



# Kochbuch



# Impressum

## Herausgeber

BdP – Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V.  
Kesselhaken 23 · 34376 Immenhausen  
[www.pfadfinden.de](http://www.pfadfinden.de)

## Gefördert durch

Stiftung Pfadfinden  
Katzenberg 93 · 55126 Mainz  
[www.stiftungpfadfinden.de](http://www.stiftungpfadfinden.de)

## Rezepte zusammengestellt von

Nathalie Hahn u. Peter Koch unter Mitarbeit von Gabriele Schnorrenberg, Jürgen Thelen, Peter Reck, Roland Fiedler und Sebastian Alde

## Grafik u. Layout

Sebastian Alde, Christian Zimmermann, Iris Wedekind

## Druck

Dürmeyer GmbH, Hamburg

## Bildnachweise

Titelbild: Anja Gödicke (Berlin), Bula 2005. Die restlichen Bilder wurden mit freundlicher Unterstützung des Bundesamtes zur Verfügung gestellt.

**Dieses Kochbuch wurde nur für den internen Gebrauch gedruckt. Ein Verwendung (Nachdruck, Verkauf) außerhalb des privaten Rahmens ist ausdrücklich untersagt!**

Nachdruck der Rezepte mit freundlicher Genehmigung der jeweiligen Verlage. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Grundlage für die Rezeptauswahl waren die folgenden Bücher und Rezepthefte:

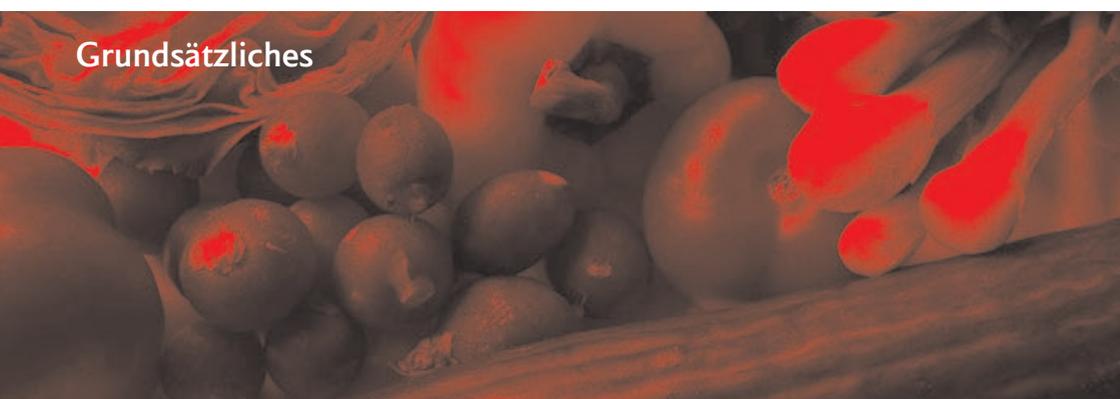
- Kochbuch der Markthalle zum BdP - Bundeslager Vineta 2005, BdP, zusammengestellt von Marie-Luise Böhm (Illa)
- Sarah Wiener: Das große Sarah Wiener Kochbuch. München: Droemer Knaur Verlag. [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de), ISBN 978-3-426-64363-1
- Sarah Wiener: Frau am Herd – natürlich, phantasiervoll, köstlich. München: Knaur. [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de), ISBN 978-3-426-64828-5
- Brigitte viva, (Heft 1: 2000) u. Cookie: Kochen macht Spaß! Hefte 1 bis 4/04 und 1 bis 3/05, Hamburg: Verlag Gruner + Jahr, [www.britгите.de](http://www.britгите.de)
- Die Rezepte von Jan-Göran Barth hat er im Rahmen einer Veranstaltung zum 100-jährigen Jubiläum mit Pfadfindern im Garten des Schloss Bellevue im Jahr 2007 zubereitet. [www.jan-goeran-barth.de](http://www.jan-goeran-barth.de)
- Fra Bartolos Rezepte entnommen aus: „Die kulinarischen Abenteuer des Fra Bartolo“ von Leonhard Reinirkens, Hädecke Verlag. [www.haedecke-verlag.de](http://www.haedecke-verlag.de), ISBN 978-3-7750-0173-1
- essen u. trinken: Für jeden Tag, Heft Nr 6/05, Hamburg: Gruner + Jahr. [www.gujmedia.de](http://www.gujmedia.de)
- Lecker, Heft Nr. 5, Mai 2007, erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG. [www.alleswirdlecker.de](http://www.alleswirdlecker.de)



# Inhaltsverzeichnis

Charta des BdP	5	Rindergulasch	47
Grundaustattung	6	Hunsrücker Rezepte	49
Grundsätzliches	8	Frankfurter Grüne Sauce	51
Resteverwertung	10	Chili con carne	53
Lagerhygiene und Sicherheit	11	Hühnerfrikassee	55
Lebensmittelhygiene	13	Grillen	57
Tipps, die die Arbeit erleichtern	15		
Erste Hilfe am Kochtopf	16	Penne all'Arrabbiata	59
Garmethoden	18	Scharfes Tofu-Gulasch	61
Hinweise zur Benutzung	19	Pasta alla Caterina	63
		Minestrone	65
Erdbeerbutter	21	Zucchini-Pflanzerl	67
Müsli	23	Ratatouille	69
Quark	25	Gemüsepfanne	71
Früchtequarks	27	Kartoffelpuffer	73
Ei	29		
Andalusische Gemüse-Tortilla	31	Fruchtig	75
		Aus der Pfanne	77
Perlgraupensalat	33	Süße Beeren	79
Sommersalat	35		
Lauwarmer Kartoffelsalat	37		
Antipasti-Penne-Salat	39		
Panzanella	41		
Löwenzahnsalat	43		
Obatzter • Bohnensalat	45		

## Grundsätzliches





# Charta des BdP

## zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung

Der BdP trägt im Rahmen seiner Aktivitäten und Einrichtungen Verantwortung für die Ernährung und Ernährungserziehung von Kindern und Jugendlichen.

Die Bundesleitung möchte eine Wende hin zu einer ökologisch und sozial nachhaltigen Ernährungspraxis in den Gruppen des BdP anstoßen und somit greifbar dazu beitragen, dass wichtige ethische und pädagogische Ziele der Pfadfinderbewegung konkret und praktisch im Gruppenalltag umgesetzt werden. Dazu muss sie selbst Vorbild sein.

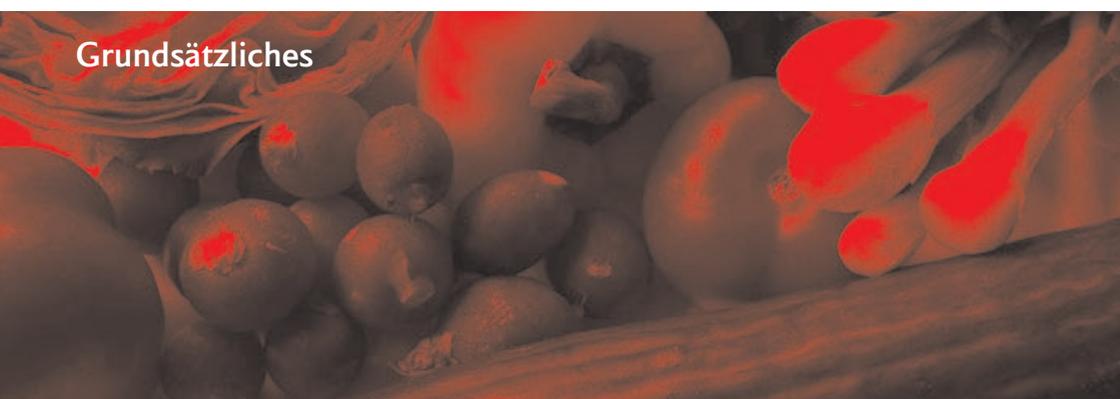
Die Bundesleitung des BdP hat sich die folgende Ernährungscharta gegeben. Sie soll bei allen Veranstaltungen der Bundesebene umgesetzt werden:

Wir wollen bei den Mahlzeiten auf frische und ausgewogene Ernährung achten. Wir wollen nach Möglichkeit direkt beim Erzeuger (z. B. Bauern) oder veredelnden Betrieben (z. B. Bäcker, Metzger) kaufen. Wir wollen beim Einkauf darauf achten, dass die Produkte regional angebaut bzw. hergestellt wurden, saisonale Erzeugnisse sind, fair gehandelt werden und aus biologischem Anbau stammen.

Wir wollen die Entstehung von Müll vermeiden. Entsprechend sollten Produkte ohne unnötige Um- und Kleinverpackungen bzw. Produkte mit Mehrwegverpackungen gekauft werden.

Wir wollen auf Veranstaltungen über unsere Prinzipien nachhaltiger Ernährung informieren, um mögliche Vorurteile abzubauen und ein Ernährungsbewusstsein im Sinne der Charta zu fördern.

### Grundsätzliches



# Grundaustattung

## Gewürze und mehr

6

### Gewürze und mehr

- Essig u. Öl
- Salz u. Pfeffer
- Paprika; weitere Gewürze nach Geschmack
- Zucker
- Mehl
- Knoblauch
- Margarine
- Gemüsebrühe

# Grundsätzliches

## Überlegungen vorab Anregungen für die Packliste

7

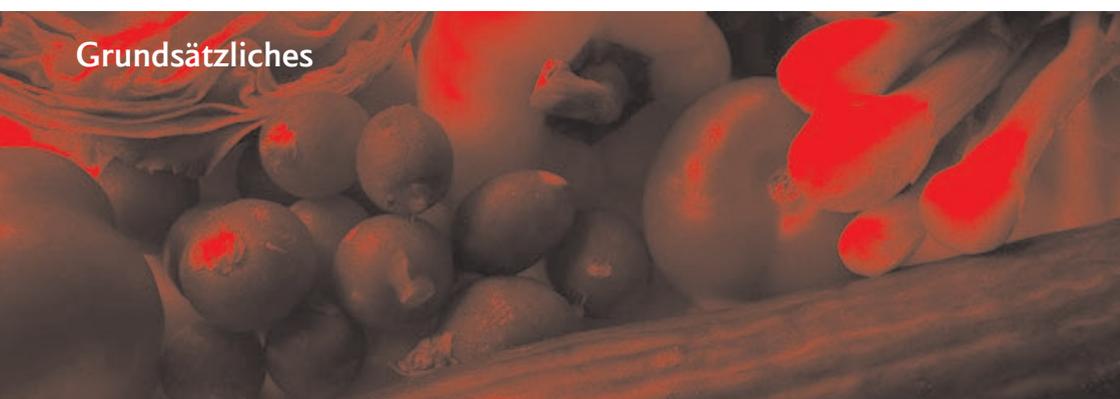
### Überlegungen vorab

- Wer fährt mit? Kann jemand etwas nicht essen?
- Was koche ich? Was brauche ich für Lebensmittel?
- Welches Küchenmaterial benötige ich?

