

# Rezepte

Vorspeisen, Kleinigkeiten.....	<u>2</u>	Cannelloni mit Ricotta-Pinienkernen.....	<u>13</u>
Auberginen.....	<u>2</u>	Fusilli alla svergognata.....	<u>14</u>
Prosciutto e Melone.....	<u>2</u>	Gemüse-Käse-Orecchiette.....	<u>14</u>
Hauptspeisen.....	<u>2</u>	Maccheroncini, Tomaten u. Basilikum.....	<u>15</u>
Aufläufe.....	<u>2</u>	Penne mit Zucchini in Senfsoße.....	<u>15</u>
Artischockenaufauf à la Provence.....	<u>2</u>	Penne mit Zucchini und Tomaten.....	<u>15</u>
Blumenkohl-Brokkoli-Tomaten-Auflauf....	<u>3</u>	Pennette mit Oliven und Kapern.....	<u>16</u>
Curry-Kartoffel-Quiche.....	<u>4</u>	Pizzoccheri con Panna e Salvia.....	<u>16</u>
Kartoffeln und Auberginen.....	<u>5</u>	Pizzoccheri Tradizionali.....	<u>16</u>
Provenzalischer Gemüseaufauf.....	<u>5</u>	Quiche Lorraine.....	<u>17</u>
Eierspeisen.....	<u>6</u>	Spaghetti Carbonara.....	<u>17</u>
Rührei mit Tofu.....	<u>6</u>	Spaghetti mit Oliven.....	<u>18</u>
Eintopf.....	<u>6</u>	Spaghetti mit Paprika, Oliven u. Kapern..	<u>18</u>
Chili con Tofu.....	<u>6</u>	Tagliatelle mit Tofu, Sahne u. Safran.....	<u>18</u>
Tostadas mit Guacamole.....	<u>7</u>	Pfannkuchen.....	<u>19</u>
Fleisch.....	<u>8</u>	Flammkuchen mit Birne, Gorgonzola und	
Falscher Hase.....	<u>8</u>	Walnuss.....	<u>19</u>
Frikadellen.....	<u>8</u>	Pfannkuchen mit Gemüse.....	<u>19</u>
Ungarisches Hacksteak.....	<u>8</u>	Pilze.....	<u>19</u>
Gemüse.....	<u>9</u>	Gefüllte Champignons.....	<u>20</u>
Rosenkohl.....	<u>9</u>	Reisgerichte.....	<u>20</u>
Spitzkohl-Curry.....	<u>9</u>	Buntes Gemüsecurry.....	<u>20</u>
Kartoffeln.....	<u>9</u>	Senfgemüse auf Reis.....	<u>20</u>
Bratkartoffeln mit Ei, Käse und Pilzen.....	<u>9</u>	Tofu – Paprikapfanne.....	<u>21</u>
Fusher.....	<u>10</u>	Nachspeisen.....	<u>21</u>
Kartoffelkuchen, mediterran.....	<u>10</u>	Kaiserschmarrn.....	<u>21</u>
Kartoffelpfannkuchen.....	<u>11</u>	Tiramisu.....	<u>22</u>
Kartoffelpufferchen.....	<u>11</u>	Waffeln.....	<u>22</u>
Sizilianische Pommes.....	<u>11</u>	Grundrezepte.....	<u>23</u>
Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Senfdip.....	<u>12</u>	Knusprig gebratener Tofu.....	<u>23</u>
Meergetier.....	<u>12</u>	Soßen.....	<u>23</u>
Forelle blau.....	<u>12</u>	Senfsoße.....	<u>23</u>
Forelle Müllerin Art.....	<u>13</u>	Dips.....	<u>23</u>
Miesmuscheln Rheinische Art.....	<u>13</u>	Senfdip.....	<u>23</u>
Pasta.....	<u>13</u>	Zubereitungszeit.....	<u>24</u>

Alle Rezepte sind für 2 Personen

# Vorspeisen, Kleinigkeiten

## Auberginen

*Auberginen* in Scheiben schneiden, grillen  
mit  
*Büffelmozzarella*,  
*Tomatenwürfeln* belegen, heiß machen  
*Basilikum* zum verfeinern

## Prosciutto e Melone

*Honigmelone* (für das beste Ergebnis eine Cantaloupe-Melone) halbieren  
Mit einem Löffel die Kerne aus beiden Melonen-Hälften entfernen.  
in Scheiben schneiden. Es kommen bei einer mittelgroßen Melone ca. 8 - 10 Scheiben raus.  
Auf jede Scheibe Melone eine Scheibe  
rohen *Parmaschinken* legen  
Auf einem Teller anrichten und mit frischer  
*Petersilie*  
oder  
etwas *Pfeffer* und  
*Rosmarin*  
oder  
*Aceto Balsamico*  
garnieren

# Hauptspeisen

## Aufläufe

### Artischockenauflauf à la Provence

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

300 g *Pell-Kartoffeln* kochen.

Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze auf 200°C, Heißluft auf 180°C.

*Pellkartoffeln* pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Auflaufform (gefettet) schichten.

Hinzugefügt werden

120 g *Artischocken* abtropfen lassen, halbiert,  
40 g *getrocknete Tomaten* in Öl eingelegt, abtropfen lassen, in feine Streifen geschnitten.

100 g *rote Paprikahälften* aus dem Glas abtropfen lassen, in Stück geschnitten.

40 g *Oliven* und

1 EL *Zwiebelmischung* gleichmäßig darauf verteilen.



Für den Guss  
2 Eier mit  
75 g saurer Sahne verrühren,  
mit  
Salz,  
Pfeffer und  
Kräutern der Provence würzen.

Die Eiersahne auf der Kartoffel-Gemüse-Mischung verteilen.  
90 g Ziegenfrischkäse-Rolle in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Auflauf verteilen.

Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 30 Minuten garen.

