

## EAT – Ernährung: Angewandte Therapie | Kochbuch



„Der Wandel der Lebensumstände in den letzten Jahren macht sich in der Selbstversorgung sehr stark bemerkbar: Fertiggerichte und Tiefkühlprodukte, vor- bzw. industriefertigte Lebensmittel, Fast Food sind massenhaft auf dem Vormarsch. Hier wollte ich ansetzen, andere Mittel und Wege finden, zeigen, dass Kochen und Essen Spaß machen kann, gesund und lecker, gar nicht so zeitaufwändig und überhaupt nicht teuer ist.“

---

Gabriele Bleier

# Inhaltsverzeichnis

## Grundlegendes

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Grundausstattung                   | 6  |
| Garverfahren                       | 7  |
| Hygiene am Arbeitsplatz            | 8  |
| Messen und Wiegen                  | 9  |
| Grundmengen an Nahrungsmitteln     | 10 |
| Arbeitseinteilung                  | 11 |
| Eine merkwürdige Tischgemeinschaft | 12 |

## Rezepte

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Smoothies             |    |
| • Grüner Smoothie     | 15 |
| • Pikanter Kräutermix | 16 |
| • Rohkost Smoothie    | 17 |
| • Smoothiebowl        | 18 |
| • Smoothie mit Orange | 19 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Vorspeisen                           |    |
| • 3 Minuten Brot und Brotaufstriche  | 20 |
| • Apfel-Speck-Ziegenkäsetürmchen     | 24 |
| • Gebackene Kürbisspalten            | 25 |
| • Kleine Rösti mit Frischkäsecreme   | 26 |
| • Lachs-Spinat-Muffins               | 27 |
| • Pikant gefüllte Blätterteigtaschen | 28 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Salate                             |    |
| • Caprese im Glas                  | 29 |
| • Kohrabi Carpaccio                | 30 |
| • Möhrenrohkostsalat               | 31 |
| • Salatherzensalat mit Pfeffersoße | 32 |
| • Spargel-Brot-Salat               | 33 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Suppen                                         |    |
| • Erbsensuppe mit Käsebällchen                 | 34 |
| • Gemüsesuppe                                  | 36 |
| • Gemüsesuppe mit Hähnchenbrust und Kokosmilch | 37 |
| • Kürbiscremesuppe                             | 38 |
| • Tomatencremesuppe mit Mozzarellaclöbchen     | 39 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Fleischgerichte                                         |    |
| • Hähnchenbrust gebraten mit Käsesoße                   | 41 |
| • Hähnchen mit Tomaten                                  | 42 |
| • Hackfleisch mit Weißkohl                              | 43 |
| • Kalbsgulasch mit Semmelschmarrn                       | 44 |
| • Kalbsschnitzel Pizzaiola (mit Tomaten und Mozzarella) | 46 |
| • Knusprige Hähnchenbrust                               | 47 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Nudelgerichte                                            |    |
| • Avocado-Spaghetti                                      | 49 |
| • Grüne Bandnudeln mit Lachssahnesoße                    | 50 |
| • Heu und Stroh                                          | 51 |
| • Kurze Nudeln in Kräuter-Tomatensoße (Penne agli aromi) | 52 |
| • Nudel-Gemüse-Auflauf                                   | 53 |
| • Nudel-Gemüse-Pfanne italienische Art                   | 54 |
| • Pasta mit Rucola, Mascarpone und Parmaschinken         | 55 |
| • Spaghetti alla Bolognese                               | 56 |
| • Spaghetti mit Basilikumpesto                           | 57 |
| • Spaghetti mit Knoblauch-Käsesoße                       | 58 |
| • Spaghetti mit Paprika und Pinienkernen                 | 59 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Sonstige Gerichte                     |    |
| • Blätterteig-Hackfleisch-Auflauf     | 61 |
| • Blumenkohlaufauf                    | 62 |
| • Blumenkohl-Curry                    | 63 |
| • Griechische Pfannkuchen             | 64 |
| • Grillkartoffeln                     | 65 |
| • Linsen-Mangold-Curry                | 66 |
| • Quiche Lorraine                     | 67 |
| • Pfannkuchenrolle vom Blech          | 68 |
| • Risotto mit Spargel                 | 69 |
| • Risotto mit Spinat und Gorgonzola   | 70 |
| • Schinken-Tomaten-Mozzarella-Strudel | 71 |
| • Semmelknödel mit Pilzen             | 72 |
| • Spinatknödel (Strangolapretti)      | 74 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Nachspeisen                          |    |
| • Ananas-Fritten mit Himbeer-Ketchup | 75 |
| • Bananen-Orangen-Kaltschale         | 76 |
| • Früchtequark                       | 77 |
| • Karamellpudding                    | 78 |
| • Obstsalat                          | 79 |
| • Reisaufauf mit Äpfeln              | 80 |
| • Tiramisu                           | 81 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Kuchen                           |    |
| • Apfelkuchen mit Guss           | 83 |
| • Bananentarte mit Schokosoße    | 84 |
| • Beerenkuchen „Großmutter Art“  | 85 |
| • Grundrezept – Hefeteig         | 86 |
| • Käsekuchen in einer Tarte-Form | 87 |
| • Polnischer Käsekuchen          | 88 |

|         |    |
|---------|----|
| Kräuter | 89 |
|---------|----|

|                |     |
|----------------|-----|
| Zu guter Letzt | 115 |
|----------------|-----|

## Grundausstattung



FLEISCHTOPF, 14 cm hoch, Ø 24 cm  
GEMÜSETOPF, 21 cm hoch, Ø 24 cm  
STIELKASSEROLE, 8,5 cm hoch, Ø 16 cm  
SCHNELLKUCHENTOPF, 3-5 l, Ø 22 cm  
STAHL-EMAIL-PFANNE, zum scharfen Anbraten, Ø 24 cm, flacher Rand  
BESCHICHTETE PFANNE, zum sanften Anbraten, Ø 24 cm, bauchiger Rand

FLEISCHMESSER, 28 cm lang  
KOCH- und GEMÜSEMESSER, 22 cm lang  
BROTMESSER, 32 cm Wellenschliff  
SPARSCHÄLER  
FLEISCHGABEL mit spitzen Zinken  
WETZSTAHL mit Handsicherung

GROSSES SCHNEIDBRETT, 40 x 30 cm  
MITTLERES SCHNEIDBRETT, 25 x 15 cm  
KLEINES SCHNEIDBRETT, 18 x 10 cm

EDELSTAHLSCHÜSSEL rund  
PLASTIKRÜHRBECHER, 15 cm hoch  
PLASTIKSCHÜSSEL, Ø 25 cm  
SEIHER, Ø 24 cm  
MESSBECHER mit 1 l Inhalt  
TRICHTER zum Um- und Abfüllen  
ZITRUSPRESSE mit abnehmbarem Einsatz  
VORRATSBEHÄLTNER in diversen Größen

SPRINGFORM mit Guglhupfeinsatz

BRATWENDER  
SCHÖPFKELLE  
KOCHLÖFFEL  
SCHAUMKELLE  
SCHNEEBESEN aus Edelstahl  
KÜCHENPINSEL  
TEIGSCHABER  
RASPELN für Gemüse, Käse, Gewürze  
NUDELHOLZ aus Holz oder Edelstahl  
ALLZWECK KÜCHENSCHERE, 16 cm lang  
DOSENÖFFNER mit Flaschenöffner  
KORKENZIEHER mit Kapselheber

PÜRIERSTAB zum Mixen und Pürieren  
HANDRÜHRGERÄT

WAAGE mit 2 kg Tragkraft

WASSERKOCHER

## Garverfahren



BACKEN Garen bei trockener Hitze ohne Fett, ohne Flüssigkeit in einem geschlossenen Behälter. Temperaturbereich ab 160 Grad Celsius

BLANCHIEREN Kurzzeitiges Garen in kochender Flüssigkeit (z.B. Tomaten und Pfirsiche lassen sich damit leicht häuten)

BRATEN Garen in wenig heißem Fett im offenen Gefäß ab 200 Grad Celsius mit Unterhitze (Kochstelle) oder Raumhitze (Bratröhre)

DÄMPFEN Garen im Wasserdampf, wobei sich das Gargut getrennt von der Flüssigkeit befindet

DÜNSTEN Garen im eigenen Saft oder in wenig Flüssigkeit, abgedeckt, gleichbleibende Siedetemperatur

FRITTIEREN Garen in heißem Fett schwimmend: Temperaturbereich ab 180 Grad Celsius

GARZIEHEN/POCHIEREN Garen in Flüssigkeit unter dem Siedepunkt

GRILLEN Garen in trockener Luft mittels Strahlungswärme (beim Backofen: Infrarot). Temperaturbereich ab 250 Grad Celsius

HOCHFREQUENZGAREN Garen im Mikrowellenfeld ohne Wärme

KOCHEN Garen bedeckt mit viel wallender Flüssigkeit

RÖSTEN Garen in direktem Kontakt mit einer beheizten Unterlage bei hohen Temperaturen bis 350 Grad Celsius

SAUTIEREN Kurzzeitiges Garen kleingeschnittener Lebensmittel in wenig Fett unter gelegentlichem Schwenken bei Temperaturen ab 160 Grad Celsius.

SCHMOREN Beginnend mit kurzzeitigem Anbraten in wenig Fett und Ablöschen mit Flüssigkeit bei Temperaturen abwechselnd bei ca. 200 Grad Celsius und 100 Grad Celsius. Zur Geschmacksoptimierung mehrfach ablöschen. Schmoren ist ein zusammengesetztes Garverfahren aus Braten und Dünsten.

## Hygiene am Arbeitsplatz



**Lebensmittel** können ein idealer Nährboden für Krankheitserreger wie Salmonellen und giftstoffbildende Eitererreger sein. Eine Lebensmittelvergiftung ist nicht harmlos: bei Säuglingen, Kleinkindern, Kranken und alten Menschen ist sie nicht selten sogar lebensbedrohlich. Es ist deshalb unerlässlich, beim Umgang mit Lebensmitteln eine Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Durch richtiges Verhalten lässt sich dies erreichen.

**Krankheitserreger** können auf Lebensmittel übertragen werden

- von angesteckten (infizierten) Menschen (auch wenn sie selbst gesund sind)
- durch verunreinigte Hände oder eitriginfizierte Stellen an Händen
- durch unsaubere Arbeitskleidung, Tücher und Geschirr
- durch unsaubere Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte
- durch Fliegen und Ungeziefer

Ihre persönliche Hygiene ist für hygienisch einwandfreie Lebensmittel und die Verhütung von Lebensmittelvergiftungen ausschlaggebend. Deshalb gilt:

- Waschen Sie vor Arbeitsantritt, vor einem neuen Arbeitsgang und selbstverständlich nach dem Toilettenbesuch gründlich die Hände mit Seife und ggf. Handbürste.
- Achten Sie auf saubere Arbeitskleidung, Hand-, Spül- und Trockentücher sowie sauberes Geschirr.
- Säubern Sie die Arbeitsflächen und die Arbeitsgeräte nach dem Gebrauch.

## Messen und Wiegen

Gutes Gelingen hat die Genauigkeit der Rezepte zur Voraussetzung. Diese verlangt die Mengenangaben in Gramm. Bei feinen und empfindlichen Gerichten, insbesondere bei Backwaren, ist deshalb genaues Abwiegen notwendig. Bei einfacheren Gerichten jedoch empfiehlt sich im Interesse der Arbeitsvereinfachung statt des Wiegens das Abmessen aufgrund folgender Maße und Gewichte:

|                              | 1 gestrichener<br>Teelöffel sind etwa | 1 gestrichener<br>Esslöffel sind etwa |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Öl oder Fett zerlassen       | 4 g                                   | 10 g                                  |
| Mehl                         | 3-4 g                                 | 10 g                                  |
| Stärkemehl bzw. Speisestärke | 5 g                                   | 15 g                                  |
| Salz                         | 5 g                                   | 15 g                                  |
| Zucker                       | 5 g                                   | 15 g                                  |
| Grieß                        | 4 g                                   | 12 g                                  |
| Reis                         | 5 g                                   | 15 g                                  |
| Haferflocken                 | -                                     | 10 g                                  |
| Rollgerste, Graupen          | -                                     | 15 g                                  |
| Backpulver                   | 3 g                                   | 10 g                                  |
| 5 mittelgroße Äpfel          | ca. 500 g                             |                                       |
| 5 mittelgroße Kartoffeln     | ca. 500 g                             |                                       |

Bei größeren Mengen Messbecher verwenden.

### Flüssigkeitsmaße und Gewichte:

|                  |   |         |   |         |   |         |   |        |
|------------------|---|---------|---|---------|---|---------|---|--------|
| 1 l              | = | 1000 ml | = | 100 cl  | = | 10 dl   | = | 1000 g |
| $\frac{3}{4}$ l  | = | 750 ml  | = | 75 cl   | = | 7,5 dl  | = | 750 g  |
| $\frac{1}{2}$ l  | = | 500 ml  | = | 50 cl   | = | 5 dl    | = | 500 g  |
| $\frac{1}{4}$ l  | = | 250 ml  | = | 25 cl   | = | 2,5 dl  | = | 250 g  |
| $\frac{1}{8}$ l  | = | 125 ml  | = | 12,5 cl | = | 1,25 dl | = | 125 g  |
| $\frac{1}{10}$ l | = | 100 ml  | = | 10 cl   | = | 1 dl    | = | 100 g  |

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 8 EL Flüssigkeit | ca. 90 ml                    |
| 4 EL Flüssigkeit | ca. 40 ml                    |
| 1 Likörglas      | ca. 20 ml                    |
| 1 Tasse          | ca. 250 ml = $\frac{1}{4}$ l |

Da viele der früher gängigen Flüssigkeitsmaße heute nicht mehr leicht abzumessen sind und Flüssigkeitsverpackungsgrößen heute weitgehend in Gramm oder ml angegeben sind, werden Flüssigkeiten bei unseren Rezepten in der Regel in ml (Milliliter) angegeben. Gelegentliche Ausnahmen sind  $\frac{1}{4}$  l,  $\frac{1}{8}$  l,  $\frac{1}{2}$  l, 1 l und größere Maßeinheiten.

## Grundmengen an Nahrungsmitteln pro Mahlzeit – Durchschnittswerte



|                                             | für 1 Person | für 4 Personen |
|---------------------------------------------|--------------|----------------|
| Suppe als Vorspeise                         | 1/4 l        | 1 l            |
| Suppe als Hauptgericht                      | 1/2 l        | 2 l            |
| Fleisch mit Knochen                         | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Fleisch ohne Knochen                        | 100 – 150 g  | 400 – 600 g    |
| Fleisch als Steak ohne Knochen              | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Hackfleisch je nach Semmelzugabe            | 75 – 125 g   | 300 – 500 g    |
| Huhn (gebraten)                             | 200 – 250 g  | 800 – 1000 g   |
| Fisch im Ganzen mit Gräten                  | 200 – 250 g  | 800 – 1000 g   |
| Fischfilet                                  | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Gemüse als Beilage (Frischgemüse)           | 200 – 250 g  | 800 – 1000 g   |
| Gemüse tiefgefroren                         | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Gemüse sterilisiert (Füllgut)               | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Gemüse als Rohkostsalat (je nach Gemüseart) | 100 – 150 g  | 400 – 600 g    |
| Kartoffeln als Beilage                      | 150 – 200 g  | 600 – 800 g    |
| Teigwaren als Beilage                       | 50 – 75 g    | 200 – 300 g    |
| Teigwaren als Hauptgericht                  | 120 – 150 g  | 480 – 600 g    |
| Teigwaren als Suppeneinlagen                | 15 g         | 60 g           |
| Reis als Beilage                            | 50 – 75 g    | 200 – 300 g    |
| Reis als Hauptgericht                       | 60 – 100 g   | 240 – 400 g    |
| Reis als Suppeneinlage                      | 15 g         | 60 g           |
| Reis als Nachspeise                         | 30 – 40 g    | 120 – 160 g    |
| Obst frisch je nach Art                     | 125 – 250 g  | 500 – 1000 g   |
| Flüssigkeit für Süßspeisen (als Nachspeise) | 1/8 l        | 1/8 l          |
| Soße im Durchschnitt                        | 1/8 l        | 1/2 l          |
| Bratensoße                                  | 2–3 EL       | 1/8 – 1/4 l    |
| Getränke                                    | 1/4 l        | 1 l            |

Die obigen Mengen sind allgemeine Richtwerte, die u.U. besonderen Bedürfnissen anzupassen sind durch Reduzierung oder evtl. auch Erhöhung obiger Durchschnittswerte. Der verminderte Energiebedarf eines Menschen heute (durch Arbeitserleichterungen vielfacher Art und Abnahme körperlicher Tätigkeit) und die Gefahr einer Überernährung machen die niedrigen Mengenangaben empfehlenswert. Die Berücksichtigung der jeweiligen Wirtschaftslage muss durch überlegten Einkauf unter Beachtung der Marktverhältnisse und preiswerter Marktangebote erfolgen.

