

Kochrezepte und Backrezepte

Gurkenpfanne

Nudeln in Schafskäsesoße

Lasagne

Penne mit Pilzen

Nudelauflauf

Eiernudeln mit Speck

Brokkoli - Schinken -Auflauf mit

Sauce Béchamel

Penne mit Poree-Käsesauce

Käsesuppe

Paprikasuppe

Feurige Kürbissuppe

Fusilli mit Huhn und Mango

Kirmeskuchen

Käsekuchen

Quarktorte ohne Boden

Johannisbeertarte

Buttermilchkuchen

Saure-Sahne-Plätzchen

Schokoladenkuchen

Gurkenpfanne

Zutaten:

100 g Langkorn - Reis
500 g Putenbrustfilet
750 g Schmorgurken
200 g kleine Zwiebeln
2 Ei Öl
3/8 l klare Brühe (Instant)
1 Bund Dill
1 Becher (200 g) flüssige saure Sahne
2 Tl Speisestärke
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Reis kochen, Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln, Gurken schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin braun anbraten. Gurken und Zwiebeln zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Dill waschen und fein schneiden. Sahne und Stärke verrühren und in das Ragout rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Dill bestreuen. Den Reis dazureichen.

Tip:

- statt Putenbrustfilet eignen sich auch Wiener Würstchen oder ähnliche Wurst am Stück.
- wenn das Gericht einen Tag durchgezogen ist, ist es besonders lecker.

Nudeln mit Schafskäsesoße

Zutaten:

250 g Nudeln
100 g Feta
2 Tomaten (gehäutet und gewürfelt)
2 El Butter
2 El Crème fraîche
2 El süße Sahne
Basilikum
Oregano
Muskat
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Nudeln kochen und abtropfen lassen. Der Feta mit einer Gabel zerdrücken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Feta darin schmelzen lassen. Mit Oregano und Basilikum würzen.

Die Tomaten dazugeben und etwa fünf Minuten schmoren lassen. Crème fraîche und süße Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fertig

Lasagne

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tl Thymian
2 El Öl
4 El Butter
1 Bd. Suppengrün
3 El Mehl
400 g gem. Hack
600 ml Milch
1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer, Lasagneblätter, ger. Käse

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Suppengrün putzen, abbrausen, klein schneiden, zufügen, anrösten. Hack darin krümelig braten. Tomaten mit Saft zufügen. Etwas 40 Min. garen, würzen.
2. Ofen auf 200°C vorheizen. Für Béchamelsoße: 3 EL Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Milch zufügen, 5 Min. köcheln lassen, abschmecken.
3. Form fetten, etwas Béchamelsoße angießen. Nudelplatten, Béchamel- und Hacksoße schichten. Mit Käse bestreuen, übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Ca 30 Min. backen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Garen: ca. 40 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Penne mit Pilzen

Zutaten:

100 g durchwachsener Speck
3 El Fett zum Braten
1 kl. Zucchini
1 kl. Aubergine
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
350 g gemischte Pilze
je ein Zweig Rosmarin und Thymian
2 El Tomatenmark
1 El Zucker
250 ml Rotwein
250 ml Sahne
500 g Penne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Speck in Steifen schneiden, im Fett knusprig braten. Zucchini, Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und hacken. Pilze putzen und zerkleinern. Alles im Speckfett andünsten.
3. Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Mit Tomatenmark und Zucker hinzufügen. Wein und Sahne angießen und 10 Min. köcheln lassen.
4. Penne in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Soße würzen und mit den Nudeln anrichten.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Nudelauflauf

Zutaten:

100 g Spirelli
150 g gehackten Schinken oder Fleischwurst
1 Tomate
50 g eingelegte Paprika
50 g Erbsen
2 Eier
1 El gehackte Petersilie
1 El Mehl
100 g Sahne
100 g geriebener Käse
1 Tl Butter für die Form
Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Wurst würfeln und anbraten. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°). Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Auflaufform ausfetten. Die Hälfte der Nudeln hineinfüllen. Paprikastreifen, Wurstwüfel, Erbsen und die Hälfte der Tomatenscheiben darüberschichten. Mit restlichen Nudeln und Tomatenscheiben belegen. Die Eier mit

Petersilie, Gewürzen, Mehl, Sahne und Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf etwa eine halbe Stunde backen.

Eiernudeln mit Speck

Zutaten:

1-2 Ei Öl
30 g Schinkenspeck
50 g gekochter Schinken
1 Zwiebel
100 g Champignons
Zitronensaft
1 Tasse grüne Erbsen
1 Tasse Brühe
100 ml süße Sahne
30 g Parmesan
Salz, Pfeffer
2 Portionen bißfest gegarte Eiernudeln (Hörnchen)
Schnittlauch

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und den in feine Würfel geschnittenen Speck darin auslassen. Den Schinken in feine Würfel schneiden zum Speck geben und kurz mitschwitzen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zum Schinken geben und glasig schwitzen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Kurz mitschwitzen lassen. Die grünen Erbsen dazugeben und erhitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und einmal kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Mehl binden und den Parmesan unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln anrichten, mit der Sauce überziehen und mit geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.

