

Lieblings-Kochrezepte

Stilianos Louca

27. Juli 2011

Inhaltsverzeichnis

1	Pfanne und Topf	3
1.1	Grüne Bohnen mit Huhn - Γιαχνή	3
1.2	Tintenfisch in Rotwein (Οχταπόδι στιφάδο)	4
1.3	Fisch mit Reis - Ganz	5
1.4	Fischfilets - paniert	6
1.5	Paella	7
1.6	Gongbao Hühnchen & Yangzhou Reis	8
1.7	Eisbein mit Sauerkraut	9
1.8	Chicken-Nuggets mit Reis	10
1.9	Schwedische Fleischklöße	11
1.10	Bratkartoffeln mit Ei - Zart	12
1.11	Kartoffelpuffer	13
1.12	Garnelen in Béchamelsauce	14
1.13	Garnelensalat	15
1.14	Thunfischsalat	16
1.15	Kartoffelsalat	17
1.16	Nudel-Fleisch-Pfanne	18
1.17	Koteletts in Wein	19
1.18	Gebackener Schinken	20
1.19	Koupes (Κούπες)	21
1.20	Hackfleisch mit Nudeln	23
1.21	Afelia (Αφέλια)	24
1.22	Korianderfleisch mit Pilzen & Bohnen	25
1.23	Roter Gulasch (<i>a la Creme</i>)	26
1.24	Feuer-Gulasch	27
1.25	Koriander-Huhn	28
1.26	Hühnchen mit Pilzen in Béchamelsauce	29
1.27	Huhn in Soja Soße	30
1.28	Tikka Masala Hühnchen	31
1.29	Vietnamesische Frühlingsrollen	33
1.30	Mamaliga (Romänisch: Mămăligă)	35
1.31	Feijoada	36
1.32	Kartoffeln antinaches (πατάτες αντιναχτές)	37
2	Aufläufe	38
2.1	Waldbrei	38
2.2	Gefüllte Aubergine & Paprika - Vegetarisch	39
2.3	Huhn mit Kartoffeln & Reis im Ofen	40
2.4	Hackfleisch Auflauf	41
2.5	Lasagna	43
2.6	Kanelonia (Κανελόνια)	45
2.7	Nudelauf	47
2.8	Fleisch im Ofen mit Reis	48

3	Suppen	49
3.1	Bohnensuppe - Grüne Bohnen	49
3.2	Weißer Bohnensuppe	50
3.3	Hühnersuppe - Avgolemoni (Αυγολέμονη)	51
3.4	Linsensuppe	52
3.5	Hühnchen-Curry-Linsensuppe	53
4	Beilagen	55
4.1	Thunfisch-Bällchen	55
4.2	Apfelmus	56
4.3	Béchamelsauce	57
4.4	Zucchini-Käsescheibchen	58
4.5	Rucola Salat	59
5	Kuchen und Torten	60
5.1	Apfel/Pflaumen-Streuselkuchen	60
5.2	Obsttorte	62
5.3	Bananen-Rosinen-Quark Torte : ohne Boden	63
5.4	Gedeckter Apfelkuchen	65
5.5	Riesen-Muffin	66
5.6	Joghurt-Sahne Torte	67
6	Brote	68
6.1	Koullouri (Κουλλούρι)	68
6.2	Halloumi-Brot (Χαλλουμοτή)	69
6.3	Christstollen	70
6.4	Apfelbrot	72
6.5	Früchtebrot	73
6.6	Vollkornbrot mit Nüssen (Pain aux noix)	74
6.7	Pizzateig	75
6.8	Knüppelteig für den Grill	76
7	Süßes zum Naschen	77
7.1	Bounties	77
7.2	Früchte-Grießbrei	78
7.3	Crêpes	79
7.4	Getrocknete Äpfel	80
7.5	Palouzes (Παλουζές)	81
7.6	Zouzoukos (Σουσούκος)	82
7.7	Loukoumades (Λουκουμάδες)	83
7.8	Nussfinger (Δάκτυλα)	85
7.9	Karamellsahne	86
7.10	Pastellaki (Παστελλάκι)	87
7.11	Nussplätzchen	88
7.12	Weihnachtskekse	89
7.13	American Cookies	90
7.14	Schokolade mit Karamell	91
7.15	Karibische Verführung	92
7.16	Rumkugeln	93
8	Getränke	94
8.1	Glühwein	94

1 Pfanne und Topf

1.1 Grüne Bohnen mit Huhn - Γιαχνή

Für 4 Mahlzeiten. Dauer: ca. 120'

Zutaten

- 4 Hühnchen-Filets (ca. 1Kg)
- 500-750 g Grüne Bohnen
- 5 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Bratöl, am besten Olivenöl
- Salz & Pfeffer. Zitrone

Zubereitung

- 1) Tomaten reiben und Bohnen in 4-5 cm Stücke schneiden.
- 2) Hühnchen-Filets in Streifen schneiden, Zwiebeln zerreiben, Knoblauch zerdrücken und alles in reichlichem Öl für ca. 10'-15' anbraten.
- 3) Tomaten und Bohnen mit in die Pfanne werfen. Wasser hinzufügen bis alles bedeckt ist. Salz und Pfeffer nach bedarf hinzufügen.
- 4) Etwa 60' kochen lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist und eine gelbliche Soße übrig bleibt. Kurz vor dem Ende regelmäßig rühren um Anbrennen zu verhindern.
- 5) Schmeckt am besten mit etwas Zitrone.

1.2 Tintenfisch in Rotwein (Οχταπόδι στιφάδο)

5 Portionen. Dauer: ca. 180'

Zutaten

- 2 Tintenfische
- 7 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Roter trockener oder Halbtrockener Tafelwein
- 500 g Wildreis
- Salz, Pfeffer, Zitrone. [Suppenwürfel, z.b Maggi Gemüsesuppe]
- Bratöl. Noch besser: Olivenöl

Zubereitung

- 1) Zwiebel fein schneiden oder reiben, Tomaten reiben. Knoblauch zerdrücken.
- 2) Tintenfisch säubern und in kleine Stücke teilen.



- 3) Tintenfisch in einem Topf (am besten anti-Haft Topf) mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl ca. 5'-10' Anbraten.
- 4) Tomaten hinzufügen und mit Wein füllen bis alles in Wein schwimmt. Etwas Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen.
- 5) Für etwa 2 Stunden bei mittlerer Flamme kochen lassen bis der gesamte Wein aufgebraucht ist. Es soll eine dicke Brühe mit dem Tintenfisch übrig bleiben.
- 6) Gleichzeitig den Reis in Wasser mit etwas Geschmacksgeber (z.b Maggi Gemüsesuppe) kochen.



1.3 Fisch mit Reis - Ganz

1 Fisch pro Portion. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 1 frischen Fisch (ca. 800 g) pro Person
- 100-150 g Reis pro Person. Am besten Wildreis
- Pfeffer, Salz, Thymian, Zitrone, [2 Knoblauch Zehen]

Zubereitung

- 1) Gesäuberten Fisch in Zitrone ca. 30'-60' vor der Zubereitung in Zitrone einlegen.
- 2) Backpfanne mit Wasser füllen und Reis hinzufügen. Der Reis sollte etwa zur doppelten höhe mit Wasser bedeckt sein.
- 3) Fische reinlegen und mit Pfeffer, Salz und Zitrone würzen.
- 4) In den Ofen bei etwa 180° für ca. 60' backen, bis der Reis das ganze Wasser aufgesaugt hat. Zur Not den Fisch zwischendurch einmal umdrehen. **Vorsicht:** Sehr Zart!

Alternative

- 1) Knoblauch in feine Stücke schneiden. Ein halbes Glas mit 3 Teilen Zitronensaft, 1 Teil Olivenöl, Pfeffer & den Knoblauchstückchen füllen.
- 2) Jeden einzelnen Fisch von innen & außen reichlich mit der gemischten Soße überstreichen und in Silberfolie einwickeln.
- 3) Fisch im Ofen bei 200° für 50'-70' (bis er *durch ist*) backen.
- 4) Inzwischen den Reis kochen und mit Salz, Pfeffer & Zitrone würzen.
- 5) Tip: Ein paar gebratene Kartoffeln passen himmlisch zu diesem Gericht!



1.4 Fischfilets - paniert

Für 2 Portionen. Dauer: ca. 140'

Zutaten

- 4 Seelachsfilets
- 1 Kg Kartoffeln
- 150 g Milchreis
- Mehl
- Bratöl & Olivenöl
- Butter oder Margarine
- Salz, Pfeffer, Zitrone, Majoran, Thymian, Zimt

Zubereitung

- 1) Fisch ca. 15' in Zitronensaft einlegen.
- 2) Kartoffeln je nach Größe in 1/4 oder 1/8 Stücke schneiden.
- 3) Kartoffeln in Backpfanne legen. Ein Paar dünne Scheibchen Butter auf die Kartoffeln legen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen. Etwas Zitronensaft, Olivenöl und 1/2 Glas Wasser dazu gießen. Das Ganze im Ofen bei 200° ca. 1.5 Stunden backen.
- 4) Etwa 30' vor dem Ende, Milchreis in Wasser mit 1 Teelöffel Zimt, Salz und Pfeffer kochen lassen. Am Ende etwas Zitrone dazu gießen.
- 5) Fisch mit Mehl bedecken.



- 6) Fischfilets in der Pfanne mit etwas Öl braten bis sie bräunlich sind.



- 7) Das Ganze serviert sich am besten mit etwas Gemüse (z.B. Gurken oder Tomaten).



1.5 Paella

4 Portionen. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 1 Tüte Garnelen (500-700 g)
- 3-4 Huhn-Filets
- 500-700 g Langkornreis
- 2-3 Paprika
- 1 Zwiebel & 2 Knoblauchzehen
- Bratöl, am besten Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitrone, [Safran]

Zubereitung

- 1) Zwiebel ganz fein schneiden. Knoblauch zerdrücken. Paprika und Hünchen in kleine Stücke schneiden.
- 2) Reis in Wasser nach Bedarf mit Pfeffer, Salz und etwas Zitrone gewürzt in Wasser kochen.
- 3) Huhnstückchen mit Zwiebel und Knoblauch in großzügig mit Öl bedeckter Pfanne braten bis der Reis fertig ist. Kurz davor (ca. 5') die Garnelen und die Paprika reinwerfen.
- 4) Reis in die Pfanne werfen und ca. 5' braten. Dabei ständig rühren. Bei Bedarf, etwas Safran dazugeben um eine charakteristische gelbe Färbung zu erlangen.



1.6 Gongbao Hühnchen & Yangzhou Reis

4 Portionen. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 4 Hühnchen-Brustfilets
- 150 g Erdnüsse
- 3/4 Gurke
- Lao Gan Ma Chili-Sauce



- Reis für 4 Portionen
- 300 g Goldmais
- 1 Ei
- 1 große Zwiebel
- 200 g Brühwurst (z.B. Frankfurter)
- Frittieröl (besser: Olivenöl)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung - Hühnchen

- 1) Filets in 1 cm Stückchen schneiden. Gurken ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 2) Erdnüsse 5' bei mittlerer Flamme in Öl braten.
- 3) Erdnüsse rausnehmen, und Hühnchen-Stückchen für ca. 30' braten. 10' vor dem Ende die Hälfte der Brühe wegkippen, die Gurkenstückchen, 1 Esslöffel Chili-Sauce, 1 Teelöffel Zucker, reichlich Pfeffer und Salz hinzufügen und regelmäßig rühren.
- 4) Kurz vor dem Ende, Erdnüsse wieder in die Pfanne geben.

Zubereitung - Reis

- 1) Reis in Wasser trocken-kochen und währenddessen Zwiebel und Wurst in Stückchen schneiden.
- 2) Zwiebel kurz in Öl anbraten und den Reis, den (abgetropften) Mais und die Wurst hinzufügen. Ca. 20' braten lassen, dabei regelmäßig rühren.
- 3) Kurz vor dem Ende, ein Ei hinzufügen und gut durchrühren. Mit reichlich Pfeffer, etwas Salz und Zucker würzen.

Alternativ kann das Hühnchen auch mit Nudeln serviert werden.



1.7 Eisbein mit Sauerkraut

Für 2 Portionen. Dauer: ca. 1 Stunde.

Zutaten

- 1 Schinkeneisbein (ca. 500 g)
- 500 g Sauerkraut
- 0.75 Kg Kartoffeln
- 1 Glas Weißwein
- 1 Zwiebel
- Lorbeerblatt
- Salz, Zucker
- Petersilie
- Etwas Butter

Zubereitung

- 1) Eisbein in Wasser mit dem Weißwein, etwas Salz, 1 Lorbeerblatt und 1/2 Zwiebel weich kochen lassen. Kurz vor dem Ende reichlich Pfeffer dazugeben.
- 2) Geschälte Kartoffeln in Wasser mit Salz und 1/2 Zwiebel kochen.
- 3) Sauerkraut in ca. 2 Tassen Wasser mit einem Stück Butter kochen für etwa 10' kochen. Dabei mit Salz und Zucker abschmecken.
- 4) Die Kartoffeln rausnehmen und mit Petersilie und Butterstückchen bereichern. Das ganze kombiniert servieren.



1.8 Chicken-Nuggets mit Reis

4 Portionen. Ca. 60'

Zutaten

- 4 Hühnchen-Filets
- 4 Portionen Reis
- Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung

- 1) Hühnchen in Stücke schneiden, Ei in eine Schüssel geben und mit etwas Salz mischen.
- 2) Die Hühnchenstücke in das Ei tauchen und dann im Paniermehl rollen.
- 3) Hühnchenstücke auf ein mit Alufolie bedecktes Backblech legen, mit jeweils einigen Tropfen Olivenöl übergießen und bei 180° für ca. 40' backen.
- 4) Inzwischen den Reis, mit Pfeffer und Salz gewürzt kochen. Bei Bedarf auch etwas Geschmacksgeber dazugeben.
- 5) Die Nuggets mit etwas Zitronensaft, dem Reis und gegebenenfalls etwas Jogurt & Salat servieren.



1.9 Schwedische Fleischklöße

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 90'

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Nudeln (z.B Spaghetti 500 g)
- Paniermehl
- Petersilie
- 1 Päckchen Bratensauce
- 8 Esslöffel Sahne
- Bratöl
- Salz, Pfeffer, Zimt, Zitronensaft

Zubereitung

- 1) Hackfleisch, zusammen mit geriebenen Zwiebeln, reichlich Pfeffer und Salz, etwas Zimt, 6 Esslöffeln Sahne und ca. 8 Esslöffeln Paniermehl zu einem gleichförmigen Teig mischen.



- 2) Aus dem Teig die Fleischklöße (ca. 3 cm *emptyset*) formen. Zur not noch Paniermehl in den Teig mischen bis sich Klöße bilden lassen.



- 3) Inzwischen Nudeln in Wasser mit Salz kochen lassen.
- 4) Fleischklöße in heißem Öl braten. Die Klöße müssen drin schwimmen.
- 5) Die Bratensauce mit heißem Wasser und 2 Esslöffeln Sahne vorbereiten (nach Anleitung) und in die bereits abgetropften Nudeln dazugeben.



1.10 Bratkartoffeln mit Ei - Zart

2 Portionen. Dauer: ca. 120'

Zutaten

- 6-7 Kartoffeln
- 5 Eier
- Salz & Majoran
- 1 Zwiebel
- Bratöl

Zubereitung

- 1) Kartoffeln mit etwas Salz und der Zwiebel in Wasser ca. 40' kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. **Achtung:** Kartoffeln müssen noch hart genug sein um in Scheiben schneiden zu können.



- 2) Kartoffeln in runde Scheiben schneiden.



- 3) Kartoffeln in der Pfanne braten bis sie an den Rändern bräunlich sind.



- 4) Das Ei, etwas Salz und reichlich Majoran dazugeben und ständig mischen bis das Ei gebraten ist.



1.11 Kartoffelpuffer

Für 3 Portionen. Dauer: ca. 80'

Zutaten

- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 1/3 Tasse Mehl
- Salz, Majoran, Pfeffer, Bratöl

Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen, grob reiben und Saft ablaufen lassen. Zwiebel fein reiben und in die Kartoffeln geben.
- 2) Die Eier, das Mehl, etwas Pfeffer, Majoran und 1/2 Teelöffel Salz dazugeben und gut mischen.



- 3) Pfanne gut mit Öl bedecken und bei mittlerer Flamme erhitzen.
- 4) Kleine plattgedrückte Klöße bilden und in die Pfanne legen. Falls nicht platt genug, schnell mit einem Löffel plattdrücken.



- 5) Jede Minute umdrehen bis die Puffer leicht bräunlich sind.



1.12 Garnelen in Béchamelsauce

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 50'

Zutaten

- 1 Packung Nudeln (ca. 500 g)
- 200 g Garnelen
- 2 Esslöffel Mehl
- 600 ml Milch
- 100 ml Crème Frêche
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Bratöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Knoblauchzehe zerdrücken und kurz in der Pfanne mit dem Öl anbraten. Garnelen hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren für ca. 10' braten.



- 2) 2 Esslöffel Mehl dazugeben und gut rühren. Langsam die Milch dazugeben und dabei ständig rühren damit der Teig keine Klumpen bildet. Das Ei und die Crème Frêche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ganze gut aufkochen lassen.



- 3) Inzwischen Nudeln in Wasser mit Salz kochen.
- 4) Die Garnelen auf die Nudeln gießen und servieren.



1.13 Garnelensalat

4 Portionen. Dauer: ca. 30'

Zutaten

- 200 g geschälte Garnelen
- 7-8 volle Esslöffel Majonäse
- 1-2 Esslöffel Ketchup
- 1/4 Eisbergsalat
- 250 g Goldmais
- 1 Packung (500 g) Nudeln
- [1 Knoblauchzehe]
- Salz, Pfeffer, [Petersilie], Majoran, Zitrone, Essig, Olivenöl

Zubereitung

- 1) Nudeln in Wasser mit etwas Salz kochen lassen.
- 2) Die Garnelen waschen und kurz in Salzwasser mit etwas Zitronensaft kochen. Alternativ können sie auch in Olivenöl mit fein geschnittenem Knoblauch und Petersilie gebraten werden.
- 3) Salat klein schneiden, Mais abtropfen lassen.
- 4) Majonäse, Ketchup, Salat, Garnelen, zusammen mit 1 Esslöffel Essig, 3 Esslöffel Olivenöl, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer und Majoran in einer Schüssel gut mischen.



- 5) Das Gericht mit den abgetropften Nudeln servieren.



1.14 Thunfischsalat

3 Portionen. Dauer: ca. 30'

Zutaten

- 2 Thunfisch Dosen, in Pflanzenöl eingelegt
- 1 Packung Nudeln, am besten Makkaroni
- 3 Tomaten, 1/2 Gurke, [1/2 Dose Süßen Mais]
- Salz, Zitrone & Pfeffer

Zubereitung

- 1) Nudeln in Wasser mit etwas Salz kochen und abtropfen lassen.
- 2) Thunfisch samt Öl in die Nudeln geben. Klein geschnittene Tomaten und Gurke dazu geben. Gegebenfalls Mais dazu geben.
- 3) Mit Pfeffer, reichlich Salz und reichlich Zitrone würzen.



1.15 Kartoffelsalat

6 Portionen. Dauer: ca. 100'

Zutaten

- Ca. 1.5 Kg Kartoffeln (ca. 7-9 Stück)
- 1 Zwiebel
- 5-6 Würzgurken
- 4-5 Eier
- Ca 6-7 Löffel Majonäse
- Essig, Zitrone, Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Kartoffeln ca. 30' in Wasser mit etwas Salz weichkochen.
- 2) Eier hartkochen.
- 3) Inzwischen Zwiebeln reiben, Würzgurken in Scheibchen schneiden.
- 4) Kartoffeln in Scheiben schneiden, Eier schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 5) Kartoffeln in einer Schüssel mit ca. 4 Esslöffel Essig übergießen, Majonäse, Eier, Gurken und geriebene Zwiebel dazugeben. Gut mit Pfeffer, etwas Olivenöl, Zitrone und Salz würzen.
- 6) Alles gut mischen und im Kühlschrank kühlen lassen.

1.16 Nudel-Fleisch-Pfanne

4 Portionen. Dauer: ca. 30'

Zutaten

- 800 g Schweinefleisch, z.b Kamm oder Schweine-Schnitzel
- 1 Packung Nudeln
- 1 Zwiebel
- Salz & Zitrone
- Bratöl

Zubereitung

- 1) Fleisch in kleine Stückchen schneiden. Nudeln in Wasser mit etwas Salz kochen.
- 2) Fleisch in der Pfanne zusammen mit der fein geschnittenen Zwiebel bei großer Flamme braten bis die Nudeln fertig sind.
- 3) Nudeln in die Pfanne hauen und bei mittlerer Flamme für ca. 4' braten. Dabei ständig mischen.
- 4) Mit Salz und etwas Zitrone würzen.



1.17 Koteletts in Wein

4 Portionen. Dauer: z.ca 120'

Zutaten

- 1 Kg Schweins-Koteletts
- 2 Kg Kartoffeln
- 1 L roter, trockener bzw. halbtrockener Tafelwein
- Pfeffer, Salz, etwas Butter, Majoran

Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen und in 1/4 Stücke schneiden.
- 2) Kartoffeln in Backblech legen, mit Salz und etwas Majoran würzen. Dünne Butterscheibchen drauflegen. Im Ofen bei z.ca 200° Backen lassen bis sie durch sind und eine etwas bräunliche Kruste bekommen(ca. 100'). **Hinweis:** Um äußeres Anbrennen zu vermeiden, mit Alufolie überdecken sobald die Kartoffeln von außen gebacken sind.
- 3) Koteletts in einen Backkessel legen, dabei reichlich mit Pfeffer würzen und etwas Salzen. Wein rein kippen. Mit Deckel schließen und in den Ofen schieben bis die Kartoffeln fertig sind.
- 4) **Tip:** Das Gericht isst sich am besten zusammen mit einem Salat!

1.18 Gebackener Schinken

4 Portionen. Dauer: ca. 5 Stunden + 10 Tage Pökelzeit

Zutaten zum Pökeln

- 1 Kg Schweinefleisch (z.B. Kamm oder Keule), ganz
- 200 g Salz
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Zwiebel
- Pfeffer gerieben

Zutaten zur Schinkenzubereitung

- 50-70 g Braunen Rohrzucker
- 6-7 Gewürznelken
- 50 g frische Semmelbrösel oder Paniermehl
- 1 Ei

Zubereitung: Schinken

- 1) Fleisch säubern und waschen. 2 EL Salz und 1 EL Zucker mischen und damit das Fleisch einreiben. 1 Tag an einem kühlen Ort stehen lassen.
- 2) Mit 2 l Wasser, 200 g Salz, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt eine Lake kochen.
- 3) Das Fleisch in einen großen, sauberen Topf, zusammen mit der grob geschnittenen Zwiebel legen. Die abgekühlte Lake über das Fleisch gießen bis es vollständig überdeckt ist. Den Topf gut schließen und etwa 10 Tage stehen lassen. Dabei gelegentlich das Fleisch wenden.
- 4) Fleisch aus der Lake nehmen, mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und gesalzen & gepfeffert in Alufolie einschlagen. Ca. 30' bei 220° backen und weitere 2-3 Stunden bei 180° weitergaren. Dabei das Fleisch ab und zu drehen bis es gar ist und beim Einstechen kaum mehr Flüssigkeit austritt.

Zubereitung: Gericht

- 1) Semmelbrösel und Rohrzucker gut vermischen.
- 2) Den Schinken mit dem Ei einpinseln, und daraufhin mit der Brösel-Zucker-Mischung bestreuen. Allein der unterteil mit dem der Schinken auf im Bräter liegt sollte nicht paniert werden. Nelken in die Oberseite des Schinkens stecken.
- 3) Den Schinken für ca. 40' im Ofen backen bis er braun und knusprig ist.
- 4) Serviert sich am besten mit Preiselbeermarmelade.



1.19 Koupes (Κούπες)

25 Koupes. Dauer: ca. 3 Stunden

Zutaten für den Teig-Mantel

- 3 Gläser (bzw. 500 g) Burgur Weizen (πουργούρι) fein gemahlen
- 1/2 Glas Mehl
- 3 Gläser heißes Wasser
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Ei

Zutaten für die Füllung

- 400 g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 1/2 Glas Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zimt
- Frittieröl (am besten Olivenöl)

Zubereitung

- 1) **Teigzubereitung:** Weizen mit dem Mehl, Salz, Olivenöl gut vermischen, das Wasser hinzufügen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Dabei die Mischung nach dem abkühlen mit einem Tuch bedecken.



- 2) Zwiebel und Petersilie halbfein schneiden.



- 3) Das Hackfleisch in Olivenöl braten. 15 Minuten vor Ende die Zwiebeln hinzufügen, 2 Minuten vor Ende die Petersilie hinzufügen, das ganze mit 1/2 Glas Wasser ablöschen.



- 4) Das Ei in den Teig mischen.
- 5) Mit dem Teig handgroße, dünne Schalen bilden, diese mit 2 Teelöffeln Hackfleisch füllen und im Nachhinein schließen. Dabei ständig die Hände mit Wasser anfeuchten damit der Teig nicht anklebt!



- 6) Die Koupes in reichlich Öl bei mittlerer Flamme frittieren, dabei einmal umdrehen sobald die untere Seite braun ist.



- 7) Die frisch frittierten Koupes auf Küchenpapier legen um das Öl abtropfen zu lassen.
- 8) Die Koupes servieren sich am besten mit reichlich Zitrone als Beilage, Nachtisch oder Hauptgericht.



1.20 Hackfleisch mit Nudeln

Für 3 Portionen. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1 Tüte Spaghetti Nudeln (ca. 500 g)
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Bratöl und etwas Olivenöl
- Petersilie, Salz, Pfeffer, [Zitrone]
- [Tomatensauce Pulver]

Zubereitung

- 1) Tomaten reiben, Zwiebel sehr fein schneiden.
- 2) Nudeln in Wasser kochen.
- 3) Zwiebeln in etwas Bratöl werfen und kurz anbraten. Dann Hackfleisch hineinwerfen und anbraten bis es weiß ist.
- 4) Tomaten reinwerfen, und etwas Wasser bis fast das gesamte Fleisch in der Brühe liegt (ca. 3/4 Glas). 3-4 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Bei Bedarf, etwas Tomatensauce Pulver für stärkeren Geschmack hinzugeben.



- 5) Das ganze, unter ständigem rühren, kochen lassen, bis eine dünne Brühe übrig bleibt. 3'-4' vor dem Ende etwas Petersilie, Pfeffer und Salz hinzufügen.



1.21 Afelia (Αφέλια)

Für 5 Portionen. Dauer: ca. 80' + 5 Stunden Einlegen.

Zutaten

- 2 Kg Schweinekamm, in 2 – 3 cm Würfel geschnitten.
- 5 Esslöffel ganzer Koriander
- Roter Tafelwein
- 1/2 Glas Olivenöl
- 1 Teelöffel Zimt
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und frisch geriebenen Pfeffer

Zubereitung

- 1) Das Fleisch mindestens 5 (am besten 24) Stunden vollkommen im Wein mit den zertrümmerten Korianderkörnern und reichlich Pfeffer marinieren.



- 2) Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden.
- 3) Das Fleisch aus der Marinade nehmen (diese Aufbewahren) und abtropfen lassen, um es im Olivenöl in einer Kasserolle für ca. 15 Minuten zu braten, bis es bräunlich wird. Kurz vor dem Ende den Knoblauch dazugeben und gut salzen.
- 4) Das ganze mit der Marinade und noch etwas Wasser überdecken. Die Afelia ca. 1.5 Stunden bei niedriger Flamme köcheln lassen, bis sich eine dicke Soße abgesetzt hat.



1.22 Korianderfleisch mit Pilzen & Bohnen

4 Portionen. Dauer: ca. 90'

Zutaten

- 0.5-0.75 kg Schweinegulasch
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Brechbohnen
- 2 Kg Kartoffeln
- 500 g Champignonpilze
- Für die Béchamelsauce: 1 l Milch, 50 g Butter, 50 g Mehl, Muskatnuss, Koriander, Salz, Pfeffer
- Salz, Pfeffer, Koriander
- Basilikum, Majoran

Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen teilen und zusammen mit den Kartoffeln in einem Topf mit Wasser füllen und für ca. 1 Stunde kochen lassen. Am Ende das Wasser grob abgießen.
- 2) Zwiebeln und Knoblauchzehe fein schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Majoran & Basilikum anbraten, Knoblauch hinzugeben und ca. 2' unter ständigem Rühren goldbraun braten.
- 3) Fleisch dazugeben und braten bis es eine dunkelbräunliche Farbe hat.
- 4) Pilze fein schneiden und dem Fleisch dazugeben, unter regelmäßigem Rühren mit dem Fleisch braten bis die Pilze auch fertig sind.
- 5) Fleisch mit reichlich Koriander & Pfeffer würzen und gut salzen.
- 6) Inzwischen die Béchamelsauce zubereiten (siehe Abschnitt [4.3](#)), am besten etwas dünnflüssig.
- 7) Bohnen, Kartoffeln & Fleisch mit der Béchamelsauce übergossen servieren.



1.23 Roter Gulasch (*a la Creme*)

2 Portionen. Dauer: ca. 40'

Zutaten

- 500 g Schweinegulasch
- 1 Packung Nudeln (am besten Makkaroni)
- 3 Tomaten
- 1 Packung passierte Tomaten (400-500 g)
- 1 Packung Schlagsahne (200 g)
- 1 Zwiebel
- Bratöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Olivenöl

Zubereitung

- 1) Zwiebel ganz fein schneiden, Tomaten reiben.
- 2) Zwiebeln und Gulasch ca. 15' anbraten. Nudeln in Wasser mit etwas Salz kochen.



- 3) Geriebene sowie passierte Tomaten und Schlagsahne hinzufügen. Mit reichlich Paprika und Pfeffer, dazu etwas Salz, würzen. Etwas Olivenöl hinzufügen.



- 4) Ca 20' kochen lassen und regelmäßig rühren.



1.24 Feuer-Gulasch

Für 2 Portionen. Dauer: ca. 100'.

Zutaten

- 500 g Schweinegulasch
- 1 Glas roter Tafelwein - Trocken oder Halbtrocken
- 1 Packung Spätzle
- 2 Zwiebeln
- 20-30 ml Tomatenmark
- etwas Butter
- Pfeffer, Salz, Paprika, etwas geriebener Knoblauch
- 1/2 Packung Fleischbraten-Sauce Pulver
- Bratöl

Zubereitung

- 1) Zwiebeln ganz fein schneiden.
- 2) Gulasch zusammen mit den Zwiebeln in etwas Öl etwa 15' bei hoher Flamme anbraten.
- 3) Den Wein, Tomatenmark, 2 Gläser Wasser, die Fleischbraten-Sauce und 1 Esslöffel Butter hinzufügen. Mit reichlich Pfeffer und Paprika würzen und etwas salzen. Bei Bedarf auch etwas Knoblauch hinzufügen.



- 4) Etwa 1-1.5 Stunden unter regelmäßigem Rühren kochen lassen, bis eine dicke Sauce übrig bleibt.
- 5) 30' vor dem Ende, Spätzle in Wasser mit etwas Salz kochen.



1.25 Koriander-Huhn

Für 2 Portionen. Dauer: ca. 80'

Zutaten

- 500-600 Hühnchenfleisch (am besten Keulen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 1 Tasse Milch oder Schlagsahne
- 4 frisch geriebene Tomaten
- 2 Esslöffel frisch zermahlene (bzw. zerdrückte) Korianderkörner
- Pfeffer, Salz, Chili, Garam Masala (Curry)
- Frittieröl (am besten Olivenöl)

Zubereitung

- 1) Das Hühnchen für ca. 30' in Wasser, mit etwas Salz und einer Zwiebel, kochen lassen.
- 2) Das Hühnchen aus dem Topf nehmen, kühlen lassen und schließlich das Fleisch vom Knochen trennen.



- 3) Die zweite Zwiebel fein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl bei mittlerer Flamme in einer Pfanne anbraten.
- 4) Die Fleischstückchen mit dem Koriander in die Pfanne geben und regelmäßig rühren.
- 5) Wenn das Fleisch fast durch ist, mit der Tomate ablöschen und weitere 5' kochen lassen.
- 6) Die Milch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Chili und Garam Masala abschmecken und noch weitere 5 Minuten kochen lassen.



1.26 Hühnchen mit Pilzen in Béchamelsauce

3 Portionen. Dauer: Ca. 120'.

Zutaten

- 0.5 kg Hühnerfleisch, am besten Keule
- 250 g Champignon-Pilze
- 500 g Spätzle oder Nudeln
- Für die Béchamelsauce: 50 g Butter, 50 g Mehl, 0.6 l Milch, Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- Pfeffer, Salz, Koriander (ganz), Basilikum
- Bratöl.

Zubereitung

- 1) Hühnerfleisch in Wasser ca. 50' vorkochen, dann rausnehmen, vom Knochen trennen und in kleine Stücke teilen.



- 2) Zwiebel fein schneiden, Pilze in kleine Stücke schneiden.
- 3) Etwas Öl in eine Pfanne geben. Das Fleisch mit der fein geschnittenen Zwiebel, Basilikum und reichlich zerdrückten Koriander in der Pfanne für ca. 10' Braten, dann Pilze hinzufügen und weitere 15' Braten. Dabei regelmäßig rühren damit nichts anbrennt. Schließlich mit Pfeffer und Salz gut würzen.
- 4) Inzwischen die Béchamelsauce nach Abschnitt 4.3 zubereiten und die Spätzle in Wasser mit etwas Salz kochen.
- 5) Die Spätzle mit dem Fleisch, übergossen mit der Béchamelsauce servieren.

Variante: Anstelle des Hühnchens kann auch Hack verwendet werden, am ende mit frischer Petersilie bereichert.



1.27 Huhn in Soja Soße

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 120'

Zutaten

- 1 geteiltes Huhn bzw. 4 Hühner-Keulen
- 500 g Reis, am besten Milchreis
- 1 L Cola
- Soja Soße
- Salz, Pfeffer, etwas Butter und etwas Suppen-Geschmacksgeber

Zubereitung

- 1) Hühnchen im Topf mit Cola 4-5 mm drüber bedecken.
- 2) 6-7 Esslöffel Soja-Soße hinzufügen.



- 3) Kochen lassen bis eine dicke, dunkelrote Soße übrig bleibt.
- 4) Reis in Wasser kochen. Nach bedarf mit Salz, Pfeffer, Butter und Geschmacksgeber würzen.



1.28 Tikka Masala Hühnchen

Für 2 Portionen. Dauer: 100' + 4 Stunden Einlegen.

Zutaten für die Marinade

- 500 g Joghurt
- 30 g Ingwer frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 1 Teelöffel scharfer Chili gemahlen
- 2 Teelöffel Koriander gemahlen
- 2 Teelöffel Garam Masala (Curry Puder)
- 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel Cilantro (Korianderkraut) gerebelt
- Salz

Zutaten für das Gericht

- 500-600 g Hühnchen, ohne Knochen, in großen Stückchen
- 30 g Ingwer frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen frisch gerieben
- 3/2 Tassen passierte Tomaten
- 1/2 Tasse Schlagsahne
- 1 Teelöffel Garam Masala
- 1 Teelöffel Chili gerieben
- Schwarzer Pfeffer
- Cilantro (am besten frisch)
- Olivenöl

Zubereitung

- 1) Hühnchen mit Marinade gut vermischen und abgedeckt für 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen.



- 2) Hühnchenstückchen aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Flamme in etwas Öl frittieren, bzw. im Ofen bei 250° backen, bis sie braun sind. Gegebenfalls beim frittieren zwischendurch die meiste Brühe entsorgen.

1. Minute



Nach 20'



Nach 30'



- 3) In einem Topf bzw. tiefer Pfanne etwas Olivenöl anheizen und den Ingwer und Knoblauch kurz anbraten, dann mit der Tomate ablöschen. Die Creme dazugeben und gut mit Garam Masala, Pfeffer und Chili würzen.
- 4) Die Fleischteile in kleinere Stückchen schneiden und in die Soße geben. Bei mittlerer Flamme kochen bis das Fleisch durch ist, dabei regelmäßig rühren.
- 5) Kurz vor dem Ende etwas Cilantro dazugeben.



- 6) **Tip:** Serviert sich gut mit im Ofen gebackenen Kartoffeln oder Reis.



1.29 Vietnamesische Frühlingsrollen

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 120'

Zutaten für Frühlingsrollen

- 500 g Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 25 g (eine kleine Hand) Morcheln/Mu Err Pilze oder getrocknete Champignons
- 2 Eier
- 150 g Glasnudeln
- 1/2 Kohlrabi
- 0.75 l Frittieröl
- 500 g Reispapier
- 20 g Sojasprossen
- 1 Knoblauchzehe
- Reichlich Salz & Pfeffer

Zutaten für saure Sauce

- Essig
- Limette oder Zitrone
- Fischsauce oder Austernsauce
- 1 große Zwiebel
- 3 Karotten
- 1/2 Kohlrabi
- Reichlich Zucker
- Salz, Pfeffer & 1-2 Chili-Schoten

Zubereitung der Frühlingsrollen

- 1) Glasnudeln ca. 40' in lauwarmem Wasser aufweichen, abtropfen und mit der Schere in ca. 5 cm lange Teile schneiden.



- 2) Zwiebel in kleine Würfel und Karotte in kleine Stiften schneiden. Pilze und Sojasprossen in feine Stücke schneiden.



- 3) Hackfleisch, Pilze, Zwiebeln, Karotte, Glasnudeln und Eier gut vermischen. Dabei reichlich Salz & Pfeffer und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben.



- 4) Die Masse in kleinen Portionen in die, kurz in Wasser eingeweichten, Reisblätter einwickeln.



- 5) Die Rollen, fast Öl-überdeckt, bei mittlerer Flamme ca. 30' frittieren.



- 6) Frühlingsrolle kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Zubereitung der Sauce

- 1) Zwiebeln, Karotten und Kohlrabi in kleine Stücke schneiden. Das ganze ca. 15' in viel Salz *einlegen* und dann ausspülen.
- 2) Chili-Schoten ganz fein schneiden.
- 3) 1/2 Glas Essig, den Zitronensaft, 1/4 Glas Fischsauce, die Chili-Schoten, 1/4 Glas Zucker, 2 Gläser Wasser, zusammen mit reichlich Pfeffer mischen.



Tip: Das ganze sollte mit etwas Salat serviert werden um den Durst zu stillen.

1.30 Mamaliga (Romänisch: Mămăligă)

Für 3 Portionen. Dauer: Ca 30'.

Zutaten

- 250 Maisgrieß (Polenta)
- 200 g körnigen Frischkäse (engl.: cottage cheese)
- 200 ml saure Sahne 10 %
- 250 g Hirtenkäse
- Minze
- Eine Prise Salz
- Etwas Olivenöl



Abbildung 1: Hauptzutaten für Mamaliga.

Zubereitung

- 1) Den Grieß in 1 l Wasser aufkochen, dabei regelmäßig rühren damit er gut Pampig wird. Gleichzeitig den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden.
- 2) Eine große Pfanne mit etwas Olivenöl beschichten. Den Grieß in der Pfanne verteilen, den Hirtenkäse, den Frischkäse, die Sahne und eine Prise Salz dazugeben. Alles auf mittlerer Flamme erhitzen, dabei regelmäßig rühren bis der Käse geschmolzen ist.
- 3) Mamaliga serviert sich Warm und bei Bedarf mit etwas Minze bestreut.



Abbildung 2: Zur Zubereitung von Mamaliga: Rechts das fertige Gericht.

1.31 Feijoada

8 Portionen. Dauer: Ca. 2 Stunden + 5 Stunden einweichen.

Zutaten

- 400 schwarze Bohnen
- 200 g Kidney Bohnen
- 100 g Speckstreifen
- 400 g Räucherwürstchen
- 200 g Reis
- Zwei Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Olivenöl
- Korianderkörner
- Pfeffer
- Thymian
- Frittieröl

Zubereitung

- 1) Bohnen in etwa dreifachem Wasservolumen für mindestens 5 Stunden einweichen lassen. Etwa 2 Stunden vor dem Servieren anfangen die Bohnen zu kochen.
- 2) Zwiebel fein schneiden. Würste in Scheibchen schneiden und zusammen mit dem Speck, den Zwiebeln, Thymian, fein geschnittenem Knoblauch und zerdrücktem Koriander anbraten. Das ganze zu den Bohnen dazugeben.
- 3) Reis dazugeben, gegebenfalls noch etwas Wasser nachfüllen. Das ganze noch ca. 15 min köcheln lassen bis der Reis fertig ist. Etwas Olivenöl und Pfeffer dazu geben.
- 4) Feijoada serviert sich gut mit frischen Orangenstückchen.



Abbildung 3: Warme Feijoada, das Brasilianische Leibgericht.

1.32 Kartoffeln antinaches (πατάτες αντιναχτές)

Dauer: Ca. 30 min.

Zutaten

- Kleine Kartoffeln
- 2 Esslöffel Korianderkörner
- 1/2 Glas Rotwein
- Reichlich Frittieröl
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- 1) Ungeschälte Kartoffeln gut waschen und halbieren.
- 2) Mit Frittieröl knapp überdeckt für ca. 20 min braten bis sie bräunlich sind.
- 3) Das Frittieröl entfernen. Dafür das Olivenöl, den Wein und den Koriander dazugeben. Für ca. 5 min kochen lassen bis der gesamte Wein von den Kartoffeln aufgesaugt ist. Dabei regelmäßig den geschlossenen Topf stark schütteln.
- 4) Nach bedarf Salzen und Pfeffern. Warm servieren.



Abbildung 4: Kartoffeln antinaches. Links kurz vor der Zugabe des Weines, rechts fertig zum servieren.

2 Aufläufe

2.1 Waldbrei

4 Portionen. Dauer: ca. 100'

Zutaten

- 6-7 Große Kartoffeln
- 3-4 Brokkoli Köpfe
- 150 g Hartkäse
- 1 kleine Zwiebel
- Für die Béchamelsauce: 2 Glas Milch, 30 g Mehl, 30 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl, Majoran.

Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen und in Salzwasser mit einer kleinen Zwiebel weichkochen. Brokkoli in Wasser mit etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer weichkochen (ca. 30'). Inzwischen Käse reiben.
- 2) Béchamelsauce nach Abschnitt 4.3 zubereiten.



- 3) Kartoffeln und Brokkoli abtropfen lassen, dann zu Brei drücken. 3-4 Esslöffel Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss hinzufügen und gut mischen.
- 4) Eine Schicht Brei in eine Ofenform geben und mit etwas Käse bestreuen. Darauf den Rest des Breies geben, mit der Béchamel übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.



- 5) Das ganz im Ofen bei 180° für ca. 30' backen. Falls möglich, Ofen nur 5' vor dem Ende auch oben anmachen dass der Käse gut schmilzt.



2.2 Gefüllte Aubergine & Paprika - Vegetarisch

4 Portionen. Dauer: ca. 100'

Zutaten

- 2 Auberginen & 2 Paprikas
- Reis für 4 Portionen
- 4 kleine Möhren
- 7-8 kleine Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Majoran, Basilikum, Olivenöl, Frittieröl

Zubereitung

- 1) Die Möhren schälen und zusammen mit den Champignons und der Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
- 2) Die Auberginen am dicken Ende durchschneiden und lehnen. Das gleiche mit den Paprikas und den Tomaten machen.
Beachte: Das Innere der Auberginen & Tomaten nicht wegwerfen!
- 3) Die Auberginenschalen und die Paprikas kurz an jeder Seite anbraten damit sie weich werden.



- 4) Das innere der Auberginen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Möhren und den Champignons anbraten bis erstere bräunlich werden. Einige Minuten davor auch die Zwiebel und die Tomaten-Innereien dazugeben und anbraten.



- 5) Den Reis waschen und in die gebratenen Sachen mischen. Mit reichlich Salz, Pfeffer und Majoran würzen und etwas Olivenöl anreichern.
- 6) Das ganze in die lehnen Paprika, Auberginen & Tomaten füllen und diese mit den einst abgeschnittenen Enden schließen. Das Gemüse in die Ofenform legen und den gegebenenfalls restlichen Reis dazugeben.
- 7) Mit Wasser füllen bis alles gerade so überdeckt ist und bei 180° für ca. 40' backen, bis das gesamte Wasser aufgesaugt ist.

Tip: Für mehr Geschmack, kann ein Geschmacksgeber (z.B Maggi) mit heißem Wasser gemischt in das Wasser vor dem Backen dazugegeben werden.



2.3 Huhn mit Kartoffeln & Reis im Ofen

4 Portionen. Dauer: ca. 120'

Zutaten

- Ein (geschnittenes) Huhn oder 5-6 Huhn-Keulen
- 600-700 g Reis. Am besten Wildreis.
- 5-6 Kartoffeln (c.a 700 g)
- Salz, Pfeffer, Zitrone, [Butter], Paprika & Majoran

Zubereitung

- 1) Reis in ein Ofenblech mit Wasser zur doppelten Höhe bedecken. Etwas Zitrone dazugießen.
- 2) Kartoffeln in 1/8 Stücke schneiden und auf den Reis legen.
- 3) Hühnerfleisch drauflegen und reichlich mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenfalls ein Paar dünne scheidchen Butter drauflegen. Majoran drauf streuen.
- 4) Das ganze m Ofen bei 200° für etwa 90' Backen, bis der Reis fertig ist. Das Huhn zwischendurch ein Paar mal umdrehen und 10' vor den Ende mit Paprika würzen.



2.4 Hackfleisch Auflauf

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 120'

Zutaten

- 1Kg Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch
- 2 Tomaten (oder 1 Zucchini)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g passierte Tomaten
- 100 g Sahne
- 2 Gläser Milch
- 3 Esslöffel Mehl
- 50 g Butter.
- Etwas Käse (am besten Griechischer Χαλλούμι)
- Etwas Bratöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, [Thymian, Majoran]
- 1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuss

Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese in einer mit Butter gefetteten Auflaufform schichten und salzen. Das ganze c.a 40' im Ofen bei 180 ° vorbacken.
- 2) Zwiebeln fein schneiden, Knoblauchzelle zerdrücken. Beides in der Pfanne mit etwas Bratöl andünsten, dann Hackfleisch hinzufügen und kräftig anbraten. Am Ende salzen und mit reichlich Pfeffer und Paprika würzen. Gegebenfalls mit etwas Majoran und Thymian abschmecken. Mit den passierten Tomaten ablöschen.



- 3) Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Hackfleisch auf die Kartoffeln verteilen.
- 4) Tomaten (oder alternativ Zucchini) in Scheiben schneiden und auf das Hackfleisch legen.
- 5) Béchamelsauce nach Abschnitt 4.3 zubereiten und auf den Auflauf gießen.



- 6) Das ganze für 20' bei 200 ° im Ofen backen.

- 7) Käse reiben und auf den Auflauf verteilen.
- 8) Noch ca. 10' backen lassen, bis der Käse schön bräunlich ist.



2.5 Lasagna

Für 5 Portionen. Dauer: ca. 2 Stunden

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1/2 Packung Lasagna Bandnudeln (ca. 250 g)
- 500 g passierte Tomaten
- 1/8 L Tafelwein
- 400 g Käse (z.B. Edamer)
- 3/4 L Milch
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Bratöl & etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie, [Muskatnuss, Basilikum]

Zubereitung

- 1) Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch zerdrücken. Beides in die Pfanne mit etwas Bratöl anbraten.
- 2) Das Hackfleisch dazugeben, und mit etwas Olivenöl bereichern. Ca. 15'-20' unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Flamme braten.
- 3) Mit dem Wein, 1 kleine Tasse Wasser und den Tomaten ablöschen. Mit reichlich Pfeffer und Salz würzen. Kurz aufkochen lassen und Petersilie und Basilikum hinzufügen.



- 4) Béchamelsauce nach Abschnitt 4.3 zubereiten.
- 5) Die Backform mit Butter einfetten. Als erste Schicht die Lasagneplatten in die Form geben (Einzelschicht!). Dann eine Schicht Hackfleischsoße und anschließend die Béchamelsoße darauf geben.



- 6) In derselben Reihenfolge weiterschichten. Die Béchamelsauce bildet die letzte Schicht. Darauf den geriebenen Käse streuen.



- 7) Die Form mit Alufolie überdecken und für 30' bei 180° in den Ofen legen. Anschließend die Alufolie entfernen und noch 15' Backen lassen bis der Käse bräunlich wird.



2.6 Kanelonia (Κανελόνια)

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 120'.

Zutaten

- 12 Crêpes (Siehe Zubereitung in Abschnitt 7.3)
- 500 g passierte Tomaten
- 500 g Hackfleisch
- 600 mL Milch
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 1/8 L Tafelwein (rot)
- 300 g Käse
- 1 Ei
- 3-4 Esslöffel Paniermehl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Tasse Bratöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Majoran, Petersilie

Zubereitung

- 1) Zwiebeln fein schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken und beides im Öl anbraten.
- 2) Hackfleisch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren für ca. 15' braten.
- 3) Mit den Tomaten und dem Wein auslöschern, mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Flamme noch ca. 10' lassen. Schließlich etwas Majoran & Petersilie hinzufügen.



- 4) Die Pfanne von der Flamme nehmen und das Ei und Paniermehl reinmischen damit das ganze dicker wird.
- 5) Backform mit Butter einfetten, etwas Hackfleischsoße in die Crêpes legen und straff einwickeln. Die *Kanelonia* in die Backform legen.



- 6) Restliche Hackfleischsoße auf die Kanelonia gießen.
- 7) Béchamelsauce nach Abschnitt 4.3 zubereiten und auf die Kanelonia gießen,
- 8) Käse reiben und auf die Kanelonia verteilen.



- 9) Bei 180° für ca. 30' im Ofen backen.



2.7 Nudelaufbau

4 Portionen. Dauer: ca. 70'

Zutaten

- 500 g Packung Nudeln
- 300 g Käse (z.B Gouda oder griechischen Χαλλούμι)
- 300 g Goldmais
- 100 g Schinken
- 100 g Champignons
- 1 Zucchini
- 200-300 ml Schlagsahne oder Béchamelsauce (siehe 4.3)
- Koriander, Pfeffer, Olivenöl, etwas Butter

Zubereitung

- 1) Nudeln in Wasser kochen und abtropfen lassen.
- 2) Schinken, Pilze und Zucchini in Stücke schneiden und mit zerdrückten Korianderkörnern kurz anbraten. Die Pilze brauchen eventuell etwas länger (ca. 10 min).
- 3) Käse reiben und zusammen mit dem Schinken, Pilze, Zucchini, Mais (abtropfen!) und Schlagsahne in die Nudeln mischen. Mit Pfeffer und Olivenöl nachwürzen.
- 4) Ofenform mit Butter einreiben und das Gemisch reingeben. Das ganze im Ofen bei 180° für ca. 20' backen. Am besten von unten erhitzen, damit die Nudeln von oben nicht trocknen.



2.8 Fleisch im Ofen mit Reis

Für 2 Portionen. Dauer: ca. 2 Stunden.

Zutaten

- 700 g Schweinekamm oder Lamm
- Langkornreis für 2 Portionen (ca. 250 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Butter
- 1/2 Zitrone
- Etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Fleisch gut mit der Zitrone reiben und mit ein paar Butterscheibchen belegt, im Ofen für ca. 30' bei 170° C backen.
- 2) Mittlerweile die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl kurz anbraten.
- 3) Den Reis, die Zwiebel, den Knoblauch, den restlichen Zitronensaft und reichlich Wasser dem Fleisch dazugeben.



Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und das ganze mit etwas Alufolie überdeckt im Ofen weiterbacken bis der Reis das gesamte Wasser aufgesaugt hat. Bei bedarf, 10' vor Ende die Alufolie entfernen um dem Fleisch eine extra-Bräune zu vergeben.

- 4) Serviert sich am besten mit etwas Joghurt.



3 Suppen

3.1 Bohnensuppe - Grüne Bohnen

Für 4 Mahlzeiten. Dauer: ca. 150'

Zutaten

- 600-700 g Frische Grüne Bohnen
- 400 Suppenfleisch, z.b eine große, dicke Rippe
- Bohnengraut, Pfeffer, Salz, Zitrone, Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1.5-2 Kg Kartoffeln

Zubereitung

- 1) Fleisch in Salzwasser mit einer Zwiebel ca. 90' Kochen.
- 2) Fleisch rausnehmen, Brühe durchsieben, [Fleisch vom Knochen trennen], Fleisch in kleine Stücke schneiden.
- 3) Klein geschnittene Kartoffeln zusammen mit Fleisch in der Brühe für 20' kochen lassen.
- 4) Bohnen, Bohnenkraut und Zitrone in die Suppe hinzufügen und noch 30'-40' Kochen lassen.
- 5) Olivenöl und Pfeffer nach bedarf hinzufügen.



Abbildung 5: Grüne Bohnensuppe.

3.2 Weiße Bohnensuppe

3 Portionen. Dauer: ca. 150' + 24 Einweichen

Zutaten

- 500 g getrocknete weiße Bohnen
- 500 Schweinegulasch
- 500 g passierte Tomaten
- 1/2 kleine Zitrone
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Korianderkörner, Bohnenkraut, Thymian, Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1) Bohnen 24 Stunden vorher einweichen. Am besten, zwischendurch einmal aufkochen.
- 2) Bohnen mit zwei Lorbeerblättern und etwas Bohnenkraut in Wasser für ca. 2 Stunden kochen lassen. Der Wasserstand sollte etwa die 4-fache Bohnenhöhe betragen.
- 3) Zwiebeln fein schneiden und mit den zerdrückten Korianderkörnern & Thymian anbraten. Gulasch dazugeben und goldbraun braten.
- 4) Den Gulasch und die passierten Tomaten in die Bohnen geben und noch etwa 15 min durchkochen lassen bis die Suppe die gewünschte Dickflüssigkeit erreicht.
- 5) Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitrone abschmecken lassen.



3.3 Hühnersuppe - Avgolemoni (Αυγολέμονη)

Für 4 Mahlzeiten. Dauer: ca. 150'

Zutaten

- 1 Huhn oder 5-6 Keulen
- 4 Eier
- 2-3 Zitronen bzw. ca. ein 0.4 Glas Zitronensaft
- 600-700 g Langkorn Reis
- 1 Zwiebel
- Salz, [Hühner-Brühen Pulver für stärkeren Geschmack]

Zubereitung

- 1) Huhn mit der Zwiebel in Salzwasser ca. 90' durchkochen lassen
- 2) Huhn rausnehmen, Brühe durchsieben
- 3) Reis hinzufügen und bis zum Weichwerden durchkochen lassen
- 4) Die 4 Eier & 2 Zitronen durchschlagen und in einer Großen Schüssel bereitstellen
- 5) Suppe (ohne Reis) mit der Kelle langsam dem Ei-Zitronen Gemisch hinzufügen und ständig rühren damit das Ei nicht aufflocht. Etwa den gleichen Anteil an Suppe hinzufügen.
- 6) Das ganze zurück in die **jetzt nicht kochende** Suppe gießen und 1 Suppenlöffel Geschmacksvertärker dazugeben.



3.4 Linsensuppe

Für 6 Portionen. Dauer: ca. 60' + 12 Stunden Einweichen.

Zutaten

- 500 g Linsen
- 200-400 g Linsen, je nach Bedarf
- 1/2 Zitrone
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Linsen waschen und in 3-facher Wassermenge für 12 Stunden einweichen lassen.



- 2) Linsen, samt Einweichwasser, zusammen mit dem Reis in einen großen Topf geben, und zur doppelten Höhe mit Wasser überdecken.
- 3) Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in den Topf geben. Mit reichlich Pfeffer würzen.
- 4) Das ganze kochen bis das Wasser von den Linsen und dem Reis aufgesaugt wurde, dabei vor allem in den letzten 10 Minuten regelmäßig rühren um ein Anbrennen zu vermeiden.
- 5) Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Olivenöl abschmecken.



3.5 Hühnchen-Curry-Linsensuppe

Für 3 Portionen. Dauer: ca. 1 Stunde + 3 Stunden Einweichen.

Zutaten

- 250 g Channa Dal (gelbe Linsen)
- 400 g Hühnchenbrustfilets
- 150 g Reis
- 2-3 frische Chili Schoten
- 2 Knoblauchzehen
- 15-20 g Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- Thymian, Korianderkörner
- Salz, Pfeffer, Curry, Chili gemahlen
- Olivenöl

Zubereitung

- 1) Linsen waschen und für 3 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen.



- 2) Linsen (samt Einweichwasser) zusammen mit gewaschenem Reis in einen Topf geben, mit 4 Gläsern Wasser nachfüllen und bei mittlerer Flamme kochen lassen. Dabei den sich bildenden Schaum mit einem Löffel entfernen.

- 3) Chili Schoten, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne für 5 Minuten anbraten.



- 4) Inzwischen den Koriander und den Thymian zerdrücken bzw mahlen. Hühnchen in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch mit dem Koriander und den Thymian in die Pfanne dazugeben und weitere 10 Minuten, unter regelmäßigem Rühren, braten.



- 5) Den Inhalt der Pfanne in den Topf mit den Linsen dazugeben. Mit reichlich Curry, Chili und Pfeffer würzen. Nach bedarf Salzen, und noch etwas Olivenöl dazugeben.

6) Alles kochen lassen bis der Reis und die Linsen fertig sind (insgesamt ca. 40').



4 Beilagen

4.1 Thunfisch-Bällchen

2 Portionen. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 2 Thunfisch-Dosen, am besten in Öl eingelegt
- 1/2 Zwiebel
- 2 Eier
- Bratöl
- Paniermehl

Zubereitung

- 1) Öl vom Thunfisch abtropfen lassen und zerkleinern. Eier in getrenntem Teller leeren.
- 2) Zwiebel reiben und zum zerkleinerten Thunfisch hinzufügen.
- 3) Den Fisch zu Klumpen bilden, diese ins Ei tauchen und dann im Paniermehl rollen. Falls nötig, Paniermehl in den Fisch mischen bis sich Klumpen kneten lassen.
- 4) Panierte Fischbällchen im Öl ca. 10' braten bis sie von außen bräunlich sind. Die Fischbällchen sollten mindestens zur Hälfte im Öl schwimmen. **Vorsicht beim Braten:** Bällchen können zerfallen!

4.2 Apfelmus

1 Kg Apfelmus. Dauer: ca. 2 Stunden.

Zutaten

- 1.5 Kg Äpfel
- 300 ml Wasser
- 6-7 Esslöffel Zucker
- [1 Esslöffel Zitronensaft]

Zubereitung

- 1) Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke teilen.
- 2) Das Wasser mit dem Zucker aufkochen lassen und schließlich die Äpfel dazugeben. Dabei regelmäßig rühren und die Äpfel im Topf zerdrücken.
- 3) Wenn die Äpfel zu eine gemeinsamen, dickflüssigen Masse verschmolzen sind ist der Apfelmus fertig.
- 4) **Tip:** Soll der Apfelmus eingekocht werden, so bewirkt ein wenig Zitronensaft eine bessere Erhaltung der Farbe.



Abbildung 6: Zur Zubereitung des Apfelmuses. Links die Äpfel beim kochen, rechts der fertige Apfelmus.

4.3 Béchamelsauce

800 ml Béchamelsauce, ideal als Sauce für viele Gerichte. Dauer: ca. 20'

Zutaten

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 0.6-0.7 l Milch
- Zum Würzen: z.B. Pfeffer, Salz, Muskatnuss & Koriander.

Zubereitung

- 1) Butter in einem Topf langsam schmelzen.
- 2) Mehl in die geschmolzene Butter geben und sofort gut rühren bis sich eine goldfarbige Mischung ergibt.
- 3) Die Milch dazugeben und unter ständigem Rühren (!) aufkochen lassen, dabei nach Wunsch würzen.

Beachte: Die Béchamelsauce bekommt erst nach Aufkochen ihre Dickflüssigkeit. Das Mehl-Milch Verhältnis ist dabei maßgebend.

4.4 Zucchini-Käsescheibchen

2 Portionen. Dauer: ca. 40'.

Zutaten

- 1 Zucchini
- 100 g Käse (z.B. Gouda jung)
- Etwas Olivenöl
- Thymian

Zubereitung

- 1) Zucchini in ca. 3-4 mm Scheibchen schneiden, dazu entsprechend viele Käsescheibchen. Die Käsescheibchenfläche sollte etwa die Hälfte der Zucchini-Scheibchen betragen.
- 2) Zucchinischeibchen auf ein Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln und mit Thymian bestreuen. Für ca. 15 min bei 180° in den Ofen legen, bis sie weich werden.
- 3) Anschließend die Käsescheibchen auf die Zucchini verteilen und weitere 10 min in den Ofen legen, bis der Käse schön schmilzt. Zur Not die Temperatur etwas herunterdrehen.

Tip: Die Zucchinischeibchen servieren sich gut als Beilage zu Reis oder frischen Butterbrötchen.



Abbildung 7: Zucchini-Käsescheibchen mit Reis.

4.5 Rucola Salat

4 Portionen. Dauer: Ca. 30'.

Zutaten

- 500 g Nudeln
- 6-7 getrocknete Tomaten
- 15 - 20 Rucola Salatblätter
- 30 - 40 Oliven, ohne Stein
- 250 g Feta Käse
- Eine rote Paprika
- Basilikum, am besten frisch
- Pfeffer
- Olivenöl, Balsamico

Zubereitung

- 1) Nudeln al dente kochen und abtropfen.
- 2) Rucola, Paprika, Oliven, Tomaten und Käse in kleine Stücke schneiden und in die Nudeln geben.
- 3) Mit reichlich Olivenöl und Balsamico bereichern. Mit Pfeffer und Basilicum würzen.
- 4) Der Salat serviert sich am besten leicht gekühlt.



Abbildung 8: Rucola Salat, servierbereit.

5 Kuchen und Torten

5.1 Apfel/Pflaumen-Streuselkuchen

Ein kleiner Kuchen für 4 Personen. Dauer: ca. 150'.

Zutaten

- 200 g Butter, ungesalzen
- 370 g Mehl
- 220 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Päckchen Trockenhefe
- [1 Päckchen Vanillezucker]
- 1/2 Teelöfel Zimt
- 6-7 Äpfel bzw. 12-15 Pflaumen

Zubereitung

- 1) Äpfel schälen und in 1/8 Stücke schneiden bzw. Pflaumen entkernen und in 1/4 Stücke schneiden.



- 2) **Kuchengrund:** 220 g Mehl, mit 70 g Zucker, 120 g geschmolzener Butter, dem Ei, der Hefe [und dem Vanillezucker] mischen.
- 3) Teig mit Mehl stäuben und, mit Tuch überzogen, 15' ziehen lassen.



- 4) **Streusel:** 150 g Mehl, 150 g Zucker & 80 g geschmolzener Butter, zusammen mit 1/2 TL Zimt mischen. Der Teig muss zerfallen und spröde sein.



- 5) Backblech oder Backform mit Mehl stäuben oder mit Backpapier überdecken. Kuchenrund aufsetzen, darauf die Äpfel dicht aufkleben und darauf die Streusel streuen.



- 6) Das ganze für 40'-45' bei 160° erhitzen. **Tip:** Der Trick ist wirklich den Kuchen *langsam* zu backen!

Apfelkuchen



Pflaumenkuchen



5.2 Obsttorte

Dauer: ca. 60'

Zutaten

- Tortenboden (fertig zu Kaufen)
- 1 Päckchen Vanillepudding
- 1 Päckchen Tortenguss
- 1 Dose Obst-Kompot (z.b Ananas) oder 1 Packung frisches Obst (z.b Erdbeeren)
- Milch, Zucker

Zubereitung

- 1) Obst in kleine Stückchen schneiden.
- 2) Vanillepudding nach Anweisungen der Verpackung zubereiten.
- 3) Noch warmen und flüssigen Vanillepudding auf den Tortenboden gießen.
- 4) Nach ca. 5' Obststücke in den noch nicht ganz festen Pudding drücken.
- 5) Tortenguss nach Anweisungen der Verpackung zubereiten. Für stärkeren Obst-Geschmack noch etwas Obstsaft (z.b aus der Kompott-Dose) dazugeben.
- 6) Tortenguss etwas kalt werden lassen und auf die Torte gießen. Er muss noch gießbar sein aber trotzdem auf der Torte bleiben.
- 7) Torte stehen lassen bis alles fest ist. Für besseren Geschmack in den Kühlschrank stellen.



5.3 Bananen-Rosinen-Quark Torte : ohne Boden

1 Springform (ca 28 cm Ø). Dauer: ca. 90'

Zutaten

- 1 kg trockenen Quark
- 6 Eier
- 100 g Grieß
- 300 g Zucker
- 50 g Margarine bzw. Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Esslöffel Mehl
- 2 Zitronen bzw. ca. 100 ml Zitronensaft
- 2 Bananen
- 1/2 Päckchen Türkische Rosinen. **Achtung:** Vorher waschen.
- Puderzucker

Zubereitung

- 1) Eigelb & Eiweis trennen.



- 2) Eiweis mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen.



- 3) Bananen zertrückeren und mit restlichen Zutaten mischen. Eischnee zuletzt reinmischen.



- 4) In (mit Butter gefettete) Springform geben.



- 5) Bei 180° bzw. mittlerer Hitze ca. 60' Backen bis Teig nicht mehr auf eingestochenem Messer klebt.



- 6) ca. 10 Minuten abkühlen lassen, mit dem Messer von der Springform trennen und Springform öffnen.

- 7) Puderzucker auf den Kuchen streuen.



5.4 Gedeckter Apfelkuchen

Eine Springform (ca. 30 cm \emptyset). Dauer: ca. 180'

Zutaten

- 3 Pfund [nicht zu harte] Äpfel
- 500 g Mehl
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 200 g Margarine
- 100-150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Essig
- 1/2 Tütchen Mandelblätchen
- 1 Esslöffel Rosinen

Zubereitung

- 1) Ca 3 Pfund nicht zu harte Äpfel, nach Geschmack etwas Zimt und einen Esslöffel Rosinen dazugeben.
- 2) Zuerst die Äpfel schälen, in Stücke schneiden, mit einem kleinen Stück Butter im Topf schmoren, etwas Zucker darüber streuen, kühl stellen.
- 3) Danach den Mürbeteig kneten, gut 1/2 Stunde ruhen lassen.
- 4) Knapp die Hälfte von dem Teig ausrollen, nach Springbodenform eine Decke ausrollen und ausradeln. In der Springform etwa 10-15 Minuten anbacken bei etwa 200°, kurz auskühlen lassen.
- 5) Vom restlichen Teig Decke und Ränder ausradeln. Die Ränder an die Form herumlegen.
- 6) Äpfel einfüllen und die Decke darauf legen.
- 7) Am Rand beides etwas zusammendrücken, so dass eine geschlossene Decke entsteht.
- 8) Mit dem Kuchenrad ein Karomuster radeln, an den Kreuzpunkten Butterflöckchen drauflegen, mit Mandelblätchen und Zucker bestreuen.
- 9) Backzeit etwa 40' bei 200° – 210°
- 10) Der Kuchen muss eine mittlere Bräune haben.

Variante: Alternativ können die Äpfel auch nach Schritt (3) einfach im Teig eingewickelt werden und das ganze als Tasche im Ofen gebacken werden (vgl. Schritt (9)).



Abbildung 9: Zur Vorbereitung des gedeckten Apfelkuchens. Links die Äpfel beim Erhitzen, rechts der fertige Kuchen.

5.5 Riesen-Muffin

Entspricht ca. 25 Muffins. Dauer: ca. 60'.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver (für 500 g Mehl)
- 1/2 TL Natron
- Eine Prise Salz
- 200 g Butter
- 120 g Zucker
- 2 Eier
- 200 ml Milch & 200 ml Joghurt (oder 400 ml Milch)
- 300 g Marmelade
- Puderzucker zum Bestäuben
- Etwas Butter zum Einfetten

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten außer Marmelade zu einem Rührteig mischen.
- 2) Kuchenform (am besten nicht zu tiefe) mit Butter einfetten und die Hälfte des Teiges eingießen.
- 3) Die Marmelade auf den Teig verteilen und ganz leicht in den Teig Mischen.
- 4) Den restlichen Teig dazugeben, so dass die Marmelade komplett im Teig eingeschlossen ist.
- 5) Das ganze bei 180° für ca. 30' im Ofen backen.
- 6) Das Riesen-Muffin mit Puderzucker bestäuben.

5.6 Joghurt-Sahne Torte

Eine mittlere Sahne-Torte. Dauer: ca. 50' + 1 Stunde Kühlzeit.

Zutaten

- 150-200 g Butterkekse
- 500 g Joghurt (pur)
- 400 g Schlagsahne
- 300 g Nougatcreme
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Gelatinepulver für 1 l Flüssigkeit (ca. 18 g)
- 100 g Zucker
- 400 g Himbeeren oder ähnliche Früchte (z.B. gefroren)

Zubereitung

- 1) Für den Boden: Butterkekse mit Nudelholz zu feinem Pulver zerdrücken. Nougat leicht erwärmen und mit dem Pulver gut vermischen. Schließlich daraus in einer Springform einen flachen Boden bilden.
- 2) Gelatine in 4 Esslöffel Wasser aufkochen lassen bis sich eine klare, dicke Flüssigkeit bildet.
- 3) Sahne schlagen, Joghurt, Zitronensaft, Zucker und Gelatine dazugeben und gut mischen.
- 4) Die Früchte auf dem Kuchenboden verteilen, die Sahne darüber gießen.
- 5) Das ganze ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Nach Geschmack können auch ein Paar Früchte auf die Torte drauf gelegt werden.



Abbildung 10: Joghurt-Sahnetorte mit Brombeeren.

6 Brote

6.1 Koullouri (Κουλλούρι)

4 Große Stücke. Dauer: ca. 150'

Zutaten

- 1 Kg Mehl
- 1 Glas Zucker
- 0.5-0.75 Glas Öl
- 1-2 Tütchen Trockenhefe
- 1 Prieser Salz, 1 Teelöffel Zimt, 3 Esslöffel Anis, [1 Prieser Mastix Harz gerieben]
- 2 Gläser handwarmes Wasser
- Sesamkörner

Zubereitung

- 1) Trocken Zutaten mischen, dann restliche Zutaten (außer Sesamkörner) hinzufügen.
- 2) 15-25 Minuten kneten bis der Teig nicht mehr klebt, sich also ganz einfach von der Schüssel lösen lässt.
- 3) Mit Mehl bestäuben.
- 4) Den Teig 1 Stunde luftstill und trocken, mit einem Tuch überdeckt, lagern.
- 5) Noch 2-3 Mal durchkneten. Brote kneten und in Sesam rollen.
- 6) Bei 170° etwa 20'-25' backen.



Abbildung 11: Koullouri. Links und Mitte der Hefeteig vor und nach dem aufgehen, rechts das fertige Brot.

6.2 Halloumi-Brot (Χαλλουμοστή)

Zwei mittlere Brote. Dauer: ca. 60' + 120' Wartezeit.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 20 g aktive Hefe
- 80 ml Olivenöl
- 90 ml Milch
- 90 ml Wasser
- 200 g Halloumi-Käse
- 4-5 Suppenlöffel Pfefferminz (frisch oder getrocknet)
- 10 g Salz
- [Sesamkörner]

Zubereitung

- 1) Mehl, Salz, Hefe, Pfefferminz, Olivenöl, Milch und Wasser gut vermischen und kneten bis der Teig weich ist.
- 2) Teig für ca. 1. Stunde, mit einem Tuch abgedeckt, ziehen lassen.
- 3) Teig zu einer dünnen Fläche ausrollen.
- 4) Halloumi in kleine Würfel schneiden und auf dem ausgerollten Teig verteilen. Den Teig fest aufwickeln¹.
- 5) Den Teig entsprechend der Brotform formen und abgedeckt eine weitere Stunde ziehen lassen. Falls erwünscht, in Sesamkörner rollen.
- 6) Etwa 40' bei 200° im Ofen backen.

Tip: Serviert sich am besten mit einem knackigem Olivensalat.



Abbildung 12: Halloumoti mit Schafskäse. Links, beim einwickeln der Käsestückchen, in der Mitte, Brot kurz vor dem Backen, rechts, das fertige Brot.

¹Alternativ kann man die Käsestücke auch direkt in den Teig mischen. Dadurch geraten jedoch die äußeren Stücke in Gefahr, im Ofen anzubrennen.

6.3 Christstollen

2 Große Stollen. Dauer: ca. 3 Stunden.

Zutaten

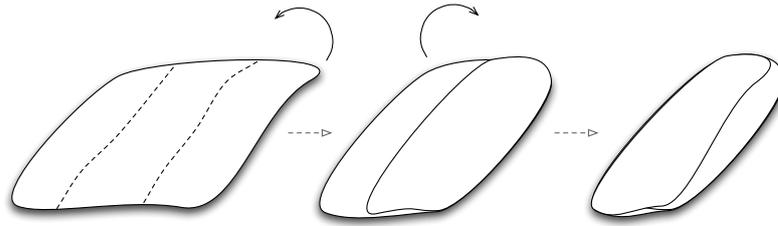
- 1.5 Kg Mehl
- 200 g Zucker
- 50 g Honig
- 100 g Frischhefe
- 0.5 l Milch
- 1 Ei
- 0.5 Kg Butter
- 0.5 Kg Rosinen
- 100 g Orangeat, 100 g Zitronat (oder ähnliche Früchte)
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g fein gehakte Mandeln
- etwas Muskatnuss, Salz
- 1TL Zimt
- Puderzucker, [Vanillinzucker] zum bestäuben
- 150 ml Rum

Zubereitung

- 1) Rosinen, Orangeat, Zitronat in einer Schüssel mit Rum übergießen, gut durchmischen und möglichst über Nacht ziehen lassen.
- 2) Vorteig: Zerbröckelte Hefe zusammen mit 1 EL Zucker in 200 ml lauwarmer Milch mischen und ca. 20' gehen lassen.
Achtung: Mindestens ein 0.5 l Gefäß verwenden da die Hefe aufgeht!



- 3) Mehl, Zucker, Honig, die restliche Milch, das Ei, die vorgewärmte Butter, Nüsse, eine Prise Muskatnuss & Salz, und Zimt zu einer Teigmasse kneten. Schließlich den Vorteig beimischen und ca. 15' gut durchkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen oder Schüssel klebt! Zur Not noch etwas Mehl dazugeben.
Hinweis: Der Teig sollte vor beimischen des Vorteigs möglichst Zimmertemperatur haben.
- 4) Den Teig, mit einem Tuch abgedeckt, ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 5) Auf dem mit Backpapier bedeckten Backblech, mit dem Teig 2 große (oder 3 kleine) Stollen formen. Dabei wird der Teig zunächst in Form eines rechteckigen Klumpen auf das Blech gelegt. Danach wird die kürzere Seite *gedrittelt*, indem die eine Seite bis zur Mittellinie überschlagen und die gegenüberliegende Seite raufgeklappt wird.



- 6) Die Stollen sollten bei 180° für ca. 60' im Ofen backen.
Tip: Falls die Oberfläche droht anzubrennen, mit einem Stück Backpapier oder Alufolie überdecken.
- 7) Sobald die Stollen aus dem Ofen sind, mit flüssiger Butter anpinseln und mit Puderzucker bestäuben. In den Puderzucker kann bei Bedarf auch etwas Vanillinzucker beigemischt werden.
- 8) Den Stollen mindestens 12 St. Kühlen lassen und nicht versuchen zu bewegen, da er zunächst sehr weich und brüchig ist! Idealerweise 3 Wochen vor Verzehr backen (dazwischen kühl lagern!), damit die Früchte ihre Aromen besser in den Teig geben können.



Abbildung 13: Stollen vor und nach dem Backen.

6.4 Apfelbrot

Für 4 Portionen. Dauer: ca. 100'.

Zutaten

- 1.5 Kg Äpfel
- 300 g Zucker
- 1 kg Mehl
- 200 g Rosinen
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Esslöffel Rum
- 4 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1) Äpfel schälen und fein reiben. Den Zucker hinzufügen, gut durchrühren und wenn möglich 1 Tag stehen lassen.



- 2) Mehl, Rosinen, Rum, Zimt und Hefe unter die Äpfel mischen und gut kneten. Der Teig ist ziemlich klebrig!



- 3) Backform mit Butter fetten und Teig reinlegen.
- 4) Bei 170° für ca. 1 Stunde backen lassen.
- 5) Mit dem Messer von der Backform trennen und herausnehmen.



6.5 Früchtebrot

1 Brot (1 Kastenform). Dauer: ca. 120' + 120' ziehen.

Zutaten

- 200 g getrocknete Feigen
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 100 g getrocknete Datteln
- 250 g ganze Haselnüsse
- 250 g Sultaninen
- 1 geriebener Apfel
- 30-60 g Orangeat oder Zitronat
- 1/2 geriebene Orangenschale
- 50 g Honig
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 4 Eier
- 1/2 Tasse Rum
- 1/2 TL geriebene Nelken
- 1 TL Zimt
- Butter & etwas Vanillezucker zum Bestreichen

Zutaten

- 1) Die Pflaumen und Datteln 2 Stunden vorher zum Einweichen in Wasser legen. Zugleich die Rosinen und das Orangeat in eine kleine Schüssel mit dem Rum geben und ziehen lassen.
- 2) Die Haselnüsse ca. 10' im Ofen rösten. Falls noch nötig, die Schale abreiben.
- 3) Die Pflaumen und Datteln aus dem Wasser nehmen und mit den Feigen in kleine Stücke hacken. Alles zusammen mit den Haselnüssen, Sultaninen, Apfel, Orangeat, Orangenschale, Honig, Mehl, Eiern, Nelken und Zimt zu einem Teig kneten. Der Teig ist am Ende sehr klebrig!
- 4) Das ganze in einer Kastenform im Ofen bei 170°C für ca. 50' Backen. Zur Not gegen Ende mit etwas Alufolie bedecken damit die Oberfläche nicht anbrennt.
- 5) Kurz vor Ende die Butter schmelzen und etwas Vanillinzucker beimischen.
- 6) Das gebackene Brot 10' in der Form ruhen lassen, dabei mit der geschmolzenen Butter bestreichen.



6.6 Vollkornbrot mit Nüssen (Pain aux noix)

Ein Brot. Dauer: Ca 100'.

Zutaten

- 300 g Vollkornmehl
- 100 g Honig
- 30 g Walnüsse
- 20 g Leinsamen
- 50 g Zucker
- 0.4 l Wasser
- Zimt
- Backpulver (für 500 g Mehl)

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten mischen und zu einem klebrigen Teig kneten.
- 2) Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech zu einen Klumpen gießen. Im Ofen für ca. $1\frac{1}{2}$ Stunden bei 190° backen, am besten bei Doppelhitze.

Tip: Auf Wunsch kann man auch kleine Schokostückchen in den Teig mischen.



Abbildung 14: Vollkornbrot mit Nüssen und Schokoladenstückchen.

6.7 Pizzateig

Zwei mittlere Pizzen. Dauer: 30' + 3 Stunden gehen lassen.

Zutaten

- 500 g Mehl (Typ 405)
- 350 ml Wasser, lauwarm
- 50 ml Olivenöl
- 15 g Frischhefe (bzw. Trockenhefe für 500 g Mehl)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Rosmarin, Thymian

Zubereitung

- 1) Die Hefe mit dem Zucker und ein wenig Mehl ins Wasser mischen, 5 Minuten gehen lassen.
- 2) Mehl, Salz und nach Bedarf Rosmarin und Thymian in eine große Schüssel geben.
- 3) Das Hefegemisch in eine kleine Mulde im Mehl gießen. Das Olivenöl dazugeben und alles gut durchkneten. Der Teig klebt zwar am Anfang, muss jedoch am Ende glatt sein und nicht am Schüsselrand kleben.
- 4) Den Teig zwischen 3 und 12 Stunden mit einem Tuch bedeckt gehen lassen, danach noch einmal gut durchkneten. Achtung: Das Volumen kann sich je nach Raumtemperatur vervierfachen!

6.8 Knüppelteig für den Grill

3 Kg Brot. Dauer: ca. 60' + 3 Stunden Gehzeit + 15' Grillzeit pro Brötchen.

Zutaten

- 1.5 kg Mehl (Typ 405)
- 1 l Wasser, lauwarm
- 1/2 Glas Olivenöl
- 40 g Frischhefe (bzw. Trockenhefe für 1.5 kg Mehl)
- 5 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Thymian, Kräuter der Provinz
- 100 g Salami
- getrocknete Tomaten
- 300 g Käse (z.B. Gouda)
- 200 g Pilze
- 200 g Goldmais
- Lauchzwiebeln

Zubereitung

- 1) Die Hefe mit dem Zucker und ein wenig Mehl ins Wasser mischen, 5 Minuten gehen lassen.
- 2) 1 Kg Mehl in eine große Schüssel geben. Das Gemisch in eine kleine Mulde im Mehl gießen und gut vermischen. Das Salz und das Olivenöl dazugeben und alles gut durchkneten.
- 3) Den Teig zwischen 3 und 12 Stunden mit einem Tuch bedeckt gehen lassen.
- 4) Währenddessen Pilze und Salami fein schneiden und anbraten. Goldmais abtropfen lassen. Käse und Tomaten fein schneiden. Lauch fein schneiden und mit den Kräutern anbraten. Zusammen mit dem restlichen 0.5 kg Mehl alles in den Teig mischen und sehr gut durchkneten. Der Teig muss am Ende glatt sein und nicht am Schüsselrand kleben bleiben.
- 5) Teig in kleinen Klumpen auf den Grill legen bis er durch ist. Dabei empfiehlt es sich den Rost vorher etwas einzufetten.



Abbildung 15: Zubereitung des Knüppelteiges

7 Süßes zum Naschen

7.1 Bounties

15-20 kleine Bounty-Bällchen. Dauer: 60' + 2 Stunden Kühlzeit

Zutaten

- 200 g Kokusraspeln
- 200 g Kuvertüre (sollte gut schmelzen)
- 50 g Puderzucker
- 70 g Butter
- 100 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)

Zubereitung

- 1) Die Butter mit der Sahne erhitzen bis die Butter schmilzt.
- 2) Sahne, Butter, Kokus und Zucker gut mischen und im Kühlschrank kühlen. Es sollte eine klebrige Masse entstehen.
- 3) Aus der Kokus-Masse kleine Bällchen (ca. 2 cm) formen.
- 4) Die Kuvertüre schmelzen und die Kokusbällchen darin eintauchen (z.B. mit einer Zahnstocher).
- 5) Die Bounties in den Kühlschrank stellen bis die Schokolade fest ist.

7.2 Früchte-Grießbrei

5 Portionen. Dauer: ca. 20'.

Zutaten

- 1 l Milch
- 200 g Weizengrieß, fein gemahlen
- Etwas Vanillin (oder 20 g Vanillezucker)
- 50 g Zucker
- Waldfrüchte (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren) oder Erdbeeren, frisch oder Tiefgekühlt

Zubereitung

- 1) Den Grieß in die Milch geben, und unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis ein weicher Brei übrig bleibt. Zur Not etwa Milch oder Grieß dazugeben.
- 2) Vanillin, Zucker und Früchte dazugeben und gut mischen.



Abbildung 16: Grießbrei mit Himbeeren und Heidelbeeren.

7.3 Crêpes

3 Portionen - ca. 10 Crêpes. Dauer: ca. 60'

Zutaten

- 1 Glas Mehl
- 1 Glas Milch
- 3 Eier
- 1 Priesse Salz (oder Zucker für süße Crêpes)
- Etwas Olivenöl
- 1 Priesse Zimt
- Beilage, z.b Erdbeeren oder Nugat

Zubereitung

- 1) Mehl zusammen mit der Milch, den Eiern, 1 Teelöffel Öl, dem Zimt und dem Salz bzw. Zucker sehr gut mischen bis das ganze flüssig ist, am besten mit einem Mixer.



- 2) Pfanne auf mittlerer Flamme stellen und heiss werden lassen.
- 3) Mit einer Kelle sehr dünne Schichten aus der Mischung in die Pfanne gießen und nach 40"-50" umdrehen. Nach analoger Zeit rausnehmen und neue Schicht reingießen. Die Oberfläche der Crêpes muss wie die "Mondfläche" aussehen.

Tip: Falls die Crêpes anbrennen oder ankleben, die Pfanne mit sehr wenig Öl beschichten.



- 4) Beilage auf die Crêpes schmieren bzw. in diese einwickeln.



Serviervorschlag: Geviertelte Bananen mit Nougat-Kreme in die Crêpes wickeln und gekühlt servieren.

7.4 Getrocknete Äpfel

1.5 Liter Glas mit getrockneten Äpfeln. Dauer: ca. 4 Stunden

Zutaten

- 10-12 Äpfel
- 300 g Zucker

Zubereitung

- 1) Äpfel in ganz dünne runde Scheibchen schneiden und Kernhülle von denen entfernen.
- 2) Mit dem Zucker und dem Wasser gemischten Sirup (1 Teil Wasser & 1 Teil Zucker) 2'-3' kochen lassen bis sich der ganze Zucker auflöst.
- 3) Apfelfringe 2'-3' in den heißen Sirup tauchen (8-10 Stück jeweils) und dann auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech nebeneinander legen.
- 4) Äpfel bei 120° ca. 2 Stunden im Ofen trocknen lassen und dann trocken und dunkel lagern.



Abbildung 17: Apfelfringe vor und nach dem trocknen.

7.5 Palouzes (Παλουζές)

Für 1 Kg Palouzes (ca. 4 Portionen). Dauer: ca. 100'.

Zutaten

- ca. 1 Glas Mehl
- 2 Teelöffel Rosenwasser (falls nicht vorhanden: Rum)
- 1 l **frisch gepressten** Traubensaft
- 50 g Mandeln, zertrümmert

Zubereitung

- 1) Den Traubensaft mit dem Rosenwasser in einen Topf geben.
- 2) Mehl langsam in den Traubensaft mischen, dabei bei mittlerer Flamme erhitzen. Gut rühren um Anbrennen zu vermeiden.
- 3) Gut aufkochen lassen bis sich eine dickflüssige Paste bildet, und dabei den sich oben bildenden Schaum entfernen.
- 4) Den Palouzes in eine breite Form gießen, die Mandeln darüber streuen und das ganze im Kühlschrank kühlen.



Abbildung 18: Fertiger Palouzes.

7.6 Zouzoukos (Σουσούκος)

Für 1 Kg Zouzoukos. Dauer: ca. 20 Stunden, aufgeteilt auf mehrere Tage.

Zutaten

- 4-5 Portionen Palouzes (7.5), eine für jeden Tag
- 100 Mandeln
- 1 m Bindfaden
- 5-6 sonnige Tage

Zubereitung

- 1) Mandeln weichkochen und trocknen lassen.
- 2) Faden durch die Mandeln ziehen (kleinster Durchmesser) und so die Mandeln an einem Ende stapeln.
- 3) Jeden Tag: 1 Portion Palouzes aufkochen und den Mandel-Faden (künftigen Zouzoukos) gut eintauchen um eine neue Schicht zu hinterlassen. Den Zouzoukos in der Sonne aufhängen und trocknen lassen.
- 4) Wenn der Zouzoukos eine hinreichende Dicke (3-4 cm) erreicht hat, ihn im Kühlschrank lagern und innerhalb von ein Paar Wochen verspeisen.

7.7 Loukoumades (Λουκουμάδες)

Für 30-40 Loukoumades. Dauer: ca. 200'

Zutaten

Für die Loukoumades:

- ca. 4 Tassen Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 3/4 Tasse Milch
- 1 Teelöffel Salz, 3 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Zucker

Für den Sirup:

- 1/4 Kg Honig
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Zimt und 2 Esslöffel Zucker

Sonstige

- 1 Topf Frittieröl (ca. 5 cm Ölspiegel)

Zubereitung

- 1) Hefe in ein Glas lauwarmes Wasser zusammen mit 3-4 Esslöffel Mehl mischen und 15'-20' stehen lassen bis es sich aufbläht.



- 2) Die restlichen Zutaten der Loukoumades in einer Schüssel zusammen mit dem Hefe-Glas mischen, und so lange Kneten bis der Teig sich von der Schüssel löst. Der Teig soll eine glatte Oberfläche haben.



- 3) Den Teig 2 Stunden gehen lassen bis er etwa das 3 bis 4-fache Volumen hat. Am besten die Schüssel in warmes Wasser legen.



- 4) Loukoumades-Stückchen in den heißen Öltopf werfen und braten bis sie gebräunt sind.
Tip: Um die Loukoumades zu formen, etwas Teig in der Faust zusammendrücken bis ein Klumpen nach außen gedrückt wird, und diesen mit dem Löffel abschneiden.



- 5) Loukoumades ca. 3' in Sirup eintauchen und dann in einer Schüssel abkühlen lassen.



- 6) Loukoumades zum Schluss mit reichlich Puderzucker einstäuben.



7.8 Nussfinger (Δάκτυλα)

40 Stück. Dauer: ca. 120'.

Zutaten für den Teig

- 1.5 Kg Mehl
- 1/2 Glas Öl
- 1 Glas Wasser
- 1 Päckchen Backpulver (für 0.5 Kg Mehl)

Zutaten für den Sirup

- 5/2 Gläser Zucker
- 5/2 Gläser Wasser
- Zimt, Nelken

Zutaten für die Füllung

- 500 g Mandeln fein gehackt
- 3 TL Zimt
- 2 TL Rosenwasser
- 2 TL Zucker

Zubereitung

- 1) Teigzutaten so lange durchkneten bis ein zusammenhängender, nicht-klebriger Teig entsteht. Zur Not etwas Öl und Wasser nachgeben. Die Nussfüllung gut durchmischen.
- 2) Den Teig in hauchdünne 7×40 cm Streifen ausrollen.
- 3) Entlang der längeren Mittellinie 4-5 kleine Nusshäufchen legen. Von beiden Seiten den Teigstreifen überklappen um so die Nusshäufchen einzuwickeln.
- 4) Zwischen die Häufchen einschneiden und alle Enden mit der Gabel zusammenquetschen.
- 5) Die Finger bei mittlerer Flamme für ca. 2' in Öl braten bis sie goldbraun und teilweise knusprig werden. Inzwischen Sirup ca. 5' - 10' aufkochen.
- 6) Die gebratenen Finger in den halbwegs abgekühlten Sirup eintauchen.

Tip: Es ist wichtig dass der Teig ganz dünn ausgerollt wird (ca. 0.5 mm).

7.9 Karamellsahne

Ein Schälchen Sahne. Dauer: Ca. 20'.

Zutaten

- 1 Schälchen Zucker (ca. 150 g)
- 10 g Butter
- 150 ml Sahne (30%)

Zubereitung

- 1) Zucker bei mittlerer Flamme in einem tiefen Topf zum schmelzen Brennen. Dabei ständig rühren damit nichts anbrennt. Sobald der Zucker zu kochen anfängt mit Rühren aufhören, da dies zu einer Rekristallisierung führen kann. Der Topf kann ab dem Zeitpunkt leicht geschwenkt werden.
- 2) Sobald der gesamte Zucker geschmolzen ist (er sollte eine bräunliche Farbe haben), die Butter dazugeben und gut mischen. Achtung: Zu dem Zeitpunkt kann der Zucker sehr schnell anbrennen, also nicht zögern!
- 3) Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf von der Flamme nehmen und die Kreme unter gutem Rühren dazugeben. Der Anteil an Kreme entscheidet über die Dünnsflüssigkeit der Kreme. Achtung: Die Karamell kann ziemlich aufschäumen, trotzdem weiter rühren!
- 4) Die Sahne in ein Schälchen gießen, so dass eventuelle Klumpen im Topf zurückbleiben. Bei Raumtemperatur kühlen lassen, im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahren.

Achtung: Beim Hinzufügen der Butter und der Kreme schäumt die Mischung stark auf! Deshalb sollte auf jeden Fall ein tieferer Topf verwendet werden.



Abbildung 19: Zubereitung von Karamellsahne.

7.10 Pastellaki (Παστελλάκι)

1000 cm² Pastellaki (10 Waffeln). Dauer: ca. 90'

Zutaten

- 500 g Erdnüsse (ungesalzen, geschält und blanchiert)
- 100 g Mandeln, geschält, zerkleinert
- 250 g Sesamkörner, blanchiert
- 250 g Honig
- Etwas Zitronensaft
- Zimt, Zucker

Zubereitung

- 1) Sesam, Mandeln und Erdnüsse 10 Minuten im Ofen bei 180 ° anbacken.
- 2) Honig in eine Schüssel mit 1-2 EL Zucker geben und aufkochen.
Tip: Mehr Zucker sorgt für mehr Festigkeit am Ende.
- 3) Nüsse und Sesam, zusammen mit etwas Zimt und 2 TL Zitronensaft in den Honig mischen. Die Mischung bei mittlerer Flamme noch 15-20 Minuten kochen lassen bis sie richtig dickflüssig wird, dabei ständig rühren.
Tip: Man kann nach Wunsch auch ein Paar Rosinen in die Mischung geben.
- 4) Um zu testen ob die Mischung fertig ist, einen Klecks auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Falls er leicht abklebt ist die Mischung fertig.
- 5) Die Mischung auf ein großes, mit Backpapier überdecktes, Blech gießen, schön gleichmäßig verteilen und abkühlen lassen. Bevor das Pastelli hart wird, mit einem Messer in Teile schneiden.



Abbildung 20: Pastellaki ohne und mit Rosinen.

7.11 Nussplätzchen

15 Plätzchen. Dauer: ca. 30'.

Zutaten

- 5x Eiweiß
- 150 g Puderzucker
- 200 g Haselnüsse, gerieben oder fein gehackt
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

- 1) Das Eiweiß steif schlagen.
- 2) Zucker, Nüsse und Zimt begeben und gut mischen.
- 3) Auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech kleine *Häufchen* formen und für 15' im vorgeheizten Ofen bei ca. 180° backen.

7.12 Weihnachtskekse

Ca. 25 Plätzchen. Dauer: ca. 60'.

Zutaten

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 – 100 g Geriebene Haselnüsse oder Mandeln
- 50 g Honig
- 100 g Zucker (am besten Brauner)
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 1 Fläschchen Zitronenaroma oder 1 EL geriebene Orangenschale
- 4 geriebene Nelken
- 1 TL Zimt
- [1/2 TL geriebener Ingwer]
- Für den Zuckerguss: 150 g Puderzucker, 3 TL Zitronensaft
Alternativ: 50 g Kuvertüre

Zubereitung

- 1) Honig, Nelken und Zimt auf kleiner Flamme erhitzen und vermischen.
- 2) Lauwarme (oder geschmolzene) Butter mit Zucker, dem Zitronenaroma, Ingwer und dem Ei gut mischen.
- 3) Mehl, Backpulver, Nüsse und Honig dazugeben und gut zu einem weichen Teig kneten.



- 4) Den minimal klebrigen Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen und Plätzchen ausstechen. Diese bei 170 deg für ca. 15' im vorgeheizten Ofen backen.



- 5) Schließlich mit Zuckerguss übergießen oder geriebener Kuvertüre bedecken.



7.13 American Cookies

10 große Kekse. Dauer: ca. 50'

Zutaten

- 200 g Butter
- 100 g Brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 300 g Mehl, am besten Vollkorn
- 1 Ei
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 200-300 g Schokolade
- [100 g Rosinen]
- [100 g Haselnusskerne, gerieben]

Zubereitung

- 1) Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Zimt vermischen. Auf Wunsch auch Rosinen und geriebene Haselnusskerne dazumischen (sorgt für reicheren Geschmack). Schokolade in kleine Würfel teilen und dazumischen. Schließlich die Butter schmelzen und mit dem Ei in den Teig mischen.
- 2) Den Teig gut kneten und als kleine plattgedrückte Bällchen auf ein, mit Mehl bestäubtes, Backblech legen.
- 3) Die Kekse bei 180 ° ca. 15'-20' Backen.



Tabelle 1: Gebackene American-Cookies mit und ohne Rosinen.

7.14 Schokolade mit Karamell

Ein kleines Blech. Dauer: Ca. 1 Stunde Zubereitung + 1 Stunde Kühlen.

Zutaten

- 400 g Schokolade Konfitüre
- 1 Schälchen Karamellsahne (siehe Rezept [7.9](#))
- 100 g Haselnusskerne

Zubereitung

- 1) Karamellsahne zubereiten. Schokolade schmelzen.
- 2) Schokolade zur Hälfte auf ein mit Backpapier bedecktes Blech gießen. Nüsse darauf verteilen und mit der Sahne übergießen. Zum Schluss, mit dem Rest der Schokolade bedecken.
- 3) Im Kühlschrank für ca. 1 Stunde kühlen lassen bis die Schokolade wieder fest wird.



Tabelle 2: Schokolade mit Karamell und Haselnüssen, während und nach der Zubereitung.

7.15 Karibische Verführung

Ein großer Teller. Dauer: Ca. 45'.

Zutaten

- 400 g Schokolade Konfitüre
- 100 ml Schlagsahne (15 %)
- 1 Schälchen Karamellsahne (siehe Rezept [7.9](#))
- 50 g Haselnusskerne (zerhackt)
- 2 Kg Bananen

Zubereitung

- 1) Karamellsahne zubereiten, Haselnusskerne reinmischen.
- 2) Schokolade schmelzen und Schlagsahne dazumischen damit die Schokolade nach dem Abkühlen nicht härtet.
- 3) Bananen auf einem Teller oder in einer Küchendose in 1-2 cm Stücke schneiden. Mit der warmen Karamell und schließlich der warmen Schokolade übergießen.
- 4) Karibische Verführung serviert sich bei Raumtemperatur oder etwas warm.



Abbildung 21: Karibische Verführung, ein Genuss für jeden!

7.16 Rumkugeln

50 - 60 Rumkugeln. Dauer: 2.5 Stunden Zubereitung + 6 Stunden Kühlzeit.

Zutaten

- 200 g Kuvertüre zartbitter
- 200 g Kuvertüre Vollmilch
- 50 g geriebene Mandeln
- 50 g zerhackte Haselnüsse
- 100 ml Sahne
- 5 EL Rum

Zubereitung

- 1) Zur Füllung: Die Haselnüsse kurz im Ofen oder in der Pfanne anrösten. Die Sahne kurz aufkochen. Anschließend die zartbittere Kuvertüre in Stückchen dazugeben und unter ständigem Rühren schmelzen. Die geriebenen Mandeln, die Haselnüsse und den Rum dazugeben und gut vermischen. Die Füllung im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.
- 2) Aus der kühlen Füllung kleine Kugeln formen und auf ein Blech legen. Diese anschließend wieder mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.
- 3) Die Vollmilch-Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen. Die gekühlten Kugeln nun einzeln in die Kuvertüre tauchen und mit Schokolade überdeckt auf ein Blech legen. Nach Lust können diese noch mit weißen Schokoladenraspeln bestreut werden. Die Rumkugeln anschließend noch einmal 2 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen.



Abbildung 22: Zur Zubereitung der Rumkugeln: Links die zu Kugeln geformte Füllung, rechts die fertigen Rumkugeln, teils mit weißer Kuvertüre bestreut.

8 Getränke

8.1 Glühwein

2 Liter Glühwein. Dauer: ca. 50'.

Zutaten

- 1.5 l Traubenwein
- 0.5 l anderer Fruchtwein (z.B. Pflaume oder Kirsche)
- 2 Orangen
- 1 Apfel
- 1 Anisstern
- 2 TL Zimt
- 2-4 EL Honig nach Bedarf
- 10 ganze Nelken
- 50 ml brauner Rum
- 2-4 EL Brauner Zucker nach Bedarf

Zubereitung

- 1) Den Sternanis zu Pulver mörsern, den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden, die Orangen auspressen (bzw. in dünne Streifen schneiden).
- 2) Alle Zutaten in einen Topf geben und bei kleiner Flamme für ca. 40' gleichmäßig aufwärmen.
Achtung: Der Wein darf nicht kochen, sonst entweicht der ganze Alkohol.
- 3) Den Wein durch einen Zieper gießen und genießen!