

## **Blumenkohl – Radieschen – Salat**

### Zutaten 4P.:

1 Blumenkohl  
1 Bund Radieschen  
1 Zitrone  
75 g Walnüsse  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Eßl. Essig  
6 Eßl. Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker  
1 TL Würzmischung

### Zubereitung:

Die Zitrone auspressen und ca. 2/3 des Saftes in eine Schüssel mit Wasser geben. Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in kleine Röschen abteilen. Die Radieschen putzen und waschen, danach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, den restlichen Zitronensaft in das Kochwasser geben und die Blumenkohlröschen bei geöffnetem Deckel 8 – 10 Minuten bissfest garen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und der Würzmischung eine Vinaigrette rühren. Da der Blumenkohl viel Geschmack aufnimmt, darf es ruhig etwas kräftiger gewürzt werden. Blumenkohl, Radieschen und Walnüsse mischen. Die Vinaigrette darüber geben, vorsichtig mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

# Gemüsepizza

## Zutaten:

150g Dinkelmehl

150g Weizenmehl

1/2 Würfel Hefe, frisch

200 ml Milch

1 Prise Salz , Zucker

1 Dose Tomaten oder Tomatensauce für Pizza

1 Mais

1 Brokkoli

1 Paprikaschote

100g Champignons

200g Pizzakäse

## Zubereitung:

Das Mehl mit dem Salz und ein bisschen Zucker vermischen. Die Milch in einen Topf geben. Die Hefe hin einbröseln und umrühren. Dabei darauf achten, dass die Milch nicht heiß wird, denn dann geht die Hefe kaputt. Die Hefemilch zum Mehl geben und mit einem Mixer vermischen. Anschließend den Teig zugedeckt an einem warmem Ort oder auf der niedrigsten Stufe im Ofen mindestens 30 min gehen lassen.

Währenddessen das Gemüse waschen und klein schneiden. (Brokkoli in einen Topf bissfest kochen.) Natürlich kann man auch noch anderes Gemüse nehmen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Nach 30 min den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein eingefettetes Blech legen. Mit Tomatensauce bestreichen. Danach das Gemüse darauf verteilen. Alles gut mit Käse bedecken und nach Belieben mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Im Ofen ca. 20-30 Minuten backen oder bis der Käse goldbraun ist.

## Lauchkuchen

### Zutaten:

#### für den Teig:

150g Mehl  
100g Butter  
1/2 TL Salz  
1 Ei

#### für den Belag:

2 Lauchstangen  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
20g Mehl  
150ml Sahne  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
50g geriebener Emmentaler  
Fett für die Form

### Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig bereiten, 30 Minuten ruhen lassen, in die gefettete Form geben, einen Rand formen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und Lauch und Zwiebeln darin andünsten. Mehl darüber stäuben. Sahne, Ei, Gewürze und Käse verrühren. Auf den Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 25 min backen.

## Tomatensuppe

### Zutaten:

2 kg Tomaten frische  
1 Dose Tomaten, geschälte (400 ml)  
2 Tassen Wasser  
6 m.-große Möhren  
3 m.-große Zwiebeln  
3 EL Butter  
5 Knoblauchzehen  
50g Ingwer  
200ml Sahne  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Zucker  
Salz und Pfeffer oder Brühe, instant  
Petersilie, fein gehackt, Thymian, fein gehackt,  
Basilikum, fein gehackt

### Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen. Die frisch gewürfelten Tomaten und Möhren sowie den gewürfelten Ingwer dazugeben und mit zwei Tassen Wasser aufkochen. Zucker, Tomatenmark und die Dose Schältomaten jetzt dazugeben und alles 30 Minuten kochen lassen. Dabei ständig durchrühren und mit Salz und Pfeffer oder Brühe abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab alles durchpürieren. Danach die Sahne dazugeben und alles miteinander verrühren. Zum Anrichten die Suppe mit etwas frischer Sahne und den fein gehackten Kräutern garnieren. Dazu Toastbrot oder Ciabatta reichen.

## **Basilikumpesto**

### Zutaten:

1 Bund Basilikum  
30g Pinienkerne, geröstet  
30g Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten entweder pürieren oder in einem Mörser fein verreiben. Olivenöl hinzufügen. Das Rezept ergibt ca. 120 g Pesto. (Reicht für ca. 20 Crostini oder 500 g Nudeln).

