

Grundrezepte

Pfannkuchenteig.....	3	Hackfleischteig.....	6
Spätzleteig.....	4	Fleisch vorbereiten/panieren.....	7
Quarkölteig süß/pikant.....	5	Fisch vorbereiten.....	7

Suppen

Gemüsecremesuppe.....	9
-----------------------	---

Salate

Essig-Öl-Marinade.....	10	Italienische Vorspeise.....	11
Joghurt-Dressing.....	10	Chefsalat.....	12
Balsamico-Marinade.....	10	Gartensalat.....	12
French-Dressing.....	10	Griechischer Salat mit Kräuterbaguette.....	13
Caprese.....	11	Salatteller mit Putenstreifen.....	14

Beilagen

Quellreis.....	15	Spätzle.....	16
Gedünsteter Reis.....	15	Petersilien-Mandel-Kartoffeln.....	16
Djuvecreis.....	16	Kartoffelsalat.....	17

Fleischgerichte

Geschnetzeltes mit Paprika-Rahm.....	18	Fruchtiges Putencurry.....	19
Geschnetzeltes mit Pilz-Rahm.....	18	Hackfleischnarte.....	20
Putencurry mit Kokos.....	19	Gefüllte Paprika.....	21

Nudelgerichte

Kässpätzeln mit Röstzwiebeln.....	21
-----------------------------------	----

Gemüsegerichte

Pfannkuchen mit Gemüsefülle.....	22	Gemüsebratlinge.....	23
Gemüserisotto.....	23		

Gerichte im Dampfdrucktopf

Salzkartoffeln und Kräuterquark.....	24	Pikantes Reisfleisch.....	27
Überbackene Kartoffeln.....	24	Rindergulasch.....	28
Buntes Kartoffelgericht.....	25	Mexikanisches Reisgericht.....	29
Kartoffel-Paprika-Gulasch.....	26		

Gerichte im Wok

Bahmi Goreng.....	30	Putenfleisch süß-sauer.....	32
Chop Suey.....	31	Tofupfanne mit Erdnusssoße.....	33
Wokgemüse mit Erdnüssen.....	31		

Fingerfood

Italienischer Toast.....	34	Hamburger.....	36
Mexikanischer Toast.....	34	Putennuggets mit Dips.....	37
Pfannkuchen-Wraps.....	35		

Gebäck pikant

Minibrötchen.....	38
-------------------	----

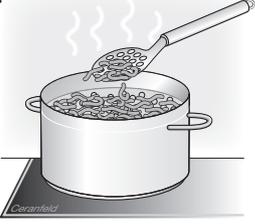
Gebäck süß

Marmor-Muffins.....	39	Garnierte Herzwaffeln.....	41
Miniamerikaner.....	40	Süßes Kleingebäck.....	42

Süßspeisen

Vanillesoße.....	43	Apfelküchle.....	46
Süße Fruchtsoße.....	43	Quarkauflauf.....	46
Bunter Dessertteller.....	44	Kaiserschmarrn mit Apfelmus.....	47
Süße Grießnockerl.....	45		
Schokobirne.....	45		

Spätzleteig

Menge	Zutaten	Zubereitung					
reichlich	Salzwasser	in einem hohen, großen Topf zum Kochen bringen Metallschüssel mit kaltem Wasser neben dem Herd bereit stellen					
250 g 1 TL 3 ca. 1/8 l	<table border="0"> <tr> <td>Mehl</td> <td rowspan="4">}</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> </tr> <tr> <td>Eier</td> </tr> <tr> <td>Wasser</td> </tr> </table>	Mehl	}	Salz	Eier	Wasser	<p>mit den Knethaken einen zähflüssigen Spätzleteig herstellen</p>   <ul style="list-style-type: none"> • Spätzleteig in das kochende Wasser einhobeln • aufkochen lassen • mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen • ins kalte Wasser geben • fertige Spätzle abseihen • Spätzle auf einem Backbrett oder Backblech ausbreiten • mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken • leicht antrocknen lassen 
Mehl	}						
Salz							
Eier							
Wasser							

Tipps:

- Du kannst den Spätzleteig auch abwandeln:
Rote Spätzle → Gib 2 EL Tomatenmark oder Ketchup dazu.
Grüne Spätzle → Rühre 2 EL Rahmspinat ein.
Kräuterspätzle → Gib 2 EL gehackte Kräuter dazu.
- Als Beilage werden die Spätzle kurz vor dem Essen in 2 EL Butter geschwenkt.