Brokkoli – Schinken -Auflauf mit Sauce Béchamel

Zutaten: (4 Personen)

600 g Brokkoli
100 g Schinken
4 Tomaten
1 Packung Thomy Les Sauces Béchamel
50 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und kurz in kochenden Salzwasser blanchieren. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Den Brokkoli zusammen mit den Tomaten und den Schinkenstreifen in einer feuerfeste Form geben. Thomy Les Sauces Béchamel darüber geben, salzen und pfeffern und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Das ganze im Backofen bei 160 °C ca. 15 Minuten gratinieren.

Penne mit Porree-Käsesauce

Zutaten: (4 Portionen)

1 Stange Porree
2 geschälte Knoblauchzehen
250 g Nudeln
25 g Butter/Margarine
25 g Mehl
350 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 ml trockener Weißwein
200 ml Milch
100 g geriebenen Gouda
100 g geriebenen Parmesan
6 Thymianzweige
Cayennepfeffer, Salz
Thymian und evtl. geriebener Parmesan zum bestreuen.

Zubereitung:

1. Porree fein schneiden. Knoblauch fein würfeln. Nudeln kochen.
2. In einen Topf Fett erhitzen. Porree und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 min anschwitzen.
3. Unter Rühren Brühe und Wein zugeben. Aufkochen. Milch einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5 min einkochen lassen.
4. Topf von Herd nehmen, geriebenen Käse zufügen und schmelzen lassen.
5. Sauce mit Cayennepfeffer und fein gehacktem Thymian würzen.
6. Nudeln abgießen und mit der Sauce anrichten. Mit Thymian und geriebenen Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

Fett pro Portion: 22 g

Kalorien p.P.: 540 kcal

Kohlenhydrate p.P.: 55 g

Käsesuppe

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Gehacktes
1 große Zwiebel
3-4 Stangen Porree
1l Fleischbrühe (bzw. Rinderkraftbrühe)
250 g Frischkäse
50 g Schmelzkäse
400 g Reibekäse (Gouda)

Zubereitung:

1l Wasser zum kochen ansetzen und gekörnte Brühe zugeben (oder 1 l frische Fleischbrühe nehmen).
Zwiebel klein schneiden und Gehacktes würzen danach beides in einer Pfanne anbraten. Etwas Butter und klein geschnittenes Porree hinzufügen und alles 5 Minuten schmoren lassen.
Reibe-, Frisch- und Schmelzkäse in die kochende Brühe rühren und weiter rühren bis alles flüssig ist.
Inhalt der Pfanne hinzufügen und alles 20 Minuten ziehen lassen.

Tip:

- Bitte vorsichtig mit der gekörnten Brühe sein, sonst wird die Suppe zu salzig.

Paprikasuppe mit Hackbällchen

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 kleine Zwiebel
100g Kartoffeln
2-3 rote Paprikaschoten
1/4 l Brühe
1 TL Paprikapulver
100 g Beefhack
2 TL Saure Sahne
2 Zweige Petersilie
Öl

Zubereitung:

Zwiebel klein hacken, Kartoffeln schälen und würfeln, Paprika putzen und klein schneiden. Alles nacheinander in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Paprikapulver unterrühren und mit Brühe auffüllen und zugedeckt garen. Mit dem Pürierstab mixen und abschmecken. Hack würzen und kleine Bällchen formen. Die Bällchen in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Zuletzt Saure Sahne und Petersilienblätter zugeben und servieren.
370 kcal; 17g Fett;

Feurige Kürbissuppe

Zutaten: (für 2 Personen)

400 g Kürbisfleisch
2 Frühlingszwiebeln
1 Apfel
1 TL Pflanzencreme
1 TL Thymian
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Quittengelee
Saft einer halben Limette
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kürbisfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, und Apfel waschen putzen und klein schneiden. Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, Kürbis, Apfel und Frühlingszwiebel darin andünsten. Thymian, Limettensaft und Brühe zugeben einmal aufkochen und ca. 20 min. Köcheln lassen. Anschließend pürieren. Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Quittengelee abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 35 min.
p.P. ca. 147 kcal; 4 g Eiweiß; 3 g. Fett

Fusilli mit Huhn und Mango

Zutaten: (4 Personen)

450 g Hühnerfleisch
1 TL Kurkuma
1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4 TL gemahlener Kardamon
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Erdnußöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
350 ml Hühnerbrühe
25 g Rosinen
1 reife Mango
280 g Fusilli
2 EL frischer Koriander
Salz

Zubereitung:

Das Hühnerfleisch würfeln und in eine flache Schale geben. Mit Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Kardamon und Cayennepfeffer bestreuen und alles gut vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Min in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit werden die Zwiebel und die Knoblauchzehen geputzt und fein gehackt, sowie die Mango geschält, entsteint und gewürfelt.

