

## Reise-Kochbuch

### K a l t e s

#### Bruschetta

- 2 gr Tomaten
- $\frac{1}{2}$  kl milde Zwiebel
- Ca 4 Knobizehen
- etwas Öl
- Weißbrot

Tomaten entkernen und schön klein schneiden. Zwiebel und Knobi fein hacken. Alles zusammen mit Öl in Schüssel geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Brühepulver würzen. Mindestens 1 Std. ohne Kühlung ziehen lassen. Auf frischem Weißbrot servieren.

#### Erbsen-Nudel-Salat

- 300g TK-Erbsen
- 150g Spaghetti
- 1 kl Glas Miracel Wip
- 1 kl Glas Gewürzgurken (180g) oder 1 Paket Nordseekrabben
- 1 TL Sojasoße oder Brühe

Gewürzgurken bis auf 3 klein würfeln. Spaghetti klein brechen (ca. 4cm) und kochen. Erbsen kochen, anschließend alles abkühlen lassen. In eine Schüssel Miracel geben, das Glas mit Gurkenwasser ausspülen und dazu geben. Dann die Sojasoße bzw. Brühe dazu und alles zusammen gut vermischen.

#### Salat

- Salatzutaten vom Markt
- $\frac{1}{4}$  Becher Öl
- etwas Essig
- Dill
- $\frac{1}{2}$  TL Senf

Die Salatzutaten waschen und schneiden. Für das Dressing alle Zutaten in einen Becher geben und gründlich verrühren. Mit etwas Brühe (Pulver) und Pfeffer abschmecken.

### Schinkenröllchen

- 1 Paket gekochter Schinken
- 1 Glas Spargel
- 1 Paket Fleischsalat

Etwas Fleischsalat in jede Schinkenscheibe streichen. Dann drei Spargel darauf legen und den Schinken zur Rolle formen.

### Spargel-Salat

Spargel schälen und in ca 3cm langen Stücken 8min kochen. Abkühlen lassen und mit Salat und angerührtem Dressing vermischen.

### Tacos mit Zwiebeldip

- 1 Tüte Tacos
- 1 Becher Schmand
- ca 1/3 Tüte Zwiebelsuppe

Schmand mit der Zwiebelsuppe (Pulver) gut verrühren und ein wenig ziehen lassen. Fertig!

### Grüne Paste (Dip)

- 1 Paket Schafskäse
- ca. 7 grüne Oliven (ohne Kern)
- 3 Knobizehen
- ein wenig grünes Pesto
- frischen Basilikum
- $\frac{1}{2}$  Becher Creme fraiche
- etwas Öl

Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben und dann mit dem Pürierstab ordentlich cremig pürieren.

## S u p p e n

### Brokkoli-Cremesuppe

- 500g frischen Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knobizehe
- Margarine, Salz, Pfeffer
- Muskatnuß
- 1/8 l trockner Weißwein (Soave)
- 1/10 l Sahne
- 50g Champions
- (1/2 Bund Petersilie)

Brokkolistiele bis auf 2-3 cm abschneiden und 10-15min in Salzwasser kochen. In den letzten 5min Brokkoliröschen mitgaren. Dann die Stiele und die Hälfte der Röschen pürieren.

### Gemüsecremesuppe

- 500g Gemüse (Brokkoli, Möhren etc)
- 1 Becher Schlagsahne
- Brühe

Gemüse in Brühe kochen, abgießen und Brühe auffangen. Das Gemüse pürieren (evtl. ein paar Stücke extra lassen). Etwas Brühe zu der Masse geben, dann die Sahne dazu. Evtl weiter mit Brühe ergänzen und würzen. Zwiebel fein hacken und weich braten. Für 2min den gepressten Knobi dazu. Dann das Püree dazu und mit Wein und Sahne auffüllen. Röschen und in Scheiben geschnittene Champions dazu. Evtl Petersilie hacken und drüber streuen.

### Maissuppe

- 580ml Dose Mais
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Margarine
- $\frac{3}{4}$  l Brühe
- 300g TK-Mischgemüse
- 1 Eigelb
- 5 EL Sahne, Salz, Pfeffer

Mais pürieren. Zwiebel fein hacken und in Margarine weich braten. Dann das Maispüree hinzu und mit der Brühe auffüllen. Zum Kochen bringen. Das Gemüse darin auftauen lassen und nach Anleitung garen lassen. Ei mit Sahne verquirlen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hauptgerichte

### Brunch Garnelen

- 250g Nudeln
- 3-4 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2-3 Tomaten
- 2-3 Knobizehen
- Öl
- 300g Garnelen ohne Schale (z.B. Aldi)
- 200g Brunch Paprika-Peperoni
- halbe Tasse Milch
- Salz, wenig Pfeffer

Knobi fein hacken und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten und Paprika klein schneiden.

Zwiebeln und Knobi glasig dünsten, dann Garnelen dazu und durchbraten.

Anschließend Garnelen entnehmen und warm halten. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz weich dünsten. Dann Brunch dazu und in der Pfanne zerlaufen lassen. Etwas Milch zugeben um die Soße etwas flüssiger zu bekommen.

Vorsichtig würzen, da die Soße durch das Brunch schon recht scharf ist. Zum Schluß noch kurz die Garnelen unterrühren. Lecker!

