Kochbuch

Im Kochbuch werden Rezepte des ZAMräumens gesammelt. Jeden Dienstag und Samstag werden die ZAMräumenden verpflegt und dazu vorzüglich bekocht. Hier ist unsere Sammlung an Rezepten.

- Apfelstrudel
- geiler Krafteintopf - vegan UND lecker ;)
- Energy Balls
- Schmortopf orientalischer Art
- ominöser Obstsalad - als Hauptgericht
- Polentagratin
- Pfannkuchenparty
- Brezen-/Semmelknödel mit Pilzsahnesoße
- Spagetti mit Tomatensoße
- Bärlauchparty
- Spaghetti à la sauce au vin rouge
- Kartoffelsalat mit Liebe
- Grüne Sauce mit Pellkartoffeln
- Rosa Manna mit Vanille Sauce
- Buchweizen "Risotto" mit Pilzen und Gemüse
- Crumble mit beliebigen Früchten

Apfelstrudel

Urheber	Ingrid
Vegetarisch?	♡
Vegan?	-
Portionen	~ 12
Kosten pro Portion	?
Zubereitungsdauer	3 Stunden

> doppeltes Rezept aus dem alten bayrischen Schulkochbuch von meiner Mama. Ergibt 3 Strudel, die passen genau in unsere Edelstahl-Auflaufform (IKEA).

Zutaten Liste

- Ca. 15 Äpfel
- 500g Mehl
- 2 Eier
- 40g Butter oder 2 EL Öl
- 1/4l lauwarmes Wasser oder Milch
- 2 EL Essig

Zubereitung

Grundrezept

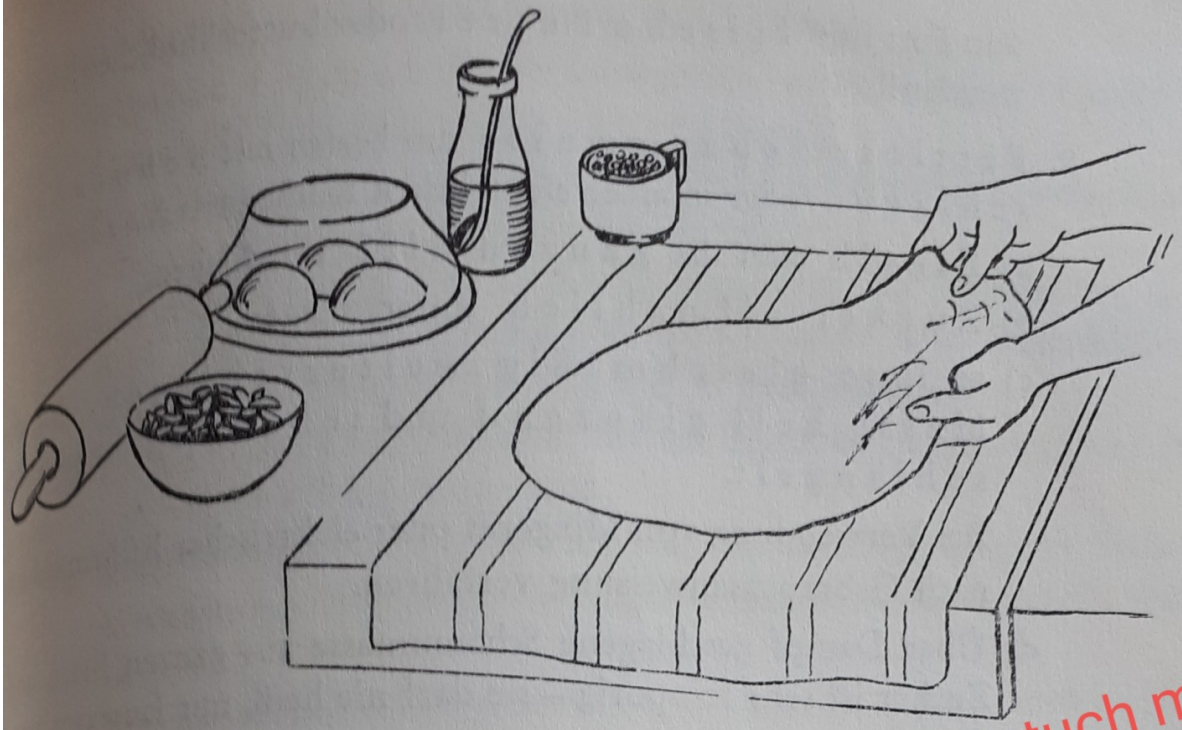
doppeltes Rezept
für 3 Strudel

666. Strudelteig (2–3 Strudel)

250 g Mehl
Salz
20 g Butter oder
1 Eßlöffel Öl
1 Ei
bis 1/8 l lauwarmes Wasser oder Milch
1 Eßlöffel Essig nach Belieben
zum Bestreichen: Butter

