

Kochbuch

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

- [Apfelstrudel](#)
- [geiler Krafteintopf - vegan UND lecker ;\)](#)
- [Energy Balls](#)
- [Schmortopf orientalischer Art](#)
- [ominöser Obstsalat - als Hauptgericht](#)
- [Polentagratin](#)
- [Pfannkuchenparty](#)
- [Brezen-/Semmelknödel mit Pilzsahnesoße](#)
- [Spagetti mit Tomatensoße](#)
- [Bärlauchparty](#)

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

666. Strudelteig (2–3 Strudel)

250 g Mehl

Salz

20 g Butter oder

1 Eßlöffel Öl

*doppeltes Rezept
für 3 Strudel*

1 Ei

bis $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser oder Milch

1 Eßlöffel Essig nach Belieben

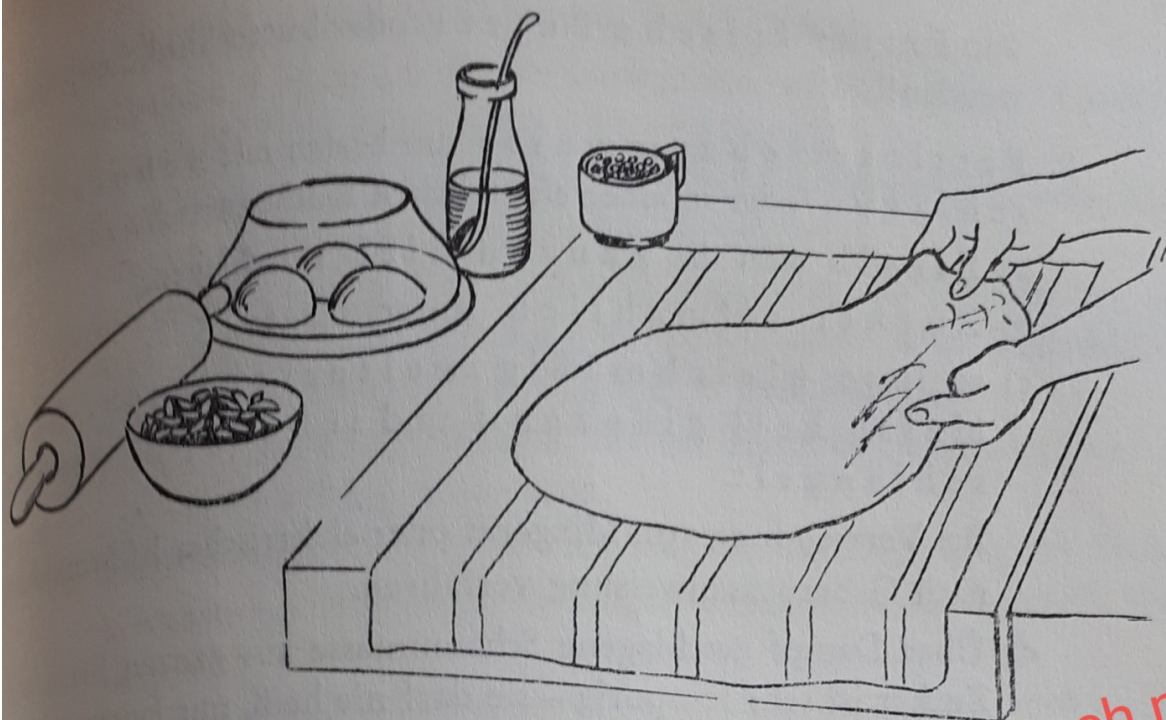
zum Bestreichen: Butter

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), $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen; auf gut bemehltem Tuch Teigtellergröße ausrollen, mit zerlassener Butter bestreichen, vorsichtig erst mit Handrücken, dann mit flacher Hand

