

Frau Rottwitts Rezeptideen

Schnelles Fruchteis

200 g Früchte (tiefgefroren) im Mixer oder in einem hohen Gefäß mit Beerenmischung, Himbeeren, Bananen, einem Pürierstab grob zerkleinern. Ananas etc.

200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)

4 EL süße Sahne dazugeben und alles schnell zu einer

3 EL Zucker gleichmäßigen Eiscreme pürieren.

Das Eis sofort in Portionsschälchen füllen und mit Eiswaffeln garnieren.

Stracciatellaquadrate (Rührmasse) (ca. 30 Stück)

200g Margarine mit dem Handrührgerät
150 g Zucker in ca. 5 Min. rühren.

Nacheinander

4 Eier und
300g Vanillejoghurt unterrühren.

250g Mehl mischen und unter die Eiermasse rühren.
125g Speisestärke
1 Pr. Salz
1 Päckchen Backpulver

150g Schokoladenraspel unterheben

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig gleichmäßig darauf streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°C) 25 – 30 Min. backen. Mit der „Stäbchenprobe“ testen, ob der Teig fertig gebacken ist.

200g dunkle Kuvertüre – nach Packungsangabe schmelzen. Den Kuchen gleichmäßig damit überziehen. Wenn der Guss etwas angezogen ist, mit einem Messer die einzelnen Quadrate vorkennzeichnen, sonst platzt der Schokoguss beim Schneiden leicht ab. Den Guss bei Zimmertemperatur vollständig erstarren lassen. Kuchen in 30 kleine Quadrate schneiden und servieren.

Tipp: Noch schokoladiger schmeckt's mit 2 EL Kakaopulver im Teig.

Austauschtipp: Für Kokosquadrate Kokos – statt Vanillejoghurt mit Kokosflocken statt Schokoraspiel verwenden.

Schneller Zitronenkuchen vom Blech

Zutaten:

Teig:

350 g Mehl
1 P. Backpulver
300 g Zucker
1 P. Vanillezucker
300 g Butter
5 Eier
abgeriebene Schale einer Zitrone

Guss:

200 g Puderzucker
Saft einer Zitrone

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen.

Den Teig auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und bei 175 °C 20 Minuten backen.

Den Zitronenguss auf dem noch warmen Kuchen verteilen.

Quark-Krümelkuchen

Folgende Arbeitsmittel brauchst Du:

1 Meßbecher, 2 Rührschüsseln, 1 Handrührgerät mit Knethaken und Rührbesen, 1 Pinsel,
1 Fettpfanne, 1 Teigschaber, 1 Reibe, 1 Zitruspresse, 1 Küchenmesser

Du brauchst Zutaten:

und so machst Du es:

500g Mehl
1 Päckchen Backpulver
200g Zucker
250g Margarine
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
2 Eier

in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem krümeligen Teig verarbeiten.

etwas Fett

Fettpfanne damit auspinseln, 2/3 des Teiges darin verteilen und leicht andrücken.

für die Füllung:

1 kg Quark
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
200g Zucker
2 Eier

in eine Rührschüssel füllen und mit den Rührbesen des Handrührgerätes verrühren.

1 Zitrone

heiß abwaschen, die Schale abreiben, Zitrone auspressen.

100g Sultaninen

unter die Quarkmasse heben. Zitronensaft und -schale dazugeben.

Die Quarkmasse auf dem Teig verstreichen, den restlichen Teig darüberkrümeln und die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen setzen.

Temperatur: 200 bis 225° C

Einschubleiste: Mitte

Backdauer: 35 bis 40 Minuten

Nachwärme: 5 Minuten

Rote Grütze Tiramisu

Zutaten:

125 g Mascarpone
150 g Vanille-Joghurt
125 g Magerquark
60 g Löffelbiskuit
1 Blutorange
250 g rote Grütze

Arbeitsschritte:

in eine Schüssel geben
und
hinzufügen und alles glatt rühren
in eine flache Schüssel legen
auspressen, Saft über die Löffelbiskuit gießen
auf die Löffelbiskuit geben und danach Mascarpone-
Creme einschichten, etwas rote Grütze zur Dekoration
verwenden

Beachte!

Geflügel (Puten-, Hähnchenfleisch) und Hackfleisch zählen zu den Lebensmitteln, die eine **Salmonelleninfektion** hervorrufen können.

Diese Regeln helfen dir, eine Lebensmittelvergiftung zu vermeiden.

- Spüle Schneidbretter und Messer nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch mit heißem Wasser und Reinigungsmittel! Benutze ein extra Schneidebrett.
- Hackfleisch und Geflügelprodukte immer gut durchgaren. Bei 70 bis 80°C werden Salmonellen abgetötet.
- Wasche dir nach der Verarbeitung von rohem Hackfleisch und Geflügel gründlich die Hände.

KISI BISI

Folgende Arbeitsmittel brauchst Du:

1 Topf, 1 Meßbecher, 1 Schneidebrett, 1 Küchenmesser, 1 Teelöffel, 1 Eßlöffel, 1 Bratenwender

Du brauchst Zutaten: – und so machst Du es:

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

1 EL Butter im Topf erhitzen.
Ⓝ 2 1/2 oder ⓐ 10

Zwiebelwürfel darin andünsten.

1 TL Curry
200 g Vollreis

dazugeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten.

2 frische Möhren ca 200g waschen, schälen und würfeln; dazugeben

150 g Tiefkühl-Erbсен dazugeben

600 ml Gemüsebrühe angießen und den Reis quellen lassen.
Ⓝ 2 1/2 → 1/2 oder ⓐ 2
Gardauer: 20 Minuten

100 g gekochten Schinken in Würfel geschnitten untermischen und warm werden lassen.

Vor dem Servieren abschmecken.

Nasi Goreng

Zutaten	Arbeitsschritt	Was brauchen wir dafür?
<p>1 Handvoll Cashewkerne</p> <p>1 Tasse parboiled Reis</p> <p>2 Tassen Wasser Salz 1 Tasse TK Erbsen</p> <p>2 Möhren(schälen) 1 gelbe Paprika 1 rote Paprika</p> <p>1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe</p> <p>2 EL Olivenöl</p> <p>1 TL Chili 1 EL Curry 2 EL Sojasauce</p> <p>Salz und Pfeffer</p>	<p>in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.</p> <p>3 x gründlich waschen und mit der Quellmethode abkochen. Dazu</p> <p>mit dem Reis zum Kochen bringen. Ca. 5 Min. köcheln lassen, dann die Hitze runterschalten auf niedrigster Stufe den Reis ca. 10-15 Min. garziehen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist.</p> <p>waschen und in Stifte schneiden.</p> <p>schälen und in Würfel schneiden.</p> <p>erhitzen, die Zwiebeln und das Gemüse ca. 5 Min. braten lassen. Öfters mal umrühren, damit nichts anbrennt. Nun den Reis mit den Erbsen dazugeben und mit</p> <p>sowie</p> <p>würzen. Cashewkerne darüberstreuen.</p>	

Kartoffel-Gratin

Margarine	Flache Auflaufform mit ausfetten.	
800 g Kartoffeln	waschen, schälen, in feine Scheiben hobeln.	
150 g Gouda	reiben und mit	
1/3 l Schlagsahne	und	
1/3 l Milch		
1 Ei	mischen.	
Pfeffer, Salz, 1 Pr. Muskat	Kartoffeln fächerartig in Schichten in die Auflaufform geben. Die einzelnen Schichten leicht mit und bestreuen. Die Käse-Sahne-Mischung über die Kartoffelscheiben geben.	
	Überbacken: untere Schiene – 50 Minuten E-Herd: 200 °C, Gasherd: Regler 3	

1415 kJ

12 g E

16 g F

34 g KH

Griechischer Bauernsalat

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2	Eissalat	putzen, waschen und in mundgerechte Stücke reißen, abtropfen lassen. Tomate achteln, Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Oliven und Schafkäse zugeben. Marinade vermischen und abschmecken. Salat kurz vor dem Servieren marinieren.
1	Tomate	
1/4	Salatgurke	
1	Zwiebel	
einige	Oliven	
100 g	Schafkäse	
Marinade		
2 Essl.	Essig, Salz, Pfeffer	
evtl.	Senf, frische Kräuter	
4 Essl.	Olivenöl	

Gemüsepfanne für Dinos

Folgende Arbeitsmittel brauchst Du:

1 Pfanne mit Deckel, 1 Schneidebrett, 1 Bratenwender, 1 Küchenmesser, 1 Sparschäler, 1 EBlöffel, 1 Teelöffel, 1 Dosenöffner, 2 Siebe

Du brauchst Zutaten:

– und so machst Du es:

1 Zwiebel	schälen.
250 g Möhren	waschen und mit dem Sparschäler schälen.
250 g Zucchini	waschen und putzen. Das Gemüse in Würfel schneiden.
250 g Chinakohl	putzen, halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden und auf einem Sieb abtropfen lassen.
250 g Sojabohnenkeime	auf einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen.
200 g Kasseler	in kleine Würfel schneiden.
2 EL Fett	in der Pfanne erhitzen. Ⓝ 2 1/2 oder ⓐ 10 Kasseler darin anbraten. Gemüse dazugeben und 5 Minuten dünsten.
1 Dose geschälte Tomaten (Abtropfgewicht 375 g)	öffnen und die Tomaten dazugeben.
1/2 TL Salz 1/4 TL Pfeffer 1 EL Sojasoße	hinzufügen und garen. Ⓝ 2 1/2 → 1 1/2 oder ⓐ 6 Gardauer: 15 Minuten und Ⓝ 0 oder ⓐ 0 Nachwärme: 10 Minuten Vor dem Servieren abschmecken. <i>Dazu Reis oder Nudeln servieren.</i>

Schinkenhörnchen

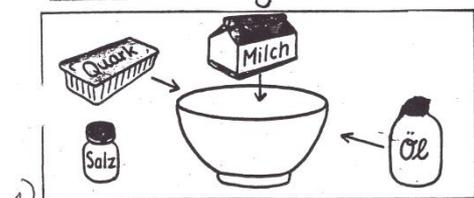
Quarkölteig

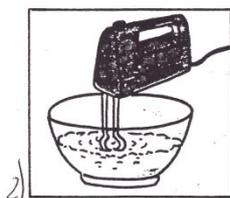
150 g Magerquark
6 EL Milch, 6 EL Öl
1 Pr. Salz
300 g Mehl, 1 Backpulver

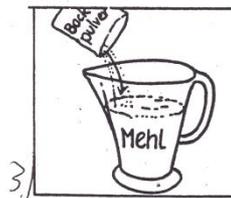
Füllung

100 g gekochten Schinken,
100 g rohen Schinken und
1 Gewürzgurke in feine Würfel schneiden und mischen.

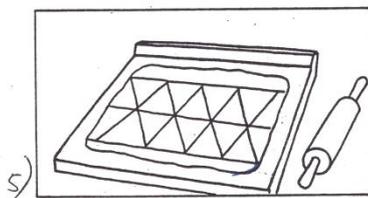
Zubereitung

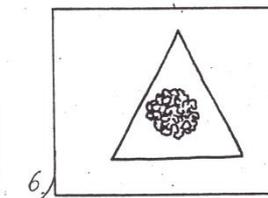


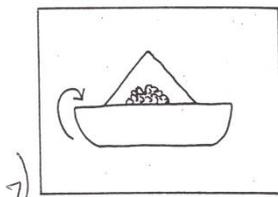


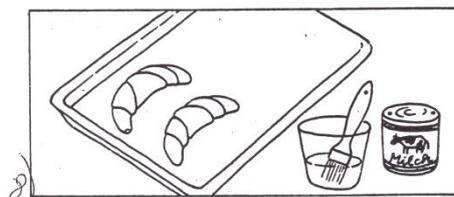


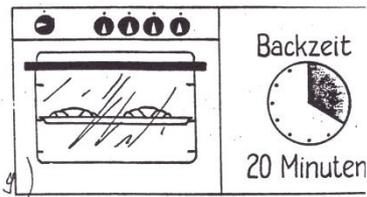












Arbeitsgeräte :

Schnelle Quark – Brötchen

Zutaten	Arbeitsschritte
250 g Magerquark etwas Salz 1 TL Zucker evtl. 150 g geraspelten Käse 1 Ei	- alle Zutaten in eine Rührschüssel geben mit dem elektrischen Handrührgerät (Knethaken) verrühren
250 g Weizen-Vollkornmehl 1 Pk. Backpulver	- Mehl und Backpulver gut mischen, in die Quarkmasse geben und zu einem festen Teig verkneten, mit leicht bemehlten Händen 8 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
Backen: 20 – 25 Min. bei 200 C	

Kräuterquark

Menge	Zutaten	Zubereitung	Merke
125 g 50 g 1 Messerspitze ½ Paket	Quark Sauerrahm Kräutersalz Kräuter nach belieben: ½ kleingehackte Zwiebel oder 1 Knoblauchzehe	verrühren dazugeben, verrühren dazugeben	

Hamburger (für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
Vorbereitungsarbeiten		▪ Abfallschüssel
Fleischteig: 1 Zwiebel 1 Ei 200 g (Rinder-) Gehacktes 3 - 4 EL Paniermehl 1 TL Salz etwas Pfeffer 1 Paprika 1 EL Öl	schälen, in kleine Würfel schneiden und mit verkneten ▪ daraus mit feuchten Händen 4 große, flache Klopse formen ▪ in einer Pfanne erhitzen (Stufe 6-7) ▪ Fleischklopse darin von beiden Seiten ca 5 Min. anbraten (VORSICHTIG wenden!)	
Füllung: 2 Tomaten 1/4 Gurke Salat evtl. 1-2 Zwiebeln	▪ waschen, Stielansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden ▪ waschen und in dünne Scheiben schneiden putzen, trocknen in Ringe schneiden	
Körnerbrötchen (für jede Person 1 Körnerbrötchen) Ketchup	▪ Im Backofen aufbacken, durchschneiden. ▪ Nun auf die untere Hamburgerhälfte Salatblätter, Ketchup, Fleischklops, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Zwiebeln legen (je nach individuellem Geschmack). Mit der oberen Brötchenhälfte belegen. ▪ Auf einem Teller anrichten!!!	
HINWEIS:	▪ Geräte, die mit Fleisch in Berührung kamen, z.B. Messer, vor der weiteren Verwendung gründlich abwaschen. Auch die Hände nach dem Hantieren mit rohem Fleisch gründlich waschen. Grund: Salmonellose vermeiden!	

Guten Appetit ! ! ! !

Pizza (Quarkölteig)

Teig:

150g Quark
6 EL Öl
6 EL Milch
1 Pr. Salz

zu einer glatten Masse verrühren

300g Mehl
1 Päckch. Backpulver

mischen und nach und nach unter die Masse kneten

Den Teig mit einer Teigrolle in Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Belag:

1 kl. Dose Pizzatomaten
od. 250g Tomatenpüree

1 EL Tomatenmark
1/4 TL Salz
1 EL Oregano
1 EL Basilikum
od. 1 EL Pizzagewürz
Paprika, Pfeffer, evtl. 1 TL Olivenöl

verrühren und auf dem Teig verteilen

Mit

1 Dose Thunfisch
3 – 4 Zwiebeln
1 Dose Champignons
150g Salami oder 150g gek. Schinken
200g geriebenen Käse

und zum Schluß mit
belegen.

Backzeit: 20 – 30 Minuten bei 200°C (Umluft)

Brotaufstrich Tomate (Vegan)

100 g getrocknete Tomaten

100g Tomatenmark

50 g Mandeln

1 Zehe Knoblauch

ein Zweig frischer Rosmarin

50g Sonnenblumenöl

evtl. etwas Salz

Pfeffer

Alle Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren. In ein Glas füllen, etwas Öl darauf geben und mit dem Deckel verschließen.

Hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Rezept Nr.

Frühlingsrollen mit 2 Dips

(ergibt 8 Frühlingsrollen)



Zutaten	Arbeitsschritte
1 Paket TK-Blätterteig etwas Mehl	ca. 15 Minuten auftauen lassen. auf die Arbeitsplatte geben, die Teigplatte darauf legen und in 4 Quadrate schneiden. Die Quadrate auf ca. 10 x 10cm ausrollen.
<u>Für die Füllung:</u>	
100g Chinakohl	waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
2 Möhren	waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
1 Paprika	waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel	schälen und in feine Streifen schneiden.
2 kleine Putenschnitzel	waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch in
1 EL Öl	anbraten. Das Gemüse zum angebratenen Fleisch in die Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Alles mit
2 EL Sojasoße Salz, Pfeffer ...	abschmecken. Die Füllung auf den ausgerollten Teigquadraten verteilen, Teig zusammenrollen und die Enden umschlagen. Die Frühlingsrollen mit
etwas Wasser	bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 170°C Umluft backen, bis sie goldgelb sind.

Guten Appetit 😊

Cevapcici

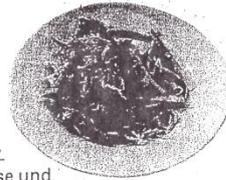
- 2 kleine Zwiebeln - abziehen, fein würfeln
300g Gehacktes } - mit den Zwiebeln alles zu einem
1/2 EL Mehl } Fleischteig verarbeiten
- 1/2 eingeweichtes Roggenbrötchen - ausdrücken, untermengen
- Salz, Pfeffer }
1/2 EL Paprika edelsüß } würzen, Dann mit angefeuchteten
1 Pr. Rosenpaprika, scharf } - Händen fingerlange Würstchen von
evtl. 1 Tl. Tomatenmark } ca. 2 cm Durchmesser rollen.
1 -2 Knoblauchzehen }
- In Mehl wenden, 20 Minuten trocknen lassen
- 4-5 EL Öl - sehr heiß werden lassen, Cevapcici knusprig
braten.

Beigabe: Djuvec-R Reis

- 4 Tassen Vollkornreis oder }
parboiled Reis } - zum Kochen bringen
1/4 l Wasser }
- 100 ml pürierte Tomaten }
1/2 Ds zerdrückte Tomaten } alles zu dem Reis geben, garziehen
1 gewürfelte Zwiebel } - lasse, öfter umrühren,
1/2 rote u. grüne Paprika } (Vorsicht brennt leicht an !)
- 2-3 EL Erbsen } - kurz vor Schluss zugeben und mit
Salz, Pfeffer, Paprika } - abschmecken.

Bamigoreng

400 g Schweinefleisch	in feine Streifen schneiden.
4 kleine Zwiebeln	schälen, würfeln.
400 g Möhren,	
1 Stange Porree,	
250 g Chinakohl	waschen, putzen, fein zerkleinern.
1 EL Öl	erhitzen, Fleisch anbraten. Gemüse und
$\frac{1}{4}$ l Wasser	dazugeben. 15 Minuten dünsten.
2 l Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz	zum Kochen bringen.
200 g Fadennudeln	darin 10 Minuten gar ziehen lassen.
	Fadennudeln abgießen, unter das Fleisch
	und Gemüse heben. Mit
Sojasoße, Salz, Pfeffer	abschmecken.



Rezept Nr.

Süß - saure Soße



Zutaten	Arbeitsschritte
4 EL Honig 4 EL Essig 3 TL Tomatenmark 4 EL Sojasoße 2 EL Sesamöl etwas Zucker	} in einen Topf geben und glatt rühren.
2 TL Stärkemehl 75 ml Wasser	
2 Scheiben Ananas	in kleine Stücke schneiden und zur Soße geben.

Senf - Dip



Zutaten	Arbeitsschritte
50g Senf 2 EL Honig Salz, Pfeffer 1 TL Sojasoße	mit und in eine kleine Schüssel geben und verrühren.