### Chili con carne

- 500g Hack
- 1 Zwiebel
- Öl
- 2 Dosen Chilibohnen
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Knobiknolle
- 1 Beutel Reis
- Chiligewürz, Rosenpaprika, Brühe

Zwiebel und Knobi klein hacken. 1 Zehe Knobi mit der Zwiebel anbraten. Dann Hack dazu und mit anbraten. Chilibohnen dazu und Tomatenmark einrühren.

Würzen und den Rest Knobi dazu. Dann einen gekochten Reisbeutel dazugeben und nachwürzen.

### Fangfrischer Dorsch in Kräutersoße

- ausgenommene Dorsche oder Filet
- 1 Paket Kartoffelpü
- 1 gr. Paket Spinat
- 1 Paket Knorr instant Kräutersoße
- 1 Paket TK-Gemüse

Dorsch in Salzwasser dünsten, alles andere nach Anleitung zubereiten. Oder: Ostseescholle Scholle salzen und anschließend in Mehl wenden und dann in Margarine goldbraun braten. Dazu passen Kartoffelpü und z.B. TK-Lauchgemüse.

### Fondue in Gemüsebrühe

- 1 Zwiebel
- Brühe
- 10 Champions
- 1 Paprika
- 500g verschiedenes Fleisch: Rind, eingelegtes Lamm, TKGarnelen
- Zigeuner-, Knoblauchsoße, Kräuterbutter, Baguette

Brühe im Fonduetopf mit der ganzen Zwiebel erwärmen. Dann gemütliches Zusammensein am Fonduetopf. Am besten mit Brennpaste, so ist man unabhängig vom Strom!

### Gegrillter Schafskäse

- 1 Paket Schafskäse
- 1 Tomate
- 1 kl Zwiebel
- Mix Oliven

Schafskäseblock in Alufolie legen und mit Öl beträufeln. Klein geschnittene Tomaten, Zwiebel und Oliven darauf legen. Würzen mit Pfeffer, Salz, Chili, Rosenpaprika und Kräuter der Provence. Evtl mit Zitrone beträufeln. Alufolie gut verschließen und ab auf den Grill damit.

### Gemüsepfanne

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika rot
- 1 Zitrone
- Tube Tomatenmark
- 500g passierte Tomaten
- 1 Beutel Reis
- 1 Knobiknolle
- Chilipulver, Rosenpaprika, Salz
- Pfeffer, Brühe

Aubergine und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden, salzen und in Zitronensaft einlegen und Saft einziehen lassen. Paprika klein schneiden. Öl im Topf erhitzen und Aubergine und Zucchini anbraten, Paprika später dazu. Dann die passierten Tomaten dazu und nach Geschmack Tomatenmark und klein gehackten Knoblauch dazugeben. Mit den Gewürzen und Brühe abschmecken. Den Reis als Beilage dazu.

### Kokos-Puten-Curry

- 200g Champignons
- 400g Putenschnitzel
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Curry
- 200g Basmatireis
- 1 mittelgr Zwiebel
- 1 gehäufte EL Mehl
- 400ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe
- 100g TK Erbsen
- 6 Stiele Koriander (oder Pulver)

Pilze putzen und halbieren, Fleisch würfeln. 1 EL Öl in Pfanne erhitzen und Putenwürfel mit Salz und Pfeffer braten. Parallel Reis kochen. Dann mit 1 EL Öl Pilze 5 min braten, klein gehackte Zwiebel kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Mit Mehl und Curry bestäuben und unter rühren kurz anschwitzen. Kokosmilch, 1/4l Wasser und Brühe dazu und aufkochen. 5min köcheln. Koriander waschen, trocken schütteln. Fleisch in der Pfanne mit allem wieder erhitzen, abschmecken, Koriander einrühren. Reis dazu reichen.

### Labskaus

- 1 Tüte Kartoffelpü mit Milch!
- 1/8 l Brühe
- 1 Zwiebel, Margarine
- 300g Corned Beef
- 50g Rote Bete
- 2 EL Rote Bete Saft
- 4 Rollmöpfe + 4 Eier

Zwiebel fein hacken und glasig dünsten, dann bei Seite stellen. Kartoffelpü mit 375ml Wasser zubereiten, dann mit etwas Brühe aufgiessen, bis die Masse etwas weicher ist. Zwiebeln dazu geben, Corned Beef klein schneiden und dazu, Rote Bete fein hacken und mit dem Saft dazu. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier und Rollmöpfe dazu servieren.

### Lachstagliatelle

- 250g grüne Tagliatelle
- 1 Paket TK-Lachs
- 1 Paket Tomy Dill- oder Lachssoße
- Blockhouse Steak-Pfeffer

Nudeln kochen. Lachs klein schneiden und in Öl anbraten. Zum Schluss mit Steakpfeffer würzen. Soße erwärmen. Nudeln und Soße auffüllen, dann die Lachsstücke hinzugeben.

### Paella

- 1 Beutel TK-Paella (am besten von Lidl!!)
- diverse Meeresfrüchte: Garnelen, Oktopus, Muscheln
- 200g Frischfisch (Scholle, Dorsch etc)
- 200g Hühnerbrust

In der großen Pfanne das gewürzte kleingeschnittene Huhn und den kleingeschnittenen gewürzten Fisch anbraten. Wenn fertig herausnehmen und bei Seite stellen. Dann die Paella nach Anweisung anbraten. Wenige Minuten vor Ende der Zeit Meeresfrüchte, Fisch und Huhn mit braten. Dann alles gut vermischen und heiß servieren.

