

meine zeit.
meine chance.
Vorarlberg
unser Land

KÜCHENQUICKIES



Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Meine Mama hat Wörkschop“ wurde im Workshop „Zeitmanagement“ die Idee eines Kochbuch für die schnelle, gute, gesunde und günstige Küche geboren. Mit einem gut geplanten Wochenspeisenplan, einer Grundausstattung im Vorratsschrank und dem wöchentlichen Einkauf ist es möglich, viel Zeit und Energie für die vielen Interessen und Leidenschaften von Frauen (und Männer) jenseits von Haushalt und Küche zu erübrigen.

2

Danke an alle Frauen der Workshops in Lustenau und Bludenz für Euer engagiertes Mitarbeiten! Es hat viel Spaß gemacht, miteinander Wege und Ziele zu finden, die Umwege lustvoll zu gestalten und mit viel Kreativität und Ausdauer gelassener zu werden.

Es ist unmöglich, alles auf einmal zu tun,
aber es ist durchaus möglich, etwas auf einmal zu tun.
(Pearl S. Buck)

Vonbrül-Hörtnagl Andrea

Frühling 2010

Inhaltsverzeichnis

1. KLEINE KÜCHE	4
2. NUDELIGES	9
3. GEMÜSEALLERLEI	11
4. FÜR FLEISCHTIGER	18
5. SÜßES	21

1. Kleine Küche

- **Schinken-Kipferl (von Andrea Raidt, 2009)**

<p>250 g Schinken 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe wenig Pflanzenöl 1 Ei 1 EL gehackte Petersilie Salz, Pfeffer 1 Paket Blätterteig 1 Ei zum Bestreichen</p> <p>Vorbereitung:</p> <p>Backrohr auf ca. 180 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.</p>	<p>Zwiebel, Knoblauch und Schinken klein hacken</p> <p>in wenig Öl hell anrösten</p> <p>Schinken, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Salz und Pfeffer vermengen und kurz rasten lassen</p> <p>Blätterteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und 12 Dreiecke ausschneiden. Diese dann mit der Schinkenmasse belegen und zu Kipferln rollen.</p> <p>Kipferl mit Eigelb bestreichen und ca. 12 Minuten goldgelb backen.</p>
---	---

Kommentar:

4

- **Kartoffelschmaus (von Sandra Grabher, 2009)**

<p>150g kleinwürfelig geschnittener durchwachsener Speck 1 kleingeschnittene Zwiebel 2 EL Öl 1 kg gekochte Kartoffeln</p> <p>5 Eier 5 EL Milch etwas Salz, Pfeffer, Majoran 1 Bund feingeschnittener Schnittlauch</p>	<p>Speck und Zwiebeln in heißem Öl anbraten</p> <p>In Scheiben schneiden und zum Speck geben Goldbraun braten. Eier, Milch, Gewürze verquirlen und über die Kartoffelmasse gießen. Stocken lassen. Den Kartoffelschmaus auf einer Platte anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.</p>
---	--

Kommentar:

- **Lauchstrudel (von Andrea Raidt, 2009)**

<p>2 Stangen Lauch 1 EL Öl 200 g Schinken 200 g grob geriebener Käse 2 Becher Creme fraiche Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Oregano 1 Paket ausgerollter Blätterteig 1 Eigelb</p> <p>Vorbereitung:</p> <p>Backrohr auf ca. 200 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.</p>	<p>Lauch in dünne Ringe schneiden und in etwas Öl andünsten Schinken, Käse und Creme fraiche mischen.</p> <p>würzen Auf Blätterteig verteilen. Mit Eigelb bestreichen</p> <p>Strudel halbe Stunde backen.</p>
--	---

Kommentar:

