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Staubzucker bestreuen.

Veganer Apfelkuchen mit Zimtstreusel (Mani)

ZUTATEN:

- 205 g Margarine
- 400 g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl)
- 8 EL Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Msp. Backpulver
- 60 ml Wasser
- 2 TL Zimt
- 750 g Äpfel
- 6 EL Apfelmus



REZEPT:

Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Boden: 125 g Margarine in Stückchen schneiden. 250 g Mehl, 2 EL Zucker, Vanillinzucker und Backpulver mischen. Margarine, 60 ml Wasser und die Mehlmischung glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

Streusel: 150 g Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und 80 g Margarine zu Streuseln verkneten. kalt stellen.

Füllung: Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelstücke mit Apfelmus vermengen.

Teig ausrollen und ca. 5 cm am Rand der Form hoch andrücken. Den Boden dann mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Füllung hineingeben und die Zimt-Streusel darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze auf unterer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Getränke

Mango Lassi (Mani)

ZUTATEN:

- 250 g Naturjoghurt
- 120 ml Wasser
- 150 g Mangopulp (oder auch Mangopüree)
- 2 EL Zucker
- 100 ml Mangosaft



REZEPT:

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Rührbesen verrühren. Je nach Belieben mehr oder weniger Zucker verwenden. Im Kühlschrank lagern.

Indischer Chai (Mani)

ZUTATEN: (für 2 Tassen)

- 1 ¾ Tassen Wasser
- ¼ Tasse Milch
- 1 Stk Ingwer (1 cm groß)
- 2 Teebeutel schwarzen Tee (z.B. Darjeeling oder Earl Grey)
- 2 Stück grünen Kardamom
- ½ TL Fenchel
- ¼ TL Zimt
- Zucker nach Belieben



REZEPT:

Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und alle Zutaten außer die Milch hinzugeben. Wenn alles aufkocht die Milch hinzugeben. Dann erneut den Tee zum Kochen bringen.

Durch ein Sieb in die Tassen filtern und fertig ist der traditionelle indische Chai.

