Milchzuckerfreie Köstlichkeiten



gesammelt von der Elterninitiative Galaktosämie e.V.



Liebe Köchinnen und Köche,



mit diesem Rezeptbuch geht für viele Eltern, Verwandte, Bekannte und vor allem für die Betroffenen ein großer Wunsch in Erfüllung. Jetzt gibt es einen vielfältigen Wegweiser, der es Ihnen erleichtert abwechslungsreiche, galaktosearme Gerichte zusammenzustellen.

Wir haben absichtlich keine Markennamen aus der Lebensmittelliste aufgenommen, da diese sich jedes Jahr ändern kann. Wir bitten Sie deshalb darauf zu achten, daß Sie laktosefreie und galaktosearme Zutaten (milchzuckerfrei) aus der aktuellen Lebensmittelliste verwenden.

Durch die praktische Ringbuchform können Sie jederzeit eigene Rezepte hinzufügen. Anregungen und Ergänzungen sind herzlich willkommen und führen eventuell zu einer weiteren Auflage dieses Kochbuches.

Das Kochbuch ist eine Gemeinschaftsarbeit von vielen Eltern der Elterninitiative Galaktosämie e.V.. Unserer besonderer Dank gilt Frau Elke Poen, die die zahlreichen Rezeptvorschläge zusammengestellt, thematisch überarbeitet und in den Computer eingegeben hat. Finanziert wurde dieses Buch durch großzügige Spenden. Insbesondere den Vereinigten Volksbanken St. Ingbert, Saarbrücken möchten wir für ihre überaus großzügige Unterstützung anläßlich des Weltspartages 1996 ganz herzlich danken.

Appetit soll bekanntlich beim Essen kommen. Mit diesem Buch kommt er bereits schon beim Lesen und Zubereiten. In diesem Sinne wünschen wir Allen viel Vergnügen beim Kochen und einen guten Appetit.

Felix Fremerey

Inhaltsverzeichnis

Suppen	Α
Salat	В
Saucen	С
Aufläufe und Pfannengerichte	D
Fisch	Е
Fleisch und Geflügel	F
Süßspeisen	G
Kuchen	Н
Gebäck	1
Brot und Teigsorten	J
Brotaufstrich	K
Ergänzungen	L
Eigene Notizen	М
Index	Ν

Abkürzungen:

EL:

MS:

Eβlöffel

Messerspitze

P.:

Päckchen

TK:

Tiefkühl

Teelöffel

TL:

SUPPEN



Apfelsuppe

(für 4 Pers.)

1kg Äpfel Saft und Schale einer Zitrone 100g Korinthen Zucker, Zimt, Kartoffelmehl

Die Äpfel ungeschält in Stücke schneiden und im Wasser weich kochen. Durch ein Sieb streichen und mit Wasser verdünnen. Saft und Schale einer Zitrone und die Korinthen dazugeben. Dann mit Zucker und Zimt abschmecken und mit Kartoffelmehl andicken.

Je nach Wunsch noch mit Weißwein oder Zitronensaft abschmecken.

Broccolicremesuppe

(für 4 Pers.)

500g Broccoli

1 große Kartoffel
Gemüsebrühe
Salz
milchzuckerfreie Margarine
2-3 EL Sojamilch

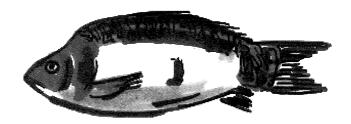
Broccoli kleinschneiden (einige Broccoliröschen beiseite nehmen) und in der Margarine andünsten. Zusammen mit der kleingeschnittenen Kartoffel in etwas Gemüsebrühe garen. Pürieren, mit Sojamilch verfeinern. Zum Schluß die Suppe mit Broccoliröschen ganieren.

Fischsuppe

(für 6 Pers.)

1kg Möhren 200g geräucherter Lachs 200g Krabben Fischkräuter gemahlener Pfeffer

Die Möhren in Brühe kochen und pürieren. Den Lachs in Scheiben schneiden und mit den Krabben in die Suppe geben. Dann die Fischkräuter hinzugeben und schließlich auf die angerichtete Suppe gemahlenen Pfeffer streuen.



"Frische Erbsensuppe"

(für 4 Pers.)

1kg Erboen milchzuckerfreie Margarine Salz Peteroilie

Die Erbsen mit Salz und Wasser eben bedeckt garkochen und durchpassieren. Mit Margarine und Petersilie abschmecken.