- **Pizza-Brötle (von Josefine Wund, 2009)**

<p>200 g Dauerwurst oder Toastschinken 200 g gehobelter Bergkäse ca. 4 Champignons blättrig geschnitten ½ kleine Dose Mais 1 Eidotter ½ Becher Sauerrahm Salz, Pfeffer, etwas Muskat Petersilie Roggenbrot</p> <p>Vorbereitung:</p> <p>Der Aufstrich kann gut vorbereitet und bei Bedarf verwendet werden</p>	<p>In feine Würfel schneiden</p> <p>Alle Zutaten gut miteinander vermischen</p> <p>Würzen</p> <p>Brot in Scheiben schneiden und mit dem Aufstrich belegen. Im Backrohr bei ca. 180° 15 Min. backen.</p>
---	---

Kommentar:

- **Geflügelsuppe (von Josefine Wund, 2009)**

<p>1 kleine Putenkeule Zwiebel, Karotten Pfeffer, Senfkörner</p> <p>Suppennudeln 1 kl. Dose Champignons in Scheiben schneiden 1 kl. Dose Spargel in 2 cm Stücke geschnitten 1 Handvoll Erbsen Schnittlauch, Petersilie, Salz</p>	<p>Mit 1,5 Liter Wasser, Fleisch, Zwiebel, Karotten, Pfeffer- und Senfkörnern eine Suppe aufstellen. Kochen bis sich das Fleisch vom Knochen gut ablösen lässt. In kleine Würfel schneiden. Ebenso die Karotten. Suppe abseihen.</p> <p>Nudeln, Champignons, Spargel, Karotten, Erbsen und Putenfleisch dazugeben, ca. 4 Min. ziehen lassen und gut würzen.</p>
--	---

Kommentar:

- **Lauchsuppe mit Käsegrießnockerl (Vonbrül-Hörtnagl Andrea, 2009)**

6

<p>600 g Lauch</p> <p>2 EL Öl 150 g gepalzte Erbsen 1 l heiße Gemüsesuppe</p> <p>Für die Käseklößchen: 50 g Pflanzenmargarine oder Butter 1 Ei 50 g Vollweizengrieß 40 g frisch geriebener Käse (Emmentaler) Zitronenschale je 1 Prise geriebene Muskatnuss Salz, Pfeffer 2 EL Schnittlauchröllchen</p>	<p>Putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. In Öl andünsten. Erbsen dazugeben. Mit Suppe aufgießen. 20 Minuten kochen.</p> <p>Margarine und Ei schaumig rühren. Nach und nach Grieß, Käse, Zitronenschale, Muskatnuss, Salz und Pfeffer untermengen. 20 Min. quellen lassen. Nockerl abstechen und 10 bis 15 Min. in der Suppe ziehen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mit Schnittlauch bestreuen.</p>
---	--

Kommentar:

- **Eiernockerl (von Karin Wachter, 2010)**

1/8 l Milch 1 Ei 2 EL Öl Salz 150 g Mehl Etwas Öl Butter 2 Eier Petersilie	Milch, Ei, Öl und Salz versprudeln Mehl dazugeben und kräftig rühren. Wasser mit etwas Öl zum Kochen bringen. Mit dem Löffel kleine Nockerl ausstechen. Nockerl kochen bis sie schwimmen. In Butter schwenken Eier versprudeln und dazugeben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
--	--

Kommentar:

- **Lauch-Tomaten-Pfanne (von Andrea Vonbrül-Hörtnagl, 2010)**

7

3 Stangen Lauch 4 Tomaten 4 gekochte Kartoffeln in Scheiben 1 große Zwiebel 3 EL Sonnenblumenöl Salz 2 Eier Je 1 Msp. Salz, Paprikapulver 4 EL Creme fraiche 3 EL Schnittlauchröllchen	Lauch in dünne Ringe schneiden. Tomaten achteln (eventuell häuten). Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Zwiebel und Lauch im Öl anbraten. Kartoffeln dazugeben, mit Salz bestreuen. Ca. 8 Min. unter wenden braten. Tomaten untermischen, 15 Min. weiter dünsten. Eier mit Gewürzen und Creme fraiche verrühren und unter das Gemüse heben. Stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreuen.
---	--

Kommentar:

- **Kartoffelsuppe (von Silvia Winkler, 2010)**

<p>1/2 kg Kartoffeln 3 dag Fett Zwiebel oder Lauch 3 dag Mehl Sz, Pf, Majoran</p> <p>Tipp: Beilage: Semmeln oder Brot</p>	<p>In heißem Fett lässt man gehackte Zwiebeln gelb anlaufen und dünstet darin würfelig geschnittene Kartoffeln, staubt, gießt auf, würzt und lässt die Suppe kochen. (Ein Stückchen Butter, grüne Petersilie verbessern den Geschmack!)</p>
--	---

Kommentar:

- **Goldregensuppe und Palatschinken (von Silvia Winkler, 2010)**

<p>1 kl. Zwiebel 4-5 Karotten 1 EL Mehl 1 Stückchen Butter Petersilie</p> <p>Sz, Pfeffer (Suppenbouillon)</p>	<p>Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter anschwitzen, Karotten raspeln und etwas mitdünsten, würzen (Sz, Pf oder Bouillon) mit Mehl stauben und sofort mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Kochen lassen bis die Karotten etwas weich sind. (nicht zu lange kochen lassen max. 10-15 min.)</p>
---	---

8

- **Palatschinken (von Silvia Winkler, 2010)**

<p>1/4 l Milch 1 Ei Sz. 12 dag Mehl</p> <p>Fett zum Ausbacken</p>	<p>Milch und Ei verquirlen, das Mehl nach und nach dazu geben, eine Prise Salz dazu mengen.</p> <p>Rausbacken und mit Marmelade oder Nutela servieren.</p>
---	--

2. Nudeliges

- Spaghetti mit Gorgonzola (von Vonbrül-Hörtnagl Andrea, 2010)

750 g Spaghetti 400 g Schlagsahne 200 g Gorgonzola Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft Event. 200 g gekochter Schinken	In Salzwasser kochen, abseihen Schlagsahne in Nudeltopf aufkochen. Gorgonzola bei milder Hitze unter Rühren auflösen. Nudeln untermengen und würzen. In Würfeln zufügen.
---	--

Kommentar:

9

- Frühlingspasta (von Sarah Hämmerle, 2010)

8 Tomaten 4 Mozzarella Frischer Basilikum 500 g Penne (Nudeln) Salz, Pfeffer	Tomaten und Mozzarella in Würfel schneiden, mit Basilikum vermengen. Nudeln kochen und unter die Tomaten-Mozzarella geben. Würzen
--	---

Kommentar:

- Spagetti mit Käse-Lauch-Sauce (von Nikola Müller, 2010)

<p>500 g Spaghetti 1 kleiner Lauch 1 EL Margarine oder Butter 1 EL Mehl 1 dl Milch 1 dl Rahm Salz, 1 Msp. Paprika, Muskatnuss 80 g geriebener Käse</p>	<p>In Salzwasser kochen. Lauch in feine Streifen schneiden und in der Margarine 5 Min. zugedeckt andämpfen. Mit Mehl bestäuben und weiter dünsten. Milch, Rahm und Gewürze unter Rühren zugeben. Ca. 10 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Käse vor dem Servieren beifügen.</p>
---	---

Kommentar:

10

- Krautfleckerl (von Nikola Müller, 2010)

<p>Zwiebeln (10dag Speck) 1 EL Öl Ca. 500 g schwerer Krautkopf Kümmel, Salz, Paprika 300 g Fleckerl (oder sonstige Nudeln) (Rahm)</p>	<p>Zwiebeln hacken und (mit dem Speck) im Öl anrösten. Kraut fein schneiden, dazugeben Würzen Zugedeckt bei milder Hitze dünsten, bis das Kraut gelblich ist, öfters wenden. Fleckerl in Salzwasser kochen und (mit Rahm) unter das Kraut mengen.</p>
--	---

Kommentar:

- **Nudeln mit roter Sauce (von Kerstin Schmid, 2010)**

<p>3 EL Mehl Butter 2 Dosen Tomatenmark Salz 1 TL Zucker Spaghettinudeln evt. Italienische Kräuter geriebener Pizzakäse</p>	<p>Mit Butter und Mehl eine helle Einbrenn machen. Mit wenig Wasser aufgießen und verrühren. Dann das Tomatenmark einrühren. Mit Salz und Zucker würzen und je nach Belieben mit Kräutern verfeinern.</p> <p>Käse und Sauce über die Spaghettinudeln anrichten und genießen! Tipp: Da mich die Einbrenn manchmal „fuxt“, pürriere ich die Sauce vor dem Würzen mit dem Pürrierstab. Die Sauce wird dann ganz fein und cremig!</p>
---	--

Kommentar:

- **Spaghetti Carbonara (von Silvia Winkler)**

<p>300 g Spaghetti 150 g Speck 250 ml Sahne 4 Eier 50 g frisch geriebener Parmesan Salz, Pfeffer</p>	<p>Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Pasta abseihen, zurück in den Topf geben und warm halten. Inzwischen Speck (ohne Rand) in dünne Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig braten. Eier, Schlagobers, Parmesan und Pfeffer verrühren, und dann den Speck dazugeben. Topf wieder auf den Herd stellen, Sauce darüber leeren und bei geringer Hitze etwas eindicken lassen (ca. 1 Minute).</p>
--	---

Kommentar:

3. Gemüseallerlei

- **Omeletten mit Pilzfüllung (von Nadja Paul, 2010)**

240 g Mehl 4 Eier 3/8 l Milch Salz Butter zum Ausbacken	Zu einem Omelettenteig zusammenrühren Omeletten backen
1 Zwiebel 1 EL Butter 1 Dose Champignons 1 Becher Sauerrahm oder Schlagrahm Salz, Pfeffer, Petersilie	Zwiebel fein würfeln In der Butter anschwitzen Champignons dazugeben, schmoren Rahm einrühren und würzen Füllung in die Omeletten einrollen.

Kommentar:

12

- **Gemüselasagne (von Ravié Landa, 2009)**

100 g Zucchini 100 g Kohlrabi	Zucchini und geschälte Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser bissfest dünsten Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch würfeln
1 Dose Tomaten 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 3 EL Öl 2 EL Tomatenmark 200 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen Tomaten und Tomatenmark dazu geben Aufgießen würzen und kurz aufkochen lassen.
120 g Lasagneblätter 100 g Champignons 1 Bund Basilikum 2EL Parmesan 20 g entkernte Oliven	Eine Auflaufform mit Öl ausfetten und schichtweise Tomatensauce, Lasagneblätter, Kohlrabi- und Zucchinischeiben, blättrig geschnittene Champignons und Basilikumblätter einfüllen. Mit einer Schicht Tomatensauce abschließen. Mit geriebenem Parmesan und fein gehackten Oliven bestreuen. Mit etwas Öl beträufeln und bei 180° ca. 35 Min. backen

Kommentar:

- **Gemüsestrudel (von Ravie Landa, 2009)**

<p>300 g Kartoffeln 2 Karotten 1 Zucchini 100 g Erbsen 1 rote Paprikaschote 125 ml klare Gemüsesuppe Salz, Pfeffer Currypulver Dill 1 Pkg. Strudelteig 1 EL Margarine 2 EL Semmelbrösel 100 g Sauerrahm 100 g geriebener Käse</p> <p>Vorbereitung: Backrohr auf 220° vorheizen</p>	<p>Gemüse für die Fülle in 1 cm große Würfel schneiden und in der Gemüsesuppe bissfest kochen. Mit den Gewürzen abschmecken.</p> <p>Teig möglichst dünn ausrollen, mit Margarine bestreichen und mit Brösel bestreuen</p> <p>Auf den Teig streichen, Gemüsefüllung darauf verteilen und Käse darüber streuen. Den Strudel aufrollen und mit der restlichen Margarine bestreichen. Im Backrohr bei 220°ca. 40 Min. backen.</p>
---	---

Kommentar:

- **Wirsing-Eintopf (von Josefine Wund, 2009)**

<p>1 Zwiebel Öl 1 kl. Kopf Wirsing 3 Karotten 3 Kartoffeln etwas Mehl Salz, Pfeffer, Kümmel Sahne zum Verfeinern</p> <p>Eventuell Wienerle</p>	<p>Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten</p> <p>Wirsing in Streifen schneiden und dazu geben, dünsten Karotten und Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden, mit dem Wirsing dünsten. Mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen. Würzen und mit kräftigem Schuss Sahne verfeinern.</p> <p>Wer will, kann auch in Stücke geschnittene Wienerle dazu geben.</p>
--	---

Kommentar:

- **Spargel-Quiche (von Vonbrül-Hörtnagl Andrea, 2009)**

<p>250 g Weizen-Vollkornmehl 1 Eigelb ½ TL Salz 100 g Margarine 2-4 EL kaltes Wasser 2 Gläser Spargel 2 Eier 1/8 l Sahne 4 EL frisch geriebener Käse</p> <p>Vorbereitung: Backrohr auf 200° vorheizen</p>	<p>Aus Mehl, Eigelb, Salz, Margarine und ein wenig kaltem Wasser einen geschmeidigen Teig herstellen. Mürbteig ausrollen und den eine Springform auslegen.</p> <p>Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Eier mit Sahne und Käse verquirlen und über den Spargel gießen. Die Quiche ca. 30 Min. backen.</p>
--	--

Kommentar:

- **Couscous mit Gemüse (von Eveline Vonbun, 2010)**

<p>300 g Couscous Gemüse (Zucchini, Karotten, Lauch, Zwiebeln,...) Getrocknete Tomaten Salz, Pfeffer, Thymian Gemüsebrühpulver</p>	<p>In wenig Wasser kochen Gemüse würfelig schneiden und weich dünsten Mit Couscous vermischen Tomaten schneiden und dazu geben würzen</p>
--	---

Kommentar:

- **Zucchini-Tomatengericht mit Curry (von Nikola Müller, 2010)**

4 EL Olivenöl + 1 EL Wasser 200 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 600 g Zucchini 2 TL Curry 1/16 l Weißwein Kräutersalz, Muskatnuss 300 g Tomaten (3 EL Zitronenmelisse)	Olivenöl und Wasser erhitzen Gehackte Zwiebel und Knoblauch dünsten Zucchini halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, zusammen mit Curry zu den Zwiebeln geben und 5 Min. dünsten Mit Weißwein ablöschen, würzen und beinahe fertig dünsten. Tomaten achteln, dazugeben und ca. 5 Min. weitergaren. Zuletzt gehackte Zitronenmelisse dazu. (Mit Reis servieren)
--	--

Kommentar:

15

- **Pilzrisotto (von Eveline Vonbun, 2010)**

1 Zwiebel Butter 150 g Risottoreis 300 g gemischte Pilze (Austernpilze, Champignons) Salz, Gemüsebrühpulver Rama creme fine oder Sahne Geriebener Parmesan	Zwiebel fein schneiden In Butter glasig werden lassen Reis und Pilze dazugeben, alles zusammen ca. 20 Min. köcheln lassen Mit Salz und Gemüsebrühpulver würzen Verfeinern Bestreuen
---	---

Kommentar:

- **Kartoffelpuffer (von Karin Wachter, 2010)**

5 rohe Kartoffeln geraffelt 1,5 Zwiebeln fein geschnitten 2 Knoblauchzehen 4 Eier 4 EL Mehl Pfeffer, Salz, Majoran Öl zum Ausbraten	Alle Zutaten miteinander vermengen Kartoffelpuffer in Öl heraus braten (mit Salat servieren)
---	--

Kommentar:

16

- **Brokkolinudeln (von Vonbrül-Hörtnagl Andrea, 2010)**

4 Brokkoli Gemüsebrühe 750 g Fussili (Nudeln) Salzwasser 100 ml Schlagrahm 1 EL Mehl	In mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe ca. 10 Min. dünsten Fussili in Salzwasser garen, bis sie bissfest sind. Schlagrahm mit Mehl verrühren und unter die Nudeln mengen, Brokkoli zufügen. (Tomatensalat schmeckt super dazu!)
---	---

Kommentar:

- **Wirsingauflauf (von Klaudia Hillekens, 2010)**

Kartoffeln gedämpft Zwiebeln Wirsing Karotte Sahne Muskat, Salz, Pfeffer	Kartoffeln und Zwiebeln schneiden und beides in Butter anrösten fein schneiden würfelig schneiden Wirsing und Karottenwürfel 5 Min. blanchieren. Über die Kartoffeln geben Mit gewürzter Sahne aufgießen und ca. 15.Min. köcheln
---	---

Kommentar:

17

- **Krautspätzle (von Eveline Vonbun, 2010)**

500 g Mehl 2 Eier Wasser Salz Butter 1 große Zwiebel 500 g Sauerkraut	Aus Mehl, Eier, Wasser und Salz einen Spätzleteig vermengen. Durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser drücken. Zwiebel klein schneiden und in Butter glasig dünsten. Sauerkraut beifügen und mitdünsten. Spätzle dazu geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
---	--

Kommentar:

- **Chinesisches Omelette (von Klaudia Hillekens, 2010)**

<p><u>Fülle:</u> Champions, Zwiebel, ¼ l Gemüsebouillon, 80g Kohl od. Chinakohl, 100g Lauch, 120 g Karotten, 2 TL Margarine, 120 g Sojasprossen, 2 TL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Ingwerpulver, 1 TL Sesamöl, (nach Wunsch 120 g Crevetten)</p> <p><u>Omelette:</u> 8 Eier, 2 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 2 EL Milch, 1 EL flüssiges Schlagobers, 4 TL Margarine</p>	<p><u>Fülle:</u> Gemüse in feine Streifen schneiden; Zwiebeln anbraten, Champions dazu In seperater Pfanne Margarine erhitzen, zuerst Karotten und Kohl dazugeben und kurz dünsten, dann Sojasprossen und Lauch dazu, mit Bouillon ablöschen und weich dünsten Zwiebel und Champion dazu, mit Sojasauce, gepresster Knoblauch, Ingwer, Sesamöl und etwas Salz würzen.</p> <p><u>Omelette:</u> Eier mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Milch und Obers versprudeln. In heißer Margarine nacheinander 4 Omelette backen und mit Fülle belegen.</p>
---	---

Kommentar:

4. Für Fleischtiger

- **Putenschnitzel in Rahmsauce (von Simone Markstaler, 2009)**

<p>2 Zucchini 3 Putenschnitzel Tomaten Mozzarella ½ Becher Sauerrahm ½ Becher Sahne Kräuter-Schmelzkäse Salz, Pfeffer, Thymian</p> <p>Vorbereiten: Backrohr auf 160° vorheizen</p>	<p>Zucchini in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Schnitzel dritteln und in die Form geben. Salzen und pfeffern Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen</p> <p>Sahnesauce anrühren und darüber gießen</p> <p>Im Backrohr bei 160° 45 Min. backen (lässt sich wunderbar vorbereiten und kann auch länger im Rohr stehen bleiben)</p>
---	---

Kommentar:

- **Chili con Carne (von Sandra Grabher, 2009)**

1 Zwiebel 500 g Hackfleisch 1 EL Öl 1 – 2 Dosen geschnittene Tomaten ½ - 1 Tube Tomatenmark 1 Dose rote Bohnen 1 Dose Mais 1 Paprika Gewürzbrühe Ketchup Salz, Pfeffer, Knoblauch Eventuell Chilli (Achtung bei Kindern)	Hacken und mit dem Hackfleisch in Öl anbraten Restlichen Zutaten dazu geben Würzen und weichkochen (Dazu gibt es Weißbrot, Baguette, Reis oder Nudeln.)
---	--

Kommentar:

- **Fleischreis (von Ravie Landa, 2009)**

500 g Rindfleisch 1 Zwiebel 2 EL Öl je 1 rote und grüne Paprikaschote 100 g rote Bohnen (aus der Dose) 100 g Maiskörner (aus der Dose) 3 EL Paprikapulver Salz, Pfeffer 125 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe) 2 Tassen gekochter Reis	Rindfleisch und Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anbraten. Paprikaschoten kleinwürfelig schneiden Beigeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Rotwein oder Gemüsebrühe aufgießen, einkochen, nochmals mit Wasser auffüllen und ca. 40 Min. weich dünsten. Kurz vor dem Ende der Garzeit Bohnen und Mais hinzufügen. Reis untermischen. (Mit grünem Salat servieren)
--	--