### Pfifferlingspfanne

- 500g Pfifferlinge (oder Champions)
- 1 Becher Schlagsahne
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Spätzle oder Kartoffelklöße
- 1 Zwiebel

Pfifferlinge gründlich waschen. Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Dann Pilze dazu und ca 5min mitdünsten. Anschließend Sahne und fein gehackte Petersilie dazu. Mit Brühe und Pfeffer abschmecken. Parallel Klöße oder Spätzle nach Anleitung bereiten.

### Sierichschnitte

- 4 Scheiben Toast/Weißbrot
- 2 Eier
- 2-4 Scheiben Toastkäse
- 4 Scheiben Kochschinken
- Butter
- 4 Scheiben Toast/Weißbrot
- 2 Eier
- 2-4 Scheiben Toastkäse
- 4 Scheiben Kochschinken
- Butter

Toast mit Butter bestreichen, dann eine Scheibe Kochschinken drauf, dann 2 Scheiben Käse und dann wieder eine Scheibe Schinken. Dann zweite Toastscheibe oben drauf. Das ganze mit wenig Fett in der Pfanne anbraten, bis der Käse zerläuft. Oft wenden! Dann das Ei anbraten und auf den Toast legen.

### Spaghetti Carbonara

- 1 Zwiebel
- 1 Paket gekochter Schinken
- 1 Becher Schlagsahne
- 2-3 Scheiben Gouda o.ä.
- 250g Spaghetti

Zwiebel klein hacken und in Öl anbraten. Gewürfelten Schinken dazu und mit Sahne aufgießen. Den klein geschnittenen Käse dazu und mit wenig Brühepulver, Chilipulver und Kräutern der Provence würzen. Ein wenig einkochen. Mit gekochten Spaghetti servieren.

### Spinat-Spaghetti

- 1 Pakte TK Rahmspinat
- 250g Spaghetti
- $\frac{1}{2}$  Paket Feta

Nudeln kochen und Spinat erwärmen. Feta in kleine Würfel schneiden und im Spinat unter ständigem rühren auflösen.

### Thunfisch-Pasta, der Klassiker

- Miracoli normal 4-5 Portionen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knobi-Zehen
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 EL Öl

Zwiebeln und Knobi fein hacken. Die Hälfte Knobi mit den Zwiebeln in Öl gasig dünsten. Thunfischsaft in Becher abfangen und das Thunfleisch mit anbraten. Nudeln nach Anleitung kochen und die Soße nach Anleitung im Topf mit dem Thunfisch zubereiten. Den Rest Knobi mit einkochen und den Thunfischsaft dazu.

### Weißkohl

- 1 Weißkohl
- 1kg gemischtes Hack
- $\frac{1}{2}$  l Brühe
- 2 Beutel Reis oder 1 Paket Pü

Kohl klein Schneiden, dicke Strunke wegtun. Hack in Öl anbraten. Dann Kohl dazu und kurz andünsten. Dann Brühe dazu und unter gelegentlichem Rühren 45min köcheln. Mit Reis, Pü oder Kartoffeln servieren.

### Weißwürste

- 5 Weißwürste
- süßer Senf
- Laugenbrezeln

- Butter, ggf. Radi

Würste vorsichtig erwärmen, nicht kochen. Mit Brezeln und Butter servieren.

## Chia-Bananenkuchen

### Was ihr braucht:

Eine Schüssel, einen Schneebesen, eine Omnia-Backform

### Zutaten

- 250g Mehl
- 3 Eier
- 50g Butter
- 50g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 3-4 reife Bananen
- 2 EL Chia Samen
- eine handvoll Walnüsse
- 75ml Milch

Zuerst die Chia-Samen mit der Hälfte der Milch ca. 20 Minuten einweichen. Währenddessen die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Zucker mit den Eiern schaumig rühren, dann die Butter dazugeben.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in den Teig rühren. Wenn er zu fest wird, die restliche Milch und die Chia-Samen dazugeben. Am Schluss die zerdrückten Bananen und die zerkleinerten Walnüsse unterrühren.

Die Omnia-Backform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig gleichmäßig einfüllen.

Den Unterteller der Omnia-Backform ca. eine Minute auf die Gasflamme stellen, höchste Stufe, und vorheizen.

Dann die Backform auf den Unterteller stellen und ca. zwei Minuten auf höchster Flamme erhitzen. Danach weitere 45 Minuten auf niedrigster Stufe backen.

Am Ende kurz den Deckel abheben und kontrollieren, ob der Kuchen gar ist, sonst nach Gefühl nochmal etwas verlängern.

Jetzt noch eine frische Tasse Kaffee dazu - perfekt!



45 Minuten backen



Und dann reinhauen!

## Rote Linsen mit Nudeln

Man kann sie natürlich auch zu Reis statt zu Nudeln essen.

### Zutaten für 2 Personen

- eine große Tasse Linsen
- die doppelte Menge Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Eine Möhre
- Eine halbe rote Paprika
- 2 EL rotes Pesto
- 2 TL Tomatenmark
- Oregano
- Pfeffer und Salz
- Nudeln

Zuerst das Wasser mit der Brühe aufkochen, dann die Linsen dazugeben. Auf kleinster Stufe im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind.

Zwischendurch kontrollieren, ob noch Wasser benötigt wird und immer wieder umrühren.

Währenddessen die Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten und sobald sie fertig sind, die Linsen

dazugeben. Das Tomatenmark und das Pesto reinrühren und mit Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken.

Jetzt noch die Nudeln kochen und fertig ist das Essen.



Eine gute Portion!