## **Tomaten trocknen**

### Zutaten:

2kg sehr reife Tomaten  
Meersalz

### Zubereitung:

Tomaten waschen und in der Mitte durchschneiden. Backblech mit Backpapier belegen und ca. 3 mm dick mit Salz bestreuen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf legen. In die Mitte des Backofens stellen. Den Ofen auf 90 Grad heizen. Einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit heraus kann und die Tomaten nicht zu heiß werden. Sie sollen ja trocknen und das Salz bindet zusätzlich die verdampfende Flüssigkeit. Nach 5-6 Stunden sind die Tomaten trocken. Man kann sie nach dem Auskühlen in eine gut schließende Plastikdose legen, dann aber ein paar ungekochte Reiskörner mit hineingeben, die binden evtl. verbliebene Luftfeuchtigkeit an sich. Getrocknete Tomaten halten sich sehr lange. Man kann sie aber auch mit gutem Olivenöl und/oder frischen Kräutern einlegen.

## **Basilikumbutter**

### Zutaten:

1/2 Topf Basilikum  
60 g weiche Butter  
1/2 TL geriebene Zitronenschale  
Mehrsalz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Basilikum abzupfen und hacken. Butter mit Zitronenschale und Salz und Pfeffer vermengen. Basilikum hinzugeben.

## **Ruccolabutter**

### Zutaten:

200g Rucola oder Rauke  
200g Butter  
Salz  
Zitronenschale  
2 Knoblauchzehen  
Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Die Rauke waschen und zwischen zwei Tüchern sehr sorgfältig abtrocknen. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührers schaumig rühren, mit Salz und abgeriebener Zitronenschale sowie einer Spur Cayennepfeffer würzen. Die klein gezupften Raukeblätter hinzufügen und mit der Butter vermischen. Oder alles, die Butter allerdings zuerst, in den Mixer füllen und dort auf langsamer Stufe zu einer leuchtend grünen Butter verarbeiten.

## **Steckrübeneintopf**

### Zutaten:

1kg Steckrüben  
400g Kartoffeln  
400g Möhren  
400g Porree  
600ml Gemüsebrühe  
1 Rinderknochen  
400g mageres Rindfleisch  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
frischer Thymian

### Zubereitung:

Die Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse auf dem Rinderknochen und dem kleingeschnittenen Rindfleisch gar kochen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.



## **Tomatenbrot**

### Zutaten:

700g Mehl

1Pck. Hefe (Trockenhefe)

250ml Milch, lauwarmer

125g Tomaten, getrocknete, in Streifen geschnitten

70g Olivenöl

12g Meersalz

10g Zucker

1TL frischer Thymian, gehackt

1/2TL Oregano, getrocknet

### Zubereitung:

Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz, Thymian, Oregano und die in Streifen geschnittenen, getrockneten Tomaten in eine Schüssel geben. Die Milch und das Olivenöl zum Mehl geben und daraus mit den Knethaken eines Handrührers oder einer Küchenmaschine einen Teig verarbeiten. Ist er zu kompakt, evtl. etwas Milch dazugeben. Ist er zu flüssig, etwas mehr Mehl nehmen. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig das Doppelte an Volumen hat (ca. 1 Stunde). Aus dem Teig zwei Brote formen und auf ein mit Mehl bestäubtes Blech geben oder den Teig in zwei Kastenformen geben. Nochmals ca. 30 Min. bei 40°C im vorgewärmten Backofen gehen lassen.

## **Selleriesalat**

### Zutaten:

1kg Knollensellerie  
300g Karotten  
300g Kartoffeln  
300g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Orangen, Saft und Abrieb  
20g Olivenöl  
50g Balsamico, weißer (oder leichten Essig)  
Salz und Pfeffer  
Zucker  
Zitronensaft  
1/2 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Sellerie, Karotten und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und ins Wasser mit Zitronensaft geben, damit sich das Gemüse nicht verfärbt. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und im heißen Öl anlaufen lassen. Das Gemüse abtropfen lassen und auch dazu geben. Die Orangen auspressen und den Saft über das Gemüse gießen. Wer will, kann auch etwas Orangenschale begeben. Eventuell noch etwas vom Zitronenwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und etwa 10 Minuten in der Pfanne köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas aufgezogen ist. Mit Balsamico und etwas Zucker abschmecken, gehackten Schnittlauch dazu, umrühren, in eine Salatschüssel abfüllen und erkalten lassen. Als Salat servieren.

