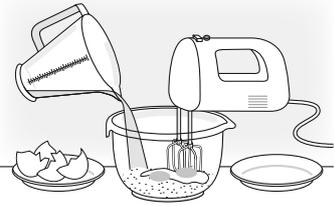
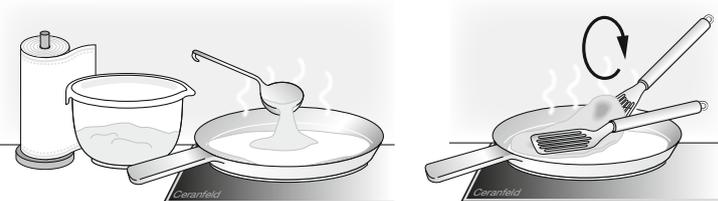


Pfannkuchenteig

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 2 1 Pr. 1 EL 250 ml	Mehl Eier Salz } Zucker } Milch	<p>in eine Rührschüssel geben zugeben</p> <p>zugeben, mit dem Handrührgerät verrühren</p> <p>nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig verrühren</p> 
1 EL	Öl	<p>in einer Pfanne erhitzen, eine Schöpfkelle voll Teig in das heiße Fett geben und dünne Pfannkuchen aus- backen</p>  <p>je nach Rezept weiterverarbeiten</p>

Tipps:

- Entfette die fertigen Pfannkuchen mit einem Küchenkrepp.
- Fülle die Pfannkuchen pikant oder süß.
- Halte die Pfannkuchen bei 75 °C im Backofen warm.

Mürbteig

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g 150 g 75 g	Mehl Butter Zucker	auf ein Backbrett sieben, Grube formen in kleinen Flöckchen auf dem Rand verteilen zugeben, mit den Teigkarten durchhacken, Mulde formen
1	Ei	verquirlen, in die Mulde geben, zügig von Hand zu einem glatten Teig kneten <u>oder</u> <ul style="list-style-type: none"> • alle Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben • mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten • Teig abdecken, kalt stellen • je nach Rezept weiterverarbeiten
1	Prise Salz	

Tipps:

- Verwende beim Ausrollen eine Frischhaltefolie.
- Du kannst den Mürbteig für süße oder salzige Gebäcke verwenden (beim salzigen Gebäck entfällt der Zucker).

Couscous-Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
350 ml 200 g	Gemüsebrühe Couscous	zum Kochen bringen einstreuen, 2-4 Min. quellen lassen, in einer Salatschüssel auskühlen lassen
1 1 EL	Zucchini Olivenöl	vorbereiten, würfeln in Pfanne erhitzen, Zucchini anbraten, zum Couscous geben
1 D. (220 g)	Kichererbsen	abseihen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, zum Couscous geben
8	Kirschtomaten	vorbereiten, vierteln, zum Couscous geben
1 4 EL n. Bed.	Bio-Zitrone Olivenöl Salz, Pfeffer	Schale abreiben, Saft auspressen und mit mischen und über den Couscous geben würzen, kräftig abschmecken
½ Bd.	Basilikum	vorbereiten, garnieren

Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 1 Pr. ¼ l 1	Mehl Salz Milch } Ei }	Grundrezept Pfannkuchenteig herstellen in eine Schüssel sieben zugeben nach und nach unterrühren
1 EL	Öl	erhitzen, Pfannkuchen ausbacken
1 EL 1 EL 2 ½	Erbsen (TK) Mais Karotten Zwiebel	Gemüsefüllung vorbereiten zugeben vorbereiten, in Scheiben schneiden vorbereiten, fein würfeln
1 EL	Öl	erhitzen, Zwiebeln andünsten, Gemüse zugeben, mitdünsten
1 EL 3 EL n. Bed. 1 EL	Tomatenmark } Wasser } Salz, Pfeffer Crème fraîche	zugeben würzen zugeben, Pfannkuchen füllen, aufrollen in eine vorbereitete Auflaufform legen
½ Pck. (100 g)	ger. Käse	darüber geben bei 180 °C ca. 10 Min. überbacken

Falafel mit Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Kichererbsen	waschen, über Nacht einweichen, restl. Wasser abgießen
1	Zwiebel	vorbereiten, Wurzel entfernen, grob zerkleinern
1 ½ Bd.	Knoblauchzehe Petersilie	vorbereiten, grob hacken Blätter abzupfen
1 EL n. Bed.	Zitronensaft Salz, Pfeffer Cumin	zugeben würzen, kräftig abschmecken
reichlich	Öl	tischtennisgroße Bällchen formen erhitzen, Bällchen goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen
1 2 1 ½ Bd.	Gurke Tomaten rote Zwiebel Petersilie	Salat vorbereiten, würfeln vorbereiten, würfeln vorbereiten, fein würfeln fein wiegen
½ n. Bed.	Zitrone Salz, Pfeffer	auspressen, zugeben würzen, abschmecken
		Salat zusammen mit den Falafel anrichten

Tipp:

Du kannst Pitabrote dazu reichen.

Paprika-Käse-Muffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Muffinform vorbereiten
½	rote Paprika }	vorbereiten, würfeln
½	Zwiebel }	
60 g	Margarine	schaumig rühren
1	Ei }	zugeben
125 ml	Milch }	
130 g	Mehl }	mischen, unterheben
1 TL	Backpulver }	
150 g	ger. Käse	zugeben, Zwiebel- und Paprikawürfel unterheben
n. Bed.	Salz, Pfeffer, } Paprika }	würzen, Teig einfüllen
50 g	ger. Käse	bestreuen
		bei 180 °C ca. 20 Min. backen

Zwiebelmuffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Muffinform vorbereiten
1	Zwiebel	vorbereiten, fein würfeln
1	Ei	schaumig schlagen
80 ml	Pflanzenöl }	langsam unterrühren
200 ml	Buttermilch }	
200 g	ger. Käse	zugeben, Zwiebeln unterheben
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen
200 g	Mehl }	mischen, unterheben, Teig einfüllen
2 TL	Backpulver }	
4 EL	ger. Käse	bestreuen
		bei 180 °C ca. 20 Min. backen

Einfache gekochte Creme

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 40 g 25 g	Eier Zucker Stärke Geschmackzutaten nach Wahl	trennen, Eiweiß fest schlagen zusammen mit dem Eigelb schaumig schlagen unterrühren
½ l	Milch	zugeben unterrühren, Crememasse zugeben <ul style="list-style-type: none"> • unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen • etwas auskühlen lassen • Creme unter den Eischnee heben • anrichten
½ B. (100 g)	Sahne	fest schlagen, garnieren

Geschmackszutaten nach Wahl:

Vanillecreme: 1-2 Pck. echter Vanillezucker

Haselnusscreme: 1 Pck. Vanillezucker, 60 g gem. Haselnüsse

Kaffeecreme: 1 Pck. Vanillezucker, 4 TL Instant-Kaffee

Schokoladencreme: 1 Pck. Vanillezucker, 30 g Kakao

Roh gerührte Früchtecreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Blatt	Gelatine	einweichen
250 g	Erdbeeren <u>oder</u> Himbeeren	vorbereiten
4-6 EL 1 EL n. Bed.	Fruchtsaft } Zitronensaft } Zucker }	zugeben, pürieren
½ B. (100 g)	Sahne	Gelatine ausdrücken, auflösen, Wärme- austausch durchführen, in die Crememasse einrühren, kalt stellen fest schlagen, unter die angesteifte Creme ziehen, anrichten und mit Obststücken garnieren