### Anregungen für die Packliste

- Tische zum Arbeiten u. Regale zum Lagern
- Gasflasche u. geprüfte Kocher
- Erste-Hilfe-Material; Feuerschutzdecke
- Eimer für Löschwasser
- Töpfe mit Deckeln in allen Größen u. Pfannen
- Wasserkessel
- Kuchenbleche
- Schüsseln zum Kochen und Anrühren
- Schneidbretter u. scharfe Messer
- Kaffee- u. Teekannen
- Mess- u. Schöpfbecher
- Wasserkanister mit Ausfluss
- Schmutzwasserbehälter
- Pfannenwender
- Schneebeesen; Schöpflöffel / Schaumlöffel
- Spüllappen und -bürsten; Stahlschwämme
- Bio-Spülmittel u. Geschirrtücher
- Kaffeefilter / Teefilter
- Müllbeutel
- Feuerzeug (Streichhölzer)
- Handschuhe u. Topflappen

Grundsätzliches



# Grundsätzliches

## Abkürzungen und Maße

l	= Liter	Pck.	= Päckchen
ml	= Milliliter	Msp.	= Messerspitze
TL	= Teelöffel		
EL	= Esslöffel		

Behelfsmaße – falls mal kein Messbecher zur Hand ist

	1 gestrichener Esslöffel	1 gehäufter Esslöffel
Mehl	10 - 15 g	20 - 25 g
Semmelbrösel / Paniermehl	10 - 15 g	10 - 15 g
Grieß	15 g	25 g
Haferflocken	8 - 10 g	15 - 20 g
Reis	15 - 20 g	25 g
Margarine	20 g	25 g
Öl	15 g	
Wasser	15 - 18 g	
Milch	20 g	

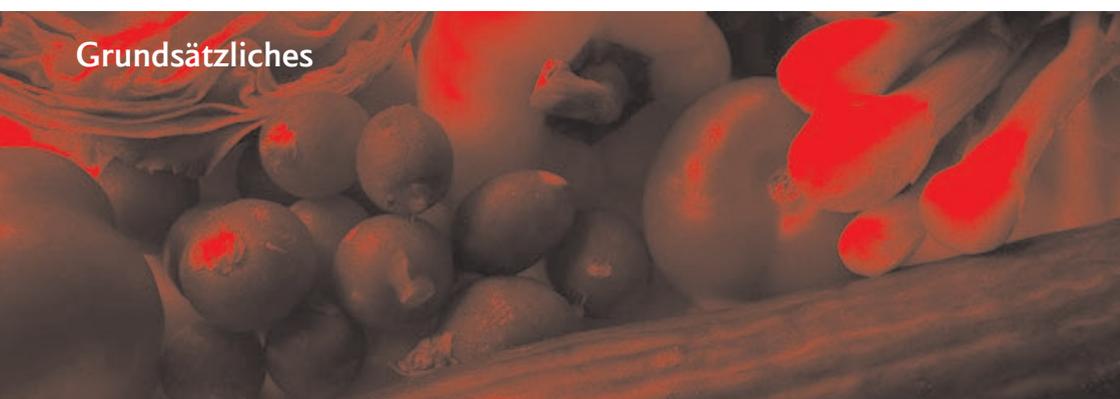
	1 Tasse	1 Becher
Grieß	100 - 125 g	
Haferflocken	60 - 75 g	
Reis	150 g	
Zucker	150 g	
Wasser	1/8 l	1/4 l

# Grundsätzliches

## Abkürzungen und Maße

Mengenangaben / Person	Mädchen / Wöflinge	Männliche Jugendliche
Fleisch mit Sauce		100 g
Hackfleisch	125 g	150 g
Fleisch ohne Knochen	125 g	150 g
Fischfilet	150 g	200 g
Fisch mit Gräten	200 g	300 g
Huhn gebraten		250 g
Huhn zu Frikassee		125 g
Hülsenfrüchte zum Eintopf	70 g	90 g
Sauerkraut	100 g	125 g
Gemüse für Frischkost		125 g
Gemüse	200 g	250 g
Kartoffeln ungeschält	200 g	300 g
Nudeln als Hauptgericht	100 g	200 g
Reis / Getreide als Hauptgericht	60 g	100 g
Suppe als Vorspeise		1/4 l
Suppe als Hauptgericht	1/2 l	1 l
Frisches Obst	150 g	200 g
Brot zum Frühstück / Abendessen	200 g	300 g
Butter / Margarine (als Koch- und Streichfett)	50 g	80 g

## Grundsätzliches



# Resteverwertung

10

Die beste und auch einfachste Resteverwertung ist, sie in ansprechender Form den Nachbarn anzubieten. Grundsätzlich kann man aber alle gekochten Lebensmittel als Reste weiterverwenden. Es ist allerdings besser, erst gar keine Reste entstehen zu lassen.

Solltet ihr aber trotzdem einmal Reste haben, lasst sie so schnell wie möglich abkühlen. Zum Auskühlen Deckel vom Topf nehmen, evtl. in einen anderen kalten, sauberen Topf umfüllen und an einen kühlen Ort oder schattiges Plätzchen (ausgehobenes Loch, das mit nassen Tüchern ausgelegt ist) stellen. So sollten die Reste gelagert und dann so schnell wie möglich verarbeitet werden.

Mit angebratenen Zwiebeln oder Lauch lassen sich Beilagen ergänzen. Gebratene Fleischwurstreste, Eier oder Käse mit den Beilagenresten braten. Als Suppe können die Reste auch gut verwertet werden.

Mit Gemüsebrühe aufgießen oder mit Tomatenmark versehen, ergeben diese Reste schmackhafte Suppen. Es sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, Klöße, Gemüseburger, Brotaufstriche, Salate – überall können auch Reste verwertet werden.

**Klöße:** zerdrückte Kartoffeln, Eier, Kartoffelmehl (Speisestärke)

**Gemüseburger:** Gemüse von der Sauce gießen, mit gequollenem Getreideschrot (oder Hirse) und Ei als Bindemittel zu Kloppen formen und backen.

**Brotaufstriche:** Gemüse zerdrücken mit Butter, Knobi, Gewürzen, evtl. Quark oder Majo zu einer Masse kneten. Kalt stellen.

**Salate:** Beilagenreste wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, aber auch Couscous, Hirse etc. lassen sich wunderbar mit sauren Gurken, hartgekochten Eiern, Tomaten, Paprika, Mais etc. und einer Sauce aus Essig-Öl oder einer Sauce aus Majo und Milch zu einem leckeren Abendessen-Salat zubereiten.



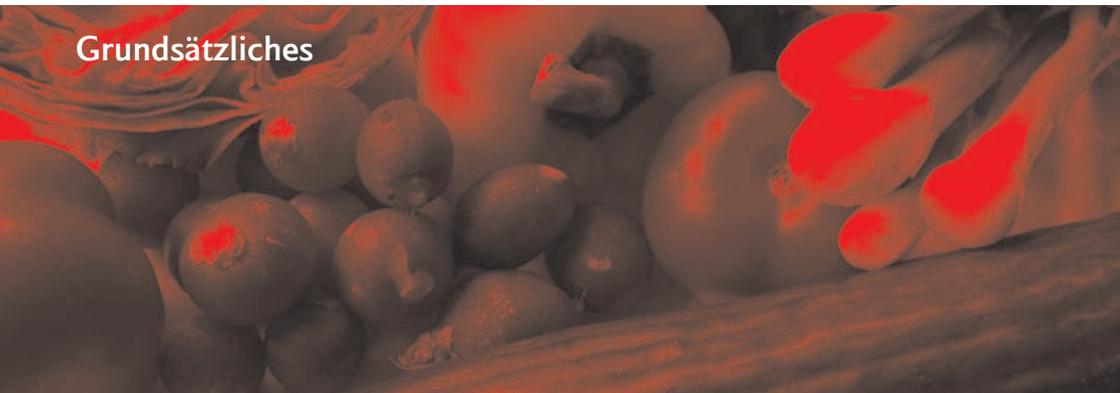
Bei allen Pfadfinderaktivitäten, bei denen auf offenem Feuer gekocht wird, muss besondere Aufmerksamkeit herrschen und auf besondere Sauberkeit geachtet werden.

Dass der Kocher oder das Feuer so ausgelegt sein muss, dass die Töpfe und Pfannen einen festen Stand haben, versteht sich von selbst. Dass Feuer und heißes Wasser/Fett eine besondere Gefahrenquelle darstellen, ist jedem bekannt, verleitet aber sehr oft zu Unaufmerksamkeiten, aus denen schon schlimme Verletzungen erfolgt sind.

**Nur scharfe Messer benutzen. Mit scharfen Messern lässt es sich leichter arbeiten. Schnitte mit scharfen Messern verheilen besser als Risse von stumpfen Messern.**

Bei größeren Lagerküchen immer ein Löschmittel (Eimer Wasser oder Decke) bereithalten.

## Grundsätzliches



# Lagerhygiene und Sicherheit

12

Wo gekocht und gegessen wird, sollte immer heißes Wasser vorrätig sein. Auf einem Lager ein Gestell für die Spülwannen herstellen. Auch für das saubere Frischwasser, das immer in ausreichender Menge vorhanden sein sollte, ist eine Vorrichtung zweckmäßig, damit der Kanister nicht im Dreck des verschütteten Wassers steht.

Sorgt dafür, dass alle Lebensmittel so sauber wie möglich gelagert, verarbeitet und gegessen werden. Die Köche haben eine riesengroße Verantwortung der Gruppe gegenüber. Krankheiten, die durch unsaubere und unkorrekte Zubereitung entstehen, können die ganzen Ferien vermiesen.

Unbedingt immer heißes Wasser zum Spülen bereithalten. Am besten ist es, wenn das heiße Spülwasser schon bereit steht, wenn gegessen wird. So kann jeder nach dem Essen sein Essgeschirr selbst spülen und abtrocknen.

Geschirrtücher nach dem Abtrocknen aufhängen, trocknen lassen und waschen. Nach dem Spülen Spülwasser entsorgen. Optimal ist es, wenn im Spülwasser Neutralseife ist, da diese zu 99% abbaubar ist und ihr zum Entsorgen ein Sieb mitnehmen könnt.

So kann man das Spülwasser durch das Sieb ins Gebüsch oder ins Gelände (möglichst weit weg vom Lagergrund) schütten und die Essensreste im Sieb im Restmüll entsorgen oder verbuddeln.

Apropos Müll:

Lasst so wenig Müll entstehen wie nötig. Entsorgt den Müll bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Öffentliche Mülleimer vertragen schon einmal zwei Blechbüchsen. Wenn man den Müll aber zu lange sammelt, ist es schon schwieriger, diesen zu entsorgen. Auf dem Bundeslager wird der Müll nach Papier, Glas, Wiederverwertbarem (Gelber Sack – Grüner Punkt) und Restmüll getrennt.

# Lebensmittelhygiene

13

Nur so viele Lebensmittel einkaufen, wie ihr bis zum nächsten Einkauf esst. Denkt daran, ihr habt keine ausreichende Kühlung!

**Nudeln u. Reis:** trocken gelagert lange haltbar.

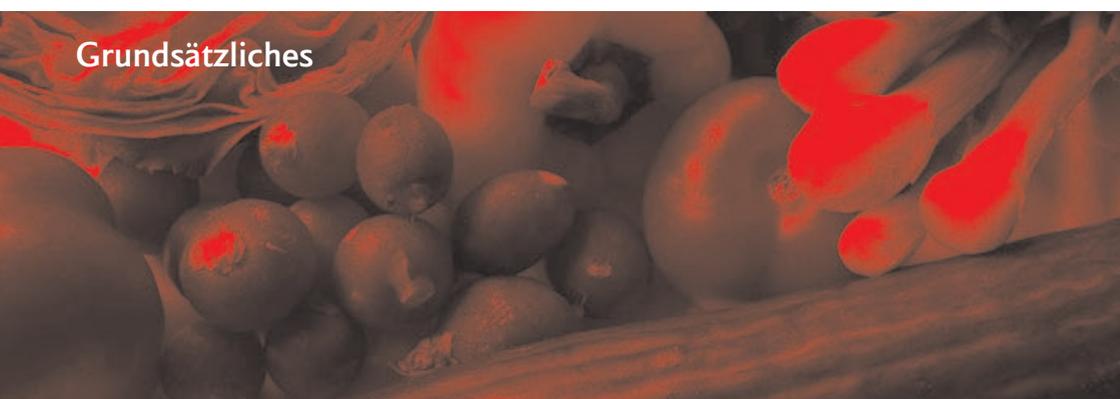
**Getreide:** eignet sich sehr gut für die Lagerküche, da es überall (trocken) gelagert werden kann (Grünkern, Hirse, Bulgur).

**Obst und Gemüse:** möglichst Obst und Gemüse aus der Region und der Jahreszeit entsprechend verwenden. Das ist umweltverträglicher und steht uns Pfadfindern gut an!

**Brot:** nicht sehr lange haltbar, luftig und trocken lagern. Nur so viel Brot kaufen, wie ihr essen könnt. Lieber öfter frisches Brot kaufen, als lange das alte essen zu müssen. Bei Großlagern kann man den Nachbarstamm fragen, ob er Brot braucht, wenn man sich selbst verkalkuliert hat. **Wenn Brot verschimmelt ist, unbedingt wegwerfen!**

**Fleisch u. Wurst:** nur so viel einkaufen, wie ihr essen könnt. Unbedingt kühl lagern, im Erdkühlschrank, im Schatten und in feuchten Tüchern. Wenn Wurst schmierig wird, ist es höchste Zeit, sie zu verbrauchen. **Verändert die Wurst ihre Farbe, kann man sie nicht mehr essen – unbedingt wegwerfen!** Fleisch kaufen und sofort verarbeiten. Gut durchbraten, besondere Beachtung muss man dem Hackfleisch schenken. Da die Oberfläche von Hackfleisch besonders groß ist, können sich hier leicht Bakterien ansiedeln. Deshalb Hackfleisch immer sofort nach dem Kauf gut durchbraten. Normalerweise heißt die Anweisung, dass am Tag der Herstellung das Hackfleisch auch verbraucht werden muss. Da ihr keinen Kühlschrank zur Lagerung habt, müsst ihr besonders vorsichtig sein! Wenn ihr Hackfleisch kauft und es an einem warmen Tag stundenlang „spazieren trägt“, ist es abends nicht mehr genießbar.

Grundsätzliches



# Lebensmittelhygiene

14

Dies gilt ebenso für Geflügelfleisch. Salmonellen, besonders gefürchtete Bakterien, halten sich gerne auf Geflügelfleisch auf. Da Salmonellen bei 70 °C und mehr absterben, bitte Geflügelfleisch immer sehr gut und gründlich durchbraten. Alle Werkzeuge wie Messer, Brettchen usw., die mit dem Geflügelfleisch in Berührung gekommen sind, gut spülen.

**Käse u. Milchprodukte, Fette:** Auch hier gilt die Regel: nur so viel wie nötig, denn Käse ist fett und eiweißhaltig. Da sich Fett und Eiweiß ohne Kühlung sehr schnell zersetzen, solltet ihr vorsichtig bei der Lagerung sein. Wenn Käse schimmelig ist (kleine hell- bis dunkelgrüne Flecken), unbedingt wegwerfen. Auch H-Milch kann sauer werden, auch diese dann wegschütten. Butter und Margarine in dichten Gefäßen lagern. Sie verflüssigen sich gerne und laufen dann aus (riecht noch lange gut im Rucksack). Auch bei Streichfetten gilt: Wenig ist mehr – Margarine und Butter sauber und kühl halten, dafür sorgen, dass keine Marmeladenreste darin schwimmen.

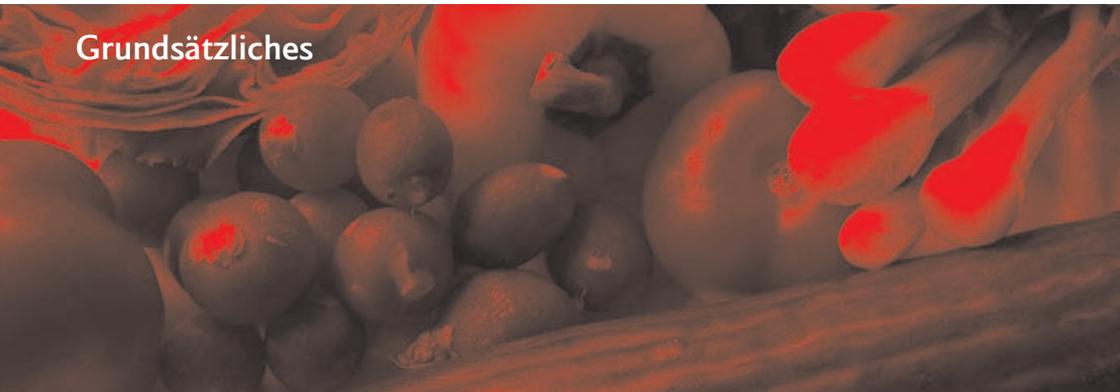
Zum Braten eignet sich am besten Öl: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Rapsöl entwickeln große Hitze und verbrennen nicht so schnell wie Margarine. Außerdem kann man es auch als Salatöl verwenden.

# Tipps, die die Arbeit erleichtern

15

- Die Küchenmaterialien (wie Spüllappen, Geschirrtuch, Küchentuch, Topflappen etc.) sollten nicht alle gleich zu Anfang benutzt, sondern eingeteilt werden.
- Gleich zu Anfang eines Lagers baut man ein Gestell, um Geschirrtücher zu trocknen. Außerdem noch für Töpfe und Schüsseln eine geeignete Abstellfläche schaffen, damit nichts auf der Erde oder bei Regenwetter im Schlamm stehen muss.
- Für sichere Feuerstellen sorgen! Standsicherer, feuerfester Untergrund für die Kocher, ausreichender Abstand zwischen den Kochstellen, sicherer Stand und gute Belüftung (keine Zugluft), sicherer Stand der Gasflasche.
- Mit Gemüse- oder Nudelwasser, das sowieso abgegossen wird, kann man anderes fettiges Geschirr bereits einweichen.
- Kochwasser nie vor die „eigene Haustüre“ schütten. Immer ein dafür vorgesehenes Loch ausheben oder ein nahes Gebüsch benutzen.
- Beim Abwaschen darauf achten, dass zuerst die nicht fettigen Geschirrtteile (Gläser und Tassen), dann das Besteck und das Essgeschirr und zum Schluss die eingeweichten Töpfe und Pfannen gesäubert werden.
- Zu jeder Kochstelle gehört mindestens ein Abfallbeutel. Mülltrennung!
- Vor dem Kochen sollten zunächst alle benötigten Materialien, seien es Töpfe, Schüsseln, Besteck, sowie Nahrungsmittel und Gewürze bereitgestellt werden, dann „geht alles wie von selbst“.
- Beim Kochen immer mit Deckeln arbeiten, damit Energie gespart wird und keine Fremdstoffe im Kochgut landen.
- Darauf achten, dass die Kinder genügend trinken. Bei Lagern und Fahrten wird dies oft vernachlässigt.
- Darauf achten, dass jeder etwas zu essen bekommt!
- Allergiker und Vegetarier in den Speiseplan mit aufnehmen!

## Grundsätzliches



# Erste Hilfe am Kochtopf

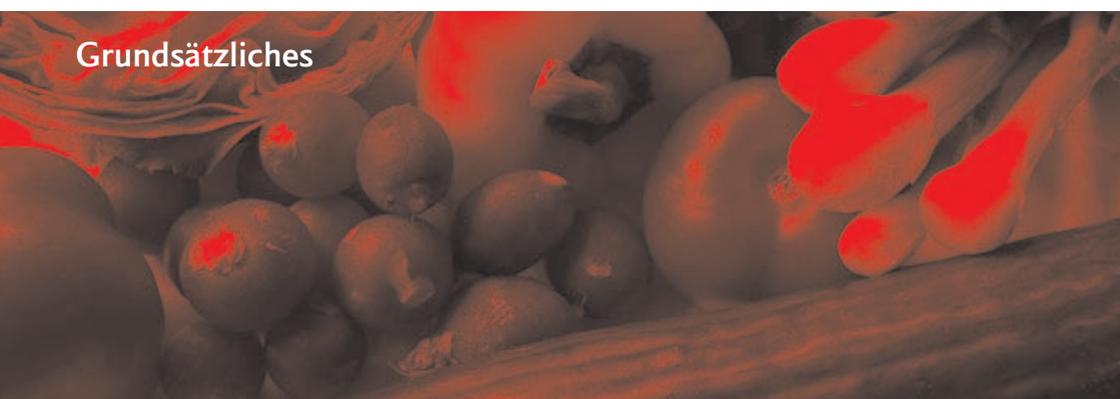
16

- Tomaten lassen sich leichter schälen, wenn sie eingeschnitten und kurz in kochendes Wasser getaucht werden.
- Tomatenmark, das übrig geblieben ist, bleibt frisch, wenn man es in ein kleineres Gefäß füllt und 1 EL ÖL daraufgießt.
- Zitronen und Orangen geben mehr Saft, wenn sie vor dem Aufschneiden mit der Handfläche etwas gedrückt oder 1 Minute in kochendes Wasser gelegt werden.
- Zitronenhälften bleiben länger frisch, wenn sie mit der Schnittfläche auf eine mit Essig befeuchtete Untertasse gelegt werden (geht auch mit Frischhaltefolie und Essig).
- Zwiebelhälften halten sich länger frisch, wenn die Schnittfläche mit Öl oder Margarine bestrichen wird.
- Zwiebelgeruch verschwindet am schnellsten, wenn man Messer, Brettchen und Hände sofort mit kaltem Wasser abwäscht.
- Knoblauch klein schneiden und nicht zerdrücken (So treten weniger ätherische Öle aus)!
- Versalzene Speisen kann man oft durch Strecken mit Sahne oder Joghurt retten. Ist das nicht möglich, so hilft eine ganze geschälte Kartoffel, die etwa 15 Minuten mitgekocht wird. Die gleichen Dienste leisten 1 – 2 EL gewaschener Reis (am besten im Mullsäckchen mitkochen) oder eine dicke Scheibe Brot, die der Speise das Salz entzieht (Vorsicht, wenn die Brotscheibe nachher aus dem Topf genommen wird, sie kann leicht zerfallen).
- Angebrannte Speisen nie umrühren! Gebt sie sofort mit einem Löffel in einen anderen Topf und achtet dabei darauf, dass alle angebrannten Stellen zurückbleiben! Das Gericht verliert aber meist nicht genug von seinem angebrannten Geschmack!  
Den angebrannten Topf mit etwas Waschpulver und Wasser aufkochen lassen, dann lässt er sich besser säubern.

# Erste Hilfe am Kochtopf

17

- Angebrannte Kartoffeln könnt ihr retten, wenn ihr sie 1–2 mal mit frischem Wasser aufstellt – es muss nach dem Aufkochen sofort abgossen werden. Dann wie gewohnt fertig kochen.
- Zu dünn geratene Suppen und Saucen lassen sich mit einer Mehlschwitze oder in kaltem Wasser angerührtem Mehl andicken.
- Zu dick geratene Suppen und Saucen lassen sich mit etwas heißem Wasser, Brühe oder einem Schuss Wein verdünnen.
- Spülwasser so heiß wie möglich machen.
- Wegen der Bakterien immer mit heißem Wasser spülen! Außerdem löst sich das Fett besser.
- Immer Spülmittel (ökologisch unbedenklich mit wenig Tensiden) benutzen.
- Vorsicht bei Fleisch- und Wurstkauf. Immer nur so viel kaufen, wie ihr noch an dem Tag und am nächsten Morgen verbrauchen könnt.
- Hackfleisch und Geflügelfleisch sind gleich nach dem Kauf zu verarbeiten: gut durchbraten und anschließend alle „Werkzeuge“ gut und heiß spülen. Im Fleisch können Salmonellen sein, die ab 70 °C vernichtet sind, daher die absolute Hygiene beim Umgang mit Fleisch.
- Hülsenfrüchte und ganze Getreidekörner über Nacht in kaltem Wasser einweichen.



Grundsätzliches

# Garmethoden

18

<b>Backen</b>	Garen speziell von Mehlspeisen und Kuchen im Ofen bei 150 – 250 °C oder in der Bratpfanne (Eierkuchen u. ä.).
<b>Braten</b>	Garen von Fleisch / Fisch nur mit Fett ohne Wasser in der heißen Bratröhre oder in der Stielpfanne.
<b>Dämpfen</b>	Garen im Dampf über kochendem Wasser, am besten mit Siebeinsatz.
<b>Dünsten</b>	Garen bei geschlossenem Topf im eigenen Saft, mit ganz geringer Flüssigkeitszugabe oder wenig Fett.
<b>Frittieren</b>	Im Fett schwimmend ausbacken.
<b>Grillen</b>	Garen auf dem Rost bei trockener Hitze auf der Kohlen-Glut.
<b>Kochen</b>	Garen mit Flüssigkeit bei 100 °C.
<b>Schmoren</b>	Nach kurzem scharfem Anbraten in heißem Fett ein Garen im angebräunten eigenen Saft unter mäßiger Flüssigkeitszugabe und bei geschlossenem Deckel.
<b>Alufolien-Gerichte</b>	Über der Hitzequelle auf dem Rost, in heißer Asche, über glühender Holzkohle, im Topf mit etwas kochendem Wasser und gut schließendem Deckel, in der Bratröhre oder Backofen (Folie von außen befeuchten).

# Hinweise zur Benutzung

19

Die Mengenangaben in den Rezepten beziehen sich immer auf 4 erwachsene Personen. Bei abweichender Personenzahl oder Portionsgröße ist dies bei dem jeweiligen Rezept vermerkt. Anhand der Tabelle auf Seite 9 könnt ihr die Rezepte ganz einfach auf eure Gruppe anpassen.

Alle im Kochbuch benutzten Zutaten erhaltet ihr natürlich bei uns in der Markthalle.

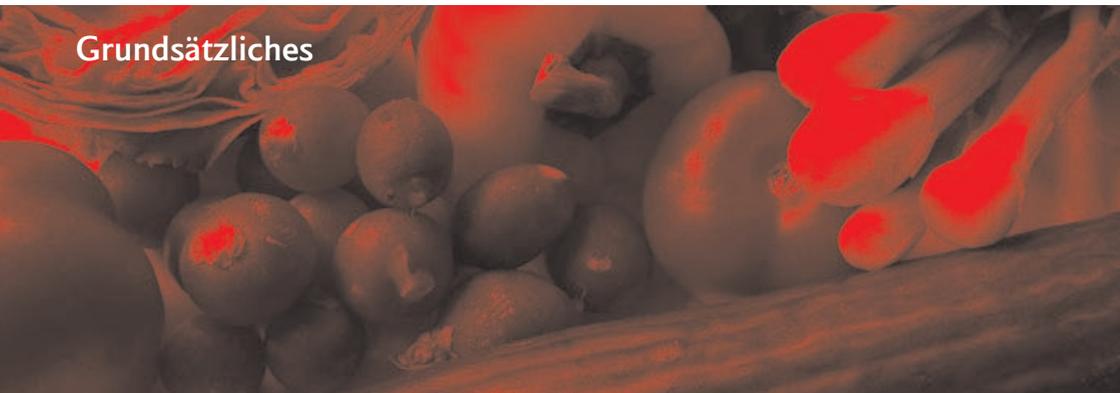
Ein Saisonkalender ist am Ende dieses Kochbuchs zu finden. Weiterführende Informationen rund um das Thema erhaltet ihr in der Markthalle.

Wir wünschen euch beim Ausprobieren viel Spaß und Erfolg.

Euer Team von der Markthalle



Grundsätzliches



# Erdbeerbutter

Beilagen

21

## Zutaten

100 g weiche Butter  
2 EL flüssiger Honig  
2 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
200 g Erdbeeren

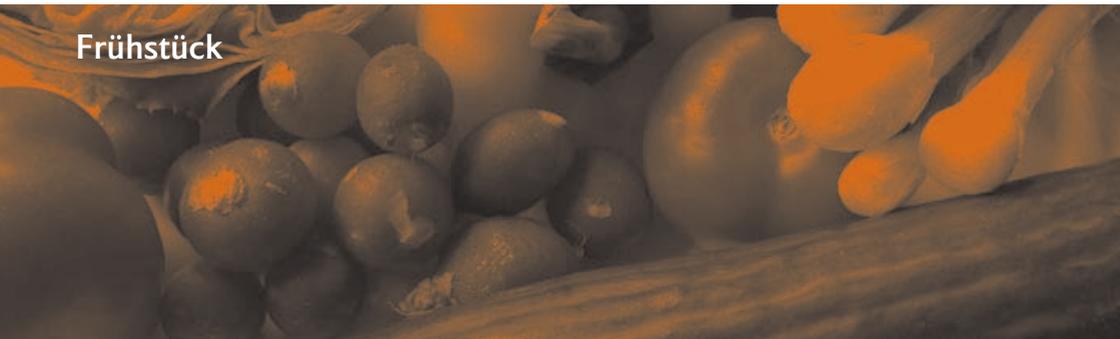
Zubereitung: 10 Minuten

Die Butter mit Honig, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Die Erdbeeren waschen, durch ein Sieb streichen und unterrühren.

Die Erdbeerbutter schmeckt besonders gut zu frischen Brötchen. **Kühl lagern!** Statt Erdbeeren eignen sich auch Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren. Dann den Pfeffer weglassen und bei Verwendung von Johannisbeeren etwas mehr Honig nehmen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 68*

Frühstück



# Müsli

mit frischen Früchten / Vollkornmüsli

23

## Zutaten

250 g Haferflocken  
1/2 Pck. Haferfleks  
50 g Mandeln  
100 g Rosinen  
Schokoladenkuvertüre  
3 Bananen  
3 Äpfel  
2 Orangen  
2,5 l Milch  
Zucker oder Honig

**Zubereitung: 30 Minuten**

## Müsli mit frischen Früchten

Alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Haferfleks, Mandeln, Rosinen und die geriebene Schokoladenkuvertüre) in einer großen Schüssel gut vermischen. Das Obst in kleine Stücke schneiden und in einer eigenen Schüssel mischen.

Jeder nimmt sich nun eine Portion „Trockenfutter“ und darauf frisches Obst. Mit Milch, Honig und Zucker kann sich jeder selbst sein eigenes Müsli mischen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 88*

## Zutaten

150 g geschrotetes 4-Korn-Müsli  
Milch  
5 Äpfel  
5 Bananen  
Honig  
1/4 l Schlagsahne oder  
1/4 l Joghurt

**Zubereitung: 30 Minuten**

## Vollkornmüsli

Getreide am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Nur so viel Wasser verwenden, dass Müsligetreide nass ist.

Kurz vor dem Verzehr Müsli mit Sahne oder Joghurt glatt rühren und die klein geschnittenen Früchte dazugeben.

Wenn das Müsli zu trocken ist, mit Milch geschmeidig rühren und mit Honig süßen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 89*

Frühstück



# Quark

## Kräuterquark

### Kräuter-/Radieschenquark

25

#### Zutaten

600 g Quark  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
Je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie u.  
Dill  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebeln

#### Kräuterquark

Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, alle Zutaten gut mit dem Quark und der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 32*

**Zubereitung: 15 Minuten**

#### Zutaten

Zwiebel  
100 g frische Kräuter *oder*  
1 Bund Radieschen  
500 g Quark  
2 EL saure Sahne  
Salz, Pfeffer

#### Kräuter-/Radieschenquark

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter / Radieschen waschen und fein hacken. Einige Radieschen oder Kräuter als Garnierung beiseite stellen.

Den Quark mit der Sahne glatt rühren und mit den Kräutern / Radieschen vermengen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten mit Vollkornbrot servieren. Mit den verbliebenen Kräutern / Radieschen verzieren.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 74*

#### Anregung

Statt Quark kann man auch zur Hälfte Frischkäse nehmen.  
Alternativ zu Kräutern und Radieschen kann der Quark auch z.B. mit Ajvar (Paprikapaste) und einer Paprika (klein gehackt) angerührt werden.

Frühstück



# Früchtequarks

Obstquark  
Kirschquark

27

## Zutaten

750 g Quark  
0,5 l Milch  
Obst  
Zitrone  
Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

## Obstquark

Den Quark mit Milch cremig rühren. Das Obst säubern, zerkleinern und mit dem Saft der gepressten Zitrone beträufeln und unter den Quark geben. Nach Geschmack süßen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 78*

## Zutaten

1 Glas Schattenmorellen  
500 g Quark  
Zucker  
125 g Sahne  
Milch

**Zubereitung: 30 Minuten**  
zzgl. Abkühlzeit

## Kirschquark

Die Kirschen mit ein wenig Flüssigkeit in den Quark geben. Vorher den Quark mit dem Zucker und der leicht geschlagenen Sahne verrühren (um es nicht so kalorienreich zu machen, kann man den Quark auch mit Milch sämig rühren) und die Kirschen unterheben. Bis zum Servieren kalt stellen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 82*

Frühstück



# Ei

## Rührei / Eier-Tomaten-Aufstrich

29

### Zutaten

5 Eier  
5 EL Milch  
Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
5 Halme Schnittlauch  
1 EL Butter

**Zubereitung: 10 Minuten**

### Rührei

Eier und Milch in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alles vermischt hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier hinzugießen und bei mittlerer Hitze etwas stocken lassen. Das Rührei mit einem Holzlöffel oder Pfannenwender zum Pfannenrand schieben und weiter stocken lassen. Rührei sofort servieren.

**Variationen:** einfach mit Schinkenwürfeln, angebratenem Bacon, Krabben, geräuchertem Lachs anderen Kräutern oder Tomaten und Mozzarella zu verfeinern.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft 02 / 04, S. 63*

### Zutaten

3 Eier  
1/2 Zwiebel  
50 g Creme fraîche  
75 g Tomaten (1 Tomate)  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung: 15 Minuten**

### Eier-Tomaten-Aufstrich

Die Eier 10 Min. hart kochen, danach kalt abschrecken, schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und hinzufügen. Die Creme fraîche unterrühren. Die Tomaten waschen, schälen, vom Stielansatz befreien, in sehr kleine Würfel schneiden und untermengen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und unterrühren oder darüber streuen. Schmeckt gut zu Vollkornbrot.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 70*

Frühstück



# Andalusische Gemüse-Tortilla

Rezept von Sarah Wiener

31

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
2 Tomaten  
3 EL Olivenöl  
6 Eier  
2 EL Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung: 45 Minuten**

## Anregung

Für viele Esser stellt man in Spanien gern sehr dicke Tortillas aus zehn Eiern und mehr her. Diese hohen Tortillas müssen dann mithilfe eines Tellers oder eines groben Topfdeckels gewendet werden, wenn sie auf der Unterseite hellbraun sind. In der Pfanne dann noch mal etwas Olivenöl erhitzen und die Tortilla auf der anderen Seite ebenso hellbraun braten. Zusammen mit einem gemischten Salat ist die Tortilla ein kleines Abendessen oder ein leichter Mittagsimbiss.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in größere Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Gemüse darin anbraten. Unter Wenden einige Minuten bissfest braten. Die Eier mit der Gemüsebrühe verquirlen, salzen und pfeffern.

Die Eiermasse über das Gemüse gießen und mit aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze etwa 5 – 10 Minuten stocken lassen. Die Tortilla auf eine vorgewärmte Platte stürzen und wie eine Torte in Stücke schneiden.

*Rezept aus: Das große Sarah Wiener Kochbuch, S. 170*

Frühstück



# Perlgraupensalat

mit Tomatenrosinen und Wiesenkräutern

Rezept von J.-G. Barth – Koch des Bundespräsidenten Horst Köhler

33

## Zutaten für 4 Personen

200 g Perlgraupen fein  
1 Schalotte  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
Salz, gemahlener Pfeffer,  
Geriebener Muskat  
100 ml Rapsöl  
100 ml Apfelessig  
100 ml Apfelsaft  
1 EL Lindenblütenhonig  
1 EL Honigsenf  
Salz, Pfeffer  
gehackter frischen Thymian  
20 kleine Rispentomaten  
2 Zweige Feldthymian  
400 g Wiesenkräuter  
(z.B. Giersch, Melde, Vogel-  
miere, Schafsgarbe, Pimpi-  
nelle, Blattpetersilie usw.)

Zubereitung: 1 Stunde

Butter in einem Topf zerlassen, die in Würfel geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Perlgraupen in einem Sieb waschen, dazugeben und kurz mit-schwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 10 Min. unter ständigem Rühren leicht kochen lassen. Dann mit Salz, gemahlenem Pfeffer und geriebener Muskatnuss nach Belieben würzen.

Graupen vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nochmals ca. zehn Minuten neben dem Herd quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer oder Schneebesen zu einer gebundenen Sauce mixen (zur Vereinfachung können auch alle Zutaten in ein Weckglas gegeben werden, welches in geschlossenem Zustand kräftig geschüttelt wird).

Rispentomaten in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, von der Haut befreien und in der Sonne zu Rosinen trocknen lassen.

Wiesenkräuter von Ungeziefer befreien und vor dem Anrichten kurz in dem Dressing wenden.

Die gekochten Graupen mit einem kräftigen Schuss Dressing abschmecken.

Salate



## Zutaten für 4 Portionen

2 Köpfe Salat der Saison (z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Endivien-salat, Chinakohl, Feldsalat, Lollo Rosso, Krauskopf)  
200 g kleine braune Champignons  
2 mittelgroße rote Zwiebel  
2 TL Öl  
6 EL Balsamico bianco  
6 EL Gemüsebrühe  
6 EL Sonnenblumenöl  
Salz, 1/2 TL Zucker, Pfeffer

**Zubereitung: 20 Minuten**

## Zutaten

4 EL Essig  
2 EL Wasser  
2 EL Öl oder 1 EL Joghurt / saure Sahne  
1/2 Zwiebel (fein zerhackt)  
1/4 TL Salz  
1 Prs. Pfeffer  
1/4 TL Zucker  
evtl. wenig Zitronensaft

**Zubereitung: 10 Minuten**

## Sommersalat

Salat putzen, waschen, zerzupfen und trocken schleudern. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel fein würfeln und in 2 TL Öl glasig dünsten. Balsamico bianco mit Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, Salz, Zucker und Pfeffer vermischen. Salat mit Champignons und Dressing mischen und servieren.

*Rezept aus: essen u. trinken: Für jeden Tag, Heft 06/05, S. 44*

## Alternative Salatsauce

Diese Zutaten werden alle in einer Schüssel gut verrührt. Kommen Kräuter im Rezept vor, werden sie fein zerhackt zugegeben. Salat waschen und in kleine Stücke zerteilen.

Salat vorbereiten und immer erst kurz vor dem Essen waschen und mit der Sauce verrühren, sonst fällt er zusammen. Abschmecken und evtl. noch einmal nachwürzen.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 60*

# Lauwarmer Kartoffelsalat

37

## Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg vorwiegend fest kochende gleich große Kartoffeln  
1/2 Bund Suppengrün  
(2–3 Möhren, 1 Stück Knollensellerie, 1 Porree) 400 ml Gemüsefond oder Brühe  
1 EL Zucker, Salz, Pfeffer  
2 Bund Schnittlauch  
4 EL weißer Balsamessig  
3 EL Öl

Zubereitungszeit: 30 Minuten –  
insgesamt 1:30 Stunden

## Anregung

Das passt noch alles alternativ in den Kartoffelsalat:  
hart gekochte Eier (*geviertelt*)  
gekochter Schinken (*gewürfelt*)  
getrocknete Tomaten (*zerkleinert*)  
grüne oder schwarze Oliven (*ohne Kern, halbiert*)  
gemischte Kräuter (*gehackt / feingeschnitten*)

Die Kartoffeln gründlich abspülen und je nach Größe etwa 15 bis 20 Minuten gar kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und ganz abkühlen lassen.

Vom Suppengrün Möhre und Sellerie schälen, Porree abspülen und putzen und das ganze Gemüse sehr fein würfen (nicht mischen!).

Den Gemüsefond erhitzen. Die Möhren- und Selleriewürfel zusammen mit dem Zucker dazugeben und alles 3 Minuten kochen. Dann die Porreewürfel in den Fond geben und den Topf von der Kochstelle nehmen.

Kleine Kartoffeln halbieren, größere in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, zwischendurch mit Salz und Pfeffer würfen. Den kochend heißen Fond mit den Gemüsewürfeln über die Kartoffeln gießen.

Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Schnittlauch abspülen und in Röllchen schneiden. Essig, Öl und Schnittlauch unter den Kartoffelsalat heben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarm servieren.

Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 01 / 04, S. 26

Salate



# Antipasti-Penne-Salat

Der besondere Nudelsalat

39

## Zutaten

Zutaten für 8 - 10 Personen:

150 g Schalotten

3 Zucchini (ca. 600g)

3 bunte Paprikaschoten

350 g Champignons

2 kleine Zweige Rosmarin

750g Penne-Nudeln

Salz, Pfeffer

6 - 8 EL Olivenöl

1 EL Zucker

100ml Balsamico-Essig

300 g Mozzarella

100 g kleine schwarze Oliven

**Zubereitung: 1 1/4 Stunde  
u. Wartezeit**

Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren. Rosmarin waschen. Nadeln abstreifen und hacken.

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin nacheinander unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin in die Pfanne geben. Zucker darüber streuen und unter Rühren leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen und aufkochen. Mit Gemüse und Nudeln in einer Schüssel mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen. Nudelsalat abschmecken. Mozzarella und Oliven unter den Salat heben.

*Rezept aus: LECKER, Heft 05 / 07, S. 26*

Salate



# Panzanella

## Italienischer Brotsalat

41

### Zutaten für 6 Personen

1 Baguette (200 g)  
5 EL Olivenöl  
5 Tomaten  
1 Salatgurke  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Bund Thymian bzw.  
getrocknetes Thymian  
2 Zweige Rosmarin bzw.  
getrocknetes Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
1/2 EL Salz  
Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung: 30 Minuten**

### Anregung

Dieser Salat eignet sich insbesondere für die Resteverwertung von Baguette vom Vortag.

Baguette in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl rösten. Brotwürfel abkühlen lassen.

Inzwischen Tomaten abspülen, trocken tupfen und den Stängelansatz entfernen. Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauskratzen. Tomaten und Gurke in grobe Würfel schneiden.

Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Rosmarinnadeln abzupfen und zerdrücken.

Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Kräutern mischen. Restliches Olivenöl langsam unterrühren. Die Sauce mit den Tomaten- und Gurkenwürfeln vermischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Brotwürfel unter den Salat heben und vor dem Servieren mindestens noch 1 Stunde durchziehen lassen.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 02 / 05, S. 18*

Salate



# Löwenzahnsalat

mit pochierten Eiern

Rezept von Sarah Wiener

43

## Zutaten (für 4 Personen)

### Für den Salat

400 g junger Löwenzahn und  
junger Spinat (gemischt)  
4 Scheiben Weißbrot vom Vortag  
2 EL Butter oder Pflanzenfett  
2 Knoblauchzehen  
100 g geräucherter Bauchspeck  
1 Bund Schnittlauch

### Für das Dressing

1 EL weißer Balsamicoessig  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Honig  
3 EL frisch gepresster Orangensaft  
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die pochierten Eier

3 EL Weißweinessig  
4 sehr frische Eier

## Zubereitung: 30 Minuten

### Anregung

Wenn euch das Pochieren der Eier zu umständlich ist: Mit in Scheiben geschnittenen hart gekochten Eiern belegt schmeckt der Salat genauso gut.

Löwenzahn und Spinat waschen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke zupfen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in heißem Fett rundherum goldgelb braten. Den Knoblauch abziehen und durch die Presse zu den Weißbrotwürfeln drücken. Vermischen und beiseite stellen. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig ausbraten. Den Schnittlauch abrausen und in Röllchen schneiden.

Für die pochierten Eier etwa 1 l Wasser mit dem Essig in einem großen Topf aufkochen und etwas zurückschalten. Jedes Ei einzeln in eine große Schöpfkelle aufschlagen und vorsichtig in das siedende Essigwasser gleiten lassen. Dabei möglichst das Eiweiß um das Ei herumziehen. Die Eier etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Auch während des Garvorgangs kann man noch mit 2 EL das Eiweiß zu einer schönen Kugel um das Ei herum legen. Die Eier sollen sich im Topf nicht berühren. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und zipfelig abstehendes Eiweiß wegschneiden. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren. Löwenzahn und Spinat auf Portionstellern dekorativ anordnen, das Dressing darüberträufeln. Mit Brot- und Speckwürfeln bestreuen und jeweils ein pochiertes Ei darauflegen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Rezept aus: *Frau am Herd: natürlich, phantasiervoll, köstlich.*, S. 30

Salate



# Obatzter · Bohnensalat

45

## Zutaten

200 g sehr reifer Camembert  
50 g weiche Butter  
2 EL helles Bier  
Zwiebel  
Paprikapulver  
Gemahlener Kümmel  
Pfeffer, Salz

**Zubereitung: 15 Minuten**

## Obatzter

Den Camembert eventuell von der Rinde befreien und mit einer Gabel zerdrücken.

Butter und Bier unterrühren. Die geschälte Zwiebel fein hacken und hinzufügen. Den Käse mit Paprika, Pfeffer, Kümmel und wenig Salz würzen. Mit frischem Bauernbrot oder knusprigen Laugenbrezeln servieren.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 73*

## Zutaten für 4 Personen

2 mittlere Zwiebeln, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie, gehackt  
1 Bund Dill, fein gehackt  
500 g weichgekochte Bohnen  
4 saure Gurken, klein geschnitten  
2 Selleriestangen, klein geschnitten  
200 g Schafskäse, zerbröckelt  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Zubereitung: 20 Minuten**

(bedenkt, dass das Kochen und Einweichen der Bohnen ebenfalls Zeit erfordert)

## Bohnensalat

In einer Pfanne die klein gehackten Zwiebeln anrösten, erkalten lassen. Die Knoblauchzehen pressen und die Petersilie und den Dill feinwiegen.

Die Bohnen samt Knoblauch und Kräutern in eine große Schüssel geben, die klein geschnittenen Gurken, Selleriestangen und den zerbröckelten Schafskäse untermischen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zwiebeln dazugeben.

Etwas Olivenöl darüberträufeln und gut mischen.

*Rezept aus: Fra Bartolos Rezepte, S. 392*

Salate



# Rindergulasch

mit Kirschsafte und Holunderbeeren

Rezept von J.-G. Barth – Koch des Bundespräsidenten Horst Köhler

47

## Zutaten für 4 Personen

3 EL Rapsöl  
750 g Rindergulasch  
(z.B. aus dem Bug)  
2 St. Schalotten  
1 St. große Karotte  
1 l Kirschsafte  
1 l dunkle Fleischbrühe  
1 EL Tomatenmark  
2 Msp. gemahlene Kümmel  
Salz, gemahlener Pfeffer  
5 Zweige frische Thymian  
1 St. Zitrone  
2 Dolden Holunderbeeren

**Zubereitung: 2 Stunden**  
zzgl. Einlegen

## Anregung

Falls Holunder noch nicht reif sein sollte, kann man diese auch durch Kirschen oder Pflaumen ersetzen.

Rindergulasch von Sehnen und Talg befreien, dann in zwei mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Rindfleisch in der Hälfte des Kirschsafte mit Thymian (3 Zweige) ca. sechs Stunden einlegen. Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte von der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Rindfleisch abtropfen und in heißem Rapsöl anbraten, die Schalottenwürfel zugeben und kurz mitschwitzen lassen. Tomatenmark zugeben und leicht rösten lassen, mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.

Mit dem restlichen und aufgefangenen Kirschsafte ablöschen und einkochen lassen. Mit dunkler Fleischbrühe auffüllen und bei geschlossenem Decke etwa eine Stunde garen.

Karottenwürfel zufügen, Zitronenschale mit einer feinen Reibe raspeln und zugeben und bei geöffneten Deckel nochmals 1/2 Stunde leicht kochen. Kurz vor dem Anrichten die Holunderbeeren und den gezupften Thymian begeben.

Sollte das Gulasch eine noch nicht wünschenswerte Konsistenz aufweisen, mit etwas Mehlbutter binden.

Hauptgerichte



# Hunsrücker Rezepte

Brockelbohnesupp – grüne Bohnensuppe

Murdes un Klees – Möhren und Klöße

49

## Zutaten für 4 Personen

400 g Suppenfleisch vom Rind  
1 Packung Suppengrün  
(2–3 Möhren, 1 St. Knollensellerie, 1 Porreestange) klein gewürfelt  
1 Suppenwürfel klare Fleischsuppe  
4 mittelgroße Kartoffeln gewürfelt  
500 g Bohnen in Stücke geschnitten  
Salz, Thymian

**Zubereitung: 45 Minuten**

## Zutaten für 4 Personen

### Für die „Murde“

1 kg Möhren  
40 g Fett  
Zwiebelwürfel  
Salz, Zucker, 20 g Mehl  
Gehackte Petersilie  
Dazu: salziges Schweinefleisch, wie z. B. Rippchen oder Eisbein

### Für die „Klees“:

500 g geriebene rohe Kartoffeln  
500 g geschälte gekochte Kartoffeln vom Vortag  
500 g Weizenmehl  
Salz

**Zubereitung: 1 1/2 Stunden**

## Brockelbohnesupp – grüne Bohnensuppe

Fleisch, Suppengrün, Salz und Thymian im Schnellkochtopf 20 Minuten garen. Kartoffeln und Bohnen zugeben und weitere 15 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, kleinschneiden und in die Suppe zurück legen.

## Murdes un Klees – Möhren und Klöße

Die rohen geriebenen Kartoffeln fest ausdrücken. Die gekochten Kartoffeln werden auf der Reibe gerieben und alles zusammen mit dem Mehl kräftig vermengt. Sollte der Teig kleben, noch etwas Mehl hinzufügen, dann mit Salz abschmecken. Klöße formen. Die Möhren und das Fleisch werden zunächst getrennt zubereitet. Später gibt man das Fleisch, die Möhren sowie die vorbereiteten, noch nicht gekochten Klöße in einen Topf und lässt alles zugedeckt ca. 20–25 Minuten kochen. Will man das Schweinefleisch nicht mit in den Topf geben, dann werden die „Klees“ über die Möhren gelegt und das Ganze unter Hinzugabe der salzigen Fleischbrühe in einem zugedeckten gußeisernen Topf nach kurzem Aufkochen auf kleiner Flamme gar gekocht. Oder man gibt über das Schweinefleisch die Möhren und darauf die Klöße, doch muss man darauf achten, dass nicht zu viel Brühe im Topf ist.

Hauptgerichte



# Frankfurter Grüne Sauce

mit und ohne Tafelspitz und Bouillon-Gemüse

51

## Zutaten

### Frankfurter Grüne Sauce (4 Pers.)

7 Kräuter (ca. 200 g) (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle, Estragon und Zitronenmelisse)  
2 hartgekochte Eier  
1 Gewürzgurke, 1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch, 2 EL Senf  
Pfeffer und Salz  
1/2 unbehandelte Zitrone  
125 g Mayonnaise oder Schmand  
1/2 Becher Joghurt

### Für Tafelspitz (ca. 10 – 12 Portionen)

2,5 kg Tafelspitz (Rinderschwanz-Eckstück)  
5 Lorbeerblätter, 6 Nelken,  
7 Pimentkörner  
3 EL gekörnte Rinderbrühe  
1 Gemüsezwiebel  
1 Bund Suppengrün

### Bouillon-Gemüse (10 – 12 Portionen)

15 mittelgr. fest kochende Kartoffeln  
2 Petersilienwurzeln  
2 Stangen Porree  
10 Navetten (weiße Rüben)  
alternativ: 2 Kohlrabi  
1 Bund Möhren  
1 Staudensellerie  
1/2 Sellerieknolle, Salz

Zubereitung: 2 1/2 Stunden

## Zubereitung der Frankfurter Grünen Sauce

Die Kräuter feinwiegen, die Zwiebel, die Gurke und die Eier in kleine Würfel schneiden, beides in eine Schüssel geben. Senf, den Saft und die geriebene Schale der halben Zitrone und die geriebene Knoblauchzehe untermischen. Die Mayonnaise und den Joghurt dazugeben und alles mischen. Gut gekühlt zu dem Tafelspitz oder auch einfach zu Pellkartoffeln servieren.

## Zubereitung des Tafelspitz

Das Fleisch abspülen, in zwei Stücke schneiden und die Fettschicht einschneiden. Zusammen mit den Gewürzen und der Brühe in einen Topf geben. Gut zwei Liter Wasser dazugeben (das Fleisch sollte bedeckt sein). Die ungeschälte Zwiebel halbieren und mit den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Grob zerkleinertes Suppengrün und die Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa zwei Stunden kochen lassen. Das Fleisch aus der Brühe heben und warmhalten. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen.

## Zubereitung des Bouillon-Gemüses:

Die Kartoffeln und das Gemüse abspülen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in der Brühe – die man vom Tafelspitz gewonnen hat – kochen.

Rezept für Tafelspitz u. Gemüses aus: *Brigitte viva!*, S.14

Hauptgerichte



# Chili con carne

Rezept von Sarah Wiener

53

## Zutaten für 6 – 7 Personen

400 g getrocknete rote Bohnen  
(Kidneybohnen)  
4 rote u./o. gelbe Paprikaschoten  
1 große Karotte, 3 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote  
Olivenöl zum Braten  
1 kg Rinderhackfleisch  
4 getrocknete Chilischoten  
bzw. Chilipulver  
4 große Tomaten  
2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer  
1/2 l Fleischbrühe

**Zubereitung: 2 Stunden**  
(plus Einweichzeit)

## Anregung

Chili con carne schmeckt mit frischem Brot oder auch mit gekochtem Reis. Alternativ zum Hackfleisch schmeckt dieses Rezept auch sehr gut mit Sojagranulat.

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen. In frischem Wasser 1 Stunde kochen, bis sie fast weich sind.

Paprikaschoten und Karotte waschen und putzen. In Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die rote Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Dabei die Kerne entfernen, wenn das Gericht nicht sehr scharf sein soll.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Paprika-, Karottenwürfel und Chilischote zugeben und alles etwa 10 Minuten unter Rühren anbraten.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Getrocknete Chilischoten und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen, zugeben und mit anbraten. Die Tomaten überbrühen, häuten und klein schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zum Fleisch geben und einige Minuten anbraten.

Bohnen und Hackfleisch in den Topf mit dem Gemüse geben. Salzen, pfeffern und die Fleischbrühe angießen. Aufkochen, zurückschalten und zugedeckt bei geringer Hitze mindestens 1 Stunde kochen lassen. Ab und zu umrühren, damit das Gericht nicht anbrennt. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, eventuell etwas Fleischbrühe zugießen.

Rezept aus: *Frau am Herd: natürlich, phantasiervoll, köstlich.*, S. 140

Hauptgerichte



# Hühnerfrikassee

55

## Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Hühnerbrustfilet (ohne Knochen und Haut)  
1 l heller Hühnerfond, Hühnerbrühe, Gemüsebrühe oder Würfelbrühe  
2–3 Schalotten  
0,2 l Schlagsahne, Crème fraîche oder Crème double  
1–2 Eigelb  
1/2 Zitrone  
Mehlbuttermilch (je 1–2 EL zimmerwarme Butter und Weizenmehl – Type 405)  
1–2 EL Butter  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Hühnerfilet waschen, mit Küchenpapier gut abtupfen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Den Fond zum Kochen bringen. Schalotten schälen, fein wiegen und in Butter anschwitzen. Das Fleisch zugeben und von allen Seiten kaum Farbe annehmen lassen, salzen und pfeffern. Mit der heißen Flüssigkeit ablöschen und 20 bis 25 Minuten schmurzeln lassen.

Sahne, Ei, 1 Kelle Brühe, Zitronensaft und Eigelb in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Sauce mit Mehlbuttermilch abbinden und kurz aufwallen lassen. Vom Feuer ziehen und die Sahne-Ei-Mischung vorsichtig unterziehen.

Mit Zitronensaft abschmecken.

**Zubereitung: ca. 30 Minuten**

## Anregung

Dazu passt Pasta, Reis oder Fladenbrot. Die Menge an Fleisch lässt sich sehr gut reduzieren durch Zugabe von Erbsen, Spargel und Champignons, einfach die zugegebene Menge vom Fleisch abziehen.

Hauptgerichte



# Grillen

Gegrillte Antipasti – es muss nicht immer Fleisch sein  
Kräuterbutter, Pinienbutter, Knoblauchbutter

57

## Zutaten für 4 Portionen

300 g Auberginen  
300 g Zucchini, 2 rote Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote, 200 g Möhren  
Salz, Pfeffer  
2 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl  
1 TL gehackte Rosmarinnadeln  
bzw. getrockneter Rosmarin  
3 EL Aceto balsamico

Zubereitung: 30 Minuten

## Zutaten

Jeweils 250 g Butter

## Gegrillte Antipasti

Auberginen, Zucchini und Zwiebeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse auf dem mittelheißen Grill von jeder Seite 2–4 Minuten garen und in eine Schale legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft, Olivenöl und Rosmarin verrühren. Auf die heißen Gemüse gießen und mind. 20 Minuten marinieren. Antipasti leicht salzen, pfeffern und mit Aceto balsamico beträufeln.

*Rezept aus: essen u. trinken: Für jeden Tag, Heft 06/05, S. 50*

## Kräuterbutter:

1 fein gewürfelte Schalotte, je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Passt zu Steak, Fisch und Kartoffeln.

## Pinienbutter

1 Bund gehackte Rauke, 3 EL Pinienkerne in 50 g Butter andünsten. 2 EL geriebener Parmesan, 2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Passt zu Nudeln.

## Knoblauchbutter:

2 gewürfelte Knoblauchzehen, 1 kleine gewürfelte Zwiebel. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Passt zu Steaks, gegrilltem Gemüse, Kartoffeln und Nudeln.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 03 / 05, S. 108*

Hauptgerichte



# Penne all'Arrabbiata

59

## Zutaten für 4 Portionen

800 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
2 Chilischoten  
4 Stängel Petersilie  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
400 g Penne-Nudeln  
Evt. 100 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung: 10 Minuten**  
insges. 1 1/4 Stunde

Den Stiel- und Blütenansatz der Tomaten heraus-schneiden und die Tomatenhaut auf der anderen Seite kreuzweise einschneiden. Etwa 20 Sekunden in sprudelnd kochendes Wasser tauchen.

Danach die Tomaten zum Abschrecken sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten würfeln. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln.

Chilischoten abspülen, längs halbieren, entkernen und die Schoten in Streifen schneiden. Petersilie abspülen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten und Chili zufügen und etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen. In einen Durchschlag oder in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen. Noch 10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren kochen lassen. Eventuell Brühe zugießen. Mit Petersilie bestreuen.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft 3 / 04, S. 40*

# Scharfes Tofu-Gulasch

61

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Tofu  
1–2 TL Sambal Oelek (indonesische Gewürzpaste)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 mittelgroße Möhren  
1 Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht 240 g)  
2 EL Olivenöl  
6 EL Sojasauce  
2 EL Tahin (Sesampaste; oder Erdnusscreme)  
1/4 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung: 30 Minuten**

**Beilagenvorschlag: Reis**

Tofu in Würfel schneiden und mit SambalOelek vorsichtig mischen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.

Marinierten Tofu in einer Pfanne im heißen Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren im Bratfett andünsten.

Sojasauce, Kichererbsen, Tahin und Brühe zufügen und einmal aufkochen lassen. Tofu wieder zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek scharf abschmecken.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 1 / 05, S. 70*

# Pasta alla Caterina

63

## Zutaten für 4 Personen

1 Portion „al dente“ gekochte Makkaroni oder Penne – und etwa dieselbe Menge grüne Böhnchen – angekocht und in Stücke geschnitten  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 dicke Scheibe Schinken, gewürfelt  
1 dicke Scheibe Salami, gewürfelt  
4 Tomaten, in Stücke geschnitten  
5 Radieschen, recht fein geschnitten  
1 Sträußchen Petersilie, feingehackt  
1 Sträußchen Basilikum, gehackt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Zubereitung: 45 Minuten**

In der Pfanne werden die gekochten und kurz gebrochenen Makkaroni in Olivenöl zusammen mit den vorgekochten Böhnchen erhitzt.

In einer anderen Pfanne lässt man die fein gewürfelte Zwiebel in Olivenöl anbräunen, fügt den gewürfelten Schinken und die Salamiwürfelchen hinzu, lässt anbraten und gibt dann die in Stücke geschnittenen Tomaten bei, ebenso die fein geschnittenen Radieschen. Zum Schluss fügt man, wenn alles etwas eingedampft ist, die fein gehackte Petersilie und das Basilikum bei und rührt die zerdrückte Knoblauchzehe unter.

Über die Makkaroni und Böhnchen drückt man den Saft einer halben Zitrone aus, schmeckt mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz ab. Dann wird der Inhalt beider Pfannen vermischt.

*Rezept aus: Fra Bartolos Rezepte, S. 353*

Hauptgerichte vegetarisch

# Minestrone

Rezept von Sarah Wiener

65

## Zutaten für 4 – 6 Personen

100 g getrocknete Bohnen  
2 Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Fenchelknolle  
2 Karotten  
1 rote Paprikaschote  
4 Stangen Staudensellerie  
1 kleine Stange Lauch  
1/4 Weißkohl  
4–6 EL Olivenöl  
2 l kräftige Brühe  
Salz, Pfeffer  
2 Bund gemischte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Liebstöckel,  
Dill, Schnittlauch, Thymian,  
Majoran)  
50 g Parmesan zum Servieren

**Zubereitung: 45 Minuten**  
insges. 2 Stunden

## Anregung

Dieses Rezept bietet sich insbesondere für den letzten Abend an, weil in einer solchen Suppe wunderbar die noch vorhandenen Gemüsereste verwendet werden können. Denn eine Minestrone muss nicht alle aufgeführten Gemüsesorten enthalten. Nehmt, was ihr gerade frisch zur Hand habt.

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag etwa 1 Stunde weich kochen.

Die Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Alles andere Gemüse putzen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Gemüse zugeben und einige Minuten unter Rühren andünsten. Brühe zugießen, salzen und pfeffern. Die Suppe etwa 30 Minuten kochen lassen. Die gegarten Bohnen untermischen und die Suppe noch einmal erhitzen.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Suppe damit bestreuen. Den Parmesan reiben und zu der Minestrone servieren.

*Rezept aus: Das große Sarah Wiener Kochbuch, S. 169*

Hauptgerichte vegetarisch

# Zucchini-Pflanzerl

Rezept von Sarah Wiener

67

## Zutaten für 4 Personen

800 g Zucchini  
4 Schalotten  
1 Bund Kräuter  
(z.B. Petersilie oder Dill)  
80 g Bergkäse  
4 EL Mehl  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl zum Braten

## Zubereitung: 45 Minuten

### Anregung

Dazu passt eine Joghurtsauce aus 300 g griechischem Sahnejoghurt, verrührt mit 1 fein gehackten Knoblauchzehe, 1 TL gemahltem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Wer es gern scharf mag, mischt noch 1 fein geschnittene rote Chilischote darunter.

Die Zucchini grob reiben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Unterdessen die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Den Käse reiben.

Die Zucchiniraspel in ein Sieb füllen und fest ausdrücken. In einer Schüssel mit Schalotten, Kräutern, Mehl, Käse und Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Portionen der Zucchini­masse hineinsetzen und etwas flachdrücken. Von jeder Seite in 3 bis 4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten, bis alle Plätzchen gebraten sind.

*Rezept aus: Frau am Herd: natürlich, phantasiervoll, köstlich., S. 118*

# Ratatouille

Rezept von Sarah Wiener

69

## Zutaten für 4 – 5 Personen

2 Zucchini  
2 kleine Auberginen  
3 Paprikaschoten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Tomaten  
Olivenöl zum Anbraten  
Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin  
und Salbei  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung: 30 Minuten**  
zzgl. Kochzeit

## Anregung

Die angegebenen Gemüse sind die Grundzutaten, dazu passen beispielsweise auch Okraschoten, Silberzwiebeln, Karotten, kleine Artischockenviertel, Kirschtomaten, zarte grüne Bohnen oder schwarze Oliven.

Das Gemüse waschen, putzen und getrennt in kleine, etwa gleich große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.

Jede Gemüsesorte separat in heißem Olivenöl anbraten: zuerst die Zucchini anbraten, bis sie goldbraune Ränder haben, und in einen großen Topf geben. Genauso mit Paprikastücken und danach mit Zwiebeln und Knoblauch verfahren.

Kräuterzweige und Lorbeerblatt zugeben. Die Tomatenwürfel untermischen und die Ratatouille erhitzen. Salzen, pfeffern und etwa 15 Minuten leise kochen lassen. Abschmecken und servieren.

*Rezept aus: Frau am Herd: natürlich, phantasiervoll, köstlich., S. 120*

Hauptgerichte vegetarisch

# Gemüsepfanne

mit Schafskäse

71

## Zutaten

1 Stck. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
2 Möhren  
5 Tomaten  
1 TL Olivenöl  
125 g Schafskäse  
Salz, Pfeffer  
Kräuter der Provence

## Anregungen

Bulgur oder Reis eignen sich sehr gut als Beilagen.

Gemüse klein schneiden und die Tomaten grob würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Danach das Gemüse hinzugeben. Wenn das Gemüse fast gar gebraten ist, die Tomaten untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Ganz zum Schluß den Schafskäse dazubröseln und schmelzen lassen.

# Kartoffelpuffer

73

## Zutaten für 4 Personen

1 kg geschälte Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2–3 Eier (je nach Größe der Eier)  
2 EL Weizenmehl (Type 405) oder  
Kartoffelstärke  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
1 Prise Salz  
Frisch gemahlener, weißer oder  
schwarzer Pfeffer (optional)  
Erdnussöl, Sonnenblumenöl,  
Butterschmalz, Schweineschmalz  
oder Margarine

Zubereitung ca. 45 Minuten  
zzgl. Kochzeit

## Anregung

Je feiner die Reibe, desto mehr Wasser zieht die Kartoffel, sodass bei sehr fein geriebenen Kartoffeln Wasser teilweise abgossen werden muss.

**Tipp:** Sollte der Kartoffelteig zu viel Wasser gezogen haben, kann man dem Teig Haferflocken hinzufügen. Diese binden die Flüssigkeit ohne den Geschmack zu verfälschen.

**Anregung:** „Italienische Variante“: je zur Hälfte Kartoffeln und Möhren grob raspeln, zusätzlich einige Kartoffeln fein reiben wegen der Kartoffelstärke als Bindemittel, ein Ei, Salz, etwas groben Pfeffer und ein bis zwei Knoblauchzehen hinzufügen (dafür Zwiebel und Muskatnuss weglassen, kein Mehl als Bindemittel verwenden!); in reichlich Olivenöl backen.

Kartoffeln waschen, schälen, reiben und in eine Schüssel geben. Es sollte mit einer möglichst feinen Reibe gearbeitet werden, sodass die Masse eine breiartige Konsistenz annimmt. Man kann die geriebenen Kartoffeln in ein Küchenhandtuch geben und gut auswringen. Dann erhält man trockene, aber relativ geschmacklose Kartoffelpuffer. Belässt man die natürliche Flüssigkeit der Kartoffel in der geriebenen Masse, erhält man aromatischere Puffer. Wichtig ist auf jeden Fall rasches Arbeiten, damit die Masse in die Pfanne kommt, bevor sie sich bräunlich verfärbt, was ebenfalls dem Geschmack abträglich ist. Geriebene Zwiebel und Eier zugeben und würzen.

Sollte die Masse zu feucht sein, einfach ein wenig Mehl in die Reibemasse einarbeiten. Mit Fett in einer Pfanne ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um die Fettmenge zu reduzieren. Kann nicht sofort serviert werden, empfiehlt sich das Warmhalten im Backofen. Auf keinen Fall zugedeckt lagern, weil sie durch den Dampf weich werden und dann nicht mehr kross sind.

Servieren mit Apfelmus (siehe Seite 73), Zimt und Zucker, Frankfurter grüne Sauce (siehe Seite 53) oder einem Quark-Dip.

Hauptgerichte vegetarisch

# Fruchtig

## Apfelkompott Frucht-Kaltschale

75

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Bio-Zitrone  
1,6 kg säuerliche Äpfel  
150 g Zucker  
1 Zimtstange  
200 ml Apfelsaft  
2 EL Vanillepuddingpulver  
150 g Schlagsahne  
Eventuell etwas gemahlener Zimt

**Zubereitung: 30 Minuten**  
insges. 60 Minuten

### Apfelkompott

Die Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale dünn abschälen (mit einem Sparschäler). Den Saft auspressen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Apfelstücke, die Zitronenschale, den Zucker und die Zimtstange in einen großen Topf geben, umrühren und etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit sich alles gut vermischt. Apfelsaft zugießen, unter Rühren aufkochen. Zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Immer mal umrühren. Puddingpulver und 4 EL kaltes Wasser verrühren. Zum Kompott geben, dabei gut rühren, damit sich alles schön vermischt. Noch einmal kräftig aufkochen lassen. Zitronenschale und Zimtstange entfernen. Das Kompott auskühlen lassen. Die Sahne halb steif schlagen und dazu servieren. Eventuell mit einem Hauch gemahlener Zimt bestreuen.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 01 / 04, S. 144 / 45*

### Zutaten für ca. 20 Personen

1,5 kg Kirschen, Erdbeeren oder  
Himbeeren  
5 EL Zucker  
5 l Buttermilch  
Sowie nach Geschmack noch  
mehr Zucker oder Zitronensaft

**Zubereitung: 1 Stunde**

### Frucht-Kaltschale

Obst waschen, säubern und evtl. zerkleinern und mit dem Zucker vermischen.

Dann die gekühlte Buttermilch begeben, durchschlagen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kalt servieren.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 95*

# Aus der Pfanne

## Kaiserschmarrn

### Hunsrücker Rezept – Eierpannkuche (Eierpfannkuchen)

77

#### Zutaten:

250 g Mehl  
1/4 l Milch (evtl. mehr)  
Öl, Salz, Zucker  
3 Eier  
50 g Rosinen

Zubereitung: 30 Minuten

#### Anregung

Den Kaiserschmarrn mit  
Apfelkompott servieren.

#### Kaiserschmarrn

Mehl mit Milch, einer Prise Salz, 2 EL Zucker und den Eiern zu einem Eierkuchenteig verrühren. Zuletzt die Rosinen unterheben. Öl/Fett in die Pfanne geben, heiß werden lassen und etwa 1/2 cm hoch Teig einfüllen. Von beiden Seiten die Pfannkuchen goldgelb werden lassen und dann mit zwei Gabeln zerreißen und noch einmal kurz braten lassen.

*Rezept aus Markthallen-Kochbuch, S. 83*

#### Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl  
6 Eier, Salz  
1/4 l Wasser, 1/2 l Milch  
Fett zum Backen

#### Eierpannkuche (Eierpfannkuchen)

Alle Zutaten werden kräftig miteinander zu einem glatten Teig verrührt. Man lässt ihn dann am besten 30 Minuten stehen, damit das Mehl quellen kann, und verrührt das Ganze nochmals fleißig, bevor die Pfannkuchen ausgebacken werden. Dafür erhitzt man das Fett in einer Pfanne und gibt den Teig schöpflöffelweise hinein. Sobald der äußere Rand goldbraun gebacken ist, dreht man den Eierkuchen um. Von beiden Seiten knusprig gebacken, kann er entweder mit Marmelade bestrichen, zu Salat gegessen oder zur Suppe gereicht werden.

# Süße Beeren

## Beerenwolke Heidelbeer-Joghurt-Creme

79

### Zutaten:

1 Pck. Vanillepuddingpulver  
150 g Himbeeren  
150 g Erdbeeren o.a. Beeren  
Zitronensaft  
Zucker, Vanillezucker  
100 g saure Sahne  
100 g Creme fraîche oder Joghurt  
100 g Schlagsahne

**Zubereitung: 30 Minuten ohne  
Abkühlzeit**

### Zutaten für 4 Portionen

150 g Heidelbeeren  
1/8 l Apfelsaft  
1 TL Speisestärke  
2 EL Zucker  
500 g Vollmilchjoghurt  
200 g Schlagsahne  
1 Pck. Vanillezucker

**Zubereitung: 20 Minuten  
insgesamt 40 Minuten**

### Anregung

Statt Heidelbeeren schmeckt diese  
Creme auch mit Himbeeren oder  
Erdbeeren.

### Beerenwolke

Das Vanillepuddingpulver mit etwas kaltem Wasser anrühren.

Die Beeren mit ein wenig Flüssigkeit (Wasser oder Fruchtsaft) aufkochen, mit dem angerührten Puddingpulver andicken und aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker abschmecken und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen die Sahne und die Creme fraîche vorsichtig unterheben.

*Rezept aus: Markthallen-Kochbuch, S. 81*

### Heidelbeer-Joghurt-Creme

Heidelbeeren, Apfelsaft und Zucker aufkochen. Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. In die kochenden Heidelbeeren gießen und 1 Minute unter Rühren kochen. Abkühlen lassen. Joghurt und 4 EL kaltes Heidelbeerkompott in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. In 4 Gläser verteilen.

Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne auf die Heidelbeercreme geben und restliches Kompott darauf verteilen.

*Rezept aus: Brigitte Cookie, Heft: 04 / 04, S. 138*