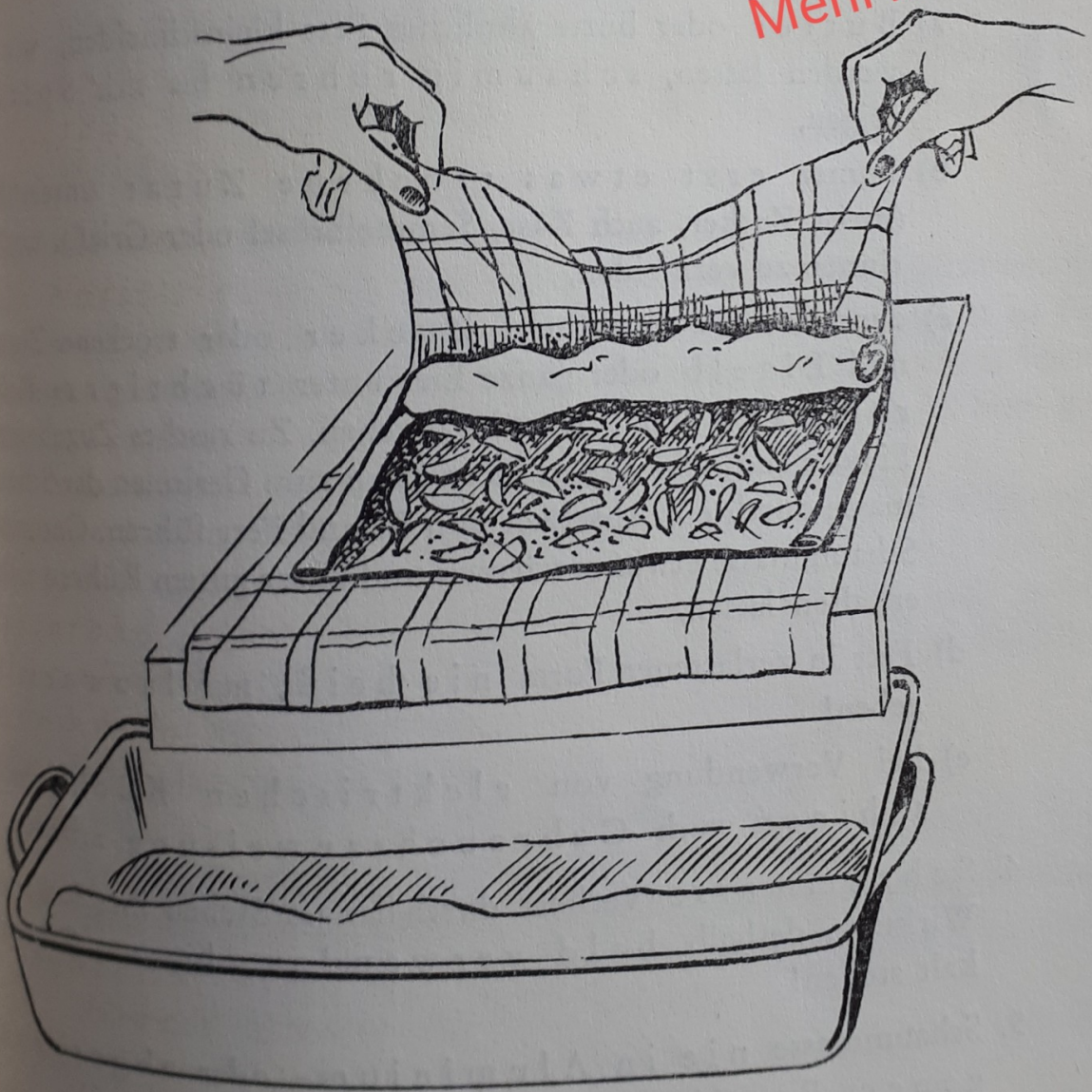
In das gesiebte Mehl eine Grube machen, Salz, zerlassene Butter oder Öl, Ei und die Flüssigkeit darin verrühren, den sehr weichen Teig rasch abarbeiten, mit der flachen Hand fest abschlagen, bis sich der Teig von der Schüssel oder vom Brett löst, in 2–3 Teile teilen, glatt formen, leicht mit Öl oder Fett bepinseln, zudecken (am besten mit feuchtwarmem Topf, damit die Oberfläche keine Kruste bekommt und Teig elastisch wird), 1/2 Stunde ruhen lassen; auf gut bemehltem Tuch Teig tellergroß ausrollen, mit zerlassener Butter bestreichen, vorsichtig erst mit Handrücken, dann mit flacher Hand

dünn ausziehen – es dürfen keine dicken Ränder bleiben. Fülle gleichmäßig verteilen, Ränder einschlagen, diese fetten, locker aufrollen, in die gefettete Bratraine oder auf gefettetes Backblech geben, siehe Bild Seite 295. Die Menge gibt 2 große oder 3 kleinere Strudel.



Ausziehen von Strudelteig

Küchentuch mit
Mehl bestäuben!



geiler Krafteintopf - vegan UND lecker ;)

Urheber	Monsieur Bernard
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	12-15
Kosten pro Portion	nicht viel ;)
Zubereitungsdauer	2 1/2 Stunden

Zutaten Liste

- 50ml Rapsöl
- 650g Zwiebeln
- 1,2Kg Karotten
- 1/2 Sellerieknolle
- 200ml Rotwein
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 3L Wasser
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 80ml Sojasoße
- 1 Teelöffel Dill
- 3 Teelöffel Oregano
- 3 Teelöffel Italienische Kräutermischung
- 7 Knoblauchzehen
- 4 Äpfel
- 1/2 Weißkohl
- 3 Teelöffel Salz
- 200g Reis
- 1,8Kg Kartoffeln
- etwas Pfeffer