Tipps:

- geht auch mit Resten von gegarten Nudeln.
- Für eine knusprige Käsekruste den Ziegenkäse mit geriebenem Käse (z. B. Gauda) bestreuen

## Blumenkohl-Brokkoli-Tomaten-Auflauf

mit würzigem Gorgonzola

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

200 g Kartoffel(n), mehlig kochende  
250 g Blumenkohl, frischer  
250 g Brokkoli, frischer  
Salzwasser  
½ Zwiebel(n)  
½ Knoblauchzehe(n)  
25 g Tomate(n), getrocknete in Öl  
25 g Oliven, schwarze, entsteint  
1 kl. Dose/n Tomate(n), passierte (425 ml)  
½ TL Brühe, instant  
½ TL Thymian  
½ TL Konfitüre, milde (Aprikose-, Erdbeer- oder Pfirsich-)  
Salz und Pfeffer  
75 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse, würzig  
50 ml Schlagsahne  
100 g Käse, gerieben



Die Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. in der Schale kochen, pellen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 - 10 Min. bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Die Tomaten in Öl abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen, und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze, Umluft: 170°C) vorheizen.

In einem Topf 2 EL des aufgefangenen Öls der Tomaten heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Tomaten und passierte Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Brühepulver und Thymian unterrühren. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marmelade abschmecken. Die Oliven unter die Soße rühren.

Den Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der Sahne cremig rühren. Etwa 1/3 der Tomatensoße in eine Auflaufform füllen. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten. Die Käsemasse aufstreichen. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen darauf verteilen, mit der restlichen Tomatensoße bedecken und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 30 Min. überbacken.

Wer mag, kann zusätzlich 500 g Rinderhack in einer Pfanne anbraten und zwischen Tomatensoße und geriebenem Käse in die Form geben. Der Auflauf kann prima am Vortag vorbereitet und am Serviertag dann überbacken werden.

## Curry-Kartoffel-Quiche

Zubereitung: 70 Minuten

380 g *Kartoffeln* in der Pelle kochen

100 g *Erbsen* (Tiefkühl) auftauen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen

Die vorgekochten Kartoffeln pellen und je nach Größe in 2-4 Stücke schneiden.

150 g *Tomaten* waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Back- oder Auflaufform leicht einfetten oder Backpapier hinein legen.

½ Packung *Blätterteig* (140 g, Kühlregal) so bodendeckend in die Form legen dass dabei ein hoher Rand entsteht.

Den Boden des Teigs mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Kartoffelstücke, die Tomatenscheiben und die aufgetauten Erbsen auf dem Teig verteilen und salzen.

100 g *Schmand* (*Sauerrahm*) mit

2 *Eiern*,

40 ml *Milch*

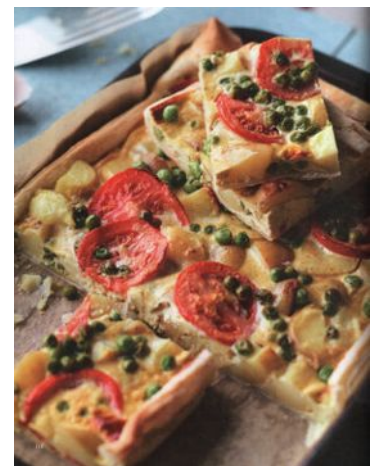
1-2 Teelöffel *Curry*

*Salz* und

*Cayennepfeffer* verquirlen und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

Den Quiche in den Ofen geben und bei 200 °C circa 45 Minuten backen.

Die Curry-Tomaten-Quiche schmeckt am besten heiß oder lauwarm.



## Kartoffeln und Auberginen

Zubereitung: 70 Minuten

2 *Zwiebeln* schälen und in Spalten schneiden.

500 g neue kleine *Kartoffeln* waschen und je nach Größe in Hälften oder viertel teilen. Dann in heißer

Butter unter Wenden 5 Minuten anbraten.

Die *Zwiebeln* hinzufügen und alles für weitere 3 Minuten braten.

Mit

*Harissa* (scharfe *Paprikapaste*),

flüssigem *Honig* und Salz würzen und das Ganze 1 Minute anschwitzen lassen.

20g *Sultaninen* untermischen,

alles in eine große Auflaufform geben und

50 ml *Gemüsebrühe* darüber gießen.

Den Auflauf für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C garen.

Inzwischen

1 *Auberginen* putzen und erst in Viertel und anschließend in 2 cm dicke Stücke schneiden.

Diese mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Flüssigkeit, die sich in dieser Zeit gebildet hat, abtupfen und die *Auberginen* unter die *Kartoffeln* in der Auflaufform heben.

Das Ganze für weitere 25-30 Minuten im Ofen backen lassen und dabei mehrmals vorsichtig wenden.

*Petersilie*,

1-2 Stiele *Pfefferminze*

¼ Bund *Koriander* abzupfen und fein hacken.

Vor dem Servieren das Ofengemüse nochmals abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.

## Provenzalischer Gemüseauflauf

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Heißluft) vorheizen.

½ EL *Olivenöl* in einer Pfanne erhitzen.

250 g rote und gelbe *Paprikaschoten* in Stücke und

2 rote *Zwiebeln* in Spalten schneiden

und in der Pfanne unter Wenden etwa 6 Minuten dünsten. Mit

Salz und

*Pfeffer* würzen.

Eine große Auflaufform fetten und das angedünstete Gemüse,

40 g schwarze *Oliven* mit Stein mit

120 g abgetropfte *Artischockenherzen* aus der Dose längs halbiert und

50 g *Cocktailtomaten* halbiert in der Auflaufform mischen.

Für den Guss

2 *Eier* (Größe M) mit

125 g *Crème Fraîche* und

1 TL getrocknete, provenzalische *Kräuter* verschlagen und mit



Salz und Pfeffer würzen.

Den Guss auf der Gemüsemischung verteilen und im Backofen etwa 20 Minuten garen.

4 *Baguettescheiben* (je 1-2 cm dick) dachziegelartig auf dem Auflauf verteilen, mit 1 EL *Olivenöl* beträufeln und mit etwas *Salz* bestreuen.

Die *Baguettescheiben* mit 65 g abgetropfter *Mozzarella* in 8 dünne Scheiben geschnitten belegen und mit etwas *Pfeffer* bestreuen.

Im Backofen weitere 15 Minuten goldbraun backen lassen.