## Kürbispizza

### Zutaten:

#### für den Teig

500 g Mehl

½ Würfel Hefe

0,2 l Wasser -> Hefeteig herstellen (auf einem Backblech ausrollen)

### Belag:

300 g Creme fraiche

Ca. 300 g Hokkaidokürbis grob raspelt (die Schale kann man mit verwenden) , etwas ausdrücken.

150 g geräucherter Schinken oder Kochschinken

Etwas raspelter Käse (Gouda)

Evtl. noch mit Kräuter (Schnittlauch) bestreuen.

Den Teig mit den Zutaten belegen und im Ofen auf 200 °C ca. 25 Minuten backen.

## **Pizza-Waffeln mit Gurken-Dip**

Zutaten:(4 Portionen)

1 Knoblauchzehe

½ Salatgurke

250 Magerquark

100 Vollmilchjoghurt

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Bund Schnittlauch

200 g weiche Butter und Fett f. d. Waffeleisen

6 Eier

Etwas getr. Oregano, Majoran, Thymian,

Paprikapulver,

180 ml Milch

½ TL Backpulver

100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Knoblauch abziehen, klein hacken, Gurke längs halbieren, entkernen, und grob reiben. Beides mit Quark und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Pr. Zucker abschmecken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzugeben.

Waffeleisen aufheizen. Butter schaumig rühren, mit Eiern, Salz und Kräutern und einer Pr. Paprikapulver verrühren. Milch zugeben, Mehl und Backpulver unterheben. Käse einrühren. Jeweils 3-4 EL Teig in das gefettete heiße Waffeleisen geben, nacheinander 8 Waffeln backen. Diese im Ofen bei ca. 80 Grad mit Alufolie zugedeckt warm halten. Fertige Waffeln mit Gurken-Dip und nach Belieben Tomatensalat servieren.

## **Süßer Zucchini-Möhren-Kuchen**

### Zutaten:

250 g Möhren  
150 g Zucchini  
200 g Butter  
175 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
400 g Mehl  
75 gem. Nüsse (Mandeln oder Haselnüsse)  
1 P. Backpulver  
3 EL Milch

### Zubereitung:

Möhren und Zucchini grob raspeln, Butter, Zucker, Vanillez. und Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Nüsse, Backpulver unterrühren, anschließend die Milch.

Zum Schluss das Gemüse unterheben und in eine Gugelhupfform füllen.

175 °C ca. 1 Std.

## **Kartoffelsalat**

### Zutaten:

1 Kg festkochende Kartoffeln (z. B. Leyla oder Belana)  
180 ml heiße Brühe  
1 Zwiebel  
1 kleiner Apfel  
1 saure Gurke  
2 EL Essig  
1 TL Senf  
½ TL Zucker  
Salz /Pfeffer  
4 EL Öl

### Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffel kochen. Die Brühe aufkochen. Die Kartoffeln abießen, abdampfen lassen und pellen, solange sie noch warm sind. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel und die saure Gurke klein würfeln. Alles zu den Kartoffeln geben. Die Brühe mit Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Alles über die Kartoffeln gießen. Gut abdecken. Und eine halbe Std. ziehen lassen.

## **Kartoffelsalat mit Ei**

### Zutaten:

1kg festkochende Kartoffeln

5 Eier

1 Glas Mircal Whip

1 Glas Kühne Gewürzgurken, 3-4 EL

Gurkenwasser

1 Bund Petersilie

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln im Salzwasser garen, etwas abkühlen lassen und dann pellen. Die Eier fest kochen. Das Miracal Whip in eine große Schüssel geben, das Gurkenwasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, kann etwas kräftiger gewürzt sein, da die Kartoffeln sehr viel an Geschmack aufnehmen. Die Petersilie waschen, klein hacken und zu der Soße geben. Die Gurken klein schneiden und ebenfalls zu der Soße geben. Nun die gekochten und gewürfelten Eier, sowie die in Scheiben geschnitten Kartoffeln unterheben. Gerne 1 Tag durchziehen lassen.

## **Porreesalat**

### Zutaten:

3-4 Stangen Porree

3 Äpfel

1 Glas Selleriesalat

1 Dose Ananasringe

1 Dose Mandarinen

1 Glas Mayonnaise

3 TL Zucker

1 Becher Creme fraiche oder saure Sahne

3 Eier

### Zubereitung:

Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Den Selleriesalat, die Ananasringe und die Mandarinen abgießen. Die Ananasringe in Streifen schneiden. Aus der Mayonnaise, der Creme fraiche und Zucker eine Soße herstellen. Die Eier mit einer Gabel zerdrücken und zu der Soße geben. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und miteinander vermengen und einen Tag ziehen lassen.