### **Kartoffelgulasch mit Süßkartoffeln**

Mit Süßkartoffeln lassen sich eine Menge leckerer Sachen zubereiten, sogar Bratkartoffeln.

Diese Gulasch-Variante könnt ihr übrigens auch nur mit normalen Kartoffeln zubereiten, aber durch die Süßkartoffeln bekommt das Gericht eine besondere Note.

Dazu essen wir immer einen bunt gemischten Salat, am besten mit Essig-Öl Dressing und etwas Weißbrot zum Auftunken der Soße.

### **Zutaten für 2 Personen**

- 1 Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1-2 Süßkartoffeln (sollte gleiche Menge ergeben wie die normalen)
- $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Liter Brühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Streichkäse (sowas wie Philadelphia)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß und 1 TL Paprikapulver scharf
- Pfeffer und Salz

Die Zwiebel kleinhacken. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden (ca.2cm).

### **Tipp:**

Die Süßkartoffeln sind schneller gar. Damit sie nicht zerkothen, mache ich die Stücke etwas größer als die der normalen Kartoffeln.

Die Zwiebel in einem Topf mit dem heißen Öl glasig anbraten. Alle Kartoffeln dazugeben, mit der Brühe ablöschen. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben.

Das Ganze ca. 20 Minuten auf leichter Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Kurz etwas abkühlen lassen, dann den Streichkäse unterrühren und noch einmal abschmecken.

Die Menge des Streichkäses hängt davon ab, wie mild bzw. cremig ihr es gerne haben möchtet. Alternativ kann man auch Sahne nehmen.

Das Kartoffelgulasch schmeckt am nächsten Tag übrigens noch besser!



Da kocht es vor sich hin, das Kartoffelgulasch

## **Spinatnudeln**

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Packung Rahmspinat
- 1-2 Knoblauchzehen (wie man es mag)
- Pfeffer und Salz
- Oregano
- 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia) oder Sahne
- Nudeln
- Parmesan

Den Spinat in einem Topf erwärmen. Gleichzeitig schon mal damit beginnen, die Nudeln zu kochen.

Wenn der Spinat warm ist, den gehackten oder gepressten Knoblauch, Pfeffer und Salz dazugeben. Dann den Frischkäse oder die Sahne unterrühren und mit Oregano abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit dem Spinat verrühren - fertig.



Der Teller wurde später nochmal aufgefüllt ...

## Rote Bete mit Kartoffelpüree

### Zutaten für 2 Personen

- 3 - 4 dicke Knollen Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1 Becher saure Sahne, alternativ Frischkäse plus einen kleinen Schluck Milch
- Pfeffer & Salz
- eine Prise Zucker
- frischen Dill

### Für das Püree

- Kartoffeln
- Salz
- Milch
- Butter

Zuerst die Rote Bete schälen und in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen und die Rote Bete für ca. 15 Minuten kochen bis sie gar ist. Ich persönlich mag es, wenn sie noch ein wenig Biss hat.

Parallel zur Roten Bete die Kartoffeln kochen, damit das Essen gleichzeitig fertig ist.

Sobald die Rote Bete gar ist, das Gemüse abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln kleinhacken und mit etwas Butter oder Öl in einer Pfanne glasig anbraten. Die Rote Bete dazugeben, ganz kurz mit anbraten, dann die restlichen Zutaten unterrühren.

### Tipp:

Wenn du **saure Sahne** verwendest, solltest du die Pfanne kurz vom Herd nehmen, damit die Sahne nicht ausflockt.

Nimmst du stattdessen den Frischkäse, kannst du noch einen kleinen Schluck Milch reinrühren, damit die Soße etwas flüssiger wird.

Kurz vor dem Servieren den frischen Dill dazugeben. Die Menge hängt davon ab, wie intensiv du den Dill-Geschmack magst.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abschütten und mit den restlichen Zutaten zerstampfen - guten Appetit!



Farbenfroh, gesund und lecker

## **Pizza aus dem Omnia**

### **Zutaten für 2 Personen**

- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- eine Prise Zucker und Salz
- ca. 150ml lauwarmes Wasser

Aus den Zutaten einen Teig kneten und diesen dann 30 Minuten gehen lassen.

### **Belag**

- 1 Pkg. passierte Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst oder in kleinen Stücken
- Oregano
- 1 Prise Zucker
- Zucchini, Paprika, Mais (Gemüse nach Belieben)
- 250 - 300g geriebener Käse

Während der Teig seine Ruhe genießt, aus den passierten Tomaten, dem Knoblauch, dem Zucker und dem Organo eine Soße rühren (das geht im kalten Zustand). Das Gemüse für den Belag kleinschneiden und den Käse reiben.

Den Teig auf ca. 20cm Breite und 60cm Länge ausrollen, dann belegen und zusammenklappen. Danach noch einmal mit Tomatensoße, Gemüse und Käse

belegen und die Teigrolle in den gefetteten Omnia legen.

**Tipp:** Wir ölen die Form gut ein und streuen sie mit Mehl aus.

Jetzt das Ganze für 2 Minuten auf höchster Flamme, danach weitere 30 auf kleinster Flamme backen und schon ist die Omnia-Pizza verzehrbereit.



ausrollen und belegen, dann zusammenklappen



ab in die Form ...



... und reinhauen!

### **Nudeln mit Gorgonzola-Oliven-Kapern Soße**

Noch ein Nudelgericht, das schnell zubereitet ist und immer wieder köstlich schmeckt. Der Clou an diesem Rezept sind einerseits die Kapern und Oliven, aber auch die getrockneten Tomaten, durch die die Soße einen besonderen Geschmack bekommt.