## Eierspeisen

### Rührei mit Tofu

Garungszeit: ca. 5 Minuten

3 Eier mit

3 Esslöffel Milch und

Salz verschlagen

40 g *Räuchertofu* vorbereiten: Knusprig gebratener Tofu

Wenn er angebraten ist die Eiermilch dazugeben.

Sobald die Masse zu stocken beginnt, sie mit einem Löffel strichweise vom Boden der Pfanne losrühren.

So lange weiter erhitzen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Rührei muss weich und großflockig, aber nicht trocken sein.

## Eintopf

### Chili con Tofu

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal

Dazu passen frisches Baguette oder Basmatireis.

½ *Zwiebel*

½ *grüne Paprikaschote*,

½ *rote Chilischote* hacken,

in Öl ca. 4-5 Minuten andünsten.

200 g *Tofu* (wer´s kräftiger mag nimmt *Räuchertofu*) mit einer Gabel zerkrümeln, mit

*Chilipulver* und

½ TL *Salz* vermischen.

hinzugeben und mind. 5 Minuten gut anbraten.

1-2 *Tomaten* in feine Stücke schneiden, hinzugeben und alles etwas einköcheln lassen.

150 ml *passierte Tomaten*

150 ml *Gemüsebrühe*

1 EL *Tomatenmark* in einen größeren Topf ganz kurz etwas aufkochen.

Dann die angebratene Tofumischung mit dazugeben.

Nun alles ca. 15 – 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss

½ Dose *Mais* und

½ Dose *Kidneybohnen* dazugeben und nochmal kurz aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

## Tostadas mit Guacamole

Zubereitung: 45 Minuten

4 *Taco Chips* in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und bei 100 Grad im Ofen ca. 10 Minuten erwärmen und danach bei 50 Grad warm halten.

*Rapsöl* in einer Pfanne erhitzen

100 g *Babymais* (aus dem Glas) halbieren und für 3-5 Minuten kross anbraten.

½ *rote Zwiebel* in kleine Würfel schneiden und

100 g *schwarze Bohnen* (aus der Dose) dazugeben und für 1 Minute in der Pfanne schwenken. Dann vom Herd nehmen und warmhalten.

Für die Guacamole

1 *Avocado* entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln.

1 *Tomate*,

½ *rote Zwiebel* und

*Koriander* dazugeben.

2 *Limetten* auspressen, die Hälfte darüber träufeln.

Dann mit einer Gabel zerdrücken, bis alles cremig verbunden ist. Mit *Salz* und *Pfeffer* würzen.

*Rapsöl* in einer Pfanne erhitzen.

4 *Eier* nacheinander hinein schlagen und Spiegeleier braten. Falls vorhanden, die Eier in runde Formen schlagen und darin braten.

1 *Tomate* in Würfel schneiden.

*Peperoni* in Ringe schneiden.

Die Tacos auf Teller legen. Zuerst ein Ei, dann den Mais-Bohnen-Mix und Guacamole darauf geben. Mit Tomatenwürfeln, Peperoni,

*Koriander* und

50 g *Feta* bestreuen. Den restlichen Limettensaft darüber träufeln und servieren.



## **Fleisch**

### **Falscher Hase**

*½ Zwiebel*

*½ eingeweichtes Brötchen*

*200 g gemischtes Hackfleisch*

*1 Ei*

*½ TL Salz*

*Pfeffer*

*Paprika*

*Senf*

*Kräuter* mischen, zu einem Brot formen  
und in

*Paniermehl* wenden.

*5g Margarine* auf ein Backblech geben. Das Brot hinzufügen.

Backblech in den Ofen schieben und bei 200 °C 45-60 Minuten backen  
Brot in Scheiben schneiden.

### **Frikadellen**

*½ Brötchen* in kaltem Wasser einweichen

*1 mittelgroße Zwiebel* abziehen, fein würfeln

*300 g Hackfleisch* (halb Rind-, halb Schweinefleisch) mit dem gut ausgedrückten Brötchen, den  
Zwiebeln und

*1 Ei* vermengen. Mit

*1 gestrichenen TL Senf,*

*Salz*

*Pfeffer*

*Paprika* edelsüß abschmecken.

Aus der Masse mit nassen Händen ovale Frikadellen formen.

*Pflanzenfett* erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin braten

Bratzeit: etwa 10 Minuten

### **Ungarisches Hacksteak**

*Reis* in Salzwasser kochen.

*200 g Rinderhackfleisch* mit

*Pfeffer,*

*Paprika,*

*1 rote Paprikaschote* (fein geschnitten)

*3 EL Salz*

*1 Ei*, mischen.

Reis dazugeben

*Margarine* in die Pfanne geben, erhitzen und die Steaks von beiden Seiten knusprig braun braten.



## Gemüse

### Rosenkohl

500 g *Rosenkohl* säubern, die Röschen kreuzförmig einschneiden, waschen.

20 g *Butter* zerlassen, den Rosenkohl darin andünsten

60 ml Wasser

Salz

*Muskatnuss* (gerieben) hinzufügen, gar dünsten lassen (20-30 Minuten)

mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Vor dem Anrichten vorsichtig in zerlassener Butter schwenken.

### Spitzkohl-Curry

½ (300 g) kleiner *Spitzkohl* in Streifen schneiden,

1½ mittelgroße *Kartoffeln* schälen, würfeln,

1½ Möhren in Scheiben schneiden,

½ Zwiebel klein schneiden,

1 EL Öl in eine große Pfanne geben,

das Gemüse darin andünsten

Kreuzkümmel,

Ingwer, gemahlen

Chili, gemahlen

½ EL Curry, mild

dazugeben und weiter dünsten

100 ml Kokosmilch und

125 ml Gemüsebrühe dazu gießen, 10 Minuten köcheln

50 g rote Linsen zugeben und 10 Minuten garen

Mit

Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

### Kartoffeln

#### Bratkartoffeln mit Ei, Käse und Pilzen

*Kartoffeln* schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben oder Würfel schneiden.

Die Pfanne, auf ca. 80% der Maximalleistung stark erhitzen und bis zum Ende so lassen.

Öl in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Die Kartoffeln in die Pfanne geben und öfter wenden.