## **Weißkrautsalat**

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 mittleren Weißkohl  
Essig, Öl  
Salz, Zucker  
1 Bund Petersilie

### Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, das Weißkraut in kleine feine Streifen schneiden. Das Kraut mit etwas Salz brechen und ein wenig Öl über das Weißkraut geben. Die Petersilie fein hacken und mit hinzugeben. Mit Essig und Zucker abschmecken. 1 Tag durchziehen lassen.

## **Gemüsesuppe**

### Zutaten:

400g mageres Rindfleisch

2 1/2l kochendes Salzwasser

1kg Gemüse (z.B. Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Bohnen, Sellerie, Porree, usw.)

circa 500g Kartoffeln

Brühe nach Belieben

Maggikraut n.B.

1 Rinderknochen

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Ins kochenden Salzwasser den Rinderknochen, das klein geschnittene Rindfleisch und Gemüse zugeben und circa 1 Stunde köcheln lassen. Nach Belieben noch Maggikraut und Brühe hinzugeben

## **Tomaten – Avocado – Aufstrich**

### Zutaten:

1 Tomate  
1/2 Avocado  
1 EL Zitronensaft  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Tomaten, die Avocado und Schnittlauch klein hacken, Zitronensaft einträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Walnuss – Paprika – Creme**

### Zutaten:

2 rote Paprika  
100g Walnüsse  
2 Knoblauchzehen  
4 Scheiben Zwieback  
2 TL Tomatenmark  
4 EL Olivenöl  
Salz

### Zubereitung:

8 Walnusshälften und 1/4 Paprikaschote in Streifen geschnitten zur Seite legen. Die restlichen Paprika in Stücke schneiden und mit den Walnüssen, Knoblauchzehen und Zwieback fein hacken, Tomatenmark und Öl zufügen und geschmeidig verrühren, mit Salz abschmecken. Mit Paprika und Walnüssen dekorieren.

## **Frischkäse Dipp**

### Zutaten:

250g Quark  
100g Frischkäse  
2EL Sahne  
1/2 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Petersilie und den Schnittlauch klein hacken, die Zwiebeln und Knoblauchzehe ebenso. Den Quark, die Sahne und den Frischkäse (leicht zerdrücken) dazugeben und unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Kresse Dipp**

### Zutaten:

1 Kästchen Kresse  
1 Zwiebel  
250g Quark  
50g Sahne  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver

### Zubereitung:

Die Kresse und die Zwiebeln hacken, den Quark und die Sahne zugeben und verrühren. Mit den Gewürzen fein abschmecken.

## **Paprika Gurken Dipp**

### Zutaten:

500g Quark  
1/8l Milch  
1 1/2 rote Paprika  
1 Salatgurke  
1/2 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Salatgurke der Länge nach halbieren und die Kerne mit dem Löffel entfernen. Mit der Paprika und dem Schnittlauch hacken, den Quark mit der Milch zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Paprika Creme**

### Zutaten:

1/2 Paprika  
1/2 Zwiebel  
125g Creme fraiche  
250g Frischkäse  
Salz  
evtl. etwas Tomatenmark

### Zubereitung:

Paprika und Zwiebel fein hacken, mit den restlichen Zutaten gut verrühren, würzen und etwas Tomatenmark unterrühren.

## **Teufels Dipp**

### Zutaten:

150g Schmand  
150g Quark  
1EL Meerrettich  
5 gefüllte Oliven (nach Belieben)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Oliven in Scheiben schneiden, den Schmand mit dem Quark und dem Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Oliven unterziehen.

## **Vampir Dipp**

### Zutaten:

1 Glas Mayonnaise  
200g Sahne  
2 Dosen Tomatenmark  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Mayonnaise mit dem Tomatenmark verrühren und soviel Sahne dazugeben bis es schön cremig ist. Den Knoblauch durchpressen, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

## **Pikante Blätterteigschnecken**

### Zutaten:

1 Rolle Blätterteig  
4 EL Frischkäse  
Lauchzwiebeln  
Schinkenwürfel  
frische Kräuter

### Zubereitung:

Den Blätterteig in 2 Hälften teilen. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Teig dünn mit dem Frischkäse bestreichen. Die Lauchzwiebeln und die Schinkenwürfel auf den Teig verteilen. Frische Kräuter darüber streuen. Den Teig aufrollen und in circa 1cm Breite Streifen schneiden. Auf einem Backblech bei 180° C Umluft 15 Minuten backen.