

Grundrezepte

Pfannkuchenteig.....	3	Fleisch vorbereiten/panieren.....	7	Gemüsebrühe.....	11
Spätzleteig.....	4	Fisch vorbereiten.....	7	Hefeteig pikant.....	12
Quarkölteig süß/pikant.....	5	Biskuitteig.....	9	Hefeteig süß.....	13
Hackfleischteig.....	6	Gelatineverarbeitung.....	10	Strudelteig.....	13

Suppen/Suppeneinlagen

Kräutersuppe mit Garnelen.....	15	Grießnockerl.....	16	Kräuterflädle.....	18
Brättnockerl.....	16	Brätstrudel.....	19	Käsebiskuit.....	18

Salate

Essig-Öl-Marinade.....	19	Bunter Salat mit Salatcreme.....	20	Karotten-Apfel-Salat.....	22
Joghurt-Dressing.....	19	Fruchtiger Eissalat.....	21	Paprika-Mais-Salat.....	22
Balsamico-Marinade.....	19	Fruchtiger Chinakohlsalat.....	21	Reissalat.....	23
French-Dressing.....	19	Fitness-Salat.....	21	Bologneser Nudelsalat.....	23

Beilagen

Gedünstetes Gemüse.....	24	Semmelknödel.....	25	Kartoffelgratin.....	27
Bunte Gemüseplatte.....	24	Herzoginkartoffeln.....	26	Kartoffelbrei.....	27

Soßen

Tomatensoße.....	28	Zwiebelsoße.....	29
Pilzrahmsoße.....	28	Pflaumen-Zimt-Soße.....	29

Fleischgerichte

Hamburger, garniert.....	30	Rinderrouladen.....	31	Putenrouladen mit	
Gefüllte Hackfleischküchle.....	30	Züricher Putenrouladen.....	32	Lauch-Frischkäse-Füllung.....	32

Fischgerichte

Fischfilet mit Goldkruste.....	33	Mediterrane Fischpfanne.....	33	Fischfilets in Tomatensoße.....	34
--------------------------------	----	------------------------------	----	---------------------------------	----

Nudelgerichte

Lasagne.....	35	Canelloni mit Käsefüllung.....	37	Bandnudeln mit Lachssoße.....	39
Lasagne verdure.....	36	Canelloni mit Pilzfüllung.....	38		

Gemüsegerichte

Gefüllte Zucchini.....	40	Überbackenes Gemüse.....	41	Brokkoli-Karotten-Auflauf.....	42
------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------------	----

Fingerfood

Lachsrollchen.....	43	Currydip.....	44	Gefüllte Paprikaringe.....	46
Lachsschnecken.....	43	Senfdip.....	44	Käsecracker.....	46
Putennuggets.....	44	Knabberstangen.....	45		

Gebäck, pikant

Schinkenhörnchen.....	47	Gefüllte Taler.....	51	Lauchstrudel.....	54
Pizza Fantasia.....	48	Hackfleischstrudel.....	52	Teigtaschen mit Curryfüllung.....	55
Pizzabrot.....	49	Gemüsestrudel.....	53		
Hackfleischtaschen.....	50				

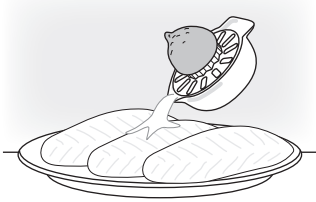
Gebäck, süß

Zitronenkuchen.....	56	Garnierte Kokoswaffeln.....	59	Cantuccini.....	63
Apfelkuchen.....	57	Apfel-/Kirschnudeln.....	60	Nussecken.....	64
Stracciatellakuchen.....	57	Apfelstrudel.....	61		
Zebrakuchen.....	58	Erdbeer-Sahne-Roulade.....	62		

Süßspeisen

Tiramisu.....	65	Erdbeer-Buttermilch-Gelee.....	67	Süße Fruchtsoße.....	68
Erdbeer-Tiramisu.....	65	Zitronen-Buttermilch-Gelee.....	67	Panna cotta auf Fruchtspiegel.....	69
Fruchtige Cremes.....	66	Vanillesoße.....	68	Joghurt-Mousse auf Fruchtspiegel.....	69

Fisch vorbereiten

	Tipps zur Zubereitung
	1. Fisch gründlich unter fließendem, kalten Wasser abwaschen und auf einen sauberen Teller legen. = Säubern
	2. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. = Säuern
	3. Fisch mit Salz würzen. = Salzen
Fisch abdecken, kühl stellen und je nach Rezept weiterverarbeiten.	

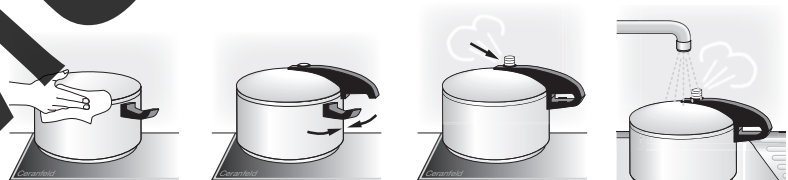
Tipp:

Bereite Fisch immer nach der 3-S-Regel (Säubern, Säuern, Salzen) vor.

Gemüsebrühe

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Bd.	Suppengrün	waschen, putzen, schälen, in grobe Stücke schneiden
1	Zwiebel mit Schale	waschen, nur äußere Schale und Wurzel entfernen, vierteln
1 EL	Margarine	im Dampfdrucktopf erhitzen, Suppengrün leicht anrösten
1 l n. Bed.	kaltes Wasser Salz	aufgießen würzen, im Dampfdrucktopf garen • Topfrand abwischen • Deckel schließen • Kochregler auf höchster Stufe einstellen • ankochen • zurückschalten, wenn der 2. Ring zu sehen ist • Garzeit: 30 Min. • Topf öffnen → Beachte die <u>Sicherheitsmaßnahmen!</u> • Brühe abseihen • einige Karotten würfeln, zugeben
n. Bed.	Salz, Pfeffer } Brühpulver } Petersilie <u>oder</u> Schnittlauch	würzen, abschmecken vorbereiten, garnieren, mit Einlage servieren

MUSTER



Tipps:

- Je länger die Gemüsebrühe gegart wird, desto intensiver wird der Geschmack.
- Die Zwiebelschale verleiht der Brühe eine schöne Farbe.
- Als Suppeneinlage eignen sich (z. B. Grießnockerl, Brätnockerl oder Flädle).

Karotten-Apfel-Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 1	Karotten } Apfel }	vorbereiten, raspeln, in eine Schüssel geben
1 TL	Meerrettich	unterrühren
		Essig-Öl-Marinade oder Joghurt-Dressing herstellen
		• Salat marinieren • ca. 10 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen • nochmals abschmecken, anrichten
½ Bd.	Petersilie	vorbereiten, fein wiegen, garnieren

Paprika-Mais-Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 1 D. (300 g) 2 ½ Bd.	Paprika Mais Frühlingszwiebeln Schnittlauch	vorbereiten, würfeln abgießen vorbereiten, in feine Ringe schneiden vorbereiten, in feine Röllchen schneiden alle Zutaten in eine Schüssel geben Essig-Öl-Marinade • Salat marinieren • ca. 10 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen • nochmals abschmecken, anrichten
½ Bd.	Schnittlauch	vorbereiten, in feine Röllchen schneiden, garnieren

Rinderrouladen

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 n. Bed. 1 TL 1 TL 1 1/2	Rinderrouladen Salz, Pfeffer Senf Tomatenmark } Essiggurke Zwiebel	vorbereiten würzen bestreichen in dünne Scheiben schneiden vorbereiten, würfeln Rouladen füllen, einrollen, fixieren (Zahnstocher)
3 EL 300 ml	Öl heiße Brühe	im Dampfdrucktopf erhitzen, Rouladen von allen Seiten dunkelbraun anbraten aufgießen • Topfrand abwischen • Deckel schließen • Kochregler auf höchster Stufe stellen und ankochen • Zurückschalten, wenn der 2. Ring zu sehen ist • Garzeit: 20 Min. • Topf öffnen → Beachte die <u>Sicherheits-</u> <u>maßnahmen!</u> • Zahnstocher entfernen • Rouladen halbieren • anrichten
6 EL 1 EL	kaltes Wasser } Mehl }	zu einem Mehnteiglein anrühren, in die kochende Soße geben, einmal aufkochen lassen
1/2 B. (100 g)	Sahne	zugeben, abschmecken, evtl. nachwürzen und servieren

Tipps:

- Serviere Spätzle, Semmelknödel oder Nudeln als Beilage.
- Du kannst auch etwas Bauchspeck dazugeben.

Fischfilet mit Goldkruste

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 n. Bed.	Fischfilet Pfeffer	vorbereiten würzen, in eine vorbereitete Auflaufform legen
3 EL 2 1 B. (200 g) ½ Bd. n. Bed.	Semmelbrösel } Eier } Crème fraîche } Petersilie Salz, Pfeffer	verrühren vorbereiten, fein schneiden, zugeben würzen, darüber geben bei 200 °C ca. 15-20 Min. überbacken
½ Bd.	Dill	vorbereiten, fein wiegen, garnieren

Mediterrane Fischpfanne

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Fischfilet	vorbereiten, in Stücke schneiden
1 3	Zwiebel } Kartoffeln }	vorbereiten, würfeln
1 EL	Olivenöl	erhitzen, Fisch anbraten, Zwiebeln und Kartoffeln zugeben, andünsten
¼ l	heiße Brühe	aufgießen, 10 Min. dünsten
1 1	gelbe Paprika } rote Paprika }	vorbereiten, würfeln, zugeben
n. Bed. 1 B. (200 g)	Salz, Pfeffer Sahne	würzen, abschmecken zugeben, nicht mehr kochen lassen, abschmecken
½ Bd.	Petersilie	vorbereiten, fein wiegen, garnieren

Gemüsestrudel

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 1 Pr. 1 EL ½ 7 EL	Mehl Salz Öl Ei lauwarmes Wasser	Backblech vorbereiten Grundrezept Strudelteig herstellen
1 B. (100 g) ½ n. Bed. 1	Crème fraîche Ei Salz, Pfeffer Knoblauchzehe	Gemüsefüllung verrühren würzen vorbereiten, schälen, pressen, zugeben
½ ½ Stange 1 100 g	Zwiebel Lauch Karotte Erbsen (TK)	fein würfeln vorbereiten, in halbe Ringe schneiden vorbereiten, in halbe, dünne Scheiben schneiden kurz antauen lassen
½ Pck. (100 g)	ger. Käse	• Strudelteig ausrollen • Strudel dünn ausziehen • mit Crememasse bestreichen • Gemüse darauf verteilen
n. Bed.	Milch	darüber streuen • Ränder einschlagen • Strudel aufrollen • mit der offenen Seite nach unten auf das Backblech legen
		bestreichen bei 200 °C ca. 35 Min. backen

Tipp:

Serviere zum Gemüsestrudel eine pikante Soße.

Zebrakuchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
5	Eier	Springform vorbereiten trennen
5 1 Pr.	Eiklar } Salz }	zu Eischnee schlagen
5 250 g 2 Pck.	Eigelb } Zucker } Vanillezucker }	schaumig rühren
125 ml 250 ml	lauwarmes Wasser } Speiseöl }	unterrühren
375 g 1 Pck.	Mehl } Backpulver }	mischen, unterrühren
		Eischnee unterheben, Teigmenge halbieren und in eine weitere Schüssel geben
2 EL	Kakao	in eine Hälfte unterrühren • 2 Esslöffel des hellen Teiges in die Mitte geben • 2 Esslöffel von dem dunklen Teig auf den hellen Teig geben • Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist • bei 180 °C ca. 45 Min. backen
4 EL n. Bed.	Puderzucker } Zitronensaft }	verrühren, bestreichen

Tiramisu

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 B. (200 g) 3 EL 2 Tropfen	Mascarpone Zucker Bittermandelaroma	verrühren
1 B. (200 g) 1 Tasse 2 TL	Sahne heißes Wasser löslicher Kaffee	fest schlagen, unterheben verrühren, in einem Teller abkühlen lassen, etwas Creme in eine Glasform geben
½ Pck. (100 g)	Löffelbiskuits	in Kaffee tränken, auf die Crememasse legen • Tiramisu abwechselnd einschichten • die letzte Schicht ist die Creme • Form säubern • kühl stellen
n. Bed.	Kakao	kurz vor dem Anrichten garnieren

Erdbeer-Tiramisu

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Erdbeeren	vorbereiten, würfeln, die Hälfte davon pürieren, in eine Glasform geben
½ Pck.	Löffelbiskuits	auf das Erdbeerpüree legen
1 B. (200 g) 250 g 3 EL	Mascarpone Quark Zucker	cremig rühren, darüber geben • gewürfelte Erdbeeren auf die Creme geben • Form säubern • kühl stellen
½ Tafel	weiße Schokolade	hacken, garnieren

Fruchtige Cremes

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Blatt	Gelatine	einweichen
1/2 Pck.	<u>für Erdbeercreme</u> Erdbeeren	vorbereiten, evtl. auftauen, einige Beeren zum Garnieren aufheben, weiche Beeren pürieren
1/2 Pck.	<u>für Himbeercreme</u> Himbeeren	
1/2 Pck.	<u>für Waldbeercreme</u> Waldbeeren	
2	<u>für Orangencreme</u> Orangen	
2	<u>für Zitronencreme</u> Zitronen	filetieren, in kleine Stücke schneiden, einige Stücke zum Garnieren aufheben, Saft zugeben
1 B. (200 g) 1 Pck.	Sahne Vanillezucker	fest schlagen
1 B. (150 g) 1 Pck. 1 TL n. Bed.	Joghurt Vanillezucker Zitronensaft Zucker	Crememasse herstellen, die Hälfte der Sahnemasse unterheben
		Gelatine ausdrücken, auflösen, Wärmeaustausch durchführen, in die Crememasse einrühren, in Schälchen verteilen, kalt stellen, mit restlicher Sahne und Obst garnieren