Zubereitung

Man nimmt den größten Topf den die Küche hergibt und stellt diesen Auf den Herd und diesen auf etwas weniger als volle Power und gibt das Öl hinein. Dann beginnt man die Zwiebeln zu schälen und achtelt diese - falls es größere Zwiebeln sind vorher am Äquator durchschneiden. Jede fertig gestückelte Zwiebel wandert sofort in den Topf. Die ersten Zwiebeln sollen am Ende schön braun sein für die Röstaromen - also dürfen die gut brutzeln. Umrühren dann und wann - es soll ja schließlich braten und nicht gedünstet werden. Dann die halbe Sellerieknolle Würfeln und auch dazu. Wenn es die Zeit erlaubt geht es gleich mit den Karotten weiter. Diese schälen und in Scheiben schneiden - so etwa 8mm dick ;) und immer sofort mit in den Topf und mit anbraten. Sobald die Zwiebeln anzubrennen drohen mit dem Rotwein ablöschen und warten bis es nicht mehr nach Alkohol riecht.

Nun kommt das Wasser hinzu. Ebenso das Tomatenmark und das Sambal Oelek, die Sojasoße, die Kräuter und das Salz. Wärend das ganze wieder in Fahrt kommt hat man genügend Zeit sich dem Knoblauch zu widmen - klein schneiden aber immer noch sichtbar lassen. Dann die Äpfel achteln, das Gehäuse entfernen und jede Scheibe nochmals in so vier bis fünf Teile schneiden. Wenn das ganze kocht den Herd auf etwa halbe Kraft stellen und 45 Minuten kochen lassen - nur leicht. Hin und wieder umrühren.

Nun schonmal die Kartoffeln schälen und würfeln aber noch NICHT hinzugeben!

Sind die ersten 45 Minuten Kochen vergangen, kommt der Reis hinzu mitZAMt den Kartoffeln. Dies nun ebenfalls 45 Minuten kochen lassen und immer wieder umrühren damit der Reis nicht am Topfboden festklebt und am Ende noch anbrennt!

Am Schluss noch nach bedarf Pfeffer dazugeben - es sollte auch ohne schon sehr würzig sein.

Fertig :)

Energy Balls

Urheber	Silke & Baltasar (nach einem Internetrezept)
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	20
Kosten pro Portion	
Zubereitungsdauer	45-60 Minuten mit 2 Personen

Zutaten Liste

- 400g getrocknete ensteinte Datteln
- 250g (ca.) getrocknete Feigen
- 250g Mandelmus
- 300g Cashew-Kerne (oder Bruch), alternativ andere feine Nüsse
- ca. 300-350g feine Haferflocken, nach Konsistenz der Masse dosiert
- 13 leicht gehäufte Teelöffel Kakaopulver (ungesüßt – das zum Backen)

- 2 Kaffetassen Wasser
- etwas Salz
- Chiasamen (1 Beutel mit 200g war für uns locker ausreichend, nach Bedarf dosieren)

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

1. Datteln und Feigen leicht zerkleinern, sichstellen, dass keine Kerne drin sind
2. Nüsse ohne Öl anrösten
3. Nüsse mit etwas Wasser (ca. 1 Tasse) + ca. 1/2 des Mandelmuses zerhäckseln (z.B. im Mixer)
4. Früchte mit dem restlichen Wasser + restlichem Mandelmus zerhäckseln/pürieren (z.B. im Mixer)
5. Alle zutaten vermengen und gut mischen (ggf. durchkneten)
6. Bälle formen (ein Esslöffel mit Masse, eher nicht zu viel) und in Chia-Samen rollen
7. Auf einem Teller positionieren und mind. 30 Minuten kühlen

Schmortopf orientalischer Art

Urheber	Silke + Baltasar
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	20 normale Portionen
Kosten pro Portion	
Zubereitungsdauer	3 Stunden (mit 2 Personen)

Zutaten Liste

- Gemüse (kann variiert werden)
  - 8 Paprika
  - 3 Auberginen
  - 3 Zucchini
  - 1 kg Kartoffeln
  - 500g rote Zwiebeln
  - 3 Knollen Koblauch
  - 100g Ingwer
  - 6 rote Chillischoten
  - 300-500g Möhren
  - 1 große Petersilienwurzel
  - optional ein paar Blätter Grünkohl als krosse essbare Dekoration
- Dosen:
  - ca. 1 kg (Abtropfgewicht) Kichererbsen, gekocht aus der Dose
  - 2,8 kg Dosentomaten, gehackt
- Weitere abgepackte Zutaten:
  - ca. 375 ml Olivenöl
  - ca. 1/3 Flasche Ahornsirup
  - 1 Flasche Weißwein oder entsprechend Gemüsebrühe
- Gewürze
  - 2 Bund frische Petersilie, alternativ teils durch Koriander ersetzen
  - viel Kreuzkümmel
  - einiges an Kräuter der Provence
  - einiges Paprikapulver
  - etwas Zimt
  - etwas Fenchelsamen (nicht zu viele, vielleicht ein leicht gehäufter Teelöffel)
  - Salz nach Bedarf (hängt auch von Weißwein/Gemüsebrühe ab)