Gulaschsuppe

(für 6-8 Pers.)

500g Rindergulasch

500g Zwiebeln

Schweineschmalz

Paprika, Salz

1-2 Knoblauchzehen

Cayennepfeffer nach Geschmack

evtl. Zitronensaft und Kümmel

2 EL Mehl

100 ml Sahneersatz

Saft von 2 Zitronen

1 EL Petersilie

nach Wunsch ein Schuß Sherry

evtl. Hühnerbrühwürfel

ca. 500g feingeschnittene

Champignons

Das Rindergulasch und die dünn gehobelten Zwiebeln in Schweineschmalz anbraten und mit Paprika überpudern. Mit Wasser löschen und garkochen. Salz und Knoblauchzehen dazugeben und je nach Belieben mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und Kümmel abschmecken.

Hühnersuppe

(für 4-6 Pers.)

1/2 Suppenhuhn1 Bund SuppengrünSalz, Pfefferklare Gemüsebrühe1 1/2 | Wasser

Das halbe Suppenhuhn gut abwaschen und zusammen mit dem Wasser, Salz und etwas Pfeffer ca. 45 Min. kochen. Das Suppengrün kleinschneiden und zugeben. Das Ganze nochmals 45 Min. kochen und mit der klaren Gemüsebrühe abschmecken. Wer möchte kann noch Suppennudeln oder Reis zufügen.

Das Hühnerfleisch kann entweder kleingeschnitten mit der Suppe gegessen werden oder zu Geflügelsalat oder Hühnerfrikassee weiterverarbeitet werden.

(Die Hühnersuppe ist ein altes Hausmittel bei Erkältungen und wirkt kräftigend.)

Indische Geflügel-Curry-Suppe

(für 8-10 Pers.)

- 1 Hähnchen oder Poularde
- 1 Bund Suppengrün
- 5 Pfefferkörner

geriebener Thymian

Salz

- 2 | Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Milchzuckerfreie Margarine
- 1 EL Curry

Das Hähnchen oder die Poularde ganz lassen, mit dem Suppengrün, Pfefferkörnern, Thymian und Salz in 2 l Wasser garkochen.

(20. Min. im Dampfkochtopf)

Die Zwiebel klein schneiden, in der Margarine anbräunen, Curry dazurühren, bis ein starker Currygeruch entsteht. Mehl dazugeben bis die Masse Farbe annimmt und mit der Brühe aus dem gekochten Huhn auffüllen. Dann den Sahneersatz, den Saft von 2 Zitronen, Petersilie und je nach Wunsch Sherry zufügen. Evtl. noch den Hühnerbrühwürfel beigeben und zum Schluß die Champignons und das geschnittene Hühnerfleisch dazugeben.

Kartoffelsuppe

(für 4 Pers.)

3 große Kartoffeln 1 Zwiebel 1 Bund Suppengrün Klare Fleischbrühe Salz 11 Wasser

Die Zwiebeln, das Suppengrün und die Kartoffeln kleinschneiden. Zusammen mit dem Wasser und der klaren Fleischbrühe weichkochen. Die weichgekochten Zutaten durch ein Sieb passieren. Das Ganze kann mit etwas Sahneersatz verfeinert werden.



Reitersuppe

(ca. 10 Personen)

1kg Gehacktes

- 5 dicke Zwiebeln, Salz und Pfeffer
- 2 Dosen Ochsenschwanzsuppe (It. Lebensmittelliste)
- 2 Dosen Wasser
- 1 kl. Flasche milchzuckerfreien Tomatenketchup
- 2 kl. Dosen Tomatenmark
- 1 kl. Dose Ananasstückchen
- 2 kl. Gläser Paprika
- 2 kl. Dosen Pilze

Zwiebeln in etwas Sonnenblumenöl schmoren, Gehacktes dazugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Ochsenschwanzsuppe und Wasser dazugeben. Tomatenketchup und Tomatenmark unterrühren.

Ananasstückchen zerkleinern, ohne Saft zur Suppe geben. Paprika abgießen und Pilze mit Pilzwasser unterrühren. Unter Rühren aufkochen lassen.

Mit Paprika und Tabasco abschmecken.