## Arbeitseinteilung



### Vor dem Kochen

Zur Vorbereitung gehört in jedem Fall das Erstellen eines Einkaufszettels. Welche Zutaten sind schon vorhanden und welche müssen erst gekauft werden? Sind alle vorhandenen Lebensmittel noch haltbar? Alles was verdorben ist, gehört in den Müll!

Alles was fehlt, auf den Einkaufszettel. Mengenangaben nicht vergessen.

Vor dem Kochen Küche aufräumen und Zutaten, benötigte Küchengeräte und Rezept bereitlegen.

Jetzt kann es losgehen!

**Grundregel:** Stellen Sie den Herd erst an, wenn alles bereit liegt.

Die wichtigste Voraussetzung für gutes Gelingen ist nach der Qualität der Produkte eine gute Organisation des Ablaufs. Putzen Sie das Gemüse und präparieren Sie das Fleisch auf jeden Fall bevor Sie den Topf oder die Pfanne auf den Herd stellen. Sie kommen mit Sicherheit in Teufels Küche, falls Sie eine Schalotte oder Zwiebel erst dann schälen und kleinschneiden, wenn die Butter schon in der Pfanne brutzelt. Ehe die Zwiebel geschnitten ist, ist die Butter schon verbrannt. Stellen Sie auch alle Geräte griffbereit hin bevor Sie anfangen.

Die Profis arbeiten genauso, wie Sie es im Fernsehen schon gesehen haben. Alle Zutaten liegen in Schälchen und auf Tellern bereit – nur so dekorativ wie im Fernsehen muss es zuhause nicht zugehen.

## Eine merkwürdige Tischgemeinschaft ... Prüfe Dich!



Warte ich bis jeder sitzt, oder fülle ich mir vorsichtshalber schon vorher den Teller?

Angle ich mir das größte Fleischstück, auch wenn es unten liegt?

Fülle ich mir den Teller bis zum Rand, ohne mich darum zu kümmern, ob es auch noch für Andere reicht?

Reserviere ich mir vor dem Essen schon das bestgefüllte Nachspeisenschüsselchen?

Interessiert mich nur mein Teller, oder beachte ich auch, ob jemand meine Hilfe braucht?

Schiebe ich mein Gedeck nach dem Essen in die Mitte und angle mir gleich die Nachspeise?

Gebe ich lauthals kund, dass mir diese Speise nicht schmeckt?

Mache ich es mir durch Auflegen der Ellenbogen am Tisch bequem?

Stehe ich auf, um den voll gefüllten Schöpflöffel durch die Luft zu meinem Teller zu führen?

Lasse ich nach dem Umrühren den Löffel in der Tasse?

Hört die ganze Tischgemeinschaft, dass es mir schmeckt?

Zerschneide ich mein ganzes Fleischstück in kleine Bissen, bevor ich mit dem Essen beginne?

Lege ich mein Besteck richtig auf den Teller, um zu zeigen, dass ich noch etwas möchte oder dass ich fertig bin?

## Rezepte – Angaben für 3 Personen



## Smoothies – Grüner Smoothie



| Menge  | Zutaten                    | Zubereitung                                  |
|--------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 200 g  | Romanasalat oder Kopfsalat | waschen und trocken schütteln, grob hacken   |
| 80 g   | Rucola                     | waschen und trocken schütteln                |
| 300 g  | Ananas                     | schälen und in grobe Stücke schneiden        |
| 100 g  | Blaubeeren                 | im Sieb waschen                              |
| ½      | Zitrone                    | mit Schale – ohne Kerne                      |
| 1 EL   | Walnußöl                   |                                              |
| 200 ml | Mineralwasser              |                                              |
|        |                            | alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren |

## Pikanter Kräutermix



| Menge                             | Zutaten                                                                | Zubereitung                                                                              |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 ml                            | Milch                                                                  |                                                                                          |
| 2 EL                              | grob gehackte Kräuter<br>z.B. Petersilie, Dill, Salbei,<br>Boretsch... |                                                                                          |
|                                   | Kräutersalz                                                            | die Kräuter mit Salz, Eiswürfel und etwas Milch im Mixer<br>pürieren                     |
| 1                                 | Eiswürfel                                                              |                                                                                          |
| 1 Spritzer                        | Sojasoße                                                               | die restliche Milch hinzufügen und nochmals gut durchmischen<br>mit Sojasoße abschmecken |
| <b>Mengenangabe für 1 Portion</b> |                                                                        |                                                                                          |

Tipp: Wer es besonders herzhaft mag, gibt zu den Kräutern noch ein kleines Stück Stangensellerie dazu!

## Rohkost Smoothie



| Menge | Zutaten          | Zubereitung                                                        |
|-------|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 300 g | rote Bete        | gründlich waschen, Wurzel und Stiel entfernen, in Stücke schneiden |
| 300 g | Knollensellerie  | gründlich schälen, in Stücke schneiden                             |
| 300 g | säuerliche Äpfel | gründlich waschen, schälen und Kernhaus entfernen                  |
| 100 g | Feldsalat        | gründlich waschen                                                  |
|       |                  | alle Zutaten in den Entsafter geben                                |

## Smoothiebowl



| Menge      | Zutaten              | Zubereitung                                                                                                                                                                                       |
|------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | kleiner Apfel        | waschen, entkernen, schälen, klein schneiden,<br>mit etwas Wasser im Mixer pürieren<br>den Smoothie in einer Schüssel anrichten und beliebig<br>dekorieren                                        |
| 1          | kleine Orange        |                                                                                                                                                                                                   |
| 1 Handvoll | TK-Beeren            |                                                                                                                                                                                                   |
| 2 EL       | Haferflocken         | das Obst und die Zutaten zur Dekoration können natürlich je<br>nach Geschmack und Angebot ausgetauscht werden<br><br>ein gesundes und gutes Frühstück/Pause, das auch noch sehr<br>schön aussieht |
| 2 EL       | Leinsamen oder Nüsse |                                                                                                                                                                                                   |

## Smoothie mit Orange



| Menge  | Zutaten                    | Zubereitung                                                   |
|--------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 150 g  | Himbeeren                  | alle Zutaten separat in den Mixer geben<br>und schaumig mixen |
| ½      | Banane                     |                                                               |
| 125 ml | Orangensaft frisch gepreßt |                                                               |

Früchte können je nach Saison verwendet werden.

Tipp: einen Fruchtspieß mit den zugehörigen Früchten ins Glas stellen.

## Vorspeisen – 3 Minuten Brot



| Menge             | Zutaten                                                                             | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 180 g             | Vollkornmehl z.B.: Dinkel, Roggen, Buchweizen, Hafer, Hirse... oder von jedem etwas | alle trockenen Zutaten mischen                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20 g              | Flohsamenschalen                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 300 g             | Weizenmehl                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 TL              | Salz (gestrichen)                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 150 g             | Samen z.B.: Mandeln, Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumen- od. Kürbiskerne...             | Flüssigkeit unter die trockenen Zutaten geben und alles zusammen kurz verrühren                                                                                                                                                                                                                  |
| 450 ml            | lauwarmes Wasser                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 EL              | Essig                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 Würfel od. 2 P. | Hefe                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Trockenhefe                                                                         | den Brotteig in eine gefettete (oder mit Backpapier ausgelegte) Kastenform einfüllen, glatt streichen und in den kalten Backofen – mittlere Schiebeleiste stellen<br>dann erst auf 180 °C Umluft und ca. 50 Min. backen.<br>das Brot aus der Form nehmen und ohne Kastenform 10 Min weiterbacken |
|                   | Öl für die Form (bzw. die Form mit Backpapier auslegen)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Tipp:** Aus diesem Teig können mit einem Eisportionierer auch kleine Häufchen für Semmeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilt werden. Die Backzeit reduziert sich auf 30-35 Min.

## Brotaufstriche



### Kräuter-Knoblauchbutter

| Menge | Zutaten                                                                                               | Zubereitung                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g | Butter weich                                                                                          | durchgedrückt                                                                                             |
| 2     | Knoblauchzehen Salz, Pfeffer                                                                          |                                                                                                           |
| 4 EL  | Kräuter: Petersilie, Basilikum, Liebstöckel, Thymian, Rosmarin, Oregano, Schnittlauch, Minze, Dill... | gewaschen, trocken geschüttelt, gehackt                                                                   |
|       |                                                                                                       | in einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen und gut verrühren, abschmecken und evtl. nachwürzen |
|       | Es kann auch nur eine Sorte davon verwendet werden oder eine TK-Kräutermischung                       |                                                                                                           |

### Würzige Tomatenbutter

| Menge      | Zutaten                              | Zubereitung                              |
|------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| 250 g      | weiche Butter                        | mit der Gabel verrührt                   |
| 10         | in Öl eingelegte getrocknete Tomaten | mit dem Pürierstab zerkleinern           |
| 2          | Knoblauchzehen                       | durchgedrückt                            |
| ½ Tube     | Tomatenmark                          | alles zusammen gut miteinander verrühren |
| 3 Spritzer | Tabasco Salz und Pfeffer             |                                          |

Passt gut zu Grillfleisch, Baguette oder Brot.

## Brotaufstriche



### Forellencreme

| Menge | Zutaten                        | Zubereitung                                                                               |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 125 g | geräucherte Forellenfilets     | in eine Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken.                                 |
| 50 g  | Bärlauch oder Frühlingszwiebel | waschen, trocken tupfen und fein schneiden (Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden) |
| 200 g | Frischkäse                     |                                                                                           |
| 2 EL  | Mayonnaise                     | alles zusammen vermischen und würzen                                                      |
|       | Pfeffer                        |                                                                                           |

Diese Creme schmeckt als Füllung für Pfannkuchen oder als Brotaufstrich.

### Thunfisch Brotaufstrich

| Menge     | Zutaten                | Zubereitung                                                             |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 Dose    | Thunfisch – ohne Öl    | öffnen und Flüssigkeit ablaufen lassen, mit der Gabel zerdrücken        |
| 3 EL      | Mayonnaise             |                                                                         |
| 3 EL      | Sahne                  |                                                                         |
| 1 EL      | Kapern                 | sehr fein schneiden                                                     |
| 1 TL      | grüner Pfeffer in Lake | zerdrücken                                                              |
| 2 Stängel | Petersilie             | fein gehackt                                                            |
|           |                        | in einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen und gut verrühren |
|           |                        | abschmecken und evtl. mit frisch gemahlenen Pfeffer würzen              |

## Brotaufstriche



### Eier Brotaufstrich

| Menge    | Zutaten                              | Zubereitung                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | Eier                                 | hart kochen – je nach Größe 8 – 12 Min.<br>abschrecken und pellen<br>In kleine Würfel schneiden bzw. im Eierschneider einmal längs und einmal quer schneiden |
| ½        | Shalotte oder<br>2 Frühlingszwiebeln | in kleine Würfelchen<br>in feine Scheibchen schneiden                                                                                                        |
| 2 EL     | Mayonnaise                           |                                                                                                                                                              |
|          | Senf, mittelscharf                   |                                                                                                                                                              |
| 1 EL     | Ketchup                              | in einer Schüssel verrühren                                                                                                                                  |
|          | Cayennepfeffer                       |                                                                                                                                                              |
|          | Salz und Pfeffer                     |                                                                                                                                                              |
| 4 kleine | Gewürzgurken                         | in kleine Würfel schneiden                                                                                                                                   |
|          |                                      | die Eier und alle weiteren Zutaten mit der Soße vorsichtig vermengen, abschmecken                                                                            |
|          | Salatblätter                         | gewaschen und trocken getupft auf die Brotscheiben legen,<br>Aufstrich darüber verteilen                                                                     |

Anstelle von Mayonnaise kann auch Sauerrahm verwendet werden.

## Apfel-Speck-Ziegenkäsetürmchen



| Menge      | Zutaten                       | Zubereitung                                                                                                                                                                                                  |
|------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 Scheiben | Bacon                         | in einer beschichteten Pfanne langsam knusprig ausbraten                                                                                                                                                     |
| 1 großer   | Apfel                         | ungeschält mit dem Kernhausausstecher das Kernhaus entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, im verbliebenen Speckfett langsam knapp gar braten<br>in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen |
|            | Thymian                       | auf die Apfelscheiben streuen, je eine Baconscheibe drauflegen                                                                                                                                               |
| 2          | Ziegenkäsetaler ca. 4 cm dick | quer halbieren und jeweils eine Hälfte auf jede Apfelscheibe legen, noch einmal etwas Thymian darüber streuen.                                                                                               |
| 4 TL       | Honig                         | die Türmchen mit Honig beträufeln und unter den Grill so lange gratinieren, bis der Käse leicht bräunt                                                                                                       |

Die Ziegenkäse-Türmchen auf einem Salatbett nach Geschmack mit einem Dressing anrichten.

## Gebackene Kürbisspalten



| Menge  | Zutaten                    | Zubereitung                                                                                                      |
|--------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,2 kg | Kürbis (Butternut/Hokaido) | waschen, halbieren, Kerne entfernen. Kürbishälften in Spalten schneiden. Kürbisspalten in eine Auflaufform geben |
| 4 EL   | Olivenöl                   | die Zutaten miteinander verrühren, über den Kürbis gießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.                    |
| 50 ml  | Apfelsaft                  |                                                                                                                  |
| 5 EL   | Balsamico                  |                                                                                                                  |
|        | Salz und Pfeffer           |                                                                                                                  |
|        |                            | im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20 Minuten schmoren                                                |

Dazu passt: Quarkzubereitung und Salat

## Kleine Rösti mit Frischkäsecreme



| Menge         | Zutaten                                                  | Zubereitung                                                                                                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g<br>2 EL | Ziegenfrischkäse<br>Creme fraîche oder Joghurt           | verrühren                                                                                                                                                                                            |
| 2<br>1 EL     | Thymianzweige<br>Salz und Pfeffer<br>Kapern              | Blättchen abzupfen und mit<br>würzen<br>gehackt unter die Creme rühren                                                                                                                               |
| 600 g         | Kartoffeln fest kochend                                  | Rösti:<br>waschen, schälen, auf einer Raspel in grobe Streifen raspeln                                                                                                                               |
|               | Salz, Pfeffer u. Muskat                                  | würzen                                                                                                                                                                                               |
|               | Buttaris oder Öl                                         | in einer Teflon beschichteten Pfanne Öl erhitzen und mit einem<br>Esslöffel kleine Häufchen setzen, leicht flach drücken und bei<br>milder Hitze etwa 12 Min. braten<br>zwischen durch einmal wenden |
|               | Forellenkaviar<br>evtl. frischer Dill<br>oder nur Kapern | die kleinen Rösti aus der Pfanne nehmen und mit der<br>Frischkäsecreme bestreichen und mit<br>garnieren                                                                                              |

## Lachs-Spinat-Muffins



| Menge         | Zutaten                                             | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Pck         | TK-Blätterteig                                      | nach Vorschrift auftauen und die Teigplatten halbieren                                                                                                                                                                                                              |
| 150 g         | TK-Spinat gehackt                                   | nach Vorschrift auftauen und ausdrücken                                                                                                                                                                                                                             |
| 100 g         | Lachs geräuchert<br>oder Bacon                      | sehr klein schneiden                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100 g<br>1 EL | saure Sahne<br>Mehl                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1<br>100 g    | Ei<br>geriebener Käse<br>Muskat, Pfeffer, Salz      | alle Zutaten vermischen                                                                                                                                                                                                                                             |
|               |                                                     | Teigquadrate in die Muffinformen legen<br>Spinat und Lachs einschichten und mit der angerührten Sahne<br>bedecken<br>Teigplattenspitzen oben zusammenfallen<br>falls es an den Seiten noch offene Stellen geben sollte, diese<br>verschließen sich beim Backvorgang |
|               |                                                     | bei 200 °C ca. 30–35 Min backen                                                                                                                                                                                                                                     |
|               | Dazu passt: gemischter Blattsalat oder Gurkensalat. |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Pikant gefüllte Blätterteigtaschen



| Menge     | Zutaten                        | Zubereitung                                                                                                     |
|-----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2         | Blätterteigplatten tiefgekühlt | auftauen (Platten einzeln auf Arbeitsfläche legen)                                                              |
| 60 g      | Gouda                          | in Würfel schneiden                                                                                             |
| 60 g      | rohen Schinken                 | in Würfel schneiden                                                                                             |
| 2 Stängel | Petersilie                     | waschen und hacken oder TK-Petersilie verwenden (ca. 1 EL)                                                      |
| 60 g      | Quark                          | Quark, Gouda, Schinken, Petersilie miteinander verrühren                                                        |
|           | Pfeffer                        | Masse würzen                                                                                                    |
|           |                                | Blätterteigplatten damit füllen                                                                                 |
|           |                                | Platten halbieren (zusammenklappen) und die Ränder mit der Gabel zusammendrücken                                |
|           |                                | Ofen auf 200 °C vorheizen                                                                                       |
|           |                                | Backblech mit Backpapier belegen<br>die gefüllten Teigtaschen daraufsetzen<br>in den vorgeheizten Ofen schieben |
|           |                                | ca. 25 Min. backen                                                                                              |

## Salate – Caprese im Glas



| Menge  | Zutaten                      | Zubereitung                                                                                                  |
|--------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g  | Mozzarella                   | zerkleinern und alles zusammen pürieren                                                                      |
| 150 g  | Mascarpone                   |                                                                                                              |
| 100 ml | Sahne                        |                                                                                                              |
|        | etwas Salz                   |                                                                                                              |
| 150 g  | Datteltomaten                | ebenfalls pürieren und abschmecken                                                                           |
| 30 g   | getrocknete Tomaten in Öl    |                                                                                                              |
| 1      | Knoblauchzehe                |                                                                                                              |
|        | Salz, Pfeffer, evtl. Tabasco |                                                                                                              |
|        |                              | Mozzarella-Mascarpone-Mischung in Gläser füllen und die pürierten Tomaten darauf geben                       |
|        |                              | Die Mozzarella-Mascarpone-Creme kann mit Basilikum zusammen püriert werden, dann ist diese Schicht hellgrün. |
|        |                              | Die Tomatencreme kann zusätzlich mit Tomatenmark und Balsamico abgeschmeckt werden.                          |

## Kohlrabi Carpaccio



| Menge     | Zutaten                | Zubereitung                                                                           |
|-----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kleine  | Kohlrabi               | Kohlrabi waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln auf vier Teller verteilen |
| 100 g     | Parmaschinken          | Schinken zerrupfen                                                                    |
| 100 g     | Parmesan a. Stück      | Käse sehr fein hobeln<br>beides über den Kohlrabi streuen                             |
| 1         | Zitrone davon den Saft | mit Zitronensaft beträufeln                                                           |
|           | Pfeffer u. Salz        | mit Pfeffer und Salz würzen                                                           |
| 6 EL      | Oliveöl                | Öl darüber verteilen                                                                  |
| 6 Blätter | Minze                  | mit Minzeblättchen garnieren                                                          |

## Möhrenrohkostsalat



| Menge               | Zutaten           | Zubereitung                            |
|---------------------|-------------------|----------------------------------------|
| 2 EL                | Essig             | alle Zutaten gut miteinander verrühren |
| ¼ TL                | Salz              |                                        |
| ¼ TL                | Zucker            |                                        |
| 1 Prise             | Pfeffer           |                                        |
| 4 EL                | Öl                |                                        |
| 1 TL                | Senf              |                                        |
| pro Pers.<br>1–2    | Möhren            | waschen, schälen, grob raffeln         |
| pro Pers.<br>1–2 EL | Sonnenblumenkerne | trocken rösten                         |
| 1–2 Stängel         | Petersilie        | waschen, fein hacken                   |
|                     |                   | alles zusammen vermischen              |

## Salatherzensalat mit Pfeffersoße



| Menge   | Zutaten                                                                 | Zubereitung                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g   | Grüne Bohnen                                                            | putzen, waschen, 10 Min. im Kartoffeldämpfer zusetzen (sollen noch „Biss“ haben) etwas abkühlen lassen                      |
| 3       | Salatherzen (oder ein grüner Salat)                                     | gründlich waschen und gut abtropfen lassen                                                                                  |
| 375 g   | Kurzbratfleisch (Schweinefilet, Hähnchenbrust, Putenbrust, Rinderlende) | in Streifen oder Scheibchen schneiden                                                                                       |
| 2 EL    | Pfeffer<br>Öl                                                           | würzen mit Pfeffer<br>erhitzen und Fleisch rundherum braun braten, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen, salzen |
| 125 g   | Champignons                                                             | putzen, waschen und in Scheiben schneiden.<br><br>Salat, Champignons und Fleisch in einer Schüssel mischen                  |
| 125 ml  | Sahne                                                                   | Bratensatz mit Sahne ablöschen                                                                                              |
| 4 EL    | weißer Balsamessig                                                      | Essig mit einem Schneebesen unterschlagen                                                                                   |
| ½ TL    | Salz                                                                    | würzen mit Pfeffer, Salz und Zucker                                                                                         |
| ½ TL    | Pfeffer                                                                 |                                                                                                                             |
| 1 Prise | Zucker                                                                  | etwas einreduzieren lassen und noch warm über die Salatmischung geben                                                       |

## Spargel-Brot-Salat



| Menge        | Zutaten                     | Zubereitung                                                                                                                                      |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 g        | Ciabatta                    | in sehr dünne Scheiben schneiden<br>auf einen Rost legen und im heißen Ofen bei 200°C Umluft auf der mittleren Schiene 3-4 Min. hellbraun rösten |
| 300 g        | Spargel                     | waschen, die Enden abschneiden, Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden                                                                    |
| 1 EL         | Öl                          | in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spargelstücke bissfest dünsten                                                                           |
| 300 g        | Kirschtomaten               | waschen und halbieren                                                                                                                            |
|              | Vinaigrette:                |                                                                                                                                                  |
| 2 EL         | Essig                       | alles zusammen verrühren                                                                                                                         |
| 4 EL         | Olivenöl                    | in die Vinaigrette mischen                                                                                                                       |
| ½ TL         | Zucker, Salz, Pfeffer       |                                                                                                                                                  |
| 1            | Knoblauchzehe durchgepresst | Spargel und Tomaten mit der Vinaigrette vermengen und kurz ziehen lassen, Brotscheibchen und untermischen                                        |
| 10 Blättchen | Basilikum                   |                                                                                                                                                  |
| 40 g         | Parmesanspäne               | darüber streuen und servieren                                                                                                                    |

Parmesanspäne kann man mit einem Sparschäler hobeln.

## Suppen – Erbsensuppe ...



| Menge  | Zutaten                                   | Zubereitung                                          |
|--------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1      | Zwiebel                                   | in Würfel schneiden                                  |
| 1      | Knoblauchzehe                             | gehackt                                              |
| 2 EL   | Öl                                        | Zwiebel und Knoblauch darin andünsten                |
| 600 ml | Gemüsebrühe                               | aufgießen                                            |
| 600 g  | TK-Erbsen                                 | dazugeben, 10 Min. kochen lassen<br>pürieren und mit |
| 100 ml | Sahne<br>Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer | abschmecken                                          |

## ... mit Käseballchen



| Menge  | Zutaten       | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 ml | Wasser        | zusammen aufkochen                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20 g   | Butter        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ¼ TL   | Salz          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 70 g   | Mehl          | auf einmal zur Flüssigkeit schütten und mit einem Kochlöffel<br>den Teigklumpen so lange rühren, bis sich ein weißer Belag am<br>Topfboden bildet<br>vom Herd nehmen und den Teig in eine Rührschüssel geben<br><br>Backofen auf 200 °C vorheizen                                |
| 1      | Ei            | mit dem Knethaken des Handrührers Ei und Käse unterkneten,<br>bis ein gleichmäßiger, zäher Teig entstanden ist<br><br>mit 2 Löffeln Nocken von der Masse abstechen und auf ein<br>mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und auf der mittleren<br>Schiene ca. 10–15 Min. backen |
| 80 g   | Käse gerieben |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Gemüsesuppe



| Menge  | Zutaten                                                                                                                                                                                                       | Zubereitung                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 400 g  | verschiedene Gemüse<br>möglichst vielseitig<br>zusammengestellt z.B. Lauch,<br>Kohlrabi, Blumenkohl, Möhren,<br>Sellerie, Fenchelknolle, Zucchini,<br>Paprikaschote, grüne Bohnen...<br>je nach Jahreszeit... | geputzt, gewaschen, in Würfel geschnitten                                         |
| 300 g  | Kartoffeln                                                                                                                                                                                                    | gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten                                        |
| 30 g   | Öl                                                                                                                                                                                                            | in einem großen Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse<br>dazugeben und andünsten |
| ¾–1 l  | Wasser (heiß aus der<br>Wasserleitung)                                                                                                                                                                        | aufgießen, schonend gar kochen<br>ca. 20 Min.                                     |
| 1      | Gemüsebrühwürfel                                                                                                                                                                                              | mitkochen lassen                                                                  |
| 3 Paar | Wiener Würstchen                                                                                                                                                                                              | in Scheibchen schneiden und zur Suppe, kurz vor Ende der<br>Garzeit einlegen      |
|        | Salz und Pfeffer                                                                                                                                                                                              | abschmecken                                                                       |
| ½ Bund | Petersilie                                                                                                                                                                                                    | waschen, klein schneiden, über die Suppe streuen                                  |

Tipp: Wenn Sie verschiedene frische Gartenkräuter haben, passt Bohnenkraut als ganzes und Liebstöckel fein geschnitten gut zur Suppe.

## Gemüsesuppe mit Hähnchenbrust und Kokosmilch



| Menge    | Zutaten                                                    | Zubereitung                                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | Zwiebeln                                                   | in feine Würfel schneiden                                                              |
| 2        | Knoblauchzehen                                             | durchgepreßt                                                                           |
| 1        | rote Paprikaschote                                         | waschen, putzen, würfelig schneiden                                                    |
| 4        | kleine Kartoffeln                                          | waschen, schälen, in Würfel schneiden                                                  |
| 4        | Möhren                                                     | waschen, schälen, in Würfel schneiden                                                  |
| 2 EL     | Olivöl                                                     | erhitzen, Zwiebel u Knoblauch andünsten, Gemüse dazugeben,<br>kurz anbraten und mit    |
| 1 l      | Wasser                                                     |                                                                                        |
| 1 Würfel | Gemüsebrühe                                                | aufgießen, ca. 15 Min köcheln lassen                                                   |
| 350 g    | Hähnchenbrust                                              | kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel<br>schneiden, zur Suppe geben |
| 200 g    | Tiefkühlerbsen                                             | ebenfalls zur Suppe und mit                                                            |
| 400 ml   | Kokosmilch                                                 | aufgießen, weitere 7 Min. ziehen lassen                                                |
|          | mit Pfeffer, Salz, Tabasco,<br>Limetten- oder Zitronensaft | abschmecken                                                                            |
| 2 EL     | Petersilie                                                 | gezipft, dekorieren und sofort servieren                                               |

## Kürbiscremesuppe



| Menge | Zutaten                                                            | Zubereitung                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g | Kürbisfleisch                                                      | würfeln                                                                                  |
| 2     | Kartoffeln                                                         | waschen, schälen und auch würfeln                                                        |
| 1     | Zwiebel                                                            | in Würfel schneiden                                                                      |
| 1     | Knoblauchzehe                                                      | durchgepreßt                                                                             |
| 2 EL  | Öl                                                                 | Knoblauch und Zwiebel in Öl andünsten, Kürbis und Kartoffeln dazugeben und mit andünsten |
| 1 l   | Brühe                                                              | aufgießen, 30 Min. kochen lassen, nach Ende der Garzeit pürieren                         |
|       | Salz, Pfeffer, Sahne od. Creme fraiche, frische Petersilie gehackt | damit abschmecken                                                                        |

Diese Suppe läßt sich auf alle Gemüsesorten anwenden (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Sellerie, Pilze, Zucchini, Lauch).

## Tomatencremesuppe mit Mozzarellaklößchen



| Menge     | Zutaten                                                                                | Zubereitung                                                                             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 750 g     | Tomaten                                                                                | waschen, Stielansatz entfernen, grob zerkleinern                                        |
| 2 Stangen | Staudensellerie                                                                        | waschen, in Streifen schneiden                                                          |
| 1         | Zwiebel                                                                                | in Würfel schneiden                                                                     |
| 2         | Knoblauchzehen                                                                         | durchgepresst                                                                           |
| 2 EL      | Olivöl                                                                                 | Knoblauch und Zwiebel in Öl andünsten, Tomaten und Sellerie dazugeben und mit andünsten |
| ¾ l       | heißes Wasser                                                                          | aufgießen                                                                               |
| 1         | Gemüsebrühwürfel                                                                       | dazugeben und ca. 15–20 Min. leise kochen lassen – pürieren                             |
|           | Salz, Pfeffer, Sahne oder Creme fraiche, frisches Basilikum, Petersilie (fein gehackt) | abschmecken                                                                             |

### Mozzarellaklößchen:

|          |                     |                                                                                   |
|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Kugeln | Mozzarella (à 125g) | mit dem Pürierstab zerkleinern                                                    |
| 1 Bund   | Basilikum           |                                                                                   |
|          | Salz und Pfeffer    | aus der Masse kleine Klößchen formen (ca. 12 Stück)                               |
|          |                     | Suppe in die Teller geben, Klößchen einlegen und mit Basilikumblättchen garnieren |

Dazu passt: Weißbrotwürfelchen in Butter gebraten, gegrillter Bacon oder Baguette mit Kräuterbutter.

## Fleischgerichte – Hähnchenbrust gebraten mit Käsesoße



| Menge            | Zutaten                      | Zubereitung                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                              | Backrohr auf 180°C vorheizen                                                                                                                                     |
| Pro Person       | 1 Hähnchenbrust<br>ca. 150 g | trocken abtupfen, mit                                                                                                                                            |
|                  | Salz und Pfeffer             | würzen, mit                                                                                                                                                      |
| 2 EL             | Olivenöl                     | die Hähnchenbrüste einreiben und in einer sehr heißen Pfanne von beiden Seiten braun anbraten, in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 10 bis 15 Min. garen |
| <b>Käsesoße:</b> |                              |                                                                                                                                                                  |
| 200 g            | Frischkäse                   | Rinde abschneiden, in Würfel schneiden                                                                                                                           |
| 200 g            | Gorgonzola                   |                                                                                                                                                                  |
| 1/8 l            | Sahne                        | alles zusammen in beschichteter Pfanne bei niedriger Hitze zum Schmelzen bringen, zwischendurch verrühren                                                        |

## Hähnchen mit Tomaten



| Menge  | Zutaten             | Zubereitung                                                                                                                |
|--------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g  | kleine Tomaten      | waschen, halbieren                                                                                                         |
| 4      | Knoblauchzehen      | in dünne Scheibchen geschnitten                                                                                            |
| ½ Bund | Petersilie          | gehackt                                                                                                                    |
| 3      | Hähnchenbrustfilets | trocken tupfen,                                                                                                            |
|        | Pfeffer, Salz       | mit Pfeffer und Salz würzen                                                                                                |
| 2 EL   | Öl                  | in einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets goldbraun von beiden Seiten anbraten                               |
| 200 ml | Brühe               | Knoblauch dazugeben, Tomaten darüber streuen dazugießen, zugedeckt 15–20 Min. bei kleiner Hitze durchziehen lassen und mit |
| 2 EL   | Zitronensaft        | abschmecken und mit Petersilie bestreuen                                                                                   |

### Beilage Quellreis:

|          |                                 |                                                             |
|----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 Tasse  | Reis                            | Reis in ein Sieb schütten, kalt überspülen                  |
| 2 Tassen | Wasser (gleiche Tasse wie Reis) | Wasser in einem kleinen Topf aufsetzen                      |
| ¼ TL     | Salz                            | Salz dazugeben                                              |
|          |                                 | aufkochen lassen, Reis dazugeben, Deckel auf den Topf legen |
|          |                                 | Herdplatte auf kleinste Stufe stellen, nicht rühren         |
|          |                                 | 20 Min. ausquellen lassen                                   |

## Hackfleisch mit Weißkohl



| Menge   | Zutaten                    | Zubereitung                                 |
|---------|----------------------------|---------------------------------------------|
| 40 g    | Butterschmalz              | erhitzen                                    |
| 1       | Zwiebel (gehackt)          |                                             |
| 2       | Knoblauchzehen (zerdrückt) |                                             |
| 500 g   | Hackfleisch                | Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch anbraten |
| 500 g   | Weißkohl                   | * vorbereiten, in Streifen schneiden        |
|         |                            | Weißkohl zugeben, mitschmoren               |
| 1 Prise | Salz, Pfeffer              |                                             |
| 2 EL    | Sojasauce                  | mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen      |
| ¼ l     | Gemüsebrühe                | mit Brühe aufgießen, etwa 20 Min. dünsten   |