Zubereitung

1. Am besten in einer großen, tiefen Form zubereiten, kann alles im Backofen passieren (Menge war für zwei unserer großen Formen)
2. Zwiebeln, Ingwer, Chilli und Knoblauch kleinschneiden und im Öl anbraten (geht im Backofen nur bei maximaler Hitze)
3. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke zubereiten
4. Alles Gemüse auf die angebratenen Gewürze, gut durchmischen und die erste Menge Gewürze dazutun
5. ca. 1 h Backen auf 180 Grad (Umluft) im Backofen backen, gelegentlich durchmischen, während der Zeit probieren, ggf. nachwürzen
6. (Optional) Den Grünkohl blanchieren oder kurz kochen und dann ca. 15 Minuten auf einem Blech im Backofen backen bis er (nur) leicht austrocknet und damit kross wird
7. Mit kleingeschnittener Petersilie (und optional Grünkohl) dekorieren und servieren

Hinweise

- Anstelle der Kartoffeln im Schmortopf könnten diese weggelassen und der Schmortopf mit einer Beilage, z.B. Reis gegessen werden.

ominöser Obstsalad - als Hauptgericht

Urheber	Monsieur Bernard
Vegetarisch?	ja
Vegan?	nein
Portionen	15
Kosten pro Portion	2,60€
Zubereitungsdauer	2,5 h

Zutaten Liste

- 400g Nüsse
- 750g Müsli
- 300g Frischkäse
- 1kg Joghurt
- 100g brauner Zucker
- 4 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 400ml Orangensaft
- 1 Annanas
- 1 Mango
- 1kg Kiwis
- 700g Weintrauben
- 2kg Bananen
- 2kg Äpfel
- 5kg Orangen

Zubereitung

- alles schnippeln und auf zwei drei große Schüsseln gleichmäßig verteilen und diese gut durchmengen
- zwei Dressings separat anrichten (eine ohne Zucker)
- Das Zuckerdressing wird aus 150g Frischkäse, 500g Joghurt, 200ml Orangensaft, 1 Teelöffel Lebkuchengewürz, 2 Teelöffeln Zimt und 100g Zucker angerührt
- Das Dressing ohne Zucker analog zu jenem mit Zucker jedoch ohne Zucker ;)
- Das Müsli mit den Nüssen ebenfalls separat anrichten
- lecker :)

Polentagratin

Urheber	Barbara aus dem SZ Magazin, bald Jahrzehnte erprobt
Vegetarisch	bei Verwendung von Gemüsebrühe
Portionen	4
	in 1 große Ikea-Bratreine passen 2-3 Rezeptmengen
Kosten pro Portion	ca. 2€ + Salat
Zubereitungsdauer	2 x 20 min + Backzeit

Zutaten Liste

- 500 ml Milch
- 500 ml Brühe
- 300g Maisgries (5min hilft)
- etwas Butter
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- min. 100 g, besser 200g geriebener Bergkäse

Zubereitung

1. eine feste Polenta aus Milch, Brühe und Maisgrieß zubereiten (evtl. schon am Tag vorher), auf ein Blech streichen und auskühlen lassen;
2. in ca. 5 cm große Quadrate schneiden, in eine gebutterte Auflaufform schichten;
3. würzen, mit Milch-Sahne Mischung übergießen, mit Käse bestreuen;
4. bei 180 Grad ca. 45 min überbacken
5. mit viel Salat servieren

Pfannkuchenparty

Urheber	ingrid
Vegetarisch?	□□□□
Vegan?	-
Portionen	15
Kosten pro Portion	ca. 2,50€
Zubereitungsdauer	ca. 3,5 Stunden

Zutaten Liste

- 2 kg Mehl
- 20 Eier
- 3 L Milch
- 250g Butter
- 3-4 Zwiebeln
- 1kg gemischtes Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Bete, Sellerie)
- 2 Becher Sahne
- 400g Gouda
- Salz, Kräuter, Gewürze, Gemüsebrühe zum Abschmecken
- Zimtzucker
- Marmelade
- Honig
- Sahnejoghurt
- Walnüsse

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

1. Halbe Menge Pfannkuchenteig anrühren, also 1 kg Mehl + 10 Eier + 1,5l Milch. Etwa 10 Minuten quellen lassen und dann in der Pfanne nach und nach backen (ca. 1 Schöpflöffel Teig pro Pfannkuchen)

2. Zwiebeln und Wurzelgemüse in kleine Stiftchen schneiden und einem Topf mit ein bisschen Butter oder Öl anbraten. Mit Sahne angießen, Kräuter, Salz Gewürze zufügen bis es gut schmeckt. Köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Pfannkuchen mit dem Sahnegemüse füllen, aufrollen und in eine große Auflaufform schlichten. Geriebenen Gouda drüber und im Ofen überbacken.
4. Pfannkuchenteig 2. Hälfte anrühren und vorgehen wie 1. - diese werden der Nachtisch :)
5. Pfannkuchen als Stapel servieren, Selbst-Zusammenbau mit Zimtzucker, Joghurt, Marmelade, Honig, Walnüsse

Brezen-/Semmelknödel mit Pilzsahnesoße

Urheber	ingrid
Vegetarisch?	□□□□
Vegan?	-
Portionen	15
Kosten pro Portion	2€
Zubereitungsdauer	3,5 Std.