Kommentar:

- **Schnelles Puten-Frucht-Curry (von Sarah Hämmerle, 2010)**

Putenschnitzel oder –bruststücke 1 Dose Fruchtsalat oder frischer Obstsalat 1 Packung QimiQ oder Rahm Olivenöl zum Anbraten Curry, Salz , Pfeffer	Putenfleisch in Olivenöl anbraten, mit Obstsalat aufgießen; QimiQ oder Rahm angießen und verrühren Würzen (mit Reis servieren oder untermischen)
---	--

Kommentar:

20

- **Hähnchenauflauf (von Vonbrül-Hörtnagl Andrea, 2010)**

3 Tassen Reis Gemüsebrühe Hähnchenschenkel Salz, Pfeffer, Paprika (oder Curry) Vorbereiten: Backrohr auf 180° vorheizen	Reis mit Wasser und Gemüsebrühe in eine Auflaufform füllen. Hühnerschenkel würzen und auf den Reis legen. Im Rohr ca. 1,5 Stunden dünsten lassen. (Mit Salat auf für viele Gäste ein schnelles Menü!)
---	---

Kommentar:

- **Fisch im grünen Kleid (von Simone Markstaler, 2009)**

<p>1 Paket Blattspinat 1 kleine Zwiebel Salz, Muskat</p> <p>Lachsfilet oder andere festfleischige Sorte 100 g geriebener Parmesan 250 g Creme fraiche</p> <p>Vorbereiten: Backrohr auf 180° vorheizen</p>	<p>Spinat mit der klein gehackten Zwiebel dünsten, salzen, mit Muskat würzen In einer Auflaufform verteilen Fisch waschen, trocknen, salzen, pfeffern, auf den Spinat legen. Parmesan und Creme fraiche verrühren und auf dem Fisch verteilen. Bei 180° ca. 25 Min. backen.</p>
--	---

Kommentar:

5. Süßes

- **Apfelschmarren**

<p>250 g Mehl Ca. ¼ l Milch 5 Dotter 1 Prise Salz 250 g Äpfel 5 Eiklar 50 g Zucker 1 KL Vanillezucker</p>	<p>Aus Mehl, Milch, Dotter, Zucker, einer Prise Salz einen dickflüssigen Teil herstellen. Äpfel schälen, entkernen und blättrig schneiden. Vorsichtig untermischen. Eischnee mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen. In heißem Fett hellbraun ausbacken.</p> <p>(Kompotte aller Art dazu schmeckt!)</p>
---	--

Kommentar:

- **Nicht gebackene Pfirsich-Torte (von Andrea Raidt, 2009)**

220 g Butterkekse 125 g Butter 600 g Pfirsichspalten 600 g Quimiq 300 g Topfen 120 g Zucker	Butterkekse zerbröseln und mit Butter vermengen In einen Backform drücken und 2 Stunden kaltstellen. Pfirsichspalten würfeln – 12 Spalten für die Deko zur Seite legen Quimiq, Topfen und Zucker mischen und die Pfirsichstücke untermischen. Auf dem Boden verteilen und kalt stellen.
--	--

Kommentar:

- **Schoko-Becher-Kuchen (von Simone Markstaler, 2009)**

22

1 Becher Sauerrahm 1 Becher Zucker 1 Becher Kakao 1 Becher gemahlene Haselnüsse 1 Becher Mehl 1 Becher Öl 3 Stk. Eier 1 Päckchen Backpulver Vorbereiten: Backrohr auf 180° vorheizen	Alle Zutaten miteinander vermengen, in eine Kastenform füllen und bei 180° ca. 45 bis 60 Min. backen.
--	---

Kommentar:

- **Scheiterhaufen (von Kerstin Schmid, 2010)**

<p>Äpfel Zucker Nüsse Zimt (Rum) Zwieback 350ml Milch 3 Eidotter</p> <p>3 Eiweiß</p> <p>Backrohr auf 180° vorheizen</p>	<p>Äpfel schälen und blättrig hobeln. Mit Zucker, Nüssen, Zimt (und Rum) mischen. Dann das Ganze wie folgt in eine Ofenform schichten: 1 Schicht Zwieback 1 Schicht Äpfel 1 Schicht Zwieback 1 Schicht Äpfel usw. Mit Zwieback abschließen. Milch mit den Eidottern und etwas Zucker verrühren und über den Zwieback gießen. Bei 180-200°C mit Ober- u. Unterhitze 45 min. backen.</p> <p>ca. ¼ h vor der Zeit mit steifgeschlagenem Eiweiß bestreichen und ohne Deckel goldbraun fertigbacken.</p> <p>Toll dazu schmeckt geschlagene Sahne!!</p>
---	---

Kommentar:

23

- **Zwetschkenknödel (8-9 Stück von Sandra Grabher, 2009)**

<p>150 g Mehl 250 g Topfen Zwetschken Salz Zucker-Brösel-Mischung</p>	<p>Zutaten zu einem Teig vermengen. In 8 – 9 Teile schneiden. Mit einer Zwetschke füllen. In Salzwasser kochen. In einer Zucker-Brösel-Mischung schwenken.</p>
---	--

Kommentar:

- **Brotschmarren (von Nadja Paul, 2010)**

4 – 6 Semmeln 3/8 l Milch 2 Eier 1 Prise Salz 40 g Zucker Rosinen, Zimt, Zitronenschale Fett zum Herausbacken	Semmeln blättrig schneiden Milch, Eier, Salz und Zucker verquirlen. Über die Semmeln gießen. Zimt, Zitronenschale und wer mag Rosinen dazu geben. 15 Min. ziehen lassen. Fett erhitzen, Masse einfüllen und wie Omeletten backen. Mit Kompott servieren.
---	---

Kommentar:

24

- **Topfengrießknödel (von Karin Wachter, 2010)**

250 g Topfen 1 Ei Etwas Butter 1 Prise Salz 2 EL Grieß 2 EL Brösel Butter Brösel Zucker	Topfen, Ei, Butter, Salz, Gries und Brösel verrühren und in Salzwasser Knödel kochen bis sie oben schwimmen (ca. 10 – 15 Min.) Butter schmelzen, Brösel und Zucker untermengen. Die Knödel darin wälzen. Mit Apfelmus oder Kompott servieren.
---	--

Kommentar:

- **Kaiserschmarren (von Nadja Paul, 2010)**

<p>120 g Kuchenmehl 3 Eier 240 g Milch 1 Prise Salz 1 EL Zucker (Kirschen oder Rosinen) Fett zum Herausbacken Staubzucker oder Zimt-Zucker nach Belieben.</p>	<p>Alle Zutaten verrühren, nach Belieben können auch Kirschen oder Rosinen in den Teig gerührt werden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen, Masse hinein geben und backen lassen. Den Teigrand an der Pfanne lösen und die noch flüssige Masse dahinter rinnen lassen. So lange wiederholen bis alles fest geworden ist. Dann den Schmarren wenden, auf der 2. Seite goldbraun backen. Mit 2 Gabeln in Stücke zerreißen, anrichten. Nach Belieben mit Staubzucker oder Zimt-Zucker bestreuen. Mit Kompott servieren.</p>
---	--

Kommentar:

- **Grießauflauf (von Klaudia Hillekens, 2010)**

<p>150 g Zucker 150 g Grieß 1 Vanillezucker 3 Eier 3 Äpfel ½ Backpulver Zitronenschale 250 g Topfen 1/8 l Rahm</p>	<p>Alles miteinander vermischen und bei 180° ca. 20 Minuten backen.</p>
--	---

Kommentar:

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

**Viel Spaß beim Kochen
und
guten Appetit!**