Erst wenn die Kartoffeln von allen Seiten deutlich Farbe angenommen haben,

*Zwiebeln* dazu geben.

Sind sie gut angebraten,

*Käse* (geschnitten oder gerieben) darüber streuen und

*Ei* mittig dazugeben, schwenken, damit es sich etwas verteilt. Mit reichlich

*Paprika*,

*Pfeffer* und

*Salz* würzen.

Nochmal kurz durchrühren, bis das Ei gestockt ist.

*Pilze* putzen und in kleine Stücke schneiden.

*Zwiebel* schälen und fein würfeln.

Eine Pfanne mit etwas

*Öl* erhitzen

und die *Pilze* und die *Zwiebeln* anbraten. Mit

*Salz* und

*Sojasauce* abschmecken und mit der

*Milch* ablöschen.

*Käse* (gerieben) unterrühren.

*Soßenbinder* (Biobin) mit etwas Wasser in einem Glas verrühren,

über die *Pilze* geben und kurz aufkochen lassen, bis das Ragout etwas andickt ist.

## Fusher

*Kartoffeln* in Salzwasser kochen,

abgießen und gut abdampfen lassen

*Mehl* (¼) auf die *Kartoffeln* geben

und gut stampfen, bis sich der Klos vom Boden hebt.

Mit einem Löffel abstechen und in

ausgelassenem *Speck* und

*Öl* anbraten.

Wenn der Fusher hellbraun gebraten ist,

gewürfelte *Zwiebeln* und

*Pfeffer* zugeben und nochmals durchbraten.

Dazu schmeckt

*Buttermilch* oder *Tee* und

saure *Gurken*

## Kartoffelkuchen, mediterran

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten, Aufwand: hoch

Rezept für 4 Personen

500 g *Kartoffeln* waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen bis sie weich sind.

Anschließend abgießen, abkühlen lassen,

pelln und

in dicke Scheiben schneiden.

1 große *Aubergine* (ca. 500 g) putzen, längs in dünne Scheiben schneiden  
Mit

*Salz* bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend trocken tupfen.

In

5-6 EL *Olivenöl* von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten bis sie weich sind

Auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.

50 g grüne *Oliven* (entsteint) klein schneiden, mit

75 g *Schlagsahne*,

2 *Eier*,

1-2 *Rosmarinzweige* verquirlen.

Mit



*Pfeffer* und *Salz* würzen.

500 g Flaschen- oder *Fleischtomaten*  
waschen,  
halbieren  
entkernen  
und in Scheiben schneiden.

Eine Kasten-, Auflauf- oder Springform so mit den Auberginenscheiben auslegen, dass diese etwas über den Rand hängen.

Tomaten, Kartoffeln, Eiegguss und  
100 g geriebener *Gratinkäse*  
abwechselnd in mehreren Lagen hineinschichten. Die letzte Lage sollte aus Käse bestehen.  
Zuletzt die überhängenden Auberginenscheiben darüber klappen

Den Gemüsekuche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.

## **Kartoffelpfannkuchen**

1 kg *Kartoffeln* schälen  
1 mittelgroße *Zwiebeln* abziehen  
beide Zutaten waschen, reiben, mit  
1-2 gestrichenen Teelöffeln *Salz*,  
2 *Eiern*  
30 g *Weizenmehl* verrühren.  
Etwas von  
125 ml *Speiseöl* erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken, von beiden Seiten  
braun und knusprig backen

*Apfelmuß* begeben

## **Kartoffelpufferchen**

250 g *Weizenmehl* in eine Schüssel sieben, mit  
½ Päckchen *Hefe* sorgfältig vermischen.  
500 g *Kartoffeln* schälen, waschen, reiben, mit  
1 *Ei*  
1 gestrichenen Teelöffeln *Salz*  
60 ml lauwarmen *Milch* zu dem Mehl geben und zu einem Teig erarbeiten.  
Den Teig an einem warmen Ort so lange stehen lassen bis er etwa doppelt so hoch ist.  
Dann noch einmal durchschlagen.  
Etwas von  
125 ml *Speiseöl* erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben, etwas flach drücken, von beiden  
Seiten goldbraun backen.

## **Sizilianische Pomes**

mit *Zwiebeln* und *Paprika*

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen.



600 g *Kartoffeln* schälen, in Spalten oder Stifte schneiden. Mischen mit:  
2 *Spitzpaprika*, geputzt und in Stücke geschnitten,  
2 rote *Zwiebeln* geschält und in breite Spalten geschnitten.  
*Rosmarin*,  
4 EL *Olivenöl*  
60 g schwarze *Oliven* hinzufügen.  
Mit  
*Salz* und  
*Pfeffer* würzen  
und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.  
Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten im Ofen rösten, dabei einmal wenden.  
50 g *Parmesan* hobeln und Gemüse damit bestreut servieren.

## **Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Senfdip**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

300 g *Kartoffeln* schälen, waschen  
1 *Zucchini* waschen, putzen,  
1 kleine *Zwiebeln* abziehen,  
Gemüse in feine Streifen raspeln. Mit  
1 *Ei*  
2-3 EL *Mehl* und  
25 g gemahlene Hasel-, Wal-*Nüsse* oder *Mandelkerne* vermischen. Mit  
*Salz* und  
*Pfeffer* würzen.  
Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Teighäufchen hineinssetzen, flach drücken und von beiden  
Seiten zu goldbraunen Puffern braten.

Dazu Senfdip

## **Meergetier**

### **Forelle blau**

#### ***für den Sud***

½ l Wasser  
1 dl Weisswein  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Kochsalz  
2 Pfefferkörner  
¼ Zwiebel  
½ Lorbeerblatt während ½ Stunde kochen.

Forelle direkt in den heissen Sud gleiten lassen und 15-20 Minuten ziehen lassen. Der Sud darf nicht kochen.

Beigabe: Kartoffeln und Salat

## Forelle Müllerin Art

Forelle 30 Minuten antauen lassen. Mit  
Pfeffer und  
Salz würzen, in  
Mehl wenden. Im  
Öl bei mittlere Hitze auf beiden Seiten je ca. 10 Minuten braten.  
Beigabe: Kartoffeln und Salat

## Miesmuscheln Rheinische Art

1100 g *Miesmuscheln* gründlich unter kaltem Wasser abbürsten, bereits geöffnete Muscheln wegwerfen.