Zutaten Liste

- 12 übriggebliebene Brezen (in Scheiben geschnitten und getrocknet)
- 20 alte Semmeln aus der Teilerei
- 10 Eier
- 1l Milch
- Butter
- 6-8 Zwiebeln
- Majoran getrocknet
- Frische Petersilie, gehackt
- 3 l H-Sahne
- Meine restlichen getrockneten Schwammerl vom letzten Jahr ca. 100g (hätten auch mehr sein können)
- Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
- 2 Eisbergsalat
- Honig, Salz, Pfeffer, Essig, Öl fürs Salatdressing

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

1. Knödelwasser mit Salz im großen Topf aufsetzen.
2. Getrocknete Brezenscheiben in Milch einweichen, Semmeln in Scheiben schneiden, ebenfalls einweichen
3. 3 Zwiebeln kleinwürfeln, glasig anbraten, bisschen Petersilie hacken zufügen, alles zum Brezensemmelteig mischen.
4. 10 Eier, Salz und ordentlich Majoran zufügen und alles zu einem festen Teig kneten. Knödel formen - es wurden hier 40 Stück und zwischenlagern und Soße zubereiten.
5. Getrocknete Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 15Minuten stehen lassen, bis sie weich sind. Dann kleinhacken.
6. Jetzt die Semmelknödel zu Wasser lassen, sie sollen ca. 20 Minuten im heißen Wasser simmern, nicht kochen!
7. 3-4 Zwiebeln würfeln, anbraten, Pilze zufügen, kurz mit anbraten, Sahne zugießen, kochen, mit Gemüsebrühe, Pfeffer und ganz zum Schluss gehackter Petersilie abschmecken.
8. Knödelwasser abgießen, Büffet eröffnen :)
9. Den Eisbergsalat hat man natürlich auch noch zwischendurch gewaschen, zerkleinert und ein Dressing vorbereitet. Jetzt mischt man den Salat noch schnell durch :)

Spagetti mit Tomatensoße

Urheber	ingrid
Vegetarisch?	□□□□
Vegan?	-
Portionen	15
Kosten pro Portion	ca. 2€
Zubereitungsdauer	2,5 Std

Zutaten Liste

- 2,5 kg Spagetti
- 3L stückige Tomaten
- 800g Tomatenmark
- 5 Zwiebeln, ein paar Zehen Knoblauch
- 2x Suppengemüse
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter
- 2 Eisbergsalat
- Dressingzutaten (Honig, Salz, Pfeffer, Essig, Öl)
- 800g Parmesan

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

1. Nudelwasser aufsetzen
2. Zwiebeln, Knoblauch, Suppengemüse kleinwürfeln und in Olivenöl anbraten
3. Tomatenmark zufügen und kurz mit anbraten, stückige Tomaten zufügen, Italienische Kräuter, Salz und Pfeffer zufügen, alles schön zusammen köcheln lassen.
4. Spagetti ins Kochwasser geben und gar kochen
5. Parmesan reiben
6. Salat waschen und zubereiten

7. Zum Schluss noch bisschen frische Petersilie hacken und in die Tomatensoße geben.
8. Fertig

Bärlauchparty

Urheber	ingrid
Vegetarisch?	□□□□
Vegan?	-
Portionen	
Kosten pro Portion	1,50€
Zubereitungsdauer	4 Stunden

Zutaten Liste

- Ein Korb voll frischer Bärlauch aus dem Wald □□
- 3 kg Quark 20%
- 250ml Milch
- 1 Zitrone
- 200ml Olivenöl
- 150g Parmesan
- 100g Erdnüsse
- 500g Butter
- 4,5 kg Biokartoffeln
- 2 x Stangensellerie
- Salz, Pfeffer
- 1 großes frisches Brot

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

1. Bärlauch waschen
2. 1 Teil Bärlauch mit Parmesan, Erdnüssen und Olivenöl zu Pesto verarbeiten - das hab ich schon zuhause gemacht.
3. 1 Teil Bärlauch kleinschneiden, und mit Butter (bei Zimmertemperatur weich werden lassen) und 2 TL Salz verkneten, am besten gehts mit einer Gabel

4. 1 Teil Bärlauch kleinschneiden und mit dem Quark, ca. 1 EL Salz und Zitronensaft verrühren. Milch zugeben, damit es nicht so kompakt, sondern schön cremig ist.
5. Kartoffeln waschen und mit Schale und Wasser bedeckt im Topf auf den Herd setzen, kochen bis sie durch sind (Gabelprobe), abgießen.
6. Stangensellerie waschen und in "Pommesgröße" zerschneiden, der bleibt roh!
7. Brot schneiden
8. Alles zusammen servieren

Spaghetti à la sauce au vin rouge

Urheber	Monsieur Bernard
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	12
Kosten pro Portion	1,50€
Zubereitungsdauer	1,5h

Zutaten Liste

- Spaghetti 2kg
- Wasser 7l
- Salz 3 gehäufte Esslöffel
-
- Rotwein (zb Merlot) 400ml (den Rest der Flasche mit dazu oder servieren)
- Olivenöl 12 Esslöffel
- Karotten 200g
- Zwiebeln 400g
- Knoblauch 100g
- Tomatenmark 200g
- Gehackte Tomaten 1,6kg
- Salz 2 gehäufte Esslöffel
- Italienische Kräutermischung 3 gehäufte Esslöffel
- Oregano extra 2 geäufte Esslöffel
- Chilliflocken 1,5 gestrichene Teelöffel
- Weißer Pfeffer 0,5 gestrichene Teelöffel