Das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und auf kleiner Flamme 5 Min weich dunsten. Das Hühnerfleisch hinzugeben und unter rühren 5 min goldbraun anbraten. Die Hühnerbrühe zugießen und nach Belieben salzen und einmal aufkochen lassen.

Rosinen und Mangofleisch zugeben, halb abdecken und 25 min köcheln lassen.

Inzwischen in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, die Fusilli hineingeben und bissfest kochen. Abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Servierschüssel geben. Die Hühnermischung zugeben und alles leicht vermengen. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Tip:

- unbedingt eine reife Mango nehmen, da diese sonst zu sauer herausschmeckt.
- statt Nudeln kann auch Reis verwendet werden.
- wenn das Gericht eine Nacht durchgezogen ist, ist es noch besser.

Zubereitungszeit: Marinier- und Vorbereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 35 Min.

p.P. 470 kcal; Eiweiß 34 g; Kohlenhydrate 65 g; Zucker 14 g; Fett 11 g

Backrezepte

Kirmeskuchen

Knetteig:

500 g Mehl
100 g Zucker
80 g Margarine
1 Pack. Vanillinzucker
¼ l Milch
30 g Hefe

Quarkmasse:

80 g Margarine
200 g Zucker
2-3 Eier

1 kg Quark
1 Päck. Puddingpulver (Vanille o. Sahne)
125 g Sultaninen
Milch, Salz, Zitronenschale

[Flüssigkeit:]

2-3 Eier
80 g Zucker
2-3 EL Rum
65 g Margarine

Streusel:

200 g Mehl
100 g Margarine
100 g Zucker

Teig: Das Mehl mit den übrigen zimmerwarmen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen, jedoch nicht heißen Platz etwa 90 min gehen lassen. Den Teig zusammenstoßen und nochmals kurz kneten.

Quarkmasse: Margarine schaumig rühren. Nach und nach die übrigen Zutaten dazugeben, bis die Masse cremig ist.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben, dabei einen Rand andrücken. Die Quarkmasse aufstreichen. Eier, Zucker, Rum und die flüssige, aber nicht mehr heiße Margarine verrühren und auf dem Quark verteilen. Die Streusel darüberkrümeln und den Kuchen bei Mittelhitze (180°C) etwa 40 min. backen.

{Statt Rum, Rumaroma, und statt Margarine Butter zu verwenden ist möglich.}

Käsekuchen

Für den Teig:

250 g Mehl
1 Ei
150 g Butter
die Schale 1 unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz

Für die Füllung:

500 g Schichtkäse oder Quark
300 g Ricotta
500 g Mascarpone
5 Eigelb
300 g Zucker
den Saft der unbehandelten Zitrone
1 Vanilleschote
1-2 EL Grand Marnier
150 g Griesmehl
2 EL Orangenmarmelade
Margarine zum Einfetten der Backform

Die Zitrone gründlich mit heißem Wasser abwaschen, dann die Schale abreiben.

Die Zitrone auspressen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die Springform mit Margarine austreichen und mit einigen Eßlöffeln Grießmehl austreuen.

Den Backofen auf 180 – 200 °C Umluft vorheizen.

Aus Mehl, 1 Ei, zimmerwarmer Butter und 1/3 der Zitronenschale sowie etwas Salz einen Teig kneten. Nach Gefühl etwas mehr Mehl oder noch 1 Ei dazugeben.

Aus dem Quark/Schichtkäse, Ricotta und Mascarpone, 5 Eigelb, dem Zitronensaft und 2/3 der Zitronenschale, dem Vanillemark, dem Griesmehl, dem Grand Marnier und 300 g Zucker die Füllung anrühren.

Das restliche Eiweiß zu festem Schaum schlagen und unter die Füllung heben.

Ca. 2/3 des Teiges ausrollen und damit den Boden der Form bedecken.

Darauf dünn Orangenmarmelade verstreichen. Darüber wieder eine Schicht Teig legen.

Längliche Streifen ausrollen und damit die Seiten der Form auskleiden.

Die Käsefüllung bis zum Rand auf den Teig geben.

Ca. 45 Minuten backen. Wenn der Kuchen oben braun wird, mit Pergament abdecken.

Quarktorte ohne Boden

Zutaten:

50 bis 100 g Margarine

6 Eier

300 g Zucker

2 Zitronen

1 kg (trockener) Quark

1 Päckchen Backpulver

1 Eßlöffel Mehl

Salz

Zubereitung:

Margarine, Eigelb, Zucker, die Schale einer und den Saft beider Zitronen schaumig rühren.