#### **Zutaten für 2 Personen**

- 1 Pkg. Gorgonzola
- 1/2 Glas Kapern
- ein paar grüne Oliven (halbiert)

- ca. 7 eingelegte getrocknete Tomaten
- 200ml Milch
- Pfeffer und Salz
- Nudeln

Zuerst die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und die Kapern auf einem Küchenpapier abtrocknen.

Jetzt ein klein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten anbraten (aufpassen, dass sie nicht dunkel werden), dann die Oliven in die Pfanne geben.

Die Milch dazugeben und erwärmen. Jetzt den Gorgonzola reinrühren, zum Schluss die Kapern in die Soße geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Parallel dazu die Nudeln kochen.

Dieses Gericht geht unglaublich fix und schmeckt unglaublich lecker!



Eine herzhaft Soße



Dazu schmeckt ein gemischter Salat

## Rote Linsen mit Süßkartoffeln

### Zutaten für 2 Personen:

- eine Tasse rote Linsen
- eine große Süßkartoffel
- eine Zwiebel
- ein bis zwei Knoblauchzehen
- ein bis zwei Chilischoten
- ca. 1/2 bis 3/4 Gemüsebrühe
- eine kleine Dose Tomatenmark
- zwei Esslöffel Erdnussmus
- Pfeffer, Salz, Curry, Garam Masala
- etwas Erdnussöl zum Anbraten

Zuerst die Süßkartoffeln in fingerdicke kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel klein schneiden und im Erdnussöl glasig anschwitzen. Dann den Knoblauch Süßkartoffeln dazugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze runterrühren, ein wenig mitbraten lassen und nun die roten Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit noch das Erdnussmus sowie die Chilis untermischen und alles noch einmal abschmecken.

Dazu passt Fladenbrot, aber es war natürlich auch mit Nudeln lecker.



Am nächsten Tag ist es noch besser!

## Griechischer Gemüseauflauf mit Feta

### Zutaten für 2 Personen:

- 100 ml Olivenöl
- zwei bis drei Knoblauchzehen

- eine mittelgroße Zucchini
- vier Tomaten
- eine kleine Aubergine
- eine handvoll schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 200 g Feta
- Oregano, Pfeffer, Salz

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Omnia mit Olivenöl einpinseln und das Gemüse abwechselnd darin verteilen. Den Knoblauch ins restliche Öl geben und über das Gemüse träufeln. Die Gewürze über die Zutaten streuen, dann noch die Oliven oben drauf geben und den Feta über dem Auflauf verteilen.

Den Omnia ungefähr drei Minuten auf höchster Flamme anheizen, dann ca. 50 Minuten auf kleinster Flamme garen lassen.

**Dazu passen hervorragend Rosmarin-Kartoffeln.**

Dazu die rohen Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und bei kleiner Flamme in einer Pfanne mit Olivenöl so lange braten, bis sie gar sind. Kurz vor Ende den Rosmarin dazugeben und etwas mitbraten lassen.



Ein griechischer Auflauf in Griechenland

### Jambayala (4 Portionen)

100 g Hähnchenbrust, in Stücke geschnitten  
200 g Chorizo, in Scheiben geschnitten  
zusammen anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.  
1/2 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Paprika, in Streifen geschnitten  
1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt  
in dem Öl von Huhn und Wurst anbraten. 2 Lorbeerblätter, 1/2 Teelöffel  
Thymian, Salz, Pfeffer und Cumin dazugeben und mit anbraten. 1/2 Dose  
Tomaten sowie Huhn und Wurst dazugeben. 150 g Reis und 400 ml  
Gemüsebrühe ebenfalls dazu und nun 20 Minuten köcheln lassen.  
250 g Garnelen (rohe) dazu und alles nochmal ca. 10-15 Minuten köcheln  
lassen -Fertig!  
Unser liebstes amerikanisches Essen ... auch, wenn es eher aus den  
Südstaaten als aus Maine kommt ;-)

### Kohlrouladen

1/2 großer Weißkohl  
250 g Hackfleisch, gemischtes  
125 g Bratwurst (nur das Brät davon)  
1 1/2 Ei(er)  
1/2 Brötchen vom Vortag  
1/2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, rosenscharf  
1/2 TL Kümmel  
1/2 Liter Fleischbrühe  
1 TL Speisestärke (Mondamin) oder Saucenbinder  
1 EL Schweineschmalz

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Brötchen mit etwas Wasser  
einweichen. Nach einigen Minuten gut ausdrücken.  
Beide Zutaten zusammen mit dem Hackfleisch und Bratwurstbrät, Eiern, Salz,  
Pfeffer, Paprikapulver zu einen geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend  
kühl  
stellen.

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen und den Strunk mit einem scharfen  
Messer

entfernen -soweit es möglich ist. Nun den Kohl in einen Topf geben und mit soviel  
gesalzenem Wasser übergießen, bis er fast bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen,  
dann die Hitze abschalten und noch einige Minuten ziehen lassen. Den Kohl  
herausnehmen und die äußeren Blätter nach Bedarf abmachen. Die Blätter auf  
ein

Küchentuch legen und etwas salzen. Nun mit dem Hackfleisch füllen -etwa 2 EL  
pro

Blatt -und zu einem kleinen Packet zusammenrollen. Mit einem Bindfaden oder  
Zahnstocher verschließen.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Kohlroulade von allen Seiten darin  
braun

anbraten. Die Rouladen herausnehmen.

Den restlichen Kohl in Stücke schneiden und genau so wie die Rouladen anbraten.  
Den Kümmel zufügen, mit der Fleischbrühe auffüllen und die Kohlrouladen darauf  
legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 1 Std. schmoren. Danach die Sauce mit  
Speisestärke oder Saucenbinder abbinden.

Dazu passen Salzkartoffeln.

## Hackfleischtopf

Zutaten

2 große Zwiebeln

1 Ei

1 Eßl. Butter

500 g Rinderhack

1 Stange Lauch

50 g Tomatenpüree

1/8 l Bouillon

1 Eßl. Senf

1 Teel.edelsüßer Paprika

1 Teel Salz

1/4 l saure Sahne

Zubereitung

Die gehackten Zwiebeln kurz in Öl und Butter in einem Bratopf dünsten.

Dann die Hitze erhöhen , das Hackfleisch in den Topf geben

und mit einer großen Holzgabel rühren , bis das Fleisch leicht braun ist.  
Bei schwacher Hitze den geputzten , in Streifen geschnittenen Lauch ,  
Tomatenpüree , Bouillon , Senf und Gewürze zugeben.  
Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten , häufig umrühren .  
Die saure Sahne kurz vor dem Servieren darübergießen .  
Heiß servieren mit Nudeln oder Reis . Gut geeignet zum Einfrieren.  
Saure Sahne erst nach dem Auftauen und Erwärmen zugeben .

### Saltimbocca mit Rote-Beete-Kartoffel-Stampf

Zutaten für zwei große Personen

300 g Kalbschnitzel in dünnen Scheiben Etwas Mehl  
6 Scheiben Parmaschinken 1 Glas Milch  
1 Bund frischer Salbei Salz und Pfeffer  
4 große rote Beete 2 EL Olivenöl  
6 Kartoffeln 4 Gefrierbeutel  
1+1 EL Butter 1 Fleischhammer

Spezialwerkzeug

1 Kartoffelstampfer

Zubereitung

Über jede Hand einen Gefrierbeutel ziehen, die rote Beete schälen und in  
Scheiben

schneiden, ebenso die Kartoffeln

Kartoffeln und rote Beete in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben  
und

ca. 20 Minuten kochen

Eine kleine Hand voll Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden und zur Seite  
stellen. Die restlichen Blätter abzupfen.

Die Fleischscheiben erst waschen und trocken tupfen, dann zwischen zwei  
Gefrierbeutel legen und mit dem Hammer bearbeiten. Danach die Scheiben von  
beiden Seiten Mehlen und von einer Seite salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter und das Olivenöl erhitzen und die  
kleingeschnittenen Salbeiblätter bei kleiner Hitze kurz frittieren, auf ein Stück  
Küchenpapier legen und ordentlich salzen.

5 Minuten bevor das Gemüse fertig ist, Pfanne gut anheizen und nacheinander  
die

Fleischscheiben von der gesalzenen Seite anbraten.

Danach die gebratene Seite nach oben legen, salzen pfeffern und großzügig mit  
dem restlichen Salbei und viel Schinken belegen und noch einmal von der

nichtgebratenen/nicht belegten Seite braten.

Während das Fleisch kurz in der Pfanne zieht, das Wasser vom Gemüse abgießen, die Milch und einen Esslöffel Butter hinzufügen, kurz aufkochen, salzen, pfeffern und

mit der Stampfer zerkleinern.

Auffüllen und die rote Beete mit dem frittierten Salbei dekorieren.

### Hühnerfrikassee, ein edles Mittagsggericht für 4 Personen

#### Zutaten

1 Poularde/Suppenhuhn von etwa 1,5 kg; frisch

2 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün oder [ 2 Karotten, 1 Stange Porree,  $\frac{1}{4}$  Knolle Sellerie oder Sellerieblätter]

1 Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

1 Glas ganze Champignons

#### Zubereitung

1. Das Huhn waschen und mit den geputzten Gewürzen, Salz und Pfeffer mit Wasser bedecken und im Drucktopf zum Kochen bringen, bei Erreichen des Drucks noch auf geringster Stufe 15 Minuten kochen lassen und dann den geöffneten Topf auf ausgeschalteter Platte stehen lassen.

2. Nach ausreichender Abkühlung, wenn man das Fleisch anfassen kann, das Fleisch von den Knochen entfernen. Die Haut auf alle Fälle verwerfen

3. Die Brühe durchsieben und das Würzgemüse im Spitzsieb oder Ähnlichem ausdrücken.

4. Beim Entfernen des Fleisches von den Knochen vor allem auf das „Wadenbein“ der Schenkel achten, weil das so spitz ist

Für die Sauce

40 g Margarine oder Butter

40 g Mehl

Milch

Salz

Saft einer halben Zitrone

Weißwein

1 Eigelb

125 ml Sahne

1. Mehlschwitze: die Margarine in einem Topf zerlassen und dann das

Mehl in der zerlassenen Margarine verrühren. Die Hitze ganz herunterschalten! In geringen Mengen immer wieder wenig Milch zugeben und mit der Masse glatt rühren. Es dürfen keine Klümpchen entstehen. Die Sauce so weit immer wieder mit der Milch verrühren, bis eine angenehm cremige Sauce entstanden ist.

2. Dann den Saft der Zitrone dazugeben, die Hitze wieder heraufschalten und beim Erhitzen die Sauce mit der Zugabe von ein wenig Wein und viel von der Brühe flüssig halten. Mit Salz abschmecken. Nicht vergessen, immer wieder umzurühren. Wenn die Sauce glatt ist, die Hitze wieder herunterschalten.

Bevor das bissengerecht zugeschnittene Hühnerfleisch vor dem Servieren zum Anwärmen wieder zugegeben wird, die mit dem Eigelb verquirlte Sahne unter ständigem Rühren zugeben. Das Gericht darf jetzt nicht mehr kochen!

Dazu gibt es Reis:

Pro Person 130 g Reis (Langkorn parboiled)

Am besten den Reis in der Hühnerbrühe kochen, ob als Quellreis oder als Wasserreis spielt keine Rolle - ganz nach Belieben.

serviert wird das Ganze noch mit frisch aufgeschnittenen Zitronenachteln, um Saft draufzuträufeln.

### Stettiner Lachs in Salzkruste

Lachs in der Salzkruste, das bedeutet oft, dass der Fisch, der darin mit Gräten und

Haut, also im Ganzen, gegart wurde, heiß dampfend - und das bedeutet übergart aus der Salzkruste gemeißelt wird.

Das Lachsfilet wird der Länge nach halbiert, aber zum Garen wieder zusammengeschoben, da es schönere Stücke gibt (nicht so dünn!).

Hier das Rezept:

1 Seite Lachs ca. 1kg

1,5 kg Meersalz

4 Eiweiß

1 Bund Dill

1 EL Zitronenpfeffer

Zunächst einmal den betreffenden Dampfkessel gut vorheizen, am Besten 48

Stunden . Das Salz mit den Eiweißen und 1 EL Wasser anmischen, ca. 1 cm hoch in der Form des Lachsfilets auf einem geölten Backblech verteilen. Lachs obendrauf

legen, mit dem Zitronenpfeffer würzen, und das Filet mit den Dillstängeln abdecken.

Das restliche Salz gleichmäßig darüber verteilen und bei 180°C in das nach dem Fahrtag noch warme Flammrohr schieben. Gegebenfalls ist noch ein ordentliches Restfeuer mit Kohlenglut zu unterhalten, um die benötigte Temperatur zu erzielen.

Achtung: Rauchentwicklung vermeiden wegen Geschmacksbeeinträchtigung!!

Entweder mit einem Thermometer (Kerntemperaturfühler) oder nach Zeit (in ziemlich

genau 18 Minuten sind 48°C erreicht) den Gargrad kontrollieren.

Das Salz ist jetzt wirklich zur Kruste geworden, diese aufbrechen, den Lachs portionieren und sofort servieren. Wegen des interessanten Salzgeschmacks nur ein

wenig Pesto und Weißbrot dazu servieren.

Dazu empfiehlt sich ein Riesling oder ein kühles Bier!

### leckere Hühnersuppe nach thailändischer Hausfrauenart

#### Zutaten

Aus der Asiaecke: Tom Kha Paste, Rote Curry-Paste, Fischsauce (Nam Pla), Kokosmilch. Reis, wenn die Suppe als Hauptgericht geplant ist.

Aus dem Supermarkt: Hühnerbrustfilet, Pilze (z.B. Champignons oder Shiitake), Limette(saft). Hühner-oder Gemüsfond. Evtl. Bambusstreifen oder Sprossen, Babymais.

Zu 1 Dose Kokosmilch kommen etwa 50g Tom Kha Paste, 500g Fleisch und die etwa gleiche Menge Fond sowie Pilze und anderes Gemüse nach Geschmack.

#### Vorbereitung

Das Filet säubern. Sehnige Stücke großzügig wegschneiden und der vierbeinigen Resteverwertung zuführen (daher sind 500g Fleisch angegeben, Leute ohne Hund

oder Katze kommen mit weniger weg). Die Pilze je nach Größe entweder nur putzen

oder auch halbieren / vierteln.

Den Reis rechtzeitig aufsetzen, denn die Zubereitung geht recht schnell.

## Zubereitung

Die Tom Kha Paste mit ein paar EL Öl leicht anbraten und mit der Hälfte der Kokosmilch ablöschen. Dies zum Kochen bringen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Dann kommt der Rest der Kokosmilch und der Fond dazu.

Weiterkochen,

bis das Fleisch durch ist. Pilze und Gemüse kommen jetzt auch schon rein, je nach

Kochzeit (frische Pilze eher kurz vor Schluss, Bambussprossen o.ä. früher).

Abschmecken mit Limettensaft und Fischsauce (der Geruch verfliegt schnell, keine Angst). Mit roter

Currypaste nachschärfen, wenn gewünscht (erstmal 1 EL).

Fertig ist die Tom Kha Gai. Wenn man statt Huhn Garnelen nimmt, schmeckt das übrigens auch sehr gut und heisst dann Tom Kha Gung.

Im Original wird zum Servieren meist zerhackter Koriander darüber gestreut  
Geschmackssache...

### Currynudeln (Menge für 4 Personen = reicht für 2 Tage)

Nudeln nicht zu lang mit 2TL Salz kochen. 1,5 Zwiebeln würfeln, 400g gekochten Schinken quadratieren. Zwiebeln in Butterfett anbraten, Schinken ein paar Augenblicke später mit rein, dabei nicht zu heiss. Dann Temperatur etwas hoch und

gut abgetropfte Nudeln, ordentlich Curry und ein wenig Pfeffer dazu, kurz anbraten.