Zubereitung

On commence avec la sauce au vin rouge:

Man nehme einen mittelgroßen Topf und gibt das Olivenöl hinein aber lässt den Herd noch aus. Die Karotten und die Zwiebeln schön klein schneiden und mit dazu. Schlauerweise das ganze Knoblauch auch schonmal vorbereiten und klein hacken. Nun den Herd auf kurz vor Vollgas und alles schön kräftig anbraten - als Indiz taugt hier die Ziebel, wenn die ersten Ränder braun werden ist es gut. Dann etwas runter mit der Hitze und das Tomatenmark und den Knoblauch mit dazu und die ganze Zeit über gut umrühren. Nach ein paar Augenblicken mit dem Rotwein ablöschen und warten bis der Alkoholgeruch stark abgenommen hat - dann und wann umrühren. Hier ist es wichtig dass das ganze nicht zu stark kocht - dann und wann ein "Blub" oder zwei mehr nicht. Wird man vom über dem Topf riechen nicht mehr betrunken ist der Zeitpunkt genau richtig für die gehackten Tomaten. Das Salz dazu und die Kräuter, das Chilli und den Pfeffer. Ab nun nur noch warm halten und alles ziehen lassen.

Wärend die Soße immer besser wird das Nudelwasser mitsamt dem Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann die Spaghetti hinzu und mit der Hitze runter dass es nur noch perlt. Bei der Menge an Spaghetti ist regelmäßiges umrühren sehr wichtig. Richtung Ende hin oft genug einzelne Spaghetti kosten - den Biss etwas mehr ausfallen lassen als bei kleinerer Menge da das abseien und abschrecken länger dauert und die Nudeln noch weicher werden dadurch.

Bon appétit

Kartoffelsalat mit Liebe

Urheber	Monsieur Bernard
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	15
Kosten pro Portion	2€
Zubereitungsdauer	2h

Zutaten Liste

- 8l Wasser
- 8 Esslöffel Salz
- 8kg Kartoffeln
- 1550g Saure Gurken (das Gurkenwasser unbedingt mitverwenden)
- 50ml Apfelessig
- 200ml Sonnenblumenöl
- 100ml Mayonaise
- 1 Esslöffel Salz
- 1 gestrichener Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Chilliflocken
- 3 Esslöffel Schnittlauch
- 3 Esslöffel Petersilie
- 1 gestricherner Teelöffel Kümmel
- 1 Esslöffel italienische Kräutermischung
- 1 Esslöffel Oregano extra
- 1 Esslöffel Dill extra
- 1 Knolle Knoblauch
- 600g Zwiebeln
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 400g Fenchel
- 700g Paprika
- 500g Karotten

Zubereitung

Man nehme einen Topf mit mindestens 15l Fassungsvermögen und gibt das Wasser mitsamt dem Salz hinein und startet die Herdplatte auf 100% Leistung. Nach und nach kommen die geschälten Kartoffeln in das sich erwärmende Wasser. Das Wasser darf erst das Kochen anfangen wenn alle Kartoffeln darin sind! Hier gegebenenfalls den Herd pausieren lassen. 30 Minuten Kochzeit auf 70% mit geschlossenem Deckel. Sind die Kartoffeln fertig, das Wasser entfernen und die Kartoffeln unbedeckt ausdampfen lassen.

Während des Kochvorgangs das Dressing herrichten. Alles schneidbare kleinschneiden und im Zweifel vorher schälen und zusammen mit dem Rest der Dressingzutaten vermengen.

Sind die Kartoffeln weitgehends abgekühlt in das Dressing schneiden und vorsichtig vermengen.

Möchte man ein optimales Ergebnis, wartet die Gesellschaft noch eine ganze Stunde länger und lässt den Kartoffelsalat durchziehen.

Damit die Liebe nicht fehlt kocht man zu zweit oder mehr - je nach Plaisir - und denkt an etwas schönes...

Bon Chance ;)

Grüne Sauce mit Pellkartoffeln

Urheber	Harry
Vegetarisch?	Ja
Vegan?	-
Portionen	28
Kosten pro Portion	wenig
Zubereitungsdauer	3,5 Stunden plus Wirkzeit

Zutaten Liste

- 15 Eier Biologisch Freilauf Grösse A
- 3250 Gramm Topfen Vollfettstufe
- 600 Gramm Creme Fraiche oder Schmand
- 7 verschiedene frische Kräuter wie Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Petersilie Glattblättrig, Zitronenmelisse, Brennessel, Ysop, Dill, Kerbel, Gundermann, Löwenzahnblätter, Borretsch, Borretsch Blüten, Gänseblümchen Blüten, Maggikraut und weitere Kräuter aus Garten und Wildsammlung. Frisch und morgens geerntet.
- Dijon Senf Fallot
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Kartoffeln Demeter oder Bioland, pro Person so drei bis vier Stück, Sorte Linda, Bamberger Hörnchen, festkochend bis vorwiegend festkochend

Zubereitung

Die Kräuter sammeln, vom Stiel befreien und nicht waschen, Verlesen und mit dem Messer kleinschneiden. Verhältnis der Kräuter nach Sammelergebnis und persönlichem Geschmack. Wichtig ist es den Schnittlauch in feine Röllchen zu schneiden, Blütenstängel auslassen. Borretsch, Sauerampfer, Petersilie sollten für eine schöne grüne Farbe ausreichend zugefügt werden.

Für die Zubereitung ist ein Esge Zauberstab oder eine Moulinette nötig. Eine kleine Menge Topfen und Creme Fraiche werden in den Mixer gegeben und mit Sahne locker gemacht. Dazu kommen jetzt die ganzen Kräuter ohne Stiele, harte Teile - es wird intervallmässig alles vermixt. Der Schnittlauch wird nicht gemixt.

Der Kräutermix wird in die grosse Schüssel mit dem Topfen gegeben, hier auch gleich den Schnittlauch unterheben. Mit Schneebesen geschmeidig verrühren bis alle Topfenteile satt grün sind. Eier hart kochen, schälen und mit dem Messer in kleine Stückchen schneiden, hacken. Unterheben in den Topfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Dijonsenf zwei bis drei Esslöffel zugeben.

Alles glatt verrühren und in einer grossen Schüssel mit Deckel so vier bis fünf Stunden vor der Mahlzeit kühl stellen in den Kühlschrank. Vor dem Servieren mit Blüten von Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse oder vergleichbar dekorieren.

Pellkartofffeln im Sicomatic zubereiten, vor dem Kochen gründlich waschen und grüne Stellen ausschneiden.

Pellkartoffeln auf den Teller auflegen, vorhher schälen und mit der Gabel in Stücke zerteilen. Darauf die Grüne Sauce geben und ganz einfach mit Genuss essen.

Rosa Manna mit Vanille Sauce

Urheber	Harry
Vegetarisch?	Ja
Vegan?	Ja
Portionen	18
Kosten pro Portion	Wenig
Zubereitungsdauer	1,5 Stunden plus abkühlen

Zutaten Liste

- 3 Liter Saft Johannisbeere, schwarz oder rot
- 312 Gramm Weichweizengries
- Zucker nach Bedarf
- zwei Prisen Salz
- 2 Liter Vollmilch frisch ab Stall
- 3 Eier Bioland Freilandhaltung Grösse A
- ca. 220 Gramm Zucker, Rübenzucker fein
- 2 Stangen Vanillle
- 1 Prise Salz

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

Zubereitung

Erst die Vanille Sauce aus der Milch, Vanillestangen, Zucker und Eiern zubereiten. Kühl stellen.

Milch in einen Topf (zuvor mit Wasser ausgespült) geben, Vanille Schoten längs aufschneiden und das Mark herausnehmen und direkt in die Milch geben. Schoten dazu, halbiert mittig. Milch sanft zum beinahe Kochen bringen, aufgeschlagenes Eigelb mit Zucker und einem Esslöffel Mehl, Typ

405 vorsichtig unterrühren bis die Sauce dicklich wird. Für das besondere Erlebnis das aufgeschlagene Eiweiss unterheben und unter Rühren erkalten lassen. Vor dem Servieren die Schoten herausnehmen und noch mal aufschlagen.

Rosa Manna ist eine baltische Nachspeise und wird dort zu nahezu allen Gelegenheiten gerne gegessen.

Dazu wird der Johnnisbeersaft mit genug Zucker für eine angenehme Süsse versehen. Saft mit Zucker wird in einem ausreichend grossen Topf zum Kochen gebracht, der Weichweizengries sanft eingegeben und unter Rühren ca. 3 bis 5 Minuten gekocht bis die Flüssigkeit anfängt dicklich zu werden.

Von der Kochstelle nehmen und im Wasserbad mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig geschlagen. Das kann eine gewisse Zeit dauern, Wasserbad für Topf mit Eiswürfenl und Salz kühl halten.

Die Saftmasse verändert sich vom satten dunkelrot, fast schwarz zum intensiven milchigen Rosa. Creme im Wasserbad kalt rühren bis ungefähr handwarm - portionieren und kühl stellen. Die Masse soll dicklich und nicht mehr fliessend sein.

Rosa Manna wird in einer Schale serviert, dazu wird die kalte Vanillesauce geben und es kann mit Genuss verzehrt werden. Der Veganer nimmt dazu einen Ersatz oder einen Schuss Mandelmilch.

Buchweizen "Risotto" mit Pilzen und Gemüse

Urheber	Baltasar, angelehnt an Internetrezept von chefkoch.de mit ähnlichem Namen
Vegetarisch?	Ja
Vegan?	Nein (außer man ersetzt den Käse)
Portionen	20
Kosten pro Portion	~2-3
Zubereitungsdauer	gute 2 Stunden (bei der Menge)

Zutatenliste

- 5 Mittelgroße Zwiebeln
- 1000g Buchweizen
- 200-300g Hartkäse (Grana Padano, Parmiggiano) gerieben, am besten frisch
- 1kg rote Zwiebeln
- Gemüse (kann varriert werden):
  - 1250g Champignons
  - 4 mittelgroße Zucchini (bei großen oder kleinen entsprechende Menge nehmen)
  - 2 Paprika (z.B. gelbe für die Farbe)
- Zum garnieren (weitgehend roh genutzt):
  - 2 Bund Frühlingszwiebeln
  - 250-500g Rucola
  - 1 Bund Petersilie
  - ca. 200g Nüsse oder Körner zum Garnieren
- (Die genaue Menge des Gemüses kann nach Wunsch adaptiert werden)