313

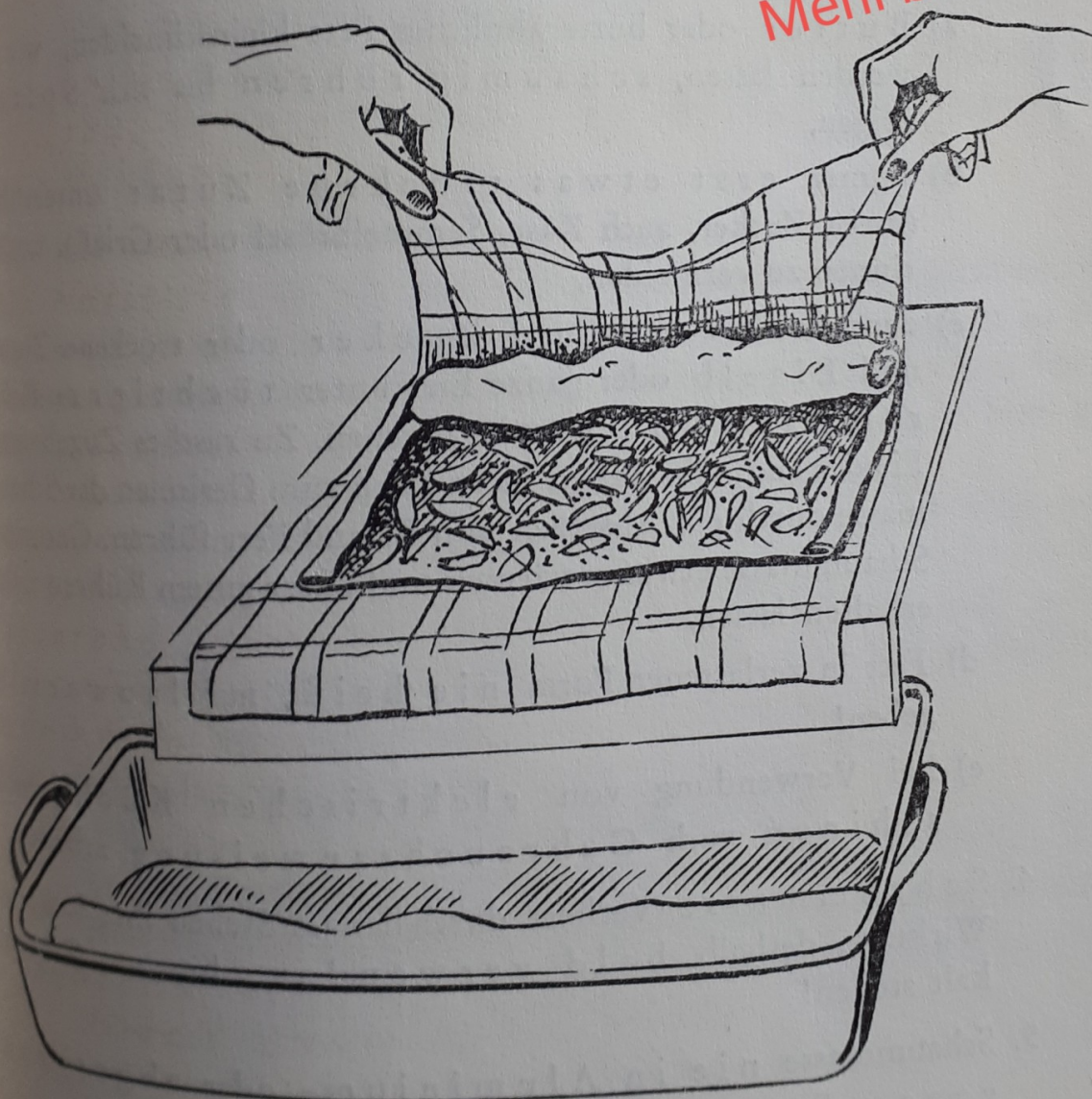
dünn ausziehen – es dürfen keine dicken Ränder bleiben. Fülle gleichmäßig verteilen, Ränder einschlagen, diese fetten, locker aufrollen, in die gefettete Bratraine oder auf gefettetes Backblech geben, siehe Bild Seite 295. Die Menge gibt 2 große oder 3 kleinere Strudel.

Süßspesen
warm



Ausziehen von Strudelteig

Küchentuch mit
Mehl bestäuben!



Strudels

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. Während 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 mit ZAMt 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 entsteinte 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 zerhackseln (z.B. im Mixer)
4. Früchte mit dem restlichen Wasser + restlichem Mandelmus zerhackseln/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 Knoblauch
 - 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 gehäufte 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, Chili 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 Ananas
- 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? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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 schichten. 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? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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 15 Minuten 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? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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