30 g *Zwiebeln* würfeln

75 g *Karotten*,

75 g *Lauch*,

75 g *Knollensellerie* fein schneiden

In einem breiten Topf

*Butter* bei mittlerer Hitze zerlassen  
und das Gemüse darin anschwitzen.

Mit

50 g *Weißwein* (trocken) abgießen.

Die Miesmuscheln zugeben und 4 Minuten mit Deckel dämpfen, bis sie sich geöffnet haben.

Die noch geschlossenen Muschel wegwerfen.

Muscheln und Muschelsud in tiefe Teller protieren und mit

5 g *Petersilie* (gehackt) bestreuen.

Dazu geröstetes

*Weißbrot* reichen.

## Pasta

### Cannelloni mit Ricotta-Pinienkernen

Zubereitung: ca. 90 Minuten

25 g *Pinienkerne* in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten

Öl in einem Topf erhitzen,

1-2 rote *Zwiebeln* in Würfel schneiden, hineingeben und 2-3

Minuten unter rühren andünsten bis sie glasig sind.

Die Hälfte herausnehmen und beiseite stellen.

400 g *Tomatenwürfel* zur anderen Hälfte dazugeben.

Würzen mit

Salz

Pfeffer

1 Teelöffel Zucker

und für weiterer 15 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Die Kerne abkühlen lassen und grob hacken, mit

250 g *Ricotta*

und der beigestellten Zwiebelmischung verrühren.



Mit  
abgeriebener Schale von ¼ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken.

Basilikum unter die Tomatensauce geben und abschmecken.  
Eine Hälfte der Sauce in eine Auflaufform geben.

Die Ricottacreme in einen Frischhaltebeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und die  
Creme in  
6 Canneloni-Nudeln (ohne Vorkochen) einspritzen.  
Die Cannelonirollen nebeneinander tief in die Tomatensauce setzen.  
Den Rest der Tomatensauce darüber geben.  
60 g *Mozzarella* abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Cannelloni verteilen.  
50 g geriebenen *Parmesan* darüber streuen.  
Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen bis die Käsekruste  
goldbraun ist.

### **Fusilli alla svergognata**

50 g durchwachsenen *Räuchertofu* würfeln und in  
Öl in einer Pfanne anbräunen.  
2 reife *Tomaten* waschen und würfeln,  
1 TL *Balsamikoessig* und  
etwas *Salz* dazugeben.  
Bei mittelgroßer Flamme ca. 10 Minuten bedeckt schmoren lassen.  
40g schwarze *Oliven* entkernen und grob schneiden  
25g *Kapern* waschen und trocknen  
Oliven und Kapern und  
1 Blatt *Salbei* hinzufügen.  
Ohne Deckel weitere 10 Minuten kochen lassen.

175 g *Fusilli* (Spiralnudeln) nicht ganz durchkochen lassen  
In die Pfanne geben.  
Reifen *Schafskäse* gerieben hinzugeben  
mischen und durchziehen lassen.

Kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden.

### **Gemüse-Käse-Orecchiette**

Zubereitungszeit: 40 Minuten.

1 EL *Öl* erhitzen  
½ *Zwiebel* schälen, fein würfeln und darin glasig dünsten.  
4 *Salbei*blätter waschen, fein schneiden, hinzufügen und kurz braten.  
Mit  
100 ml *Gemüsebrühe* und  
100 ml *Soja-Kochcreme* (17% Fett) ablöschen.  
63 g *Gorgonzola* in kleinen Würfeln dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.  
Mit  
*Salz* und  
*Pfeffer* würzen und leicht köcheln.

190 g *Orecchiette* im kochenden Salzwasser bissfest kochen.

125 g *Auberginen* und

125 g *Zucchini* waschen, putzen und würfeln.

½ Bund *Frühlingszwiebeln* putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und

das Gemüse darin mit

*Salz* und

*Pfeffer* würzen und 3-4 Minuten braten.

Mit

½ Bund gehackter *Petersilie* und

½ Bund gehackter *Basilikum* bestreuen, und servieren.

## Maccheroncini, Tomaten u. Basilikum 🌿

20 g Öl bräunen,

200 g frische Tomaten klein schneiden, ins Öl,

*Salz* hinzufügen

und auf hoher Flamme 4-5 Minuten kochen lassen.

175 g *Maccheroncini* kochen und abtropfen lassen,

in die Bratpfanne zur Soße geben,

einige Blätter *Basilikum* hinzufügen,

alles mischen und auf der Flamme 1-2 Minuten unter ständigem rühren kochen.

## Penne mit Zucchini in Senfsoße

200 g *Penne* garen,

1 EL Olivenöl erhitzen,

175 g *Zucchini* waschen, große schälen, in Stifte schneiden, im Öl andünsten.

mit

¼ Liter Gemüsebrühe und

100 g Schlagsahne ablöschen.

1 Stiel Thymianblättchen abstreifen, hacken, und

*Pfeffer* zufügen

5 Minuten köcheln lassen

1 EL Senf, körnig, einrühren

Mit

1 EL Soßenbinder andicken,

2 Tomaten entkernen, fein würfeln, in der Soße erhitzen.

Nudeln mit Zucchini-Senfsoße servieren,

eventl. Käse überstreuen.



## Penne mit Zucchini und Tomaten 🌿

¼ *Zwiebel* in Scheiben schneiden und

2 *Zucchini* in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf die Zwiebel mit

20 g *Olivenöl* anbräunen,

dann die Zucchini hinzufügen und 5 Minuten andünsten.

Mit

Salz abschmecken.

100 g Dosentomaten hinzufügen und 30 Minuten kochen lassen.

½ Bund *Petersilie* und

einige Blätter *Basilikum* fein schneiden und hinzufügen.

175 g *Penne* gar kochen, abtropfen lassen und mit der Soße anrichten.

## **Pennette mit Oliven und Kapern**

15g kernlose grüne Oliven zerkleinern,

½ Bund *Petersilie* zerhacken,

1 reife *Tomate* pellen und klein schneiden.

In einer geräumigen Bratpfanne

½ Zehe *Knoblauch* in

20 g Öl anbräunen,

die Oliven,

½ Löffel *Kapern*,

*Petersilie*

und die Tomaten hinzufügen

und 2-3 Minuten kochen lassen.

175 g *Pennette* kochen und abtropfen lassen,

in die Pfanne geben und alles 2 Minuten auf der Flamme unter ständigem Rühren kochen.

## **Pizzoccheri con Panna e Salvia**

In una pentola con abbondante acqua salata, già portata a bollire, versare

170 g *pizzoccheri*, fare bollire per 12-15 minuti.

Scolare con un mestolo forato e metterne una parte in una teglia. Cospargere con un po di

80 g *parmigiano*

80 g *panna da cucina* e

1 *foglie di salvia*

Proseguire alternando *pizzoccheri* e formaggio.

Aggiungere

*Pepe* a piacere e servire in piatti caldi.

## **Pizzoccheri Tradizionali**

In una pentola con abbondante acqua salata, già portata a bollire, versare

100 g *patate* tagliate a dadi e

100 g *verze o coste o spinaci* a piccoli pezzi.

Dopo 5 minuti aggiungere un po di

170 g *pizzoccheri*.

Fare bollire per 12-15 minuti.

Scolare con un mestolo forato e metterne una parte in una teglia. Cospargere con

50 g *parmigiano* e

170 g *formaggio* (latteria, fontina, casera) a fettine sottili

Proseguire alternando *pizzoccheri* e formaggio.

Versare

80 g *burro* fuso o soffritto insieme a

1 *spicchi d'aglio* o



*salvia*

Aggiungere

*Pepe* a piacere e servire in piatti caldi.

## Quiche Lorraine

Rezept für 4 Personen

Zubereitung des Mübeteigs:

200 g *Mehl* mit

125 g weicher *Butter*,

½ TL *Salz* und

1 Tasse *Wasser* mit den Händen gut vermengen. Teig zu einer Kugel formen. Er darf nicht mehr an den Händen kleben, eventuell Mehl dazugeben.

Danach den Teig in eine Springform geben und einen Teigrand etwa 2 cm hoch ziehen.

Belag:

2 Scheiben durchwachsenen *Speck* und

2 Scheiben *Schinken* in kleine Stückchen schneiden und auf dem Teig verteilen.

200 g geriebener *Emmentaler* darüber verteilen.

1 Becher *Crème fraîche*,

2 *Eier*,

*Petersilie*,

*Thymian*,

*Dill*,

*Salz*,

*Pfeffer*,

*Muskat* miteinander verrühren.

Die fertige Soße über den Käse gießen.

Bei 200 °C 40-45 Minuten backen.

Man reiche dazu einen trockenen Wein.

Die Torte kann auch kalt gegessen werden.

## Spaghetti Carbonara

50 g *Räuchertofu* in Würfel schneiden. In

20 g *Butter* braun braten lassen

In einer Schüssel

2 ganze *Eier* mit

15 g *Parmesan* oder geriebenem Schafskäse,

einer Prise *Salz*,

*Pfeffer*,

etwas flüssige *Sahne* (nach belieben) schlagen.

200 g *Spaghetti* kochen und abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

Dann den *Speck* hinzufügen und mischen

## Spaghetti mit Oliven

$\frac{1}{4}$  *Zwiebel* klein schneiden und in einem Topf mit  
20g *Olivenöl* und  
 $\frac{1}{2}$  *Stück Peperoni* anbraten.  
200 g *Dosentomaten* hinzufügen, mit  
Salz abschmecken und ca. 20 Minuten kochen lassen.  
 $\frac{1}{2}$  *Hand voll grüne Oliven* und  
 $\frac{1}{2}$  *Hand voll schwarze Oliven* entkernen, in kleine Stückchen schneiden.  
 $\frac{1}{2}$  *Bund Petersilie* klein schneiden  
und alles kurz vor dem Ende des Kochens in den Topf geben.  
200 g *Spaghetti* kochen, abtropfen lassen  
und mit der *Sosse* servieren

## Spaghetti mit Paprika, Oliven u. Kapern

In einem Topf mit  
20 g *Olivenöl*  
 $\frac{1}{4}$  *Zwiebel*, klein geschnitten,  
anbräunen,  
 $\frac{1}{2}$  *rote Paprika* und  
 $\frac{1}{2}$  *gelbe Paprika* in Würfel schneiden  
und hinzufügen, mit  
Salz abschmecken.  
und bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten kochen lassen. Bei Bedarf  
Wasser nachfüllen.

200 g *Spaghetti* kochen

5 Minuten vor dem Ende des Kochens des Gemüses  
 $\frac{1}{2}$  *Hand voll schwarze Oliven* entkernen,  
 $\frac{1}{2}$  *Löffel Kapern* und  
 $\frac{1}{2}$  *Bund Petersilie* zerhacken und hinzufügen.

## Tagliatelle mit Tofu, Sahne u. Safran

*Zubereitung: 20 Minuten*

$\frac{1}{2}$  *Zwiebel*,  
50 g *Räuchertofu* zerkleinern und in einer geräumigen Pfanne in  
15 g *Butter* anbraten.  
200 g *Tagliatelle* kochen, abtropfen lassen  
und in die Pfanne geben.  
0,75 dl *Sahne* und  
etwas *Safran* hinzufügen  
und alles 2 Minuten auf dem Herd mischen



## Pfannkuchen

### Flammkuchen mit Birne, Gorgonzola und Walnuss

Zubereitung: 20 Minuten

Backofen: 15 Minuten

*Flammkuchenteig* auf Backpapier auf einem Backblech auslegen.

Den Teig gleichmäßig mit  
150 g *Crème fraîche* bestreichen.

1 *Birne* vierteln und dünne Scheiben schneiden und auf dem  
Flammkuchenteig verteilen.

75 g *Gorgonzola* würfeln und auf dem Flammkuchenteig  
verteilen

50 g *Walnüsse* grob hacken, mit  
Salz,

*Pfeffer* den Teig bestreuen.

ca. 15 Minuten backen. Sofort servieren.



### Pfannkuchen mit Gemüse

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Für den Pfannkuchenteig:

62 g *Mehl*

1 Ei

Salz, 1 Prise Zucker,

100 ml Milch

25 ml Mineralwasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Teig 30 Minuten quellen lassen

#### Für die Füllung:

1 *Zwiebel* pellen, hacken,

½ gelbe und ½ rote *Paprika* und

300 g *Auberginen* waschen, putzen und würfeln.

50 g getrocknete *Tomaten* würfeln.

Alles in einer Pfanne im Öl andünsten. Salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten sanft garen.

65 g *Crème fraîche*, davon die Hälfte einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

100 g *Schafskäse* würfeln. 2 Esslöffel zum Bestreuen zur Seite legen, den Rest hinzufügen.

Etwas Fett in beschichteter Pfanne erhitzen und eine dünne Teiglage darin verteilen. Sobald die Ränder goldgelb werden, Pfannkuchen wenden und 2. Seite backen.

Pfannkuchen mit Gemüse füllen und umklappen.

Mit übrigem *Crème fraîche* und Rest Käse anrichten.

## Pilze

### Gefüllte Champignons

*Knusprig gebratener Tofu mit*

*Öl goldgelb rösten*

*½ Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit dem Tofu glasig dünsten.*

*100 g Champignons waschen und die Stiele entfernen. Diese werden gewürfelt und mit dem Tofu-Zwiebelgemisch angebraten.*

*Die Pilzköpfe mit der Oberseite nach unten in eine gebutterte Auflaufform geben.*

*½ halber Becher Sauerrahm,*

*2 Eier,*

*½ Bund Schnittlauch*

*100 g Emmentaler Käse*

*Salz,*

*Pfeffer,*

*Gewürze miteinander mischen.*

*Die angedünsteten Pilzstiele mit der Eier-Mischung verrühren.*

*¼ Bund , fein wiegen und hinzufügen.*

*Die Köpfe mit dieser Mischung füllen und ca. 30 Minuten bei 175 °C backen.*



## Reisgerichte

### Buntes Gemüsecurry

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

*½ Kopf Blumenkohl (400 g) und*

*100 g Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerpflücken.*

*100 g Bundmöhren putzen, waschen und längs vierteln.*

*50 g Ananasscheiben (aus der Dose) abtropfen lassen und würfeln.*

*½ Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.*

*½ Zwiebel und*

*½ Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.*

*62 g Jasminreis oder Thaireis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.*

*2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen,*

*Chili, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen,*

*Möhren dazugeben, kurz mitdünsten und mit*

*62 ml Brühe ablöschen. 3 Minuten Dünsten,*

*dann Blumenkohl und Brokkoli zufügen und weitere 7 Minuten dünsten.*

*Curry-Kathmandu (Fertigsoße oder Wasser, Öl, Ananas, Essig, Zucker, Curry, Gewürze)*

*dazugießen, einmal aufkochen lassen und zum Schluss mit*

*75 g Crème Fraîche und*

*1 EL gehackter Petersilie verfeinern.*

*Den Reis abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüsecurry auf Tellern anrichten.*

aus: „Raffinierte Reisgerichte, Moderne Küche“

## Senfgemüse auf Reis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

125 g *Reis* nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

½ kleiner Kopf *Romanesco* (oder Blumenkohl) putzen, waschen und in Röschen teilen.

1 *Möhre* putzen, schälen, waschen, in Stifte oder Scheiben schneiden.

1 Mini-Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

75 g braune Champignon-*Pilze* putzen, abreiben und halbieren.

100 g *Maiskölbchen* (aus dem Glas) abtropfen lassen und evtl. in Stücke schneiden.

100 g *Zuckerschoten* putzen, waschen und schräg halbieren.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Gemüse darin andünsten.

50 ml Gemüsebrühe und

100 g Sahne angießen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

125 g *Kirschtomaten* waschen, je nach Größe halbieren und hinzufügen.

Mit

1-2 EL *Senf* und Salz würzen.

Reis und Gemüse auf Tellern mit grobem Pfefferschrot übermahlen.

## Tofu – Paprikapfanne

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

125 g *Basmati-Reis* mit Wasser aufsetzen.

Während der Reis köchelt,

½ große *Zwiebel* schälen und würfeln.

200 g *Tofu* in grobe Würfel schneiden und

mit den Zwiebeln zusammen mit Öl anbraten. Es sollte nicht mit dem Öl gespart werden. Mit

*Currypulver*

*Paprikapulver*

Salz und

*Pfeffer* abschmecken, lieber zu scharf als zu mild, da später noch die Paprikaschoten hinzukommen.

1,5 mittelgroße bunte *Paprikaschoten* putzen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.

Sobald der Tofu gold- bis mittelbraun ist, die Paprikaschoten hinzufügen. Erneut abschmecken, bei Bedarf nachwürzen oder mit Wasser verdünnen, da das Gericht an sich recht flüssigkeitsarm ist. Ist das Gericht jetzt leicht scharf und sehr würzig - mit einem Touch Süße, aber nicht sauer - ist es fertig. Noch einmal die Temperatur erhöhen und mit einem Gemisch aus

*Balsamico* und

Öl ablöschen. Als Maß kann ein knapper Eierbecher verwendet werden, etwa ein 4/5 zu 1/5 Verhältnis.

## Nachspeisen

### Kaiserschmarrn

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 25 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal

65 g *Mehl* mit

125 ml *Milch*,

25 ml *Mineralwasser* (macht es noch lockerer)  
½ EL *Vanillezucker* und  
1 Prise(n) *Salz* mit einem Schneebesen glatt verrühren,  
2 *Eier* trennen, Dotter einrühren.  
Eiweiß mit  
25 g *Zucker* steif schlagen, unter den Teig heben.  
25 g *Butter* in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Masse eingießen.  
Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200°C 15 Minuten backen, danach in Viertel teilen. Wenden  
und 10 Minuten fertig backen. In Stücke teilen, mit  
15 g *Zucker*, zum Karamellisieren bestreuen und im Backrohr karamellisieren lassen.  
Mit  
*Puderzucker* bestreut anrichten, dazu  
*Pflaumenkompott* (Zwetschkenröster) servieren.