Was üblicherweise schon da ist:

- ca. 300ml Olivenöl
- Gemüsebrühepulver für ca. 2l
- ca. 5 EL Ahornsirup, Honig oder ähnliches
- Essig und/oder Balsamico
- optional ein paar Lorbeerblätter
- Thymian, Oregano oder anderes passendes Gewürz
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das eigentliche "Risotto":

1. Zwiebeln (nur die normalen) in kleine Stücke schneiden, anbraten (am einfachsten gleich in einem sehr großen Topf)
2. Buchweizen gut spülen, auf die Zwiebeln geben
3. Stängel der Petersilie in kleine Stücke schneiden und zugeben
4. Weiteres Gemüse vorbereiten: Zucchini in ca. 1cm große Würfel schneiden, Paprika in Würfel schneiden
5. Brühe zubereiten, mit der wird der Buchweizen eingekocht, allerdings in Hinblick auf die weiteren Sachen zeitlich abstimmen, falls gewünscht optional Lorbeerblätter mit reintun
6. Spätestens hier den Bereich "Beigaben" einplanen (siehe nächster Block)
7. Ca. 20-25 Minuten vor dem Servieren Brühe auf den Buchweizen geben, kurz auf Kochtemperatur bringen und dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Während dem köcheln den Parmesan nach und nach einrühren. Regelmäßig rühren, da es ansonsten auf dem Boden und an den Seiten anbackt. Buchweizen soll bissfest bleiben.
8. Nach ca. 10 Minuten Kochen Zucchini zugeben (sollten ca. 15 Minuten kochen)
9. Nach ca. 15-20 Minuten die "Beigaben" hinzufügen

Beigaben die vorbereitet werden müssen und im Prozess zugegeben werden:

1. Rote Zwiebeln in Streifen schneiden, in eine Pfanne glasig braten, Ahornsirup, Honig oder ähnliches zugeben zum leichten karamelisieren
2. Champignons in Stücke schneiden (vierteln oder achteln, je nach größe), in der Pfanne mit den Zwiebeln andünsten
3. Paprika in Stücke schneiden und zu den roten Zwiebeln und Champignons zufügen
4. Zwiebel-Champignon-Paprika mit einem großzügigen Schuss (z.B. 100ml) Essig oder Balsamico würzen und mit Salz, Pfeffer und Gewürz abschmecken
5. Dies ca. 5 Minuten vor Ende des Kochens in das Risotto hinzufügen

Wenn Zeit ist zwischendrin machen (oder zur Not danach) - diese Sachen werden frisch auf den Tellern hinzugefügt:

1. Körner anbacken und in eine Schüssel zum Servieren geben
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
3. Rucola waschen, übrige Petersilie hacken, beides mit den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel zum servieren vorbereiten – sie werden auf das fertige "Risotto" gestreut, nach Wahl auch Körner daraufstreuen

Crumble mit beliebigen Früchten

Urheber	ingrid
Vegetarisch?	yep
Vegan?	beinahe - die Butter müsste ersetzt werden ...
Portionen	12x Nachtisch
Kosten pro Portion	minimal
Zubereitungsdauer	20 Minuten

Zutaten Liste

Streuselmischung:

- 100g Mehl (ich habe ganz normales Weizenmehl Type 405 genommen)
- 100g Haferflocken, am besten etwas gröbere
- 150g brauner Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100g Butter

Obstmischung:

- 1kg Früchte geschnippelt, es kann gemischt werden
- 70 - 100g Zucker (je nach Säure des Obstes)
- 30g Speisestärke oder 1 Päckchen Puddingpulver Vanille
- optional Zitronen-/Orangenschale gerieben

Zubereitung

1. Früchte schnippeln: ZAMgetestet wurde mit einer frühen Sorte gelber Pflaumen, die mir zum Rohverzehr viel zu sauer waren --> mit ordentlich Zucker waren sie dann super

lecker! Außerdem schon gegessen: Erdbeer mit Rhabarber = köstlich! Bestimmt eignet sich das Rezept außerdem zur Verwertung von Johannisbeeren, Äpfeln, Birnen, Kirschen ... Was ihr halt gerade loswerden wollt ;)

2. Backofen auf 200°C vorheizen
3. Wir beginnen mit der Obstmischung, vermischen alle Zutaten und verteilen sie in einer großen Auflaufform
4. Dann kommen alle trockenen Zutaten der Streuselmischung in eine Schüssel, durchmischen und die Butter Hineinkneten, bis es ein homogener Streuselteig ist
5. Streusel auf der Obstmischung verteilen
6. Auf mittlerer Schiene ca. 35 - 45 Minuten backen (200°C). Die Backzeit hängt vom Feuchtegehalt des Obstes ab. Am besten nach 30 Minuten Sichtkontakt halten, wenn die Streusel schön goldbraun knusprig sind ist es fertig
7. Rausnehmen, verteilen, genießen!
8. Wenn man jetzt noch Vanilleeis dazu hätte, wäre es natürlich absolut perfekt. Geht aber auch ohne