In weiterer Pfanne 4 Spiegeleier mit Salz + Pfeffer braten und mit Nudeln servieren.

### Victory-Chili

Das habe ich bei, Akaflieg-Sommerlagern, Wettbewerben, Partys und zuletzt in Chauvigny gekocht, manchmal für bis zu 30 Personen.

Das Schöne an diesem Gericht ist, dass es billig, einfach und schnell zuzubereiten

ist und es nicht viel mehr Aufwand macht, wenn man das Basisrezept vervielfacht.

Man braucht nur einen größeren Topf und Rührlöffel. Außerdem ist das Gericht - bis

auf den Chiligehalt - recht Fehlertolerant, also auch für Segelflieger geeignet.

Zutaten für 4 Personen

ca. 500-600g Hackfleisch  
1-2 Zwiebeln  
Mehrere Zehen Knoblauch (dürfte für Wacki entfallen)  
1 große Dose geschälte Tomaten  
1 große Dose (rote) Kidneybohnen  
1 Dose Gemüsemais  
1 Paprika -Farbe egal  
scharfe Chilischoten im Glas  
Olivenöl, Salz, Paprikapulver  
optional Oliven (am besten bereits entkernt und in Scheiben aber nicht mit  
irgendwas  
gefüllt)  
optional Tomatenmark  
optionale Beilagen: Creme Fraiche, ein Baguette, Bier oder Wein

#### Zubereitung

Erstmal alle Dosen aufmachen, Kidneybohnen und Mais abgießen.  
Zwiebel schälen und irgendwie klein machen.  
im Topf Olivenöl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Du kannst das  
auch in  
einer Extra-Pfanne machen. Das geht dann erst ´mal leichter - Du musst aber  
hinterher mehr abspülen! Achtung: nix anbrennen lassen, sonst hängt der ganze  
restliche Schlunz später auch am Topfboden an.

Wenn das Hackfleisch anfängt cross (braun) zu werden, die Zwiebeln dazu  
schütten  
und das Ganze weiter braten.

Sobald das Hackfleisch dann cross (braun) und die Zwiebeln glasig geworden sind  
idealerweise  
gleichzeitig -kippst du erst ´mal alle Dosen ´rein zum Ablöschen. Die  
Oliven gleich mit ´rein.

Jetzt kommt gleich die erste Würzaktion: 2-3 Messerspitzen Salz,  
Paprikapulver (egal  
wie viel) und etwas Tomatenmark. Letzteres brauchst Du nicht unbedingt, es  
gibt  
aber eine schöne Farbe und macht den Schlunz sämiger.

Nun zu den Chilis: Sehr wichtig ist, dass Du erst einmal eine probiert um  
herauszufinden, wie scharf die Dinger heute sind (musst ja nicht gleich die  
Ganze

verdrücken). Dann überlegst Du Dir, mit wie vielen/wenigen Du erstmal einsteigst.

Hast Du die richtig Scharfen erwischt, empfehle ich nicht mehr als 2-3 für 4 Personen. Wichtig ist, dass Du sie sehr klein schneidest und lange mitkochen lässt,

damit sich die endgültige Schärfe früh entfaltet.

"Nachwürzen" kannst Du immer noch, wenn es Dir zu lasch vorkommt.

Überdosierung ist gefährlich: Am nächsten Tag brennt´s halt nochmal und schon so

mancher Koch ist nur knapp dem Lynchtod entgangen. Viele Leute können halt nicht

so scharf und die fahren dann mies ab, wenn sie nach einem langen Flugtag nix zu essen kriegen.

Während der Sud fröhlich vor sich hin köchelt schneidest Du das restliche Zeug klein, wenn Du niemand gefunden hast, an den Du das delegieren kannst. Dann gleich in den Topf damit -muss ja auch warm werden. Achtung: immer mal umrühren, damit unten nix anbrennt.

Das Gesamtkunstwerk aus Farbe, Konsistenz und Geschmack sollte dann noch einige Zeit leicht köchelnd durchziehen -je früher Du anfängst zu kochen, desto besser. Dann kommt die Feinabschmeckung: Salz, Paprika und Chilis werden nach Geschmack ergänzt.

Wenn Du dann noch stehen kannst (optionals Bier und Wein müssen ja auf Ihre Qualität überprüft werden), teilst Du der Gruppe mit einem schallenden "Bescheid"

den Beginn der Essensausgabe an.

### Avocado-Champignon-Salat

Zutaten (2 Personen)

1 reife Avocado

Eine Handvoll brauner Champignons

Für das Dressing

3 El Zitronensaft

Flüssiger Honig

1 Knoblauchzehe

Frischer Schnittlauch

Olivenöl  
Salz  
Weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Acocado halbieren, Kern entfernen, schälen  
Hälften in ganz feine Scheiben schneiden.  
Champignons waschen, trocken tupfen und auch in feine Scheiben schneiden.  
Avocado- und Champignonscheiben auf zwei Teller schichten (geht auch in einer Salatschüssel)

### Dressing

Knoblauchzehe auspressen oder ganz fein schneiden  
Zitronensaft dazu  
Salz und Pfeffer dazu  
Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in ganz feine Stücke schneiden.  
Zum Zitronensaft und dem Knoblauch geben.  
Einen Esslöffel (oder nach Geschmack) flüssigen Honig darunter rühren  
Olivenöl unterrühren  
Das Dressing über den Salat geben und etwas durchziehen lassen.  
Dazu passt frisches Baguette und ein grauer Burgunder.