Rindfleischsuppe mit Tomaten

1000g Rinderbeinscheibe (2 Stück)

- 2 EL Öl
- 1 Bund Suppengrün
- 4 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner

Salz

1000g Fleischtomaten

400g gefrorene Erbsen

Pfeffer

Beinscheiben in heißem Öl anbraten, bis sie braun sind. Die geschälten Zwiebeln ganz lassen und mit dem kleingeschnittenen Suppengrün zufügen und ebenfalls kurz anbraten. 2 Liter Wasser, Lorbeerblätter, Salz und Pfefferkörner dazugeben. Zugedeckt 2 Std.bei kleiner Hitze kochen. Die Tomaten abziehen, vierteln und entkernen. Brühe durchsieben und mit Tomaten und Erbsen aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleingeschnittenes Fleisch in der Suppe servieren.

Tomatensuppe

1 kg Tomaten

1/41 Brühe oder Weißwein

1 TL Majoran, getrocknet

2 rote Paprikaschoten

3 Knoblauchzehen

3 große Zwiebeln

40g milchzuckerfreie Margarine

Pfeffer, Zucker, Salz

1 Bund Petersilie

Tomaten waschen und vierteln. Mit der Brühe oder dem Wein und Majoran 25 Min. kochen. Paprika putzen, in Würfel schneiden, Knoblauch zerkleinern und Zwiebel in Ringe schneiden.

Knoblauch, Zwiebelringe und Paprika in heißem Fett andünsten. Die durch ein Sieb gestrichenen Tomaten mit 1/4l Flüssigkeit zufügen und alles 10 Min. kochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und vor dem Servieren gehackte Petersilie unterrühren.

Vegetarischer Eintopf

250g Möhren

500g Kartoffeln

250g grüne Bohnen

250g Tomaten

250g Blumenkohl

250g Rosenkohl

2 mittelgroße Zwiebeln

50g milchzuckerfreie Margarine

Salz, Pfeffer

3/8 | Instant-Fleischbrühe

2 EL Petersilie

Möhren und Kartoffeln putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen abfädeln, waschen und in Stücke schneiden. Die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen, abschrecken, enthäuten und vierteln. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Rosenkohl kreuzförmig einschneiden und waschen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

In der zerlassenen Margarine die Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und den Rosenkohl etwa 5 Min. unterwenden, darin andünsten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fleischbrühe hinzugeben, dünsten lassen und nach etwa 20 Min. die Bohnen, Tomaten und den Blumenkohl zufügen. Das Ganze gardünsten lassen und den Eintopf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Dünstzeit: etwa 50 Min.



Salate



Bauernsalat, griechisch

8 große Tomaten
1 mittelgroße Gurke
2 Zwiebeln
1 Glas schwarze Oliven
1/8 | Öl
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, vierteln. Salatgurke und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Oliven abtropfen lassen. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Marinade: Öl, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Über den Salat geben, verrühren und gut durchziehen lassen.

Bunter Salat

1 Kopfsalat

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Dose Mais

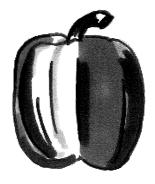
4 TL Sonnenblumenöl

etwas Essig, Salz, Zucker, Knoblauch, Majoran,

Schnittlauch und Basilikum

Kopfsalat waschen und zerkleinern. Paprika waschen und in Streifen schneiden, den Mais gut abtropfen lassen und alles miteinander vermischen. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce zubereiten und über den Salat geben.

Sofort servieren!



Bunter Reissalat

für einen Beutel Reis (125g):

1/2 Schlangengurke

2 Tomaten

1 kl. Dose Pilze

1 kl. Dose Karotten

200g Fleischwurst

4 kl. Gewürzgurken

1 Zwiebel

1/2 Glas Mayonnaise

Tomaten, Salatgurke, Fleischwurst, Gewürzgurken und Zwiebel kleinschneiden. Alles zum gekochten, abgekühlten Reis geben und Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Curry abschmecken.

Eiersalat

6 hart gekochte und gehackte Eier 1 kl. Tasse Gemüsemaiskörner 1 kl. Tasse grüne Erbsen evtl. gegartes Geflügelfleisch selbstgemachte Mayonnaise

Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermengen und nach Geschmack mit Schnittlauchröllchen verfeinern.