## **Tiramisu**

2 *Eier* mit  
2 EL *Puderzucker* schaumig schlagen.  
250 g *Magerquark*  
½ Becher *Schlagsahne* hinzufügen und gut durchrühren.  
125 ml *Amaretto* und  
*Kaffee* in einer kleine Schüssel mischen und  
150 g Löffelbiskuits kurz eintauchen.  
Den *Boden* einer kleinen, hohen Auflaufform mit den Biskuits belegen,  
mit der Quarkmischung bedecken.  
Dieses Vorgehen so oft wiederholen bis alle Biskuits aufgebraucht sind, aber noch genug Quark  
für die oberste Schicht übrig ist.  
Das Tiramisu abschließend mit  
1,5 EL *Kakopulver* dick bestäuben  
und für mindestens 2 Stunden kaltstellen.  
1 Päckchen *Vanillezucker* ?

## **Waffeln**

250 g *Mehl*  
100 g *Zucker*  
125 g *Margarine*  
3 *Eier*  
½ Päckchen *Vanillezucker*  
*Milch* (zum Erstellen eines dickflüssigen Teigs)  
½ Päckchen *Backpulver*

### **Waffeln mit Rahm**

In einer Terrine  
250 g *Mehl*,  
50 g *Zucker*, mischen  
1 Priese *Salz*,  
2 *Ei* trennen, Eigelb untermischen.  
75 g *Butter* schmelzen  
Das Mehlgemisch mit  
125 ml *Wasser*,

125 g *Crème Fraîche* und  
der geschmolzener Butter verdünnen.  
Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Die fertigen Waffeln mit  
*Puderzucker* bestreuen.

## Grundrezepte

### Knusprig gebratener Tofu

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 10 Min.

In einen Gefrierbeutel mit 3 L Fassungsvermögen  
 $\frac{1}{2}$  EL Speisestärke, (gehäufter TL) zusammen mit  
etwas Salz und  
evtl. Gewürze, nach Geschmack  
Pfeffer geben.

100 g *Tofu*, (Natur-, fest ) nicht abtupfen und in kleine Würfel von ca. 0,5 cm Kantenlänge scheiden  
und ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Den Beutel gut verschließen und solange schütteln,  
bis die Tofuwürfel von allen Seiten mit Speisestärke bedeckt sind. Eventuell muss man noch  
etwas mehr Speisestärke hinzugeben (ca.  $\frac{1}{2}$  EL). Das hängt stark von der Tofu-Sorte ab.

In einer beschichteten Pfanne  
etwas Öl zum Braten (Bratöl, Sesamöl, etc.) erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten  
scharf anbraten bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und  
nach Belieben weiterverwenden.

## Soßen

### Senfsoße

15 g *Butter* oder *Margarine* zerlassen,

18 g *Weizenmehl* unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist.

63 ml *Milch*

63 ml *Fleischbrühe* aus Brühwürfeln hinzufügen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf  
achten, dass keine Klumpen entstehen.

Die Soße zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen

1 gehäufter *Esstöffel Senf* in die Soße geben,  
mit

*Salz*

*Zitronensaft*

*Zucker* abschmecken.

## Dips

### Senfdip

125 g *Magerquark*,

25 g *Sahne*,

1-2 TL mittelscharfer *Senf*  
*Kräuter* verrühren. Mit  
*Salz* und  
*Pfeffer* würzen.



## Zubereitungszeit

- 20 Minuten
  - Tagliatelle mit Tofu, Sahne u. Safran.....18
- 30 Minuten
  - Senfgemüse auf Reis.....21
  - Sizilianische Pommes.....11
  - Tofu – Paprikapfanne .....21
  - Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Senfdip.....12
- 35 Minuten
  - Flammkuchen mit Birne, Gorgonzola und Walnuss.....19
- 40 Minuten
  - Buntes Gemüsecurry.....20
  - Chili con Tofu .....6
  - Gemüse-Käse-Orecchiette.....14
  - Pfannkuchen mit Gemüse.....19
- 45 Minuten
  - Tostadas mit Guacamole.....7
- 50 Minuten
  - Artischockenauflauf à la Provence.....2
  - Kaiserschmarrn.....21
- 65 Minuten
  - Provenzalischer Gemüseauflauf.....5
- 70 Minuten
  - Curry-Kartoffel-Quiche.....4
  - Kartoffeln und Auberginen.....5
- 90 Minuten
  - Blumenkohl-Brokkoli-Tomaten-Auflauf.....3
  - Cannelloni mit Ricotta-Pinienkernen.....13
  - Kartoffelkuchen, mediterran.....10

## Zutatenverzeichnis

Artischocken	
Artischockenauflauf à la Provence.....	2
Provenzalischer Gemüseauflauf.....	5
Aubergine	
Auberginen.....	2
Kartoffeln und Auberginen.....	5
Kartoffelkuchen, mediterran.....	10
Gemüse-Käse-Orecchiette.....	15
Pfannkuchen mit Gemüse.....	19
Avocado	
Tostadas mit Guacamole.....	7
Kartoffeln	
Artischockenauflauf à la Provence.....	2
Blumenkohl-Brokkoli-Tomaten-Auflauf.....	4
Curry-Kartoffel-Quiche.....	4
Kartoffeln und Auberginen.....	5
Spitzkohl-Curry .....	9
Bratkartoffeln mit Ei, Käse und Pilzen.....	9
Fusher.....	10
Kartoffelkuchen, mediterran.....	10
Kartoffelpfannkuchen.....	11
Kartoffelpüfferchen.....	11
Sizilianische Pommes.....	12
Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Senfdip.....	12
Forelle blau.....	12
Forelle Müllerin Art.....	13
Schafskäse	
Pfannkuchen mit Gemüse.....	19
Spitzkohl	
Spitzkohl-Curry .....	9
Ziegenfrischkäse	
Artischockenauflauf à la Provence.....	3
Zucchini	
Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Senfdip.....	12
Gemüse-Käse-Orecchiette.....	15
Penne mit Zucchini in Senfsoße.....	15
Penne mit Zucchini und Tomaten .....	15
Senfgemüse auf Reis.....	21