\* äußere Blätter entfernen, halbieren, vierteln, waschen, Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden

Beilagen: Reis, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree

## Kalbsgulasch ...



| Menge                                                                      | Zutaten     | Zubereitung                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 g                                                                      | Kalbfleisch | würfeln                                                                                                          |
| 20 g                                                                       | Fett        | Fleisch ungesalzen in heißem Fett bei guter Hitze rasch von allen Seiten in offenem Geschirr anbräunen           |
| 1 gr.                                                                      | Zwiebel     | halbe Ringe                                                                                                      |
| 1                                                                          | Paprika     | waschen, würfeln                                                                                                 |
| 2                                                                          | Karotten    | waschen, putzen, würfeln                                                                                         |
| ½ l                                                                        | Brühe       | Zutaten mit anschmoren<br>Flüssigkeit nach und nach zugeben<br>zugedeckt fertig garen<br>Garzeit: ca. ¾ – 1 Std. |
| Abschmecken:<br>Salz, Pfeffer, Tomatenmark,<br>Zitronensaft, Creme fraiche |             |                                                                                                                  |

## ...mit Semmelschmarrn



| Menge                                                                    | Zutaten       | Zubereitung                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                        | Semmeln       | in Scheiben schneiden                                                                         |
| ¼ l                                                                      | Milch         | gut verquirlen                                                                                |
| 2                                                                        | Eier          |                                                                                               |
|                                                                          |               | Semmelscheiben mit verquirelter Eiermilch übergießen und zudecken<br>ca. ¼ Std. ziehen lassen |
| 30–40 g                                                                  | Butterschmalz | in erhitztem Butterschmalz bei mittlerer Hitze gold-braun ausbacken                           |
| Passt gut als Beilage für Gerichte mit Soße.                             |               |                                                                                               |
| Anstelle von altbackenen Semmeln, kann auch Knödelbrot verwendet werden. |               |                                                                                               |

## Kalbsschnitzel Pizzaiola (mit Tomaten und Mozzarella)



| Menge        | Zutaten                                                 | Zubereitung                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 EL<br>2    | Olivenöl<br>Knoblauchzehen                              | Öl in eine weite Pfanne geben,<br>in Streifen schneiden und auf dem Pfannenboden verteilen                                                                                                                  |
| 3            | Kalbsschnitzel à 150 g                                  | mit einem Fleischklopfer (flache Seite)<br>schön flach klopfen und in die Pfanne legen, auch wenn sie sich<br>etwas überlappen sollten                                                                      |
| 400 g        | Tomaten in der Dose<br><br>Salz, Pfeffer                | pürieren, über die Schnitzel gießen,<br><br>würzen                                                                                                                                                          |
| 1 TL<br>2 EL | getrockneter Oregano oder<br>frischer gehackter Oregano | ebenfalls darüber streuen, nun die Pfanne stark erhitzen, evtl.<br>einen Deckel halb geöffnet (kann spritzen) darüberlegen,<br>bis die Sauce dicklich und etwas ölig zu werden beginnt<br>Dauer ca. 20 Min. |
| 2            | Mozzarella-Käse                                         | in Scheiben schneiden, auf die Fleischscheiben legen und<br>zudecken, zurückschalten auf kleine Stufe, bis der Käse<br>geschmolzen ist<br>Dauer ca. 5 Min                                                   |

Dazu paßt: Baguette oder Ciabatta

## Knusprige Hähnchenbrust



| Menge                        | Zutaten                                                                              | Zubereitung                                                                                 |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 g                        | Hähnchenbrustfilet                                                                   | in mundgerechte Stücke schneiden                                                            |
| 2 EL<br>1 EL<br>1 EL<br>½ TL | Olivenöl<br>Sojasoße<br>Speisestärke<br>Paprikapulver<br>Salz, Pfeffer, Chiliflocken | alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, Hähnchenbruststücke<br>dazugeben und untermischen |
|                              |                                                                                      | 10 Min. durchziehen lassen                                                                  |
|                              |                                                                                      | in einer weiten Pfanne die Hähnchenbruststücke ohne weiteres<br>Fett knusprig braten        |

## Nudelgerichte – Avocado-Spaghetti



| Menge | Zutaten                        | Zubereitung                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g | Spaghetti                      | Spaghetti bissfest garen<br>in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen                                       |
| 2     | Avocados                       | Avocados der Länge nach halbieren und entkernen                                                                             |
| 1     | Zitrone                        | Avocadohälften schälen und nochmals halbieren, ein Viertel mit etwas Zitronensaft beträufeln und in den Kühlschrank stellen |
| 1     | Knoblauchzehe                  | Knoblauch schälen und mit dem Rest der Avocados                                                                             |
| 2 EL  | Öl                             | dem Öl und dem übrigen Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren, Avocadosauce in eine große Schüssel füllen                  |
|       | Salz, Pfeffer                  | salzen und pfeffern                                                                                                         |
| 1     | rote Chilischote               | auf Streifen schneiden                                                                                                      |
| 250 g | Garnelen (küchenfertig)        | Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen, mit den Chilistreifen                                                            |
| 3 TL  | eingelegte grüne Pfefferkörner | und Pfefferkörnern unter die Nudeln mischen                                                                                 |
|       |                                | Das restliche Avocadovierteil in Scheiben schneiden. Mit den Nudeln anrichten und mit den Avocadoscheiben garnieren.        |

Dazu passt: Garnelen gebraten

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Grüne Bandnudeln mit Lachssahnesoße



| Menge     | Zutaten                                                                | Zubereitung                                                 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1         | Zwiebel gehackt                                                        | in einer weiten Pfanne andünsten                            |
| 1 Bund    | frische Petersilie (gewiegt)                                           |                                                             |
| 30 g      | Butter                                                                 |                                                             |
| ¼ l       | Sahne                                                                  | dazugeben                                                   |
| ca. 100 g | Friskäse                                                               |                                                             |
| 200 g     | geschälte Tomaten aus der Dose mit Saft oder passierte Tomaten         | mit in die Pfanne rühren und etwas einkochen lassen         |
|           | Salz/Pfeffer                                                           | abschmecken                                                 |
| 200 g     | Räucherlachs                                                           | in Würfel geschnitten<br>kurz vor Ende der Garzeit einlegen |
|           | frischer Dill oder Estragon oder Petersilie (jeweils fein geschnitten) | bestreuen                                                   |

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Heu und Stroh



| Menge                     | Zutaten                 | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g                     | Champignons             | einzeln waschen, Stielansatz abschneiden, in Scheiben schneiden                                                                                                                                                                                          |
| 200 g                     | durchw. Speck           | Schwarte entfernen, Wammler in Scheiben anschließend in Streifen schneiden (evtl. Knorpeln entfernen)<br>oder gewürfelten Bacon verwenden<br>Wammler in hohem Topf andünsten, Champignons zugeben; alles bei niedriger Temperatur 15 Min. köcheln lassen |
| ¼ l                       | Sahne                   | zugeben                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 Zweig                   | Rosmarin                | zugeben                                                                                                                                                                                                                                                  |
| evtl. 1 TL                | getrock. Rosmarin       |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 Pr.                     | Salz u. Pfeffer, Muskat | würzen und mit                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 EL                      | gerieb. Parmesan        | binden *offen einköcheln                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pro Person<br>120 g–150 g | gelbe u. grüne Nudeln   | nach Vorschrift garen, nach dem Abgießen in den Topf zurück geben und mit der Soße mischen                                                                                                                                                               |

\*offen heißt: Deckel abnehmen

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Kurze Nudeln in Kräuter-Tomatensoße (Penne agli aromi)



| Menge  | Zutaten                                             | Zubereitung                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Zwiebel                                             | fein hacken                                                                                                 |
| 2      | Knoblauchzehen                                      | schälen, durchpressen                                                                                       |
| 1      | Rosmarinzwig                                        | Kräuter vorbereiten (waschen, fein hacken)                                                                  |
| 1      | Salbeizweig                                         |                                                                                                             |
| 1 Bund | Petersilie                                          |                                                                                                             |
| 1      | Zweig Origano                                       |                                                                                                             |
|        | getrocknete Kräuter sind auch möglich, jeweils 1 TL |                                                                                                             |
| 4 EL   | Olivenöl                                            | Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Kräuter dazugeben und kurz mit dünsten |
| 600g   | Tomaten aus der Dose oder frische pürieren          | die pürierten Tomaten dazugeben und 15 Min. köcheln lassen                                                  |
| ¼ TL   | Salz<br>Pfeffer aus der Mühle                       | mit Salz und Pfeffer würzen                                                                                 |
| ¼ l    | Sahne                                               | unter Rühren dazugießen, bis die Soße leicht dicklich wird<br>Soße abschmecken                              |

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Nudel-Gemüse-Auflauf



| Menge   | Zutaten                                                  | Zubereitung                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g   | kurze Nudeln                                             | ca. 5 Min. garen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen                                                                                                                                         |
| 1 EL    | Öl                                                       | in einer großen Pfanne erhitzen<br>durchgepresst<br>in Würfel geschnitten<br>Stielansatz entfernen und zerkleinern                                                                             |
| 1       | Knoblauchzehe                                            |                                                                                                                                                                                                |
| 1       | Zwiebel                                                  |                                                                                                                                                                                                |
| 1       | große Tomate                                             |                                                                                                                                                                                                |
| 1 Tasse | TK-Erbesen                                               | geputzt, in Röschen zerteilt                                                                                                                                                                   |
| 100 g   | Brokkoli                                                 |                                                                                                                                                                                                |
|         | Salz, Pfeffer                                            | alles der Reihe nach in die Pfanne geben und ca. 10 Min. andünsten, würzen                                                                                                                     |
| 150 g   | Crème fraîche                                            | alles miteinander verrühren und<br>unter die Eigelb-Sahne-Masse heben                                                                                                                          |
| 125 ml  | Sahne                                                    |                                                                                                                                                                                                |
| 3       | Eigelb                                                   |                                                                                                                                                                                                |
| je 1 EL | Petersilie gehackt<br>Basilikum gehackt, Salz u. Pfeffer |                                                                                                                                                                                                |
| 3       | Eiweiß, steif geschlagen                                 |                                                                                                                                                                                                |
| 10 g    | Butter                                                   | Auflaufform ausfetten<br>Nudeln mit dem Gemüse mischen, in die Auflaufform füllen<br>Eiermasse über die Nudel-Gemüsemischung gießen<br>mit dem Käse bestreuen und bei 200°C ca. 45 Min. backen |
| 100 g   | Gouda gerieben                                           |                                                                                                                                                                                                |

Dazu passt: evtl. eine Tomatensoße

## Nudel-Gemüse-Pfanne italienische Art



| Menge     | Zutaten                                                                        | Zubereitung                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Knoblauchzehen                                                                 | in dünne Scheiben schneiden                                                                                                                                                  |
| reichlich | Oliveöl                                                                        | in eine große Pfanne oder weiten Topf geben                                                                                                                                  |
| 1 frische | Peperoni oder 3 getrocknete                                                    | in dünne Scheiben schneiden                                                                                                                                                  |
| 500 g     | Gemüse nach Saison<br>(z. B. Brokkoli, Wirsing, grünen Spargel, Chinakohl ...) | putzen und gabelgerechte Stücke bzw. Streifen schneiden                                                                                                                      |
|           | Salz, Pfeffer                                                                  | zuerst das Öl erhitzen, den Knoblauch leicht anbraten, die Peperoni dazugeben, kurz mitbraten<br>jetzt das Gemüse dazugeben, ca. 5 Min. Pfannenrühren<br>salzen und pfeffern |
| 500 g     | gekochte Nudeln<br>(passend zum Gemüse)                                        | die Nudeln mit in die Pfanne geben und sofort servieren                                                                                                                      |
| reichlich | frischer Parmesan                                                              | mit frisch gehobelten od. geriebenen Parmesan servieren                                                                                                                      |

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Pasta mit Rucola, Mascarpone und Parmaschinken



| Menge     | Zutaten                    | Zubereitung                                                                 |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 400 g     | Bandnudeln oder Spiralen   | kochen                                                                      |
| 1 Bund    | Rucola                     | waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen                         |
| 2<br>2 EL | Zwiebeln<br>Öl             | in kleine Würfel schneiden, in einer weiten Pfanne mit andünsten            |
| 1 Dose    | Pizzatomaten               | zu den Zwiebeln geben und etwas einreduzieren lassen                        |
| 250 g     | Mascarpone                 | hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen                                |
|           | Salz, Pfeffer              | abschmecken                                                                 |
| 100 g     | Parma- oder Seranoschinken | in dünne Streifen schneiden, mit den Nudeln und Rucola in die Sauce mischen |

Mit geriebenem Parmesan servieren.

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Spaghetti alla Bolognese



| Menge                                                       | Zutaten              | Zubereitung                                                  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1                                                           | Zwiebel              | Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken                        |
| 1                                                           | Knoblauchzehe        |                                                              |
| 1                                                           | Möhre                |                                                              |
| 1 Stck                                                      | Sellerie             | Möhre und Sellerie waschen, putzen, schälen und fein raspeln |
| 50 g                                                        | roher Schinken       |                                                              |
| 3 EL                                                        | Oliveöl              | Öl erhitzen und das Gemüse und den Schinken darin anbraten   |
| 400 g                                                       | gem. Hackfleisch     | Hackfleisch zugeben und anschmoren                           |
| 3/8 l                                                       | Gemüsebrühe          | Gemüsebrühe zugießen                                         |
| 3 EL                                                        | Tomatenmark          | Tomatenmark einrühren                                        |
| 3                                                           | Lorbeerblätter       | Lorbeerblätter einlegen                                      |
|                                                             |                      | Soße 20 Min. zugedeckt köcheln lassen                        |
| 1/4 TL                                                      | Salz                 | Fleischsoße mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken        |
| 1 TL                                                        | getrockneter Oregano |                                                              |
|                                                             | frisch gem. Pfeffer  |                                                              |
| <b>Nudelformel:</b> 100 g Nudeln<br>1 l Wasser<br>1 TL Salz |                      |                                                              |

## Spaghetti mit Basilikumpesto



| Menge                                                       | Zutaten                      | Zubereitung                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 Bund                                                      | Basilikum                    | fein hacken                                            |
| 1 Bund                                                      | Petersilie                   |                                                        |
| 30 g                                                        | Parmesan                     | gerieben                                               |
| 1 EL                                                        | Pinienkerne                  | geröstet u. gehackt                                    |
| 10 EL                                                       | Oliveöl und neutrales Öl     |                                                        |
| 2                                                           | Knoblauchzehen               | zerdrücken                                             |
|                                                             | evtl. etwas Salz und Pfeffer |                                                        |
|                                                             |                              | alle Zutaten vermischen u. nur sparsam mit Salz würzen |
| <b>Nudelformel:</b> 100 g Nudeln<br>1 l Wasser<br>1 TL Salz |                              |                                                        |

## Spaghetti mit Knoblauch-Käsesoße



| Menge | Zutaten                                                                              | Zubereitung                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 400 g | Spaghetti                                                                            | kochen                                                                           |
| 2     | Knoblauchzehen                                                                       | in kleine dünne Scheibchen schneiden, in einer weiten Pfanne mit leicht anbraten |
| 2 EL  | Öl                                                                                   |                                                                                  |
| 200 g | Sahne                                                                                | zum Knoblauch geben und zu einer glatten Soße rühren                             |
| 2 EL  | Friskäse                                                                             |                                                                                  |
| 50 g  | Gouda                                                                                | hinzugeben und unter rühren schmelzen lassen                                     |
|       | Salz, Pfeffer                                                                        | abschmecken                                                                      |
| 2 EL  | Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Thymian – oder nur von einer Sorte.) | mit den Nudeln in die Sauce mischen                                              |

Mit geriebenen Parmesan servieren.

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Spaghetti mit Paprika und Pinienkernen



| Menge  | Zutaten              | Zubereitung                                                                                                                |
|--------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 g  | Pinienkerne          | trockenrösten                                                                                                              |
| 3      | rote Paprikaschoten  | waschen, putzen, in größere Würfel schneiden                                                                               |
| 3      | gelbe Paprikaschoten |                                                                                                                            |
| 2 – 3  | Knoblauchzehen       | durchpressen                                                                                                               |
| 2 – 3  | Chilischoten         | entkernen und klein würfeln (getrocknete einfach zerstoßen)                                                                |
| 100 ml | Oliveöl              | darin den Knoblauch, Chilischoten bei milder Hitze anschwitzen<br>Paprikaschoten dazugeben, ca. 5 Minuten braten           |
| 500 g  | Spaghetti            | in reichlich Salzwasser kochen, abgießen, zu den Paprikaschoten geben, Pinienkerne und Basilikumblätter darunter vermengen |
| 1 Bund | Basilikum            | mit Parmesan sofort servieren                                                                                              |

**Nudelformel:** 100 g Nudeln  
1 l Wasser  
1 TL Salz

## Sonstige Gerichte – Blätterteig-Hackfleisch-Auflauf



| Menge                 | Zutaten                               | Zubereitung                                                                                                                                                                |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Pck.<br>(6 Platten) | Blätterteig                           | nach Vorschrift auftauen lassen                                                                                                                                            |
| 2                     | Zwiebeln                              | in feine Würfel schneiden und in weiter Pfanne in andünsten                                                                                                                |
| 3 EL                  | Olivenöl                              |                                                                                                                                                                            |
| 400 g                 | Rinderhackfleisch<br>Salz und Pfeffer | mit in die Pfanne geben und kurz anbraten (darf noch teilweise rosa bleiben) und kräftig würzen                                                                            |
| 200 g                 | Feta-Käse                             | mit einer groben Reibe raffeln                                                                                                                                             |
|                       |                                       | Auflaufform mit Backpapier auslegen, 2 Blätterteigplatten einlegen, lagenweise Hackfleisch, Feta, Blätterteigplatten darin verteilen, mit 2 Blätterteigplatten abschließen |
| 1/16 l                | Sahne                                 | an den Rand gießen und 30 – 40 Min. bei 200°C backen, bis der Blätterteig braun und knusprig aussieht                                                                      |

Variationen: zum Hackfleisch können Chilischoten, oder Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei klein geschnitten mit angebraten werden.

Dazu passt: jegliche Art von Salaten (Blatt- und Gemüsesalate).

## Blumenkohlauflauf



| Menge       | Zutaten                               | Zubereitung                                                                                                                                                                                          |
|-------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>½      | Blumenkohl<br>Zitrone                 | Blumenkohl in Röschen zerteilen, in kochendes Salz-Zitronenwasser geben, fast gar kochen, (Alternative: Blumenkohl im Dämpfer zusetzen und fast gar dämpfen)                                         |
| 10 g        | Butter                                | Auflaufform buttern, Röschen hineinlegen                                                                                                                                                             |
| 250 ml<br>3 | Sahne<br>Eigelb                       | Eigelb mit Sahne verquirlen                                                                                                                                                                          |
| 150 g       | Gruyère, gerieben<br>Salz und Pfeffer | Käse einrühren<br>mit Salz und Pfeffer abschmecken<br><br>über den Blumenkohl gießen<br>im Backrohr bei 200 Grad, mittlere Schiebeleiste backen, bis Eimasse gestockt ist und goldbraun geworden ist |

## Blumenkohl – Curry



| Menge             | Zutaten                                      | Zubereitung                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>4<br>4 EL    | Blumenkohl/Broccoli<br>Möhren<br>Kürbiskerne | waschen, putzen und in Röschen teilen<br>waschen, schälen und in Stifte schneiden<br>in einem Topf, in dem später auch das Gemüse angedünstet wird, die Kürbiskerne trocken rösten, herausnehmen und beiseite stellen |
| 20 g<br>1 EL      | Butterschmalz<br>Currypulver                 | im Topf schmelzen lassen<br>dazugeben und den Blumenkohl und die Möhren etwas anbraten                                                                                                                                |
| 100 g<br>¼ l<br>1 | Schmand<br>Wasser<br>Gemüsebrühwürfel        | aufgießen und ca. 15 Min dünsten                                                                                                                                                                                      |
| 50 g              | rote Linsen                                  | dazugeben und bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen, ca. 10 Min. weiter garen                                                                                                                                       |
|                   | Salz, Pfeffer<br>Thymian, Petersilie         | abschmecken und die gerösteten Kürbiskerne über das Gericht streuen                                                                                                                                                   |

## Griechische Pfannkuchen



| Menge  | Zutaten                                 | Zubereitung                                                                                                  |
|--------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 ml | Mineralwasser                           | zu einem glatten Teig verrühren, 10 Min. ausquellen lassen.<br><br>dünne Pfannkuchen backen und warm stellen |
| 100 ml | Milch                                   |                                                                                                              |
| 100 g  | Mehl                                    |                                                                                                              |
| 5      | Eier                                    |                                                                                                              |
| 2      | Knoblauchzehen                          | fein gehackt                                                                                                 |
| 100 g  | Fetakäse                                | würfeln                                                                                                      |
| 1 EL   | Oliveöl                                 | in einer Pfanne erhitzen                                                                                     |
| 30 g   | Pinienkerne                             | Knoblauch mit Pinienkerne und Sesamsamen rösten<br>Spinat dazugeben und<br>kräftig salzen und pfeffern       |
| 30 g   | Sesamsamen                              |                                                                                                              |
| 450 g  | TK-Spinat aufgetaut<br>Salz und Pfeffer | Die gebackenen Pfannkuchen mit Spinat und Fetakäse belegen,<br>zusammenrollen und servieren.                 |

## Grillkartoffeln



| Menge         | Zutaten        | Zubereitung                                                                        |
|---------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 mittelgroße | Kartoffeln     | waschen, schälen, in Scheiben schneiden, anschließend auf<br>Backpapier legen      |
|               | Öl             | mit Öl beträufeln                                                                  |
|               | Salz + Pfeffer | leicht salzen und pfeffern<br>im Backofen bei 200°C, 30–40 Minuten knusprig backen |

### Quarkzubereitung

|        |                                                                         |                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ½ Bund | Frühlingszwiebeln                                                       | waschen und in feine Ringe schneiden                |
| 1      | Paprikaschote gelb oder<br>rot                                          | waschen, putzen, in kleine Würfel<br>schneiden      |
| 3 EL   | Sonnenblumenkerne                                                       | trocken rösten                                      |
| 250 g  | Sahnequark oder Magerquark,<br>alternativ 3 EL Joghurt<br>Salz, Pfeffer | alles gut miteinander vermischen und<br>abschmecken |

## Linsen-Mangold-Curry



| Menge             | Zutaten                        | Zubereitung                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g             | Mangold                        | putzen und waschen, die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden                     |
| 2                 | Zwiebeln                       | schälen und würfeln                                                                              |
| 2                 | Knoblauchzehen                 | schälen und hacken                                                                               |
| 1 Stück<br>(1 cm) | Ingwer                         | schälen und fein hacken                                                                          |
| 20 g              | Butterschmalz                  | erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen.                                  |
| ½ TL              | Kreuzkümmel                    |                                                                                                  |
| ¼ TL              | Kurkuma                        |                                                                                                  |
| 2 EL              | Sesam                          | dazugeben und kurz mitbraten                                                                     |
| 250 g             | rote Linsen                    | in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen, zu den Zwiebeln und Gewürzen geben, Mangold zugeben |
| 400 ml            | Kokosmilch aus der Dose        | und                                                                                              |
| 400 ml            | Wasser/Brühe                   | aufgießen, ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen                                        |
| 2 EL              | Zitronensaft<br>Salz, Pfeffer, | abschmecken                                                                                      |

## Quiche Lorraine



| Menge   | Zutaten                                             | Zubereitung                                                                                                                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g   | Mehl                                                | alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten                                                                                                                                              |
| 100 g   | Butter oder Margarine                               | den Teig in Klarsichtfolie eingewickelt ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen                                                                                                                 |
| ½ TL    | Salz                                                |                                                                                                                                                                                              |
| 5 EL    | Wasser                                              |                                                                                                                                                                                              |
|         | Butter oder Margarine<br>und Mehl<br>(für die Form) | eine Springform von 26 cm Ø mit Butter oder Margarine austreichen und mit dem Mehl bestäuben                                                                                                 |
|         |                                                     | den Backofen auf 200° vorheizen                                                                                                                                                              |
|         |                                                     | den Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 4 mm dick ausrollen und Rand und Boden der Springform damit auslegen                                                                                |
|         |                                                     | den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen                                                                                                                                            |
| 200 g   | Frühstücksspeck (Bacon)<br>oder gekochter Schinken  | Speck in Würfelchen schneiden                                                                                                                                                                |
| 4       | Eier                                                | Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen, Eigelbe mit                                                                                                                                             |
| ¼ l     | Sahne                                               | Sahne und dem Pfeffer verquirlen,                                                                                                                                                            |
| 1 Prise | Pfeffer                                             |                                                                                                                                                                                              |
| 125 g   | geriebener Gouda oder Bergkäse                      | geriebenen Käse und Frühstücksspeck unterziehen, Eiweiße steif schlagen und unter die Eigelb-Käse-Masse heben, Masse in die Springform gießen und glattstreichen                             |
|         |                                                     | Quiche auf der zweiten Schiebeleiste von unten 30 Minuten backen, nach dem Backen einige Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf eine Tortenplatte schieben und noch warm aufschneiden |

## Pfannkuchenrolle vom Blech



| Menge                          | Zutaten                                               | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                       | Backblech mit Backpapier auslegen und in das Backrohr bei 200°C schieben                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 Bund<br>ca. 60 g             | Rucola (od. Bärlauch)                                 | waschen und trocken tupfen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 100 ml<br>100 ml<br>100 g<br>5 | Milch<br>Mineralwasser<br>Mehl<br>Eier                | zu einem glatten Teig verrühren, 10 Min. ausquellen lassen.<br>1/3 vom Rucola in den Teig mischen                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                | Salz und Pfeffer                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                |                                                       | Blech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl bestreichen<br>Teig draufgeben, in das Backrohr schieben und ca. 15–20 Min. backen                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 g<br>200 g<br>200 g         | getrocknete Tomaten<br>Frischkäse<br>Schinken gekocht | klein schneiden und mit<br>vermischen, mit Pfeffer würzen<br>Pfannkuchen mit dem Papier vom Blech ziehen, mit der<br>Frischkäsemasse bestreichen und mit Schinken belegen<br>den Rest Rucola obenauf verteilen, Pfannkuchen von der langen<br>Seite her aufrollen<br>Rolle in gleichmäßige Stücke schneiden<br><br>kann im Backofen warm gehalten werden<br><br>Dazu passt Salat! |

## Risotto mit Spargel



| Menge        | Zutaten                                 | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>2       | kleine Zwiebel<br>Knoblauchzehen        | in kleine Würfel schneiden<br>durchgepresst                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 g<br>20 g | Olivöl<br>Butter                        | Zwiebel und Knoblauch in Öl und Butter andünsten                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 g        | Spargel                                 | je nach Spargelsorte schälen und in ca. 5 cm. lange Stücke schneiden, die Spitzen beiseitelegen, die Spargelstücke zu den andünsteten Zwiebeln geben und ca. 5 Min. andünsten, die Hälfte davon aus dem Topf nehmen und zu den Spargelspitzen geben                                     |
| 250 g        | Risottoreis                             | dazugeben und ebenfalls andünsten                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 500 ml<br>1  | Wasser<br>Brühwürfel                    | aufgießen<br>dazugeben, ca. 15 Min. auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen – nicht rühren, nach 15 Min. kontrollieren ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist<br>den beiseitegelegten Spargel mit den Spargelspitzen auf den Reis legen und weitere 5 Min. garen |
| 30 g         | Parmesan, gerieben,<br>Salz und Pfeffer | unter das Risotto mischen und mit abschmecken                                                                                                                                                                                                                                           |

## Risotto mit Spinat und Gorgonzola



| Menge    | Zutaten                    | Zubereitung                                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Zwiebel                    | in kleine Würfel schneiden                                                                                                                                                                         |
| 2        | Knoblauchzehen             | durchgepresst                                                                                                                                                                                      |
| 20 g     | Oliveöl                    | Zwiebel und Knoblauch in Öl und Butter andünsten                                                                                                                                                   |
| 20 g     | Butter                     |                                                                                                                                                                                                    |
| 250 g    | Risottoreis                | dazugeben und ebenfalls andünsten                                                                                                                                                                  |
| 500 ml   | Wasser                     | aufgießen                                                                                                                                                                                          |
| 1        | Gemüsebrühwürfel           | dazugeben, ca. 20 Min. auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen – nicht rühren, nach 20 Min. kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist aufgetaut zufügen und mit |
| 450 g    | TK-Blattspinat             |                                                                                                                                                                                                    |
| 2 EL     | Zitronensaft               |                                                                                                                                                                                                    |
| 50 g     | Frischkäse oder Mascarpone |                                                                                                                                                                                                    |
| 30 g     | Parmesan gerieben          |                                                                                                                                                                                                    |
|          | Salz und Pfeffer           | verfeinern und abschmecken                                                                                                                                                                         |
| 8 kleine | Tomaten (schmackhafte)     | waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden                                                                                                                                             |
| 125 g    | Gorgonzola                 | in Würfel schneiden<br>Tomatenwürfel und Gorgonzolawürfel auf das Risotto legen, 3 Min. mit geschlossenem Deckel stehen lassen und mit frisch gemahlenen Pfeffer servieren                         |

## Schinken-Tomaten-Mozzarella-Strudel



| Menge | Zutaten                         | Zubereitung                                                                                                                                            |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 170 g | gekochter Schinken              | in kleine Stücke schneiden                                                                                                                             |
| 150 g | Mozzarella                      | in kleine Würfel schneiden                                                                                                                             |
| 250 g | Tomaten                         | waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden                                                                                                      |
| 100 g | Quark                           | alle Zutaten vorsichtig mischen und die Füllung mit                                                                                                    |
|       | Salz, Pfeffer, Oregano, Majoran | würzen                                                                                                                                                 |
| 320 g | Blätterteig                     | ausrollen, Füllung darauf geben und vorsichtig von der langen Seite her aufrollen<br>auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen<br>den Strudel mit |
| 2 EL  | Sahne oder Wasser               |                                                                                                                                                        |
| 1     | Eigelb                          | Sahne mit Eigelb vermischt bestreichen<br>in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30–35 Min backen                                                 |

Variation: Mit dieser Füllung lassen sich ebensogut Blätterteigtaschen zubereiten.

## Semmelknödel ...



| Menge            | Zutaten                                                          | Zubereitung                                                                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>1/8 – 1/4 l | alte Semmeln<br>Salz<br>lauwarme Milch                           | 1. Semmeln oder Weißbrotreste in feine Scheiben schneiden (oder Knödelbrot verwenden), salzen, mit lauwarmen Milch übergießen, zugedeckt 20 – 30 Minuten ziehen lassen |
| 2 – 3<br>1       | Eier<br>kleine Zwiebel<br>Petersiliengrün<br>Fett zum Ausdünsten | 2. Feingeschnittene Zwiebel und gewiegte Petersilie nach Belieben in Fett andünsten, mit Eiern zu den Semmeln geben, zu Teig verarbeiten, abschmecken                  |
|                  | evtl. Semmelbrösel, Mehl oder Grieß                              | 3. Probeknödel formen und kochen, falls Teig zu weich, Semmelbrösel, etwas Mehl oder Grieß zugeben                                                                     |
|                  | zum Kochen: reichlich Salzwasser                                 | 4. Teig in Portionen einteilen entsprechend der gewünschten Knödelzahl und Knödelgröße, Knödel mit nassen Händen glatt formen, in kochendes Salzwasser einlegen        |
|                  |                                                                  | 5. Knödel zugedeckt rasch bis zum Kochen kommen lassen, dann halboffen 15 – 20 Minuten leise ziehen lassen je nach Größe                                               |
|                  |                                                                  | 6. Gare Knödel mit Schaumlöffel aus Sud nehmen, gut abtropfen lassen, auf heißer Platte sofort zu Tisch geben                                                          |

### Anmerkung:

Milchmenge wird durch die Trockenheit der Semmeln beeinflusst, sehr alte Semmeln benötigen etwas mehr Milch  
überbrüht man Semmelscheiben mit kochender Milch (z. B. bei Eile), so genügt gut 1/4 l Milch  
bei Semmelknödeln als selbständiges Gericht rechnet man zweckmäßig pro Kopf 1 Ei für den Teig

### Anwendungsbereich:

Semmelknödel, Leberknödel, Schinkenknödel, Speckknödel, als Semmelfülle für Brustbraten oder gefülltes Hähnchen (1/2 Rezeptmenge), abgewandelt zu Serviettenkloß – besonders beliebt sind Semmelknödel zu gedünsteten Pilzen sowie zu Fleischgerichten mit reichlich Soße.

## ... mit Pilzen



| Menge                                      | Zutaten                                                                             | Zubereitung                                                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g                                      | Egerlinge oder Champignons                                                          | putzen,<br>Stielansatz abschneiden,<br>in Scheibchen schneiden<br>mit Zitronensaft beträufeln |
| etwas                                      | Zitronensaft                                                                        |                                                                                               |
| 30 g                                       | Butter                                                                              | zerlassen                                                                                     |
| 1                                          | feingeschnittene Zwiebel                                                            | Zwiebel glasig andünsten, Egerlinge dazugeben,<br>mitdünsten, kurz zudecken (ca 10 Min.)      |
| 1/4 TL<br>2 Msp.<br>1/4<br>1 Bund<br>1/8 l | Kräuter<br>Pfeffer<br>Gemüsebrühwürfel<br>Petersilie (frisch gewiegt)<br>süßer Rahm | abschmecken                                                                                   |

## Spinatknödel (Strangolapretti)



| Menge | Zutaten                  | Zubereitung                                                                                            |
|-------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g | Knödelbrot               | verquirlen und über das Brot gießen                                                                    |
| 1/8 l | Milch                    |                                                                                                        |
| 3     | Eier                     |                                                                                                        |
| 500 g | TK-Spinat                | fein hacken und in ein Sieb geben, gut ausdrücken (Spinat soll sehr trocken sein), zur Brotmasse geben |
| 1     | Zwiebel                  | fein würfeln und in etwas Öl oder Butter andünsten                                                     |
| 1     | Knoblauchzehe            |                                                                                                        |
| 1 EL  | Oreganoblättchen         | mit den Zwiebeln zur Bratmasse geben, vermischen                                                       |
| 6 EL  | Semmelbrösel             |                                                                                                        |
| 75 g  | Pecorina-Käse            |                                                                                                        |
|       | Salz, Pfeffer, Muskatnuß |                                                                                                        |
|       |                          |                                                                                                        |
|       |                          | mit angefeuchteten Händen etwa 18 Knödel formen                                                        |
|       |                          | in siedendes Salzwasser ca. 8 Min. garziehen lassen (evtl. Probeknödel kochen) auf eine Platte geben   |
| 60 g  | Pecorinokäse             | davon mit Sparschäler Streifen abschälen und über die Knödel streuen                                   |
| 2 EL  | Butter                   | auch über die Knödel geben                                                                             |

Vorspeise od. vegetarisches Hauptgericht

## Nachspeisen – Ananas-Fritten mit Himbeer-Ketchup



| Menge | Zutaten        | Zubereitung                                                                                 |
|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 g | Ananas         | fachgerecht schälen, in 10 cm lange Stäbchen schneiden (Pommes)                             |
| 200 g | TK – Himbeeren | aufgetaut, mit dem Pürierstab pürieren                                                      |
|       |                | Ananasstäbchen wie Pommes anrichten und in einem extra Schälchen das Himbeerpüree servieren |

## Bananen-Orangen-Kaltschale



| Menge         | Zutaten                           | Zubereitung                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3             | Orangen<br>(kernlos)              | waschen, gründlich schälen, halbieren, pürieren                                                                                                                                                                  |
| 1½ EL<br>3 EL | Honig oder Zucker<br>Zitronensaft | unterrühren                                                                                                                                                                                                      |
| 3             | Bananen<br>(mittelgroß)           | Bananen jetzt erst schälen in Scheiben schneiden und portionieren, Orangenpüree darüber verteilen und kalt stellen<br><br>(evt. mit Schokoraspeln verzieren)<br><br>nach Belieben geschlagene Sahne dazu reichen |

## Früchtequark



| Menge                           | Zutaten                                    | Zubereitung                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 125 g<br>2 EL<br>0,2 l<br>250 g | TK-Beeren<br>Zucker<br>Sahne<br>Magerquark | pürieren,<br>mit Zucker oder Honig abschmecken<br>steifschlagen und unter die Fruchtmasse ziehen, ebenso den Quark<br><br>Fruchtquark portionieren und evtl. mit zurückgelegten Früchten garnieren |

## Karamellpudding



| Menge  | Zutaten              | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80 g   | Zucker               | Zucker in einem kleinen Topf erhitzen bis dieser eine goldbraune Farbe hat und zu schäumen beginnt<br>sofort mit warmem Wasser ablöschen, köcheln lassen bis sich der Karamell gelöst hat<br>dann die Milch dazugeben und zum Kochen bringen |
| 100 ml | lauwarmes Wasser     |                                                                                                                                                                                                                                              |
| ½ l    | Milch                |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 P.   | Vanillepuddingpulver | Puddingpulver mit Vanillezucker und etwas kalter Milch glatt rühren                                                                                                                                                                          |
| 1 P.   | Vanillezucker        |                                                                                                                                                                                                                                              |
|        |                      | wenn die Karamellmilch kocht, von der Herdplatte ziehen, das angerührte Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren, nochmals auf die Herdplatte stellen, unter ständigem rühren zum „Blubbern“ bringen                                      |
|        |                      | sofort wieder von der Herdplatte nehmen und den fertigen Pudding in Schüsseln füllen                                                                                                                                                         |

## Obstsalat



| Menge | Zutaten                 | Zubereitung                                                                        |
|-------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 800 g | Obst nach Jahreszeit    | waschen, je nach Obstart schälen oder putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. |
| 1     | Zitrone, davon den Saft | über das Obst gießen und gut durchmischen                                          |

## Reisaufbau mit Äpfeln



| Menge             | Zutaten                           | Zubereitung                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¾ l<br>1 Pr.      | Milch<br>Salz                     | mit dem Salz zum Kochen bringen                                                                                                                                                                              |
| 150 g             | Rundkornreis                      | einstreuen und bei schwacher Hitze in ca. 25–30 Min. ausquellen lassen<br>den Reis etwas abkühlen lassen                                                                                                     |
| 1 P.<br>2<br>2 EL | Vanillezucker<br>Eigelb<br>Zucker | verrühren und unter den Milchreis geben                                                                                                                                                                      |
| 2                 | Eiweiß                            | zu steifem Schnee schlagen und unter den Milchreis heben                                                                                                                                                     |
| 500 g             | Äpfel                             | schälen, Kernhaus ausstechen und in dünne Scheiben schneiden.<br>Auflaufform mit Butter austreichen<br>Abwechselnd Reis und Apfelscheiben in die feuerfeste Form füllen, mit einer Schicht Äpfel abschließen |
| ½<br>1 EL         | Zitrone<br>Puderzucker            | Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Puderzucker besieben<br><br>im Backofen auf der mittleren Schiebeleiste ca. 20 Min. bei 200 °C backen                                                      |

## Tiramisu



| Menge           | Zutaten                           | Zubereitung                                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g<br>100 g  | Mascarpone<br>Puderzucker         | glatt rühren<br>unter den Mascarpone rühren                                                                                           |
|                 |                                   | in eine eckige Auflaufform eine Schicht Creme streichen                                                                               |
| 150 ml<br>250 g | kalten Espresso<br>Löffelbiskuits | Löffelbiskuits kurz durch den Espresso ziehen und gleichmäßig auf der Creme verteilen                                                 |
|                 |                                   | darauf wieder eine Schicht Creme und getränkte Löffelbiskuits einfüllen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, als letzte Schicht Creme |
|                 |                                   | einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen                                                                      |
| 2 EL            | Kakaopulver                       | vor dem Servieren dick mit Kakaopulver besieben                                                                                       |

## Kuchen – Apfelkuchen mit Guss



| Menge | Zutaten           | Zubereitung                                                                                                                   |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g | Butter            | schmelzen lassen<br>Zucker und Eier sehr schaumig schlagen und die geschmolzene Butter langsam einschlagen                    |
| 150 g | Zucker            |                                                                                                                               |
| 2     | Eier              |                                                                                                                               |
| ½ TL  | Backpulver        | Mehl mit Backpulver mischen und unter Schaummasse rühren<br>sofort in die vorbereitete Springform 26 cm Durchmesser streichen |
| 150 g | Mehl              |                                                                                                                               |
| 850 g | Äpfel in Scheiben | vermischen und auf den Teig gleichmäßig verteilen<br>sofort bei 200 Grad ca. 20 Min. backen                                   |
| 40 g  | Mandeln in Stifte |                                                                                                                               |
| ¼ TL  | Zimt              |                                                                                                                               |
| 6 EL  | Sauerrahm         | glatt rühren und auf den vorgebackenen Apfelkuchen gießen<br>und weitere 20–25 Min. backen                                    |
| 2     | Eier              |                                                                                                                               |
| 3 P.  | Vanillezucker     |                                                                                                                               |

## Bananentarte mit Schokosoße



| Menge   | Zutaten              | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g   | Mehl                 | alles zusammen verkneten<br>½ Std. kühl stellen, Teig ausrollen, einen Rand formen, mit Linsen beschweren, vorher Butterbrotpapier auf den Teig legen und 10 – 15 Minuten bei 200°C backen, auskühlen lassen                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g   | Butter (kalt)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 Prise | Salz                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1       | Ei                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 EL    | Mineralwasser        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 400 g   | Sahne                | Sahne aufkochen und zerkleinerte Schokolade bei schwacher Hitze unter beständigem Rühren mit dem Schneebesen darin schmelzen<br>Topf vom Herd nehmen und die Masse mit dem Stabmixer etwa 1 Minute rühren.<br><b>WICHTIG:</b><br>Masse in eine kalte Schüssel umfüllen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen<br>am nächsten Tag die Schokoladensahne mit dem Handrührgerät aufschlagen wie Schlagsahne |
| 200 g   | Zartbitterschokolade |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ca. 5   | Bananen              | schräg in Scheiben schneiden und in Schuppen auf die Creme legen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Saft ½  | Zitrone              | Bananenscheiben mit dem Saft bepinseln, kalt stellen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Eine Tarteform eignet sich am besten für die Bananentarte.

## Beerenkuchen „Großmutter Art“



| Menge | Zutaten       | Zubereitung                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |               | Backofen auf 180°C Umluft vorheizen                                                                                                                                                                               |
| 750 g | TK-Beeren     | gefroren<br>mit Saft einer ½ Zitrone beträufeln                                                                                                                                                                   |
| ½     | Zitrone       |                                                                                                                                                                                                                   |
| 250 g | Butter        | Butter schaumig rühren                                                                                                                                                                                            |
| 250 g | Zucker        |                                                                                                                                                                                                                   |
| 5     | Eier          | Zucker, Vanillezucker und Eier zugeben und zu einer Schaummasse verrühren                                                                                                                                         |
| 1 P.  | Vanillezucker |                                                                                                                                                                                                                   |
| 350 g | Mehl          | Mehl und Backpulver mischen<br>sieben und unterrühren                                                                                                                                                             |
| 1 P.  | Backpulver    |                                                                                                                                                                                                                   |
|       |               | Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und mit TK-Beeren gleichmässig bestreuen, Backpapier darüberlegen<br>(Beeren platzen und verunreinigen ohne Papier das Backrohr)<br>bei 180–200° C ca. 30 Min. backen |
|       |               |                                                                                                                                                                                                                   |
|       | Puderzucker   | vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben                                                                                                                                                                       |

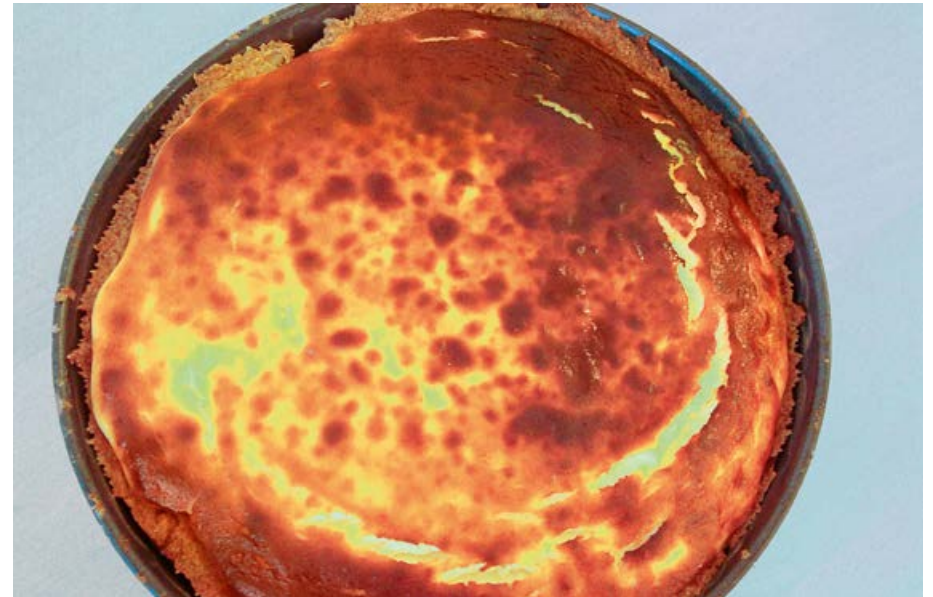
## Grundrezept – Hefeteig



| Menge | Zutaten                  | Zubereitung                                                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g | Mehl                     | in eine Backschüssel geben, mit dem Löffel in die Mitte des Mehles eine große Vertiefung drücken                                                                                         |
| 30 g  | Hefe                     | in die Mulde bröckeln                                                                                                                                                                    |
| 1 TL  | Zucker                   | zur Hefe streuen                                                                                                                                                                         |
| ¼ l   | Milch erwärmt (ca. 35°C) | einen Teil davon zur Hefe gießen, abdecken mit einem Tuch und in den Backofen stellen, 50°C Umluft einstellen und die Backofentüre einen Spalt offen stehen lassen. (ca. 20 Min.)        |
| 80 g  | Zucker                   | wenn das „Vorteiglein“ um das Doppelte aufgegangen ist, die restlichen Zutaten darunter kneten (Handrührgerät – Kneithaken), gut schlagen, bis sich ein glatter Teig bildet – kloßförmig |
| 50 g  | weiche Butter            |                                                                                                                                                                                          |
|       |                          | bei 180 °C ca. 20–40 Min. backen, je nach Größe                                                                                                                                          |

Der Teig kann zum Hefezopf, Osterfladen, Rohrnudeln oder Kleingebäck verarbeitet werden.

## Käsekuchen in einer Tarte-Form



| Menge   | Zutaten                                  | Zubereitung                                                            |
|---------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 250 g   | Mehl                                     | zu einem Teig verkneten                                                |
| 200 g   | Butter (kalt)                            |                                                                        |
| 1 Prise | Salz                                     |                                                                        |
| 1       | Ei                                       |                                                                        |
| 2 EL    | Mineralwasser                            | 1 Std. kühlen lassen (½ Stunde)                                        |
|         |                                          | Teig ausrollen, etwas überlappen lassen                                |
| 500 g   | Magerquark                               | alles zusammen verrühren                                               |
| 2       | Crème double (Dr. Oetker, gelber Becher) |                                                                        |
| 2 TL    | Zitronensaft                             |                                                                        |
| 150 g   | Zucker                                   |                                                                        |
| 4       | Eier                                     |                                                                        |
| 1 EL    | Mehl                                     |                                                                        |
|         |                                          |                                                                        |
|         |                                          | Belag auf vorgebackenen Boden streichen                                |
|         |                                          | auf 2. Schiebeleiste, 200° C, ca. 35 Minuten                           |
|         |                                          | danach Form auf unterste Schiebeleiste, und 15–20 Minuten fertigbacken |
|         | Puderzucker                              | zum Schluss: Kuchen mit Puderzucker bestäuben                          |

## Polnischer Käsekuchen



| Menge | Zutaten            | Zubereitung                                                                                                                |
|-------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    | Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen<br>große Springform oder 2 kleine mit Backpapier auslegen                             |
| 10    | Eier               | trennen, das Eiweiß steif schlagen                                                                                         |
| 200 g | Zucker             | mit dem Eigelb sehr schaumig rühren                                                                                        |
| 150 g | Butter geschmolzen | unter die Eigelbmasse schlagen                                                                                             |
| 1 kg  | Sahnequark         | unter die Schaummasse rühren                                                                                               |
| 50 g  | Weichweizengrieß   |                                                                                                                            |
| 30 g  | Stärke             |                                                                                                                            |
| 1 Msp | Vanillemark        |                                                                                                                            |
| ½ TL  | Backpulver         | alles zusammen trocken mischen,<br>unter die Quarkmasse rühren                                                             |
|       |                    | steif geschlagenen Eischnee unter die Masse heben<br>in die große Springform einfüllen<br>bei 170 °C ca. 50–60 Min. backen |

## Kräuter – Beifuß



Lateinischer Name: *Artemisia vulgaris*  
Pflanzenfamilie: Asteraceae

### Merkmale:

- Wuchshöhen von 60 Zentimeter bis zu 2 Meter
- die Blattoberseite ist grün, die Unterseite auf Grund von Behaarung grau-weißlich
- solange die Blütenkörbchen noch geschlossen sind, schneidet man die oberen Triebspitzen ab
- sobald sich diese öffnen, werden die Blätter bitter und eignen sich nicht mehr zum Würzen.
- in der traditionellen chinesischen Medizin, Aromatherapie und Phytotherapie eingesetzt
- Beifuß kann auch als Kräutermischung mit mediterranen Gewürzen wie Bohnenkraut, Thymian oder Rosmarin verwendet werden

Blütezeit: Juli bis September

Erntezeit: Juli bis Oktober

Vorkommen: Europa

Standort: sonnig, sowie halbschattig

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Flavonoide, Carotinoide, Bitterstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: Rispen und zarte Blätter frisch, sowie getrocknet  
Als Heilkraut: Blätter, Rispen und Wurzel als Infus

### Verwendung:

Als Gewürz bei fetten oder schwer verdaulichen Speisen

- bitterer, aromatischer und würziger Geschmack

Als Heilkraut innerlich bei Magen- und Darmbeschwerden, sowie allgemeinen Verdauungsbeschwerden

## Bohnenkraut (Pfefferkraut)



Lateinischer Name: *Satureja spec*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- lanzettenförmige Blätter, kurz gestielt und parallel angeordnet, weiß/blauviolette bis rosa Blüten
- Sommer-Bohnenkraut: einjährige, krautige Pflanze, ca. 50 cm hoch, behaarte Blätter
- Winter-Bohnenkraut: mehrjährig, bis zu 70cm hoch, ledrige Blätter

Blütezeit: Juni bis Oktober

Erntezeit: April bis Juni

Vorkommen: in den Mittelmeerländern, Balkanländern, Deutschland sowie Österreich. Seit dem 9. Jahrhundert von Mönchen in Klostergärten angebaut.

Standort: sonnig, trocken mit sandigen Böden

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, ätherische Öle

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch und getrocknet zum Kochen dazu geben  
Als Heilkraut: mit heißen Wasser übergießen und 10 min abgedeckt ziehen lassen

### Verwendung:

Als Gewürz frisch und getrocknet zu Bohnen, Fleisch- und Fischgerichten, Saucen und Kartoffeln:

- kräftig und herb mit leicht scharfer Note, daher sparsame Verwendung
- harmoniert mit Lavendel, Oregano oder Salbei

Als Heilkraut bei Husten/Bronchitis, Pickel, Durchfall, Pilzerkrankungen

## Borretsch (Gurkenkraut)



Lateinischer Name: *Borago officinalis*  
Pflanzenfamilie: Raublattgewächse (Boraginaceae)

### Merkmale:

- hoher Vitamin-C-Gehalt
- Alkaloide, toxisch für die Leber, daher kein regelmäßiger Genuss
- Verzehr von Blüten, Samen und gewonnenem Öl ist unbedenklich
- blaue Blüten sind essbar

Blütezeit: Mai bis September

Erntezeit: Mai bis Oktober

Vorkommen: Mittelmeergebiet

Standort: sonnig, windgeschützt, feuchte und nährstoffreiche Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Schleimstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: Blätter oder Öl aus Samen, Blüten zum Dekorieren  
Als Heilkraut: Blüten, Kraut als Tee

### Verwendung:

- als Gewürz zu Salaten oder Suppen
- Öl als Bestandteil von Gerichten in der hessischen Regionalküche
- Gewürz auch bei süßen Backwaren, sowie Quarkspeisen
- Blüten und Blätter zum aromatisieren von kalten Getränken, Obstsalat und Gemüse

Als Heilkraut innerlich bei Husten und Erkältungsbeschwerden, nervenberuhigend

Als Heilkraut äußerlich bei Neurodermitis

## Dill



Lateinischer Name: *Anethum graveolens*  
Pflanzenfamilie: Doldenblütler = Apiaceae

### Merkmale:

- einjähriges markantes Kraut, das bis zu 1,30 m wachsen kann
- verwandt mit Kerbel, Petersilie und Scharfgarbe
- Dill wurde als Heil- und Gewürzkraut auch meist in Klostersgärten angebaut
- die Blätter des Dills sind auffällig gefiedert, weich und erinnern an kleine Nadeln
- die Blätter werden im ausgewachsenen Zustand zwischen 30 und 40 cm groß
- die Blätter verfügen über so genannte Ölgänge, die die ätherischen Öle der Pflanze speichern
- die Blütendolden werden im Durchschnitt zwischen 10 und 15 cm groß, die charakteristische gelbgefärbte Kronblätter enthalten

Blütezeit: Juli bis August

Erntezeit: Juni bis September

Vorkommen: Südostasien, Süd- und Westeuropa

Standort: sonnig und leicht windgeschützt

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch, eingefroren oder getrocknet

Als Heilkraut: Samen als Teeaufguss(Infus)

### Verwendung:

Als Gewürz würzt man damit Fisch, Gurken, Salate und Soßen. Dabei passt es gut in Kombination mit Basilikum, Koriander, Zitrone, Pfeffer und Salz

Als Heilkraut innerlich (in Form von Tee aus den Samen) lindert er Blähungen, Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit, Menstruationsbeschwerden, Sodbrennen und wirkt milchfördernd

Als Heilkraut äußerlich als Dillöl (aus den Samen), das schmerzlindernd und wundheilend wirkt

## Eberraute



Lateinischer Name: *Artemisia abrotanum*  
Pflanzenfamilie: Korbblütler (=Asteraceae)

### Merkmale:

- Verwandter des Beifuß und Wermuts
- mehrjährige Pflanze
- bitterer Geschmack und Cola Aroma

Blütezeit: August

Erntezeit: August

Vorkommen: Süd- und Mitteleuropa

Standort: sonnige Lage mit trockenem Boden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: Blätter

Als Heilkraut: Blätter

### Verwendung:

Als Gewürz bei fetten Speisen

Als Heilkraut innerlich als Tee zur Stärkung von Verdauungs- und Harnorganen, bei Husten und Bronchitis, lindert Frauenbeschwerden, bei Einschlafstörungen

## Estragon (Dragon, Drakonkraut)



Lateinischer Name: *Artemisia dracunculus*

Pflanzenfamilie: Korbblütler (Asteraceae)

### Merkmale:

- kleine grünliche und kugelförmige Blüten
- als Korbblütler ist er entfernt verwandt mit Ringelblume, Kamille und Löwenzahn, sieht jedoch mit seinen kleinen Blüten vom Erscheinungsbild her ganz anders aus
- mehrjährige Staude, ca. bis zu 1,20 m hoch
- ursprünglich aus dem fernen Osten, wurde bereits 2000 v.Chr. erwähnt

Blütezeit: Mai bis Juli

Erntezeit: Mai bis Juli

Vorkommen: in Südeuropa und Asien

Standort: warme, sonnige Standorte und gedeiht nicht an feuchten oder kalten Plätzen

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle (Estragol), Gerbstoff, Bitterstoffe

### Verwendung:

Blühendes Kraut wird verwendet, kann frisch oder getrocknet verwendet werden

### Küchenverwendung:

Vor allem in der französischen Küche und im Mittelmeerraum, als Essig, Mayonnaisen und Kräuterbutter. Kann sehr sparsam eingesetzt werden durch sein dominantes Aroma

Innerlich: verdauungsfördernd, blähungstreibend, stoffwechselfördernd

Äußerlich: gegen Zahnschmerzen und rheumatische Gelenkschmerzen kann man Breiumschläge aus den frischen Estragon-Blättern zubereiten und auflegen

## Frauenmantel



Lateinischer Name: *Alchemilla xanthochlora*

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

### Merkmale:

- verwandt mit Mädesüß, Odermennig und Weißdorn
- leicht bitterlicher und säuerlicher Geschmack
- entzündungshemmende, krampflösende, blutreinigende, wassertreibende, schmerzstillende, antibakterielle zusammenziehende und antioxidative Wirkung

Blütezeit: Mai bis August

Erntezeit: April bis August

Vorkommen: Westeuropa, Nordamerika und Australien

Standort: sonnig bis halbschattig, feuchte und nährstoffreiche Böden

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknet und frische Blätter

Als Heilkraut: getrocknet als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz in Wildkräutersalaten und Wildkräutersuppen

Als Heilkraut innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall und Blähungen, Menstruationsstörungen, Wechseljahresbeschwerden, Blutreinigung, Erkältungsbeschwerden und Gurgellösung bei Schleimhautbeschwerden

Als Heilkraut äußerlich zur Wundheilung

**CAVE: Nicht in der Schwangerschaft anwenden**

## Lavendel



Lateinischer Name: *Lavandula angustifolia*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- graufilzig behaarter, aromatischer Strauch
- der Wuchshöhen bis 100 Zentimetern erreicht
- lanzettlich/länglich
- Aroma ist ähnlich wie Rosmarin und würzig bis bitter
- Bestandteil von „Herbes de Provence“

Blütezeit: Frühjahr und Sommer

Erntezeit: Frühjahr und Sommer

Vorkommen: Mittelmeerraum

Standort: sonnige Lage mit trockenem Boden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle

### Zubereitung:

Als Gewürz: Blätter frisch oder getrocknet

Als Heilkraut: Blüten oder Blütenstände

### Verwendung:

Als Gewürz in Honig zum Süßen, Verfeinern von Speisen wie Eintöpfe

Als Heilkraut innerlich bei nervösen Unruhen und Schlafstörungen (Sedativum), nervösen Magen-Darm-Beschwerden, zum Gurgeln als antibakterielles Mundwasser

Als Heilkraut äußerlich bei rheumatischen Beschwerden und Kreislaufbeschwerden

## Liebstockel (Maggikraut)



Lateinischer Name: *Levisticum officinale*  
Pflanzenfamilie: Doldenblütler (Apiaceae)

### Merkmale:

- Wuchshöhe bis zu 2 m
- bereits in der Antike von großer Bedeutung als Würzkräut, sowie Heilkraut
- verwandt mit Dill, Koriander, Bibernelle und Giersch
- mehrjährige und relativ winterfeste Pflanze
- optisch erinnern die Blätter an Staudensellerie
- Geschmack leicht bitter und lieblich
- krampflösend, harntreibend und entzündungshemmend

Blütezeit: Juli bis August

Erntezeit: Mai bis September

Vorkommen: Europa

Standort: sonnig bis halbschattig, nährstoffreiche, leicht feuchte und kalkhaltige Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknete und frische Blätter

Als Heilkraut: Blätter, Wurzel und Samen als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz in Suppen, Fisch, Geflügel, deftigen Speisen und Käse Zum Schluss dazu geben, damit das Aroma nicht verloren geht

Als Heilkraut innerlich bei Krämpfen, Harnwegsinfekten, Nierenbeschwerden und Menstruationsbeschwerden

Als Heilkraut äußerlich bei Ekzemen und rheumatischen Beschwerden

## Majoran



Lateinischer Name: *Origanum majorana*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler

### Merkmale:

- eng mit Oregano verwandt
- mehrjährige Kräuterpflanze
- die meist Wuchshöhen zwischen 50 und 90 cm erreichen kann
- die Wurzeln sind flach aber buschig im Boden verankert
- Blüten weiß bis zartrosa
- aromatisch duftende leicht behaarte Blätter
- oft in der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“

Blütezeit: Juni bis September

Erntezeit: vor der Blüte

Vorkommen: Mittelmeergebiet und Europa

Standort: sonnig und warm

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe und Flavonoide

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch, eingefroren, getrocknet oder in Öl eingelegt  
Als Heilkraut: gemahlenes Pulver, Tee, Salben, Badzusatz oder pur

### Verwendung:

Als Gewürz in mediterranen Speisen und Hülsenfruchtgerichte, in Cremesuppen und Eintöpfen, generell zu deftigen Speisen  
Als Heilkraut innerlich als Aufguss (Infus) antibakterielle, krampflösende und teils auch sedative Heilwirkung

Äußerlich als Pulver, Salbe, Badezusatz, krampflösend, gegen Erkältungskrankheiten, hautreinigend

**Cave: Nicht in der Schwangerschaft auf Grund der krampflösenden Wirkung**

## Meerrettich (Kren)



Lateinischer Name: *Armoracia rusticana*  
Pflanzenfamilie: Brassicaceae

### Merkmale:

- winterhart
- enthält sehr viel Vitamin C
- die Meerrettichwurzel ist in unverarbeitetem Zustand geruchlos, geschnitten oder gerieben, verströmt sie einen stechenden und zu Tränen reizenden Geruch
- getrocknet oder gekocht, verliert sie ihr flüchtiges Öl größtenteils und damit auch ihren scharfen Geschmack
- schwefelhaltige Substanzen, die auch im Knoblauch vorkommen
- die Senföle haben eine antimikrobielle, bakterienhemmende, antivirale, sowie fungizide Wirkung

Blütezeit: Juli bis September

Erntezeit: Herbst

Vorkommen: Ost- und Südeuropa

Standort: sonnig, sowie halbschattig

### Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor, ätherische Öle (Senföle)

### Zubereitung:

Als Gewürz: Oft wird Meerrettich mit Sahne als Sahnemeerrettich zubereitet.

Als Heilkraut: Die Wurzel gerieben, gepresst oder getrocknet

### Verwendung:

Als Gewürz verwendet bei fetten oder schwer verdaulichen Speisen

- bitterer, aromatischer und würziger Geschmack

Als Heilkraut innerlich Abwehrkräfte, bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten

Als Heilkraut äußerlich bei Muskelschmerzen

## Oregano



Lateinischer Name: *Origanum vulgare*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- Oregano ist ein typisches mediterranes Kraut, dessen ursprüngliches Heimatgebiet die Mittelmeerregion war
- der Oregano ist eine typisch krautige Pflanze, die Wuchshöhen bis zu 65 cm erreichen kann
- die Pflanze ist mehrjährig, ausdauernd (einigermaßen winterhart) und verströmt einen aromatischen Geruch
- das Kraut hat relativ kleine Blätter, die meist nicht größer als 4 cm werden
- die Blätter sind eiförmig und an der Unterseite punktiert, teilweise haben diese behaarte Blattränder und die Unterseite hat eine sichtbare Blattaderung
- Blüten sind weiß bis zartrosa gefärbt

Blütezeit: Juli bis September

Erntezeit: ganzjährig

Vorkommen: Mitteleuropa, Nordamerika sowie in einigen Ländern Vorderasiens

Standort: warme, sonnige Lagen mit eher trockenen und nährstoffarmen Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl

### Zubereitung:

Als Gewürz: frische oder getrocknete Blätter  
Hinsichtlich der Würzkraft stellt Oregano eine Ausnahme innerhalb der getrockneten Kräuter dar. Aroma intensiviert sich durch den Trockenvorgang  
Kann mitgekocht bzw. mitgegart werden  
Als Heilkraut: getrocknet als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz für Pasta, Pizza, Salate, Suppen, Omeletts, Kartoffelgerichte, Fleisch, Fisch und Vieles mehr

- würziges Kraut, mit einem leicht bitteren und sehr aromatischen Geschmack
- teilweise leicht scharfem Geschmack

Als Heilkraut innerlich als Aufguss (Infus) bei Magen- und Darmbeschwerden, Candida, chronische Bronchitis  
Wirkt antibakteriell, verdauungsfördernd, appetitanregend, pilzhemmend und teilweise antiviral  
Äußerlich als Tinktur bei unreiner Haut

## Petersilie



Lateinischer Name: *Petroselinum crispum*  
Pflanzenfamilie: Doldenblütler

### Merkmale:

- je nach Region unterscheidet man zwischen glatter und krauser Petersilie, die verwendet wird
- getrocknete Petersilie verliert an Geschmack, daher ist sie frisch oder tiefgekühlt zu bevorzugen
- bereits bei den Griechen galt Petersilie als heilige Pflanze
- markanter Duft der Petersilie, der auch gegen Knoblauchgeruch eingesetzt wird, durch das Chlorophyll, das neutralisierend wirkt
- wird in der Natur häufig mit Hundspetersilie verwechselt, dieser fehlt aber der typische Geruch

Blütezeit: Juni bis August

Erntezeit: ganzjährig

Vorkommen: Europa

Standort: sonnig bis halbschattig, nährstoffreich, leicht kalkhaltige und humusreiche Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Mineralstoffe, Eisen, Zink, Kalium und Magnesium, Vitamin A, B und C

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknete, tiefgekühlte und frische Blätter, sowie Wurzel  
Als Heilkraut: Blätter, Wurzel und Samen als Tee

### Verwendung:

- als Gewürz zu Salaten, Kartoffelgerichten, Quarkgerichten, Kräuterbutter, Gewürzmischungen und Fischgerichten
- erst zum Schluss dazugeben, um Geschmackseinbußen zu vermeiden

Als Heilkraut innerlich bei Müdigkeit und Erschöpfung und Blähungen

Als Heilkraut äußerlich bei Hautproblemen, Rheuma, Schuppen, Insektenstiche, wasserreibend, appetitanregend

**Cave:** Nicht in der Schwangerschaft auf Grund der krampflösenden Wirkung

## Pfefferminze



Lateinischer Name: *Mentha piperita*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- Arzneipflanze des Jahres 2004
- Kreuzung aus der Wassermintze und der grünen Minze
- verwandt mit Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei und Ysop
- ca. 30 bekannte Arten der Minze
- ausdauernde, krautige und winterharte Staude
- bis zu einem Meter Wuchshöhe
- wohlriechende Blätter, dadurch vielseitige Verwendung auch in Kosmetika
- Blüten sind rosa, lila und weiß gefärbt

Blütezeit: Juni bis September

Erntezeit: Mai bis September

Vorkommen: Europa

Standort: halbschattig, nährstoffreiche und feuchte Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle (Menthol)

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknete, tiefgekühlte und frische Blätter

Als Heilkräut: Blätter als Tee, Tinktur oder Öl

### Verwendung:

Als Gewürz zu Salaten, Suppen, Süßspeisen, süßen Getränken und Bulgur

Als Heilkräut innerlich bei Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, Gallenbeschwerden und Gelenksbeschwerden

Als Heilkräut äußerlich bei Hautproblemen, Rheuma, Schuppen

## Pimpinelle (kleiner Wiesenknopf)



Lateinischer Name: *Sanguisorba minor*  
Pflanzenfamilie: Rosengewächse/Rosaceae

### Merkmale:

- ausdauernde krautige Pflanze
- Wuchshöhe von 20 bis 100 cm
- der Stängel ist aufrecht mit rosettig angeordneten Laubblättern
- die Blüten stehen in kugeligen Köpfchen von 1 bis 3 cm Durchmesser
- Blätter und Blüten haben leicht gurkenartigen Geschmack
- bekannt aus der „Frankfurter grünen Soße“
- Bestandteil von Viehfutter

Blütezeit: Frühjahr und Sommer

Erntezeit: Frühjahr und Sommer

Vorkommen: Süd- und Mitteleuropa

Standort: sonnig mit trockenen und lockerem Boden

### Inhaltsstoffe:

Vitamine und Gerbstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: Blätter frisch oder getrocknet

Als Heilkräut: Blätter und Wurzel als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz in kalten Getränken und Salaten, sowie zum Würzen von Marinaden, Saucen, Fleisch und Fisch

Als Heilkräut innerlich bei Verdauungs- und Harnproblemen

Als Heilkräut äußerlich bei Hautproblemen und Sonnenbrand

## Rauke (auch Rucola, Rukola)



Lateinischer Name: Rucola  
Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse

### Merkmale:

- ca. 15 cm hoch
- gezackte Blätter
- einjährige Pflanze
- keine lange Lagerung, nur bis zu vier Tage haltbar
- scharfer Geschmack

Blütezeit: Mai bis Oktober

Erntezeit: Mai bis Oktober

Vorkommen: Europa

Standort: sonnige Lage mit viel Wasser, aber ohne Standnässe

### Inhaltsstoffe:

Senföle, Beta-Carotin, Folsäure und Jod

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch geerntet bzw. kühl in einem Küchentuch eingewickelt wenige Tage lagerbar

### Verwendung:

Als Gewürz, als Salat oder zu mediterraner Küche

Als Heilkräut: durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd, stoffwechselanregend

## Rosmarin



Lateinischer Name: Rosmarinus officinalis  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- verwandt mit anderen mediterranen Kräutern wie Lavendel, Salbei oder Thymian
- die mehrjährige Pflanze erreicht Wuchshöhen von bis zu 2 Metern, meist nur zwischen 70 und 100 cm
- für Sträucher ist es typisch, dass die Stängel mit zunehmendem Alter verholzen
- die meist dunkelgrünen Blätter sind auffällig nadelig strukturiert und wirken bei Berührung etwas ledrig, die Unterseite der Blätter ist sehr fein mit kleinen weißen Haaren durchsetzt
- blaue, lila, rosa oder weiße Blüten

Blütezeit: März bis Mai

Erntezeit: Mai bis Oktober

Vorkommen: Mittelmeerraum

Standort: vollsonnig bis sonnig; trockene, eher sandige und nährstoffarme Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl (Campher)

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknete oder frische Blätter (Bestandteil von Kräutern der Provence Gewürzmischung)

Als Heilkräut: als Bäder, Salben, Öl und Tinktur

### Verwendung:

Als Gewürz ein sehr beliebtes Küchenkraut und lässt sich für eine Vielzahl von Speisen ganz hervorragend einsetzen. Es passt sowohl zu Fleischgerichten, Fischgerichten, Salaten, Suppen sowie zu Kartoffel- und Pilzgerichten, vor allem zu deftigen Gerichten

- hocharomatisch
- schmeckt leicht bitter und harzig

Als Heilkräut innerlich wirkt es schmerzstillend, tonisierend, krampflösend, antibakteriell, entspannend und beruhigend. Als Heilkräut äußerlich zur Kreislaufstärkung, bei Hautbeschwerden, muskelbedingten Schmerzen oder bei rheumatischen Beschwerden und Haarausfall.

**Cave:** Vorsicht in der Schwangerschaft

## Salbei



Lateinischer Name: *Salvia officinalis*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- Strauch, untere Stängel sind meist verholzt
- längliche, schmale Blätter sind gegenständig und sind weich und filzig
- im Frühling sind sie eher graugrün und im Herbst eher silbrig
- die Blüten sind hellviolet und meist zusammen an einem Stang
- der Geruch ist meist herb und kampferartig
- der Geschmack ist leicht bitter und kampferartig

Blütezeit: Mai bis September

Erntezeit: Mai oder September

Vorkommen: Süd- und Mitteleuropa

Standort: in warmen Gegenden

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch und getrocknet zum Kochen dazu geben  
Als Heilkrut: mit heißen Wasser übergießen und 10 min abgedeckt ziehen lassen

### Verwendung:

Als Gewürz frisch und getrocknet

Als Heilkrut innerlich bei Halsschmerzen, Husten und anderen Erkältung Erscheinungen (antibakteriell), schweißhemmend, verdauungsfördernd, appetitanregend,

Als Heilkrut äußerlich antibakteriell (Kosmetik) und schweißhemmend (Antitranspirant)

## Schnittlauch



Lateinischer Name: *Allium schoenoprasum*  
Pflanzenfamilie: Amaryllidaceae

### Merkmale:

- ein Lauchgewächs
- mehrjährige Pflanze
- bis zu 30 cm hoch
- Blüten sind kugelförmig und rosa bis violett
- zum Würzen kann Stängel oder Blüte verwendet werden

Blütezeit: Mai bis August

Erntezeit: Mai bis August

Vorkommen: Europa, Asien, Amerika

Standort: sonnig mit einem feuchten und lockeren Boden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Vitamine, Eisen

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch (am aromatischten), eingefroren oder getrocknet

Als Heilkrut:

- Schnittlauch ist ein Verwandter von Knoblauch und Zwiebel und bringt mit seinen schwefelhaltigen ätherischen Ölen die Verdauungssäfte auf Vordermann
- anregend, stoffwechselfördernd, blutbildend, antibiotisch

### Verwendung:

Als Gewürz zu Suppen, Salaten, Butter, Eierspeisen, Saucen etc.

Als Heilkrut schleimlösend, antibakteriell, harntreibend, gefäßstärkend und verdauungsfördernd

## Thymian



Lateinischer Name: *Thymus vulgaris*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- die Pflanze ist u.a. verwandt mit dem Rosmarin, dem Salbei oder der Pfefferminze
- die Gattung Thymiane (Thymus) ist mit mehr als 210 Arten sehr artenreich
- mehrjährige Pflanze, frosthart
- erreicht eine Wuchshöhe zwischen 10 und 40 cm, kriechend oder aufrechter Wuchs
- die Zweige sind stark verästelt und verholzen mit zunehmendem Alter.
- von den Zweigen gehen silbrig-grüne unbehaarte Blätter ab, diese sind relativ klein und werden meist zwischen 0,5 bis 4 cm lang
- die Blätter verströmen einen kräftigen, aromatischen Geruch, der typisch für dieses Heilkraut ist
- blassrosa bis hellviolette Blüten

Blütezeit: Juni bis Oktober

Erntezeit: Mai bis Oktober

Vorkommen: ursprünglich aus den Mittelmeerländern im Süden von Europa

Standort: sonnig, sandige und eher karge Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle (Thymol)

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch, getrocknet oder tiefgekühlt (oft Bestandteil von Kräutern der Provence Gewürzmischungen)

Als Heilkraut:

- schleimlösend
- Thymian ist schon ein Kinderkraut, man kann den leichten Tee bereits dem Säugling von 6 Monaten geben. Ein Thymianzweig genügt.

### Verwendung:

Als Gewürz zu Fleischgerichten, Salaten, „Tomatengerichten“ und zur mediterranen Küche im Allgemeinen. Schmeckt pikant, leicht pfeffrig und zugleich lieblich, teilweise sogar leicht süß, getrocknet intensiviert sich das Aroma noch  
Als Heilkraut: getrocknet oder als Extrakt

Als Heilkraut innerlich: Als Aufguss (Infus), in Honig, Essig oder Wein  
Bei Verdauungsbeschwerden, Bronchitis, Erkältung, Husten, Magen und Darm Beschwerden

Äußerlich: als Wickel oder Extrakt in Bädern bei Erkältung, Atemnot, Hautunreinheiten, Warzen oder zur Wundbehandlung

## Waldmeister (Maikraut)



Lateinischer Name: *Galium odoratum*  
Pflanzenfamilie: Rötengewächse (Rubiaceae)

### Merkmale:

- verwandt mit den Nutzpflanzen wie Kaffee oder Chinarindenbaum
- gehört zur Gattung der Labkräuter
- intensiver Blütenduft der Pflanze
- mehrjährige krautige Pflanze
- anspruchslose und pflegeleichte Pflanze
- enthält Cumarin, dass bei übermäßigen Verzehr zu Beschwerden führen kann
- wirkt entzündungsfördernd, antibakteriell, antioxidativ und teils antiviral

Blütezeit: April bis Juni

Erntezeit: März bis April

Vorkommen: Nord- und Mitteleuropa

Standort: halbschattige bis schattige Standorte mit feuchten, kalkhaltigen und nährstoffreichen Böden

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarin

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknet und frische Blätter

Als Heilkraut: Blätter, Wurzel und Blüten als Tee oder als Pulver

### Verwendung:

Als Gewürz in Bowle, Götterspeise, Pudding, Kuchen, Torten und Getränken

Als Heilkraut innerlich bei nervöser Unruhe, Stress, Migräne, Frühjahrsmüdigkeit, Leberbeschwerden und Magenkrämpfe

Als Heilkraut äußerlich bei Brandwunden und sonstigen Wunden der Haut

**Kleinere Kinder und Schwangere sollten es generell meiden**

## Weinraute



Lateinischer Name: *Ruta graveolens*  
Pflanzenfamilie: Rautengewächse = Rutaceae

### Merkmale:

- die Weinraute wächst selten verwildert auf Weinbergen
- früher in Klostergärten sehr verbreitet, weil sie als wichtige Heilpflanze galt
- ab Ende Juni blüht sie mit unscheinbaren, gelben Blüten
- Blätter haben einen intensiven Geschmack, deshalb sparsam verwenden
- kann zu Hautreizungen bei Sonneneinstrahlung führen
- Verwendung für die Herstellung von Grappa und ähnlichen Schnäpsen
- Verwendung in der Parfümindustrie

Blütezeit: Mai bis Juni

Erntezeit: Mai bis Juni

Vorkommen: Europa

Standort: auf trockenen, lockeren, steinigen und trockenheißen Standorten

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl

### Zubereitung:

Als Gewürz: Blätter

Als Heilkraut: Blätter

### Verwendung:

Als Gewürz zu verschiedenen Fleischgerichten, Eiern, Fisch, Käse, Salat, Soße, Gebäck etc.

Als Heilkraut innerlich als Tee bei Magen- und Darmbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, Kreislaufstörungen

**Nicht in der Schwangerschaft verwenden**

## Ysop (Eisenkraut)



Lateinischer Name: *Hyssopus officinalis*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- Wuchshöhe ungefähr einen halben Meter
- längliche, stiellose Blättchen mit violetten Blüten
- wertvolle Heilpflanze mit vielfältigem Einsatzspektrum
- mehrjähriger Lippenblütler, verwandt mit Lavendel, Salbei, Thymian und Rosmarin.

Blütezeit: Juni bis August

Erntezeit: Juni bis August

Vorkommen: Süd- und Osteuropa

Standort: trockene, leicht kalkhaltige Böden in sonniger Lage

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe

### Zubereitung:

Als Gewürz: Kraut

Als Heilkraut: Kraut

### Verwendung:

Als Gewürz für Salate, Tomaten, Quark, Braten und Soße

Als Heilkraut innerlich als Tee bei Erkältungskrankheiten, Magen- und Darmbeschwerden

## Zitronenmelisse – (Melisse, Zitronenkraut, Citronella)



Lateinischer Name: *Melissa officinalis*  
Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

### Merkmale:

- ausdauernde und mehrjährige krautige Pflanze
- charakteristisch ist der zitronenartige Duft der Blätter
- optisch sind sie der Brennnessel sehr ähnlich
- frisch intensiver im Geschmack und Geruch als getrocknet
- wurde schon bei Hildegard von Bingen als Heilkräut verwendet

Blütezeit: Juni bis August

Erntezeit: Juni bis September

Vorkommen: Süden und Südosteuropa

Standort: vollsonnig bis sonnig mit humosen und lockeren Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle

### Zubereitung:

Als Gewürz: getrocknete und frische Blätter

Als Heilkräut: getrocknete Blätter als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz zu Fisch, Süßspeisen, Getränken, Salaten, Dressings und Saucen

Als Heilkräut innerlich bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe, Krämpfen, Magen- und Darmbeschwerden und Übelkeit

Als Heilkräut äußerlich bei Herpes Simplex durch die antivirale Wirkung und bei Insektenstichen

## Zitronenverbene



Lateinischer Name: *Aloysia citrodora*  
Pflanzenfamilie: Eisenkrautgewächse

### Merkmale:

- die ätherischen Öle werden häufig in der Aromatherapie genutzt
- bei der Behandlung nervöser Unruhezustände, stressbedingter Erschöpfung, Einschlafschwierigkeiten oder kleineren Verdauungsbeschwerden
- wirkt antioxidativ, milchflussanregend, schmerzlindernd, antibakteriell, fiebersenkend, muskelentspannend und harntreibend

Blütezeit: Juli bis September

Erntezeit: ganzjährig

Vorkommen: Europa

Standort: sonnig bis vollsonnig und nährstoffarme Böden

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle und Flavonoide

### Zubereitung:

Als Gewürz: frisch oder getrocknete Blätter

Als Heilkräut: frische oder getrocknete Blätter als Tee

### Verwendung:

Als Gewürz zu Gebäck, Süßspeisen, Limonaden, Cocktails, Meeresfrüchten und Fisch, vor allem in der französischen Küche

Als Heilkräut innerlich bei Erkältung, Fieber, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Asthma, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Schwindel und depressiven Verstimmungen

Als Heilkräut äußerlich bei Muskelkater und Augenschwellungen

**Hinweise zur Anwendung:** Die Anwendung sollte 6 Wochen nicht überschreiten, da sonst Magenverstimmungen auftreten können



Meinen herzlichsten Dank möchte ich Frau Dreher aussprechen, denn wie schon beim letzten Kochbuch, hatte sie immer ein offenes Ohr und immerwährende Geduld für meine Anliegen und Änderungswünsche. Und der letzte „Schliff“ der Texte ist ihr zu verdanken! Und wieder hat sie das „Werk“ auf den Weg gebracht!

Auch möchte ich meinem Partner danken, der so manches Wochenende mein Unterstützer bei der Auswahl der Bilder war und diese digital aufbereitet hat.

Dank auch an die lieben Menschen, die wieder eine große Hilfe bei der Entstehung des zweiten Büchleins waren, sie sollen hier nun besondere Erwähnung finden.

Vielen Dank an alle – ich weiß das sehr zu schätzen!

## Herausgeber:

EAT Ernährung – Angewandte Therapie am  
kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost  
Gabriele Bleier  
Ringstraße 3

85540 Haar