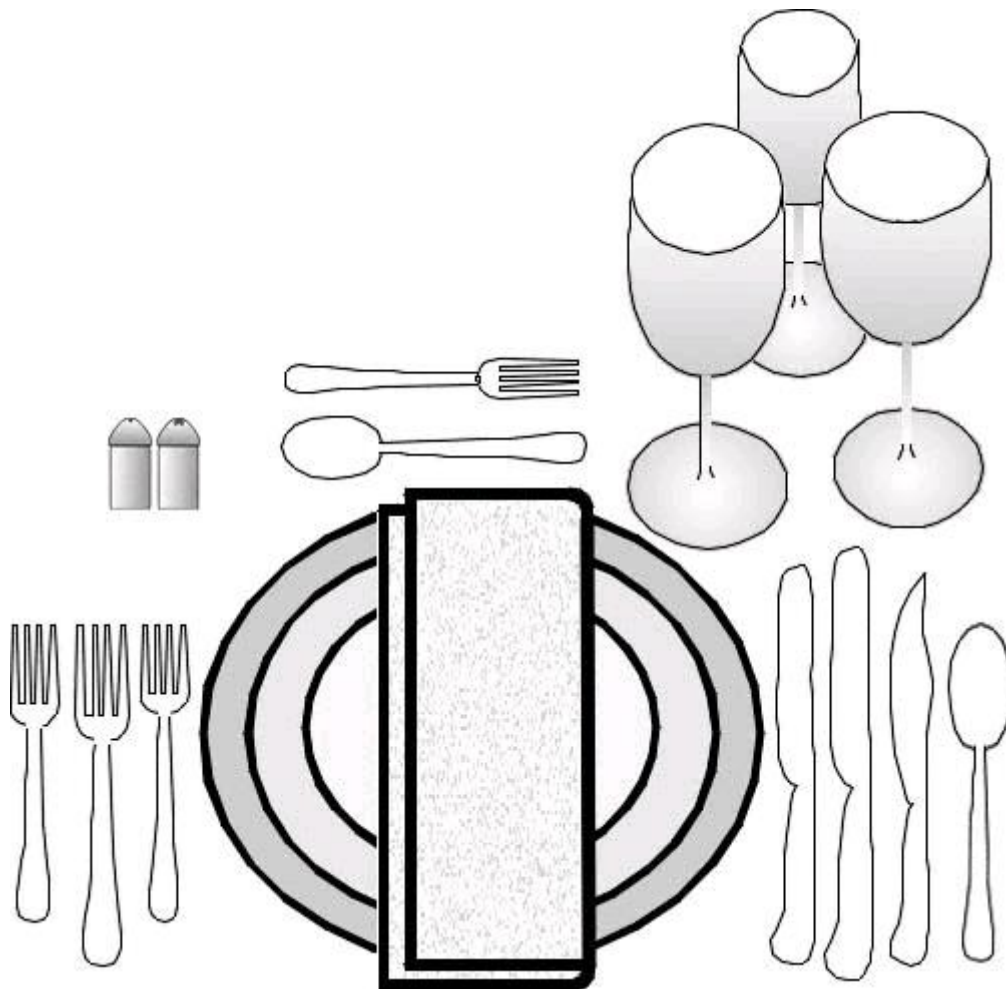


...und so deckt man den Tisch wie ein Profi!



Guten Appetit!

Rezeptsammlung

Ernährung, Gesundheit & Soziales



Name:

Apfelmus mit Sahne und gebrannten Mandeln

Apfelmus

Zutaten für 6 Portionen

| | |
|----------|------------------|
| 1 kg | Äpfel |
| 6 EL | Wasser |
| 75 g | Zucker |
| 1 Stange | Zimt |
| ½ | Vanilleschote(n) |

- Die Äpfel schälen und vierteln.
- Mit Wasser, Zitronensaft und Zucker zum Kochen bringen.
- Die Zimtstange und die Vanilleschote zugeben und die Äpfel weich kochen, beides herausnehmen und die Äpfel pürieren.
- Das Mus in kleine Schüsselchen füllen und auskühlen lassen,

Sahne

| | |
|--------|--------|
| 250 ml | Sahne |
| 1 EL | Zucker |

- Sahne mit dem Handrührgerät schlagen.
- Zucker begeben, kurz bevor die Sahne fertig geschlagen ist!

Gebrannte Mandeln

| | |
|--------|---------------|
| 200 g | Mandel(n) |
| 200 g | Zucker |
| 125 ml | Wasser |
| 1 Pck. | Vanillezucker |

- Wasser, Mandeln und Zucker im Topf bei mittlerer Hitze kochen.
- So lange kochen, bis kein Wasser mehr im Topf ist.
- Dann den Vanillezucker zufügen und rühren, bis er zergeht.
- Nun noch ein paar Minuten weiter rühren, bis Zucker richtig an den Mandeln klebt.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen.
- Dann die Mandeln das Blech schütten, verteilen und abkühlen lassen.
- Schneiden und über das Apfelmus verteilen.



Gebackene Apfelspalten

Zutaten für 4 Personen:

3-4 Eier

120 g Mehl

1/4 l Milch

6 Äpfel

eine Prise Salz

eine Prise Staubzucker (zum Bestreuen)

eine Prise Zimt (zum Bestreuen)



Zubereitung

- Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dicke Scheiben schneiden.
- Aus den übrigen Zutaten einen dicken Palatschinkenteig bereiten.
- Nun die Apfelscheiben in den Teig tauchen und im heißen Fett in einer Pfanne langsam goldbraun backen, dass die Äpfel gar werden.
- Die fertigen Apfelspalten anrichten und mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Rührteig – 5-Eier-schwer

Zutaten

| | |
|--------|-----------------------|
| 250 g | Butter oder Margarine |
| 250 g | Zucker |
| 1 Pck. | Vanillezucker |
| 5 | Ei(er) |
| 250 g | Mehl (Weizenmehl) |
| 1 Pck. | Backpulver |



Für den Teig

- Eier trennen.
- Eiweiß zu festem Schnee schlagen.
- Butter oder Margarine mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe geschmeidig schlagen.
- Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Eigelb unterrühren und solange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
- Mehl mit Backpulver mischen und auf mittlerer Stufe unterrühren.
- Schnee vorsichtig unterheben
- Den Teig in eine Kuchenform füllen oder auf einem Backblech verteilen.
- Teig mit Obst belegen.

- Den Kuchen bei 180-200°C ca.45 Minuten backen.

Amerikanische Schokomuffins

Zutaten für 12 Portionen

| | |
|---------|---|
| 125 g | Butter oder Margarine |
| 125 g | Zucker |
| 1 Pck. | Vanillezucker |
| 2 | Ei(er) |
| 250 g | Mehl (Weizenmehl) |
| 1 Pck. | Backpulver |
| 100 ml | Milch |
| 1 Tafel | Schokolade |
| 150 g | Kuvertüre |
| | Sahne |
| 1 EL | Schokodekor (Schokostreusel) und bunte Schokolinsen |



Für den Teig

- Butter oder Margarine mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe geschmeidig schlagen.
- Nach und nach Zucker und Vanillezucker unterrühren und solange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
- Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute)
- Mehl mit Backpulver mischen, portionsweise abwechselnd mit der Milch auf mittlerer Stufe unterrühren.
- Die Tafel Schokolade in Splitter oder feine Würfel schneiden.
- Die gehackte Schokolade unter den Teig rühren.
- Den Teig entweder in Papierförmchen oder in das Muffinblech zu gut 2/3 auffüllen.
- Die Muffins bei 180-200°C ca. 15-20 Minuten backen.
- Die Muffins abkühlen lassen.

Für den Schokoguss

- Kuvertüre mit 2 EL Sahne über dem Wasserbad schmelzen, die Muffins mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen und mit bunten Schokolinsen bestreuen!

Käsespätzle

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 1 Teelöffel Salz
- 30 g Butter
- 4 Zwiebeln
- 300 g geriebener Käse
- Etwas Öl für die Soße, Pfeffer



Rezept für „selbst gemachte Spätzle“:

1. Wasser (4 – 5 Liter) mit 1 Teelöffel Salz auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.
500 g Mehl, 1 Teelöffel Salz und 5 Eier in eine Schüssel geben.
2. 250 ml Milch langsam dazu geben und mit dem Handrührgerät gut mixen.
Es muss sich ein richtig zäher „Teig“ bilden.
3. Käse reiben.
4. Wenn das Wasser kocht, den Spätzleteig durch eine Spätzlehobel drücken.
5. Die Spätzle einmal kurz aufwallen lassen, bis sie an der Oberfläche des Wassers schwimmen.
6. Die fertigen Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen oder in ein Sieb abgießen.
7. In eine gebutterte Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen und geriebenem Käse bestreuen.
8. Kurz misch und für 5 Minuten im vorgewärmten Backofen bei 180° überbacken.

Rezept für die Soße (wenn gewünscht):

1. 4 Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Die Zwiebeln in einem Esslöffel Öl anbraten, bis sie braun werden.
3. Mit 2 Tassen Wasser ablöschen.
4. Den Brühwürfel (oder den Teelöffel Klare Brühe) dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Soße 5 Minuten lang leicht kochen lassen.

Pizza

Zutaten für den Teig:

400 g Mehl, 1 ½ Päckchen Trockenhefe, ½ Teelöffel Salz, 4 EL Olivenöl, ¼ Liter lauwarmes Wasser

Rezept für den Teig:

- 400 Gramm Mehl abwiegen, in eine Schüssel geben und eine Mulde machen.
- Dort kommen 1 ½ Päckchen Trockenhefe, 4 Esslöffel Olivenöl, ein halber Teelöffel Salz und ¼ Liter lauwarmes Wasser hinein.
- Alles mit dem Mixer mit Knethaken gut vermischen und verkneten.
- Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und bei 50 Grad C im Backofen 1/2 Stunde gehen lassen bis der Teig etwa die doppelte Größe erreicht hat.



Zutaten für den Belag: 2 kleine Dosen Tomaten, 1 Paprika, 1 Zwiebel, Kochschinken oder Salami, Gewürz für Tomatensoße, 300 g Käse (gerieben), etwas Tomatenmark, ¼ Teelöffel Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano;

nach Geschmack: 1 kleine Zucchini, etwas Knoblauch, Champignonstückchen, Mais usw..

→ Während der Teig im Backofen gehen muss, kann man in aller Ruhe die Zutaten vorbereiten.

Rezept für die Soße:

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden
- eine halbe Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Tomaten aus der Dose / der Packung in einen Topf geben, ¼ Teelöffel Salz, reichlich Pfeffer, Paprikapulver, Basilikum und Oregano dazu geben.
- Nach Belieben mit Tomatenmark oder Knoblauch abschmecken.
- Diese Soße 5 Minuten leicht kochen lassen und dabei öfters umrühren.

Das Belegen der Pizza:

- Den Teig mit Händen kneten, dann leicht mit Mehl bestäuben und auf Backpapier dünn ausrollen. Beides zusammen auf ein Backblech legen.
- Nochmals ca. 15 Minuten bei 50 Grad C gehen lassen im Backofen.
- Das Backblech mit dem Teig aus dem Ofen nehmen.
- Den Teig dünn mit Olivenöl bestreichen und die Soße drauf streichen.
- Schinken- oder Salamischeiben, nach Wunsch Mais, Champignons usw. auf die Pizza legen.
- Den geraspelten Käse über die Pizza streuen.
- Den Backofen vorheizen auf 180⁰ C und die Pizza ca. 25 Minuten backen.

Pizzabrötchen

| MENGE / ZUTAT | ARBEITSMATERIAL | ARBEITSSCHRITT |
|---|---|----------------------------|
| 200g Salami | auf einem Schneidbrett und mit einem Küchenmesser | in kleine Würfel schneiden |
| | in eine Rührschüssel geben | |
| 250g geriebenen Käse | | beigeben |
| 1 rote Paprika | auf einem Schneidbrett und mit einem Küchenmesser | in kleine Würfel schneiden |
| 200g saure Sahne | mit einem Esslöffel | beigeben |
| mit Salz und Pfeffer | | je nach Geschmack würzen |
| 1 TL Pesto | Teelöffel | |
| 1 TL Tomatenmark | Teelöffel | |
| alle Zutaten | mit einem Löffel / Kochlöffel | vermischen |
| Belag | mit einem Esslöffel | |
| auf Toast | | verteilen und mit |
| <i>oder</i> | | |
| Brötchen | mit einem Brotmesser | halbieren |
| | mit einem Esslöffel und Messer | |
| Bei ca. 180 °C goldbraun backen! (ca. 15 min.) | | |

Ich packe in meinen Döner ...