Gemüsecremesuppe

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	<u>für Karottencremesuppe</u> Karotten	entsprechend vorbereiten und zerkleinern
2	<u>für Paprikacremesuppe</u> rote Paprika	
1	<u>für Brokkolicremesuppe</u> Brokkoli	
1 Stange	<u>für Lauchcremesuppe</u> Lauch	
1	<u>für Zucchini-cremesuppe</u> Zucchini	
1	Zwiebel	vorbereiten, fein würfeln erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Gemüse kurz mitdünsten
1 EL	Öl	
½ l	heiße Brühe	aufgießen, je nach Art und Größe des Gemüses ca. 10-30 Min. köcheln lassen, pürieren, evtl. nochmals Flüssigkeit auf- gießen
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen, abschmecken zugeben, verfeinern, nicht mehr kochen lassen
½ B. (100 g)	Sahne	
½ Bd.	Petersilie	vorbereiten, fein wiegen, garnieren

Tipp:

Du kannst verschiedene Gemüsesorten auch mischen.

Caprese

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 1 Pck. (125 g)	Tomaten Mozzarella	vorbereiten, in gleichmäßige Scheiben schneiden in gleichmäßige Scheiben schneiden auf dem Anrichtegeschirr schuppenartig anordnen: 2 Scheiben Tomaten, 1 Scheibe Mozzarella ... Balsamico-Dressing herstellen
n. Bed.	Basilikum- blätter	Salat marinieren und kühl stellen vorbereiten, garnieren

Tipps:

- Diese Vorspeise kann auch als leichte Sommerspeise serviert werden.
- Verwende hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl.
- Reiche zu Caprese frisches Weißbrot oder italienisches Ciabatta.

Italiensche Vorspeise

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2 1 EL	Zucchini Olivenöl	waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden erhitzen, Zucchini leicht anbraten, auf Küchenkrepp entfetten
2 1 Pck. (125 g)	Tomaten Mozzarella }	vorbereiten, in Scheiben schneiden auf dem Anrichtegeschirr mit den Zucchini schuppenartig anordnen Balsamico-Dressing herstellen
n. Bed.	Basilikum- blätter	Salat marinieren vorbereiten, garnieren

Tipp:

Reiche dazu ein selbstgebackenes Pizzabrot.

Salatteller mit Putenstreifen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2	Gurke	vorbereiten, in dünne Scheiben schneiden
1	rote Paprika	vorbereiten, würfeln
1/2 D. (150 g)	Mais	abseihen
1	Karotte	vorbereiten, raspeln
1/4	Kopfsalat	vorbereiten, in mundgerechte Stücke teilen
		Salatteller anrichten
2	Putenschnitzel	vorbereiten, in Streifen schneiden
n. Bed.	Salz, Pfeffer, } Paprika }	würzen
2 EL	Öl	erhitzen, Putenstreifen anbraten
2 Sch.	Toast	würfeln
2 EL	Öl	Toastwürfel anrösten
		Joghurt-Dressing herstellen
		<ul style="list-style-type: none"> • Salatteller marinieren • Putenstreifen und Toastwürfel darüber verteilen
1/2 Bd.	Schnittlauch	vorbereiten, in feine Röllchen schneiden, garnieren

Geschnetzeltes mit Paprika-Rahm

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Putenschnitzel	vorbereiten, in dünne Streifen schneiden
1 1	Zwiebel rote Paprika }	vorbereiten, würfeln
1 EL	Öl	erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebeln und Paprika zugeben, mitbraten
1 EL	Tomatenmark	zugeben, gut verrühren
1 B. (200 g) n. Bed.	Sahne Salz, Pfeffer, } Paprika }	aufgießen, nicht mehr kochen lassen würzen, abschmecken, sofort servieren

Geschnetzeltes mit Pilz-Rahm

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Putenschnitzel	vorbereiten, in dünne Streifen schneiden
4 1 EL	Champignons Öl	vorbereiten, blättrig schneiden erhitzen, Fleisch anbraten, Champignons zugeben, mitbraten
125 ml	heiße Brühe	aufgießen
½ B. (100 g) n. Bed.	Sahne Salz, Pfeffer	zugeben, nicht mehr kochen lassen würzen, abschmecken, sofort servieren

Tipp:

Als Beilage eignen sich besonders gut Nudeln, Reis oder Spätzle.

Hackfleischartete

Menge	Zutaten	Zubereitung
375 g	Rinderhackfleisch	in eine Metallschüssel geben
1	Zwiebel	vorbereiten, fein würfeln
1	gelbe Paprika	vorbereiten, würfeln
2	Eier	zum Hackfleisch geben und gut durch- arbeiten, in einer vorbereiteten Springform flach verteilen
2 EL	Semmelbrösel	
2 EL	Tomatenmark	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Thymian	
2	Tomaten	vorbereiten, in Scheiben schneiden, belegen
½ Pck. (100 g)	ger. Käse	darüber streuen bei 200 °C ca. 30 Min. backen

Gefüllte Paprika

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Pck. (200g)	Tomatenpüree	mischen, würzen, in eine vorbereitete, gefettete Auflaufform geben
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Oregano	
2	Paprika	
1	Zwiebel	vorbereiten, fein würfeln
250 g	Rinderhackfleisch	in eine Schüssel geben, Zwiebeln zugeben, alles gut durcharbeiten, in die Paprikahälften füllen und in die Auflaufform setzen bei 180 °C ca. 25 Min. garen
1	Ei	
3 EL	Semmelbrösel	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Paprika	

Tipp:

Du kannst auch Pilze, Zucchini, Tomaten oder anderes Gemüse füllen.

Salzkartoffeln mit Kräuterquark

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Kartoffeln	vorbereiten, der Länge nach vierteln
¼ l	Wasser	in den Dampfdrucktopf geben (evtl. Siebeinsatz verwenden)
n. Bed.	Salz	würzen
		<ul style="list-style-type: none"> • Topfrand abwischen • Deckel schließen, • Kochregler auf höchster Stufe einstellen und ankochen • Zurückschalten, wenn der 2. Ring zu sehen ist • Garzeit: 5 Min. • Dampfdrucktopf öffnen → Beachte die <u>Sicherheitsmaßnahmen!</u>
250 g 2 EL	Quark } Milch }	Kräuterquark verrühren
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen
½ Bd. ½ Bd.	Schnittlauch } Petersilie }	vorbereiten, fein schneiden, zugeben, abschmecken, zu den Salzkartoffeln servieren

Überbackene Kartoffeln

Menge	Zutaten	Zubereitung
6	Kartoffeln	im Dampfdrucktopf garen, schälen, in Scheiben schneiden, in eine vorbereitete Auflaufform schichten
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen
2 EL	Kräuterbutter	in kleine Stückchen schneiden, verteilen
½ Pck. (100 g)	ger. Käse	aufstreuen
		bei 200 °C ca. 10 Min. überbacken

Chop Suey

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Putenschnitzel	vorbereiten, in Streifen schneiden
1	Karotte	vorbereiten, zerkleinern
1/2	Zucchini	
1/2	Paprika	
1/2 Stange	Lauch	
1 EL	Öl	im Wok erhitzen, Gemüse anbraten
1/2 Glas	Sojasprossen	abseihen, zugeben
1/8 l	heiße Brühe	aufgießen
n. Bed.	Salz, Pfeffer Ingwer gerieben Sojasoße Sambal Oelek Chinagewürz	würzen
n. Bed.	Petersilie	vorbereiten, fein schneiden, garnieren

Wokgemüse mit Erdnüssen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2	Blumenkohl	vorbereiten, zerkleinern
1/2	Brokkoli	
2	Karotten	
100 g	Erbsen (TK)	herrichten
2 EL	Öl	im Wok erhitzen, Blumenkohl zugeben, ca. 8 Min. braten, an den Rand schieben, Broccoli, Karotten und Erbsen zugeben, ca. 4 Min. braten
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen
3 EL	Erdnüsse	zugeben, ca. 3 Min. braten
1/8 l	heiße Brühe	aufgießen
4 EL	Asiasoße, süß-sauer	zugeben, abschmecken

Süße Grießnockerl auf Fruchtspiegel

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ 300 ml 3 EL 100 g	Vanilleschote Milch Zucker } Grieß }	Klopfen, einschneiden, Mark herauskratzen zum Kochen bringen mischen, in die kochende Milch einstreuen aufkochen, unter ständigem Rühren ausquellen lassen, abkühlen lassen
½ B. (100 g) 125 g	Sahne Quark	fest schlagen unter den abgekühlten Grießpudding geben, Sahne unterheben • Süße Fruchtsoße nach Rezept zubereiten • Fruchtspiegel herstellen • mit 2 EL große Grießnockerl abstechen • mit Obststücken garnieren

Schokobirne

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Birnenhälften	abseihen
1 Pck. ½ l	Schokoladen- puddingpulver } Milch }	Schokoladenpudding nach Packungsanleitung herstellen • Birnen auf Kuchenteller setzen • Soße darüber geben
½ B. (100 g) 3 EL	Sahne Mandelsplitter	fest schlagen, garnieren garnieren