Fenchel-Endiviensalat

250g Fenchel

1 Endivie

250g Äpfel

1 Zitrone, unbehandelt

4EL Sonnenblumenöl

2MS Meersalz

2TL Kräutersenf

1TL Honig

1 kl. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Fenchelgrün

Fenchel und Endivie fein aufschneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Frisch gepreßten Zitronensaft mit Öl, Meersalz, Senf und Honig cremig rühren. Zwiebel und Knoblauch feinreiben. Fenchelgrün feinschneiden und unter die Salatsauce geben. Diese über den vorbereiteten Salat gießen und mischen.

Karotten-Apfelrohkost

200g Karotten 200g Äpfel, ungeschält 80 ml Sahneersatz Zitronensaft

Eine Marinade erstellen aus Sahneersatz und Zitronensaft.

Karotten und Äpfel waschen, raspeln und vermischen. Die Marinade darübergeben und durchziehen lassen.

Maissalat

(für 4 Pers.)

- 3-4 Stangen Lauch
- 2-3 Äpfel
- 6 Gewürzgurken
- 2 Dosen Mais
- 1 Glas Remouladensauce

viel Pfeffer, wenig Salz

Lauch in dünne Scheiben schneiden, die Äpfel und Gewürzgurken in kleine Stückchen schneiden. Die Remouladensauce mit Gurkenwasser glattrühren, Lauch, Äpfel, Gurken und Mais dazugeben, verrühren und nach Geschmack würzen.

Porreesalat

5 mittelgroße Stangen Porree

- 1 Glas Selleriesalat
- 1 kl. Dose Ananas
- 6 hart gekochte Eier
- 1 Glas Miracel Whip (in Lebensmittelliste prüfen)

Alle Zutaten klein schneiden und mischen. Je nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rohkostsalat 1

(Sellerie mit Mandarinen)

1/2 TL Salz

2TL Honia

1 Prise Nelkenpulver

5EL Sojamilch

2EL ÖI

600a Sellerieknollen

1 Zitrone

250a Mandarinen

1 Bund Petersilie oder Selleriegrün

50g gehobelte Mandeln

Für die Sauce Salz, Honig, Nelkenpulver und Sojamilch gut verrühren. Sellerie grob raspeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Mandarinen schälen und kleinschneiden. Unter den Sellerie geben und mit Petersilie und Mandeln mischen. Zuletzt die Sauce unterheben.

Rohkostsalat 2

(Paprika-Blumenkohlsalat)

500g Paprika (rot, grün)

300g Blumenkohl

100g Feldsalat

4EL Sonnenblumenöl

2EL Apfelessig

1/2 TL Meersalz

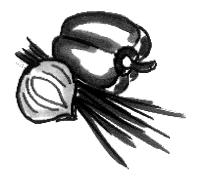
1/4 TL Basilikum

1TL Senf

2EL Petersilie

1 kl. Zwiebel

Essig und Öl cremig rühren; Salz, Senf, kleingewürfelte Zwiebel und grob geschnittene Petersilie dazugeben. Paprika kleinwürfeln, Blumenkohl raspeln und beides unter die Marinade heben. Zum Schluß den Feldsalat beifügen.



Rote Rübensalat Nikolajev

300g rote Rüben (rote Beete)
400g Äpfel
100g milchsaure Gurken
3EL Olivenöl
2EL Obstessig
1/2 TL Meersalz
2 mittlere Zwiebeln
2TL Basilikum
250g Chicoree

2EL Schnittlauch

Rote Rüben und Äpfel (mit Schale) raspeln, Gurken fein würfeln. Essig, Öl und Meersalz cremig rühren. Fein gewürfelte Zwiebeln und Basilkum dazugeben. Über das vorbereitete Gemüse und Obst gießen und gut mischen.

Chicoree in einer Schüssel oder einem Teller ausbreiten und den Salat daraufgeben. Mit feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Wurstsalat

- 200g Fleischwurst
- 3 Scheiben milchzuckerfreien Käse
- 3 hart gekochte Eier
- 3 kl. Gewürzgurken
- 1 EL Mayonnaise

Alle Zutaten kleinwürfelig schneiden, gut mischen und abschmecken mit Essig, Senf, wenig Pfeffer, wenig geriebener Zwiebel und Mayonnaise.



Saucen



Cumberlandsauce

- 3 EL Senf
- 3 EL ÖI

geriebene Apfelsinenschale

- 3 EL Johannisbeergelee
- 3 EL Madeira oder Rotwein

Zitronensaft

Orangensaft

Zucker

Alle Zutaten miteinander verquirlen.



