

Mein Kochbuch



Die wichtigsten Materialien für die Küche :

- **Pfanne**
- **Töpfe**
- **Messer**
- **Schneidebrett**
- **Schneebesen**
- **Handmixer**
- **Schüsseln**
- **Metallschüsseln**
- **Kochlöffel**
- **Dosenöffner**
- **Nudelsieb**
- **Zitronenpresse**
- **Messbecher**
- **Schäler für Kartoffeln /Karotten**

Die wichtigsten Zutaten für die Küche :

- **Fleisch**
- **Gemüse**
- **Zwiebeln**
- **Knoblauch**
- **Pfeffer**
- **Salz**
- **Senf**
- **Kräuter**
- **Eier**
- **Mehl**
- **Zucker / Zimt**
- **Vanillezucker**
- **Balsamico / Weißweinessig**
- **Olivenöl / Pflanzenöl**
- **Dosentomaten**
- **Tomatenmark**
- **Sahne / Milch**
- **Butter / Margarine**
- **Zitrone**
- **Honig**
- **Petersilie / Basilikum / Dill**

Meine Rezepte :

Rezept 1 :

Spaghetti mit Bolognesesoße oder Spinatkäsesoße

Grüner Salat mit Tomaten und Paprika

Quarkcreme

Rezept 2 :

Gefüllte Pfannkuchen mit Fleisch und Gemüse und Käse überbacken

Karottensalat mit Petersilie

Frischer Obstsalat

Rezept 3 :

Gebratenes Putensteak mit Ofenkartoffeln und süßen Karotten

Feldsalat mit roter Paprika

Milchreis mit roter Grütze

Rezept 4 :

Selbstgemachtes Gyros mit Gemüsereis

Gurkensalat

Selbstgemachte Waffeln mit Vanilleeis und warmen Apfelmus

Rezept 5 :

Selbstgemachte Chicken Nuggets mit Kartoffelbrei und süßen Karotten

Gemischter Salat mit Radieschen

Kokoszwieback

Rezept 6 :

Selbstgemachte Lasagne

Tomaten Mozzarella Salat

Selbstgemachtes Tiramisu für Kinder

Rezept 1 : (Zutaten für 4 Personen)

Spaghetti mit Bolognesesoße oder Spinatkäsesoße;

Grüner Salat mit Tomaten und Paprika dazu Quarkcreme;

Für die Nudeln :



1-2 Zwiebel(n)
1-2 Zehe/n Knoblauch
2 Karotten
500 g Hackfleisch (Rinderhack oder gemischt)
 Salz und Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe (geht auch mit Wasser)
1 halbe Tube Tomatenmark
1 Esslöffel Oregano
1 Dose Tomate(n), gestückelt,
1 Bund Basilikum
500 g Nudeln (Spaghetti)

Für die Soße :

Für den Salat :



1 Kopf Salat (Lollo Rosso oder Kopfsalat)
2 große Tomaten
1 roter Paprika
1 rote Zwiebel
Knoblauch
Balsamico rot
Olivenöl
Senf
Pfeffer, Salz Zucker

Für die Quarkcreme :



1 große Packung Quark
½ Becher Schlagsahne
2 Esslöffel Zucker
2 Packungen Vanillezucker
4 Eier

Karotten waschen, schälen, anschließend in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, anschließend in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl auf mittlerer Stufe vom Herd erhitzen und das Hackfleisch kurz darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Den Herd auf niedrigste Stufe stellen und die Karotten dazugeben und 5 Minuten braten. Dann die Gemüsebrühe oder das Wasser dazu geben und 10 Minuten einkochen lassen. Dosentomaten und Tomatenmark dazu geben, umrühren und ungefähr 30 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer einer Prise Zucker und Oregano abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und zerrupfen, in die Sauce geben. Falls nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und mit der Sauce servieren.

Für den Salat :

Den Salat klein zupfen, waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Die Paprika, Zwiebeln und die Tomaten in kleine Stücke schneiden und auf den Salat geben.

Für die Soße Knoblauch klein schneiden oder pressen. Roten Balsamico, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Zucker und einen Löffel Senf in einer Schüssel verrühren und während dem rühren solange Olivenöl dazu geben bis eine dicke Soße entsteht. Abschmecken und eventuell etwas Wasser dazu geben.

Für die Quarkcreme :

Die Eier trennen und das Eiweiß in einer kalten Metallschüssel aufheben. Die Eigelb, den Quark und die Sahne zusammen mit dem Zucker und dem Vanillezucker verrühren. Das Eiweiß steif schlagen (man muss es sich über den Kopf heben können) und mit einem großen Löffel unter den Quark heben (nicht rühren!!). Den Quark nochmal mit Zucker abschmecken.

Rezept 2 : (Zutaten für 4 Personen)

Pfannkuchen gefüllt mit Fleisch und Gemüse und mit Käse überbacken;

Karottensalat mit Petersilie; Frischer Obstsalat;

Für den Pfannkuchen Teig: 10 Eier 1 Liter Milch 2 Prise(n) Salz 500 g Mehl 1 Päckchen Backpulver 1 Packung Reibekäse	Für die Füllung : 500 g Hühnerfleisch 1 Zucchini 1 Aubergine 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika Pfeffer / Salz / Kräuter der Provence Olivenöl	Für den Salat : 12 Karotten 1 Bund frische Petersilie Knoblauch / 1 Rote Zwiebel Balsamico weiß Zitronensaft Olivenöl Pfeffer / Salz	Für den Obstsalat : Obst (alles was schmeckt) Zitronensaft Zucker oder Honig
---	---	--	---

Pfannkuchen:

Die Eier mit der Milch verrühren. Nun Salz, Mehl und Backpulver dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Danach den Teig für ca. 15 Minuten stehen lassen, da das Mehl noch ausquillt.

Dann 1-2 große Schöpfkellen Teig in eine auf mittlere Hitze erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Nach ca. 2 Minuten bilden sich kleine Bläschen, dann den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite schön goldbraun ausbacken. So viele Pfannkuchen machen wie benötigt werden. Pfannkuchen beiseite stellen.

Für die Füllung :

Das Hühnerfleisch, die Zucchini, die Aubergine und beide Paprikas klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten. Danach 10 Minuten auf mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Pfeffer, Salz und Kräuter der Provence (oder Thymian) würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die fertigen Pfannkuchen zur Hälfte mit der Füllung bestreuen, zuklappen und mit Käse bestreuen. Mit allen Pfannkuchen wiederholen. Alle gefüllten Pfannkuchen zusammen auf einem Backblech für 6-8 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Für den Salat :

Karotten mit einer Reibe klein raspeln und in eine Schüssel geben. Die Petersilie, eine Knoblauchzehe und die rote Zwiebel klein hacken und über die geraspelten Karotten geben. 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel weißen Balsamico, 1 Esslöffel Zitronensaft darüber geben. Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker (oder Honig) dazu geben. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Je länger desto besser (3 Stunden sind super). Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für den Obstsalat :

Das Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Zucker oder Honig und 1 Esslöffel Zitronensaft dazu geben. Durchmischen. Fertig!

Rezept 3 : (Zutaten für 4 Personen)

Gebratenes Putensteak mit Ofenkartoffeln und süßen Karotten;

Feldsalat mit roter Paprika, Zwiebeln und Speck;

Milchreis mit roter Grütze;

Für das Steak :

- 500g Putenfilet
- 500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
- 10 Karotten
- Butter / Olivenöl
- Pfeffer / Salz
- Thymian / Rosmarin
- Honig

Für den Salat :

- 1 Packung Feldsalat
- 2 Rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Speck
- Balsamico rot
- Olivenöl
- Knoblauch
- Pfeffer / Salz / Zucker
- Senf

Für den Milchreis :

- 1,5 Liter Milch (3,5%)
- 500 g Milchreis
- ½ Becher Sahne
- 6 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Päckchen echter Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Becher rote Grütze

Für das Steak :

Die Pute waschen und mit Küchentüchern trocken tupfen. In gleich große Stücke schneiden. Die Kartoffeln mit Schale waschen und trocken tupfen. Die Karotten schälen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln zusammen mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Rosmarin, Thymian und 2 Zehen gehacktem Knoblauch für 20 – 30 Minuten in den Ofen stellen und garen lassen. Währenddessen einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Karotten in kochendem Wasser ca. 10-15 Minuten kochen. Die Karotten in ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Eine Pfanne erhitzen und die Putensteaks von beiden Seiten 3-4 Minuten braun braten. Dabei mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und für 5 Minuten zu den Kartoffeln in den heißen Ofen legen. Währenddessen in der Steakpfanne die Karotten 4-5 Minuten in Butter anbraten dabei mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ganz zum Schluss ein Esslöffel Honig in die Pfanne und die Karotten einmal darin schwenken. Steaks, Kartoffeln und die Karotten zusammen auf einem Teller und zusammen mit dem Salat servieren.

Für den Salat :

Den Salat waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Die Paprika, Zwiebeln und die Tomaten in kleine Stücke schneiden und auf den Salat geben. Den Speck kurz in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten und über den Salat geben.

Für die Soße Knoblauch klein schneiden oder pressen. Roten Balsamico, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Zucker und einen Löffel Senf in einer Schüssel verrühren. Während dem rühren solange Olivenöl dazu geben bis eine dicke Soße entsteht. Abschmecken und eventuell etwas Wasser dazu geben.

Für den Milchreis :

In einem großen (!) Topf die Butter schmelzen, anschließend den Milchreis kurz in der Butter anschwitzen (braten). Nun die zimmerwarme (!) Vollmilch sowie 4 EL Zucker hinzugeben. Vanillezucker und Vanillinzucker hinzufügen. Alles unter vorsichtigem Rühren mit dem Holzkochlöffel einmal aufkochen lassen, dabei aufpassen, dass sich nichts am Topfboden kleben bleibt (immer weiter rühren). Nun den Topf auf eine Herdplatte stellen, die Sahne dazu geben und auf kleinster Stufe (Stufe 1 bis 2) kochen. Den Milchreis im geschlossenen Topf **exakt 30 Minuten ziehen lassen**. Nach der Hälfte der Zeit **(15 Minuten) den Milchreis** einmal umrühren.

Nach 30 Minuten ist der Reis fertig; Rote Grütze darauf oder daneben geben. Guten Appetit !

Rezept 4 : (Zutaten für 4 Personen)

Selbstgemachtes Gyros mit Gemüsereis; Gurkensalat;

Selbstgemachte Waffeln mit Vanilleeis und warmen Apfelmus;

Für das Gyros mit Reis :

- 500g Putenfilet
- 300 g Reis
(z.B. Basmati Reis)
- 1 Packung
Tiefkühlgemüse
(Erbsen und Karotten)
- 1 Zwiebel / 2 Zehen
Knoblauch
- Butter / Olivenöl
- Pfeffer / Salz
- Paprika / Gyros Gewürz
- Honig

Für den Salat :

- 3 Schlangengurken
- 1 Bund frischer Dill
- 1 rote Zwiebel
- Balsamico Weiß
- 1 Becher Sahne
- Olivenöl
- Knoblauch
- Pfeffer / Salz / Zucker
- Senf

Für die Waffeln mit Eis :

- ½ Liter Milch (3,5%)
- 500 g Mehl
- 250g Zucker
- 250g Butter oder
Margarine
- 6 Eier (Eigelb und
Eiweiß trennen)
- 1 Päckchen
Vanillinzucker
- 1 Päckchen
Backpulver
- 1 Packung Vanilleeis
- 1 Glas Apfelmus

Für das Gyros mit Reis:

Die Pute waschen und mit Küchentüchern trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden. Den Reis nach Anleitung auf der Packung in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Das Tiefkühlgemüse ebenfalls für 8 - 10 Minuten in kochendes Salzwasser und dann abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Eine Pfanne erhitzen und die Putenstücke zusammen mit der Zwiebel 5-7 Minuten in Butter oder Olivenöl braun braten. Dann Knoblauch dazu geben, gleichzeitig mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver oder Gyrosgewürz würzen. Zum Schluss mit einem halben Teelöffel Honig abschmecken. Den heißen Reis mit dem Gemüse, einem Stück Butter, Pfeffer und Salz vermischen. Das Gyros und den Reis zusammen auf einem Teller servieren. Den Salat extra servieren.

Für den Salat :

Die Gurken waschen, trocknen und schälen. Mit dem Messer in gleich große Stücke oder dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Den frischen Dill und die Zwiebel klein hacken. Beides auf den Salat in die Schüssel geben. Für die Soße Knoblauch klein schneiden oder pressen. Weißen Balsamico, 50 ml Sahne, Knoblauch, Pfeffer, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Während dem rühren etwas Olivenöl (30 – 50ml) dazu geben bis eine dicke Soße entsteht. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für die Waffeln mit Eis :

Die Margarine mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Eigelb schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit der **lauwarmen** Milch (**darf nicht heiß sein!!**) unter die Butter-Zucker-Eiermasse rühren. Das Eiweiß in einer kalten Metallschüssel solange steif schlagen, bis ihr es euch über den Kopf heben könnt. Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß mit dem Schneebesen unter die fertige Masse heben. **(Niemals rühren)!** Das Apfelmus in einem Topf auf dem Herd Warm machen. Waffeleisen heizen und, je nach Größe des Waffeleisens, 2 - 3 EL des Teiges in der Mitte des Eisens verteilen. Ca. 2 - 3 Minuten backen, bis die Waffel schön braun ist. Waffel, Eis und Apfelmus zusammen auf einem Teller anrichten. Guten Appetit !

Rezept 5 : (Zutaten für 4 Personen)

Selbstgemachte Chicken Nuggets mit Kartoffelbrei und süßen Karotten;

Gemischter Salat mit Radieschen ; Kokoszwieback;

Für die Nuggets :

- 600g Hühnerfilet
- 1 Kg Kartoffeln (weich kochend)
- 12 Karotten
- 6 – 8 Eier
- Paniermehl und Mehl
- Butterschmalz / Biskin
- Pfeffer / Salz
- Paprikapulver
- Muskatnus
- Honig
- Sahne

Für den Salat :

- 1 Kopf Salat (Lollo Rosso oder Kopfsalat)
- 1 Bund Radieschen
- 1 roter Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Knoblauch
- Balsamico weiß
- Olivenöl
- Tomatenmark
- Pfeffer, Salz Zucker

Für den Zwieback :

- 1 Packung Kokoszwieback
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Becher Sahne
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Becher rote Grütze

Für die Chicken Nuggets mit Kartoffelbrei und süßen Karotten :

Als erstes einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Kartoffeln schälen und im Topf 20 – 25 Minuten kochen. Die Karotten schälen und ca. 10 Minuten kochen. Für die Panade werden die Eier mit dem edelsüßen Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlt. Danach geht es erst mal mit der Hähnchenbrust weiter. Sie wird gewaschen, getrocknet und in mundgerechte Stückchen geschnitten. Die Hühnerstücke in Mehl wälzen und das überschüssige Mehl abklopfen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer oder einem Bratenwender zusammen mit dem Becher Sahne, Pfeffer, Salz und Muskatpulver klein drücken. Im nächsten Schritt kommen die Fleischstückchen in die Ei - Masse und anschließend in das Paniermehl. Jetzt die panierten Chicken Nuggets in ausreichend Pflanzenöl oder Butterschmalz rundum goldbraun in der Pfanne braten. Sie brauchen von jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten und dann sind sie auch schon fertig. Im Ofen warm halten und solange die Karotten für ca. 3 Minuten

in einer heißen Pfanne mit Butter und einem Löffel Honig Braten. Alles zusammen auf einem Teller servieren.

Für den Salat :

Den Salat klein zupfen, waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Die Paprika, Zwiebeln und die Radieschen in kleine Stücke schneiden und auf den Salat geben.

Für die Soße Knoblauch klein schneiden oder pressen. Weißen Balsamico, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Zucker und einen Löffel Tomatenmark in einer Schüssel verrühren und während dem rühren solange Olivenöl dazu geben bis eine dicke Soße entsteht. Abschmecken und eventuell etwas Wasser dazu geben.

Für den Kokoszwieback :

Den Zwieback in eine Schüssel geben. Die Sahne (ungeschlagen) den Joghurt und den Vanillezucker mit einem Schneebesen miteinander verrühren und über den Zwieback geben. Für **mindestens 2 Stunden** in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren die rote Grütze darauf verteilen. Schmeckt super leicht und erfrischend. Guten Appetit !

Rezept 6 : (Zutaten für 4 Personen)

Selbstgemachte Lasagne; Tomaten Mozzarella Salat ;

Selbstgemachtes Tiramisu für Kinder

Für die Lasagne :

- 600g Hackfleisch
- 400g Dosentomaten (Stücke)
- 15 -18 Lasagneplatten
- 1 Becher Sahne
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Packungen Reibekäse
- Olivenöl / Butter
- Pfeffer / Salz
- Tomatenmark
- Oregano
- Honig oder Zucker

Für den Salat :

- 10 Tomaten
- 2 – 3 Päckchen Mozzarella
- 1 rote Zwiebel
- Balsamico rot
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- Frischer Basilikum

Für das Tiramisu :

- 40 Löffelbiskuits
- 600 g Mascarpone
- 2 Becher Sahne
- 1 Tasse Milch
- 200 g Zucker
- 4 Eier (Eigelb)
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- Kakaopulver
- Bittermandelaroma

Für die Lasagne :

Eine Auflaufform mit einer halben Knoblauchzehe ausreiben, mit etwas Butter einreiben und mit einer Schicht Lasagneplatten auslegen. Die Zwiebel klein schneiden und in 2 EL Olivenöl anbraten. Das Hackfleisch und den klein gehakten Knoblauch dazu geben. Für ca. 5 min braten. Dann die Dosentomaten und einen Esslöffel Tomatenmark dazugeben und 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Danach die frische Sahne dazu gießen, salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Nun so viel von der Hackfleischsoße in die Auflaufform geben, bis die bedeckt sind und mit Käse bestreuen. Dann wieder mit einer weiteren Schicht Lasagneplatten abdecken. Wieder mit Soße und Käse bedecken dann wieder eine Schicht Lasagneplatten. Das Ganze noch ein bis zweimal wiederholen und am Ende mit Käse bestreuen. Bei 200°C für ca. 30 min im Ofen backen.

Für den Salat :

Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Mozzarella in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Alles zusammen auf einem großen Teller schön anrichten. Olivenöl, Balsamico, Pfeffer und Salz darüber geben und den frischen Basilikum darauf zupfen. Fertig.

Für das Tiramisu :

Zucker und Eigelb zusammen rühren, bis der sich der Zucker aufgelöst hat. Den Mascarpone unterrühren. Die Sahne steif schlagen und zu der Zucker – Mascarpone Masse geben und unterheben. In einer Schüssel die Milch mit "Kakaopulver" und Bittermandelöl verrühren. Die Löffelbiskuits eintunken und etwas ziehen lassen (länger als bei Kaffee, da die Milch nicht so schnell einzieht). Eine Schüssel mit den Löffelbiskuits auslegen und die Hälfte der Masse darauf streichen. Wieder Löffelbiskuits auflegen und anschließend die restliche Masse darauf geben.

Etwa 3 Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben. (Durch ein Küchensieb geht das super!)