Den durchgestrichenen Quark, Grieß und das mit dem Mehl gesiebte Backpulver darunterschlagen.

Den leicht gesalzenen, steifen Eischnee zuletzt unterheben.

Mindestens 60 Minuten bei 180 ° C in einer vorbereiteten Springform backen.

Die Quarktorte kann sofort mit Butter bestrichen und mit Staubzucker besiebt werden.

Bemerkung:

Die Beiden Quarktorten ähneln sich in ihren Bestandteilen. Allerdings ist die erste (für die, die darauf achten) wesentlich fettreicher, teurer und mit etwas mehr Zeitaufwand verbunden. Wogegen die zweite billiger (alle Zutaten zusammen kosten ca. 5,- €) und schneller ist. Die erste ist im Gegensatz zur zweiten jedoch auch luftiger.

Johannisbeertarte

Für den Teig:

220 g Mehl

1 Eigelb

110 g Butter

50 g Puderzucker

1 Pck. Vanillinzucker
1 Prise Salz

Für den Belag:

400-500 g rote Johannisbeeren
3 Eier
100 g Zucker
300 g Magerquark
1 El Vanillepuddingpulver
150 ml Sahne

Boden

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Eigelb hineingeben. Die Butter in Stücken auf das Mehl geben. Puderzucker, Vanillinzucker und Salz hinzufügen.
2. Zutaten zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 2 Std. in den Kühlschrank legen.
3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen und eine gefettete Tarteform oder Springform (Ø 28 cm) damit auslegen. Überstehende Teigränder abschneiden. Boden mehrmals mit der Gabel einstechen.

Belag:

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Johannisbeeren abbrausen, gut trockentupfen und mit einer Gabel vorsichtig von den Rispen streifen. Johannisbeeren gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
2. Eier und Zucker verquirlen. Mit Quark sowie Puddingpulver verrühren. Dann die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Quark - Sahne - Masse über die Johannisbeeren geben. Den Kuchen auf der mittleren Schiene 45 – 50 min. goldgelb backen.
3. Johannisbeertarte aus dem Ofen nehmen.

Buttermilchkuchen

Zutaten für Teig: (Blech)

4 große Tassen Mehl
2 große Tassen Zucker
2 große Tassen Buttermilch
2 Eier
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Weitere Zutaten:

1 kleine Tasse Zucker
2 kleine Tassen Kokosraspeln
200 g zerlassene Butter
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die kleine Tasse Zucker und Kokosraspeln vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Kuchen 20 Minuten backen.

Kuchen etwas abkühlen lassen. Butter und Zitronensaft vermischen und löffelweise über den Kuchen geben.

Bemerkung:

Mit ‚großen Tassen‘ meine ich Kaffeebecher ;-).

Um das Ganze in einer Springform zu machen nimmt man normal große Tassen.

Es ist besser ein Backblech mit einem hohen Rand zu verwenden, da die Konsistenz variieren kann.

Saure-Sahne-Plätzchen

Zutaten:

300 g Mehl

350 ml dicke saure Sahne

190 g Butter

Mehl zum ausrollen

2 Eigelb

125 g grober Zucker

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben, saure Sahne und zerkleinerte Butter hinzufügen, alles verkneten und etwas 1 Stunde kalt stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bepinseln und dick mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Bemerkung:

Das war wie immer das Originalrezept. Hier meine Vorschläge: Nehmt mehr Mehl! Wenn ihr die Zutaten vermengt habt ist der Teig sonst etwas fester als Rührteig.

Auch das ausstechen würde ich nicht empfehlen. Nehmt 2 Löffel und teilt gleiche Stücke ab. Im Rezept für den Teig ist auch kein Zucker enthalten, aber ohne schmeckt es ein bißchen fad.

Die Plätzchen halten sich nicht lange. Sie trocknen nach ein zwei Tage leider aus.

Schokoladenkuchen mit Schlagsahne

Zutaten:

250 g halbbittere Schokolade

4 Eier

250 g Zucker

125 g Butter

125 g Mandeln (oder Cashewkerne) gerieben

75 g Mehl

1 Prise Salz

Schlagsahne

Zubereitung:

Schokolade in 6 El Wasser auflösen und glatt rühren.

Eigelb, Zucker und Butter verrühren und Schokolade dazugeben.

Mehl und geriebene Mandeln zur Masse geben. Eischnee unterheben. Den Teig in eine gebutterte Springform (Ø 20 cm) in den vorgeheizten Backofen schieben.

Tip: Steife Schlagsahne mit etwas Mandellikör aromatisieren.

Zum auflösen der Schokolade starken Kaffee nehmen (gibt herben Geschmack)

Backzeit: Umluft 70 – 75 min bei 180 °C (Gas: Stufe 2-3)

[Home](#)

Last update: 19. November 2006