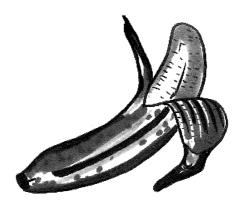
Mehl milchzuckerfreie Margarine etwas Senf 1/2 I Gemüsebrühe oder klare Fleischbrühe 6 hart gekochte Eier frische Petersilie

Mehlschwitze (Mehl und Margarine) für etwa 1/2 l Flüssigkeit bereiten, etwas Senf hinzugeben und mit 1/2 l Brühe aufgießen. Die gekochten Eier klein schneiden und in die Sauce geben. Abschmecken und zum Schluß frische Petersilie hinzugeben. Dazu reicht man Salz- oder Bratkartoffeln mit Salat.

Bananen-Curry-Sauce

100g Mayonnaise 1/2 Banane Curry Kokosflocken Zucker

Die Mayonnaise mit etwas Wasser verdünnen, die anderen Zutaten zufügen und pürieren.



Fleischsauce für Spaghetti

(für 6 Pers.)

400g Mett, halb und halb
2 EL Olivenöl
100g Salami
2 mittelgroße Möhren
1 Zwiebel
Brühe
500g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum
Oregano

Die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Mett, Salami und Zwiebel anbraten. Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann die Gewürze, Knoblauch und die passierten Tomaten dazugeben und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Evtl. mit 1 EL Essig abschmecken.

Italienische Fleischsauce

3 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

350g Hackfleisch

Tomatenmark

ital. Kräuter

3/8 | Wasser

1/2 Tl. Brühe

Salz

etwas Zucker

Zwiebeln in Öl anbraten, Hackfleisch würzen, Knoblauch dazugeben und in Öl anbraten. Mit der Gabel zerkleinern, gutbräunen, Tomatenmark und Gewürze dazugeben, mit der Flüssigkeit auffüllen und 10 Min. sanft köcheln. Nach Belieben mit Mehl binden.



150g Mayonnaise viel Petersilie Knoblauch Salz wenig Zitronensaft

Die Mayonnaise mit etwas Wasser verdünnen, die anderen Zutaten zufügen und pürieren.

Kräuter-Dip

(für 4 Pers.)

- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Mayonnaise
- 200g Sahneersatz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- 2 Eßl. Kräuter: Petersilie, Schnittlauch und

Basilikum

Salz, Pfeffer

Gurke schälen, halbieren und entkernen, dann in kleine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Mayonnaise, Öl und Essig cremig rühren. Die Knoblauchzehen pressen. Die Zwiebelwürfel, Gurkensteifen, Knoblauch und Kräutermischung in die cremige Masse geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



4 Eigelb

1/2 I ÖI

Zitrone

Salz

Senf

Zucker

Das Öl tropfenweise zum Eigelb geben und verquirlen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Tartare

- 4 EL Mayonnaise
- 1 Ei, hart gekocht
- 3 kleine Gewürzgurken
- 4 Scharlotten

Kapern

Petersilie

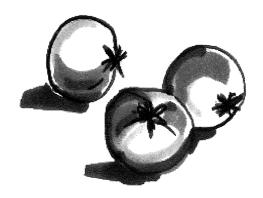
Salz

Alle Zutaten fein zerhacken und mit der Mayonnaise vermischen.



100g Mayonnaise 1 kleine Dose Tomatenmark Meerrettich Zitronensaft Salz

Die Mayonnaise mit etwas Wasser verdünnen, die anderen Zutaten zufügen und pürieren.



Tomatensauce (warm)

600g Tomaten
20g milchzuckerfreie Margarine
1 große Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
0 regano, Basilikum, Pfeffer, Salz

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Margarine erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin dünsten. Tomatenwürfel und Tomatenmark dazugeben, aufkochen und mit Gewürzen abschmecken.

Weinsauce

(für 4 Pers.)

2 Eier 100g Zucker 1/4 | Weißwein 1/4 | Wasser 2 EL Zitronensaft 1 gestr. TL Stärkemehl

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und gut miteinander verrühren. Die Sauce auf der mittleren Stufe unter ständigem Schlagen bis zum Kochen bringen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Sauce weiterschlagen, bis sie kalt ist.

Aufläufe und Pfannen- gerichte



Bioburger

- 1 | Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 100g Weizenschrot
- 50a Walnußkerne
- 125a Käse
- 2 EL Weizenkeime
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL Vollkornbrösel (eigene Bestände)
- 2 Eier
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Honia
- Pfeffer
- Basilikum

Brühe kochen, Weizenschrot einstreuen und 5 Min. schwach kochen (dabei umrühren). Vom Herd nehmen, 20 Min. quellen lassen. Nüsse, Käse grob reiben. Danach alle Zutaten mischen. Öl erhitzen, mit angefeuchteten Händen zwei Frikadellen formen und auf jeder Seite 7-8 Min. knusprig goldbraun in Öl braten.

Dazu paßt frischer Salat.

Broccoli-Auflauf

(für 4 Pers.)

750g Broccoli
Salz, Pfeffer
250g Champignons
250g Tomaten
3 Bratwürste, ca.300g
2 EL Öl
125g milchzuckerfreier Käse
1/2 I Sojamilch
2-3 EL Heller Saucenbinder
Petersilie zum Garnieren

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Broccoli abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bratwurst in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl anbraten. Wurst herausnehmen und beiseite stellen. Champignons im Bratfett kurz anbraten. Käse grob reiben. Milch aufkochen, 2/3 des Käses einrühren und schmelzen lassen. Saucenbinder einrühren und nochmals aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Bratwurst in eine Auflaufform geben. Die Sauce darübergiessen und den restlichen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 Min. goldbraun backen.

Mit Petersilie garnieren.

Dibbelabbes

2kg Kartoffeln (durch die Küchenmaschine reiben)

1 Ei

1/2 Brötchen in Wasser oder Sojamilch aufweichen

Salz, Pfeffer, Muskat

1 kl. Stange Lauch

Alle Zutaten zu einer sämigen Masse verarbeiten. (Beim Kartoffelnreiben die Flüssigkeit abgießen, dafür wieder Stärke hinzugeben). Mit 200g gewürfeltem Dürrfleisch rundum braun braten. Dazu reichen wir Apfelmus.



Gemüse-Filet-Gratin

400a Gemüsezwiebeln

2 große rote Paprikaschoten

1 grüne Paprikaschote

2 Zucchini

4 Schweinemedaillons (je 100g)

2 EL ÖL

Salz, Pfeffer

1 TL Oregano

250g stückige Tomaten (Dose)

100g geriebenen, milchzuckerfreien Käse

frischer Oregano zum Garnieren

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika und Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Fleisch waschen und trockentupfen. 1 EL Öl erhitzen und die Medaillons von jeder Seite 2 Min. darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite nehmen. Gemüse im übrigen Öl ca. 10. Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomaten unterrühren und in eine feuerfeste Form füllen. Die Medaillons daraufsetzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 5 Min. backen. Mit frischem Oregano garnieren.

Gemüse-Fisch-Gratin (für 4 Pers.)

750g Kartoffeln
4 Schollenfilets (je 75g)
400g Lachsfilet
250g Zucchini
2 Zwiebeln
Fett für die Form
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
200ml Sahneersatz
1 Töpfchen Kerbel

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15. Min. garen. Inzwischen den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln kalt abschrecken, die Schale abziehen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten und die Zwiebeln hineinstreuen. Kartoffeln und Zucchinischeiben darauf verteilen. Schollenfilets zu Röllchen formen, Lachs in kleine Stücke schneiden und beides auf das Gemüse setzen. Die Sahne dicklich anschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne gleichmässig über den Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Min. goldgelb backen.

Kurz vor dem Servieren den Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel über den Auflauf streuen.

Käseauflauf

8 Weißbrotscheiben
200g milchzuckerfreien Käse
200g gekochter Schinken
200g Pilze
3 Eier
40g milchzuckerfreie Margarine
knapp 1/2 I Sojamilch
etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Brot, Käse und Schinken in Würfel schneiden, mit den Pilzen vermischen und in die gefettete Auflaufform geben. Eier, Gewürze, Sojadrink gut verschlagen und über die Masse gießen. (Brot muß gut durchgeweicht sein.)
Butterflöcken darüber verteilen.

190°-200° ca. 25 Minuten

Kalifornischer Reis mit Bananengemüse

2 Tassen Vollreis

3 Tassen Wasser

1 TL Meersalz

1 TL Gemüsebrühe

3-4 säuerliche Äpfel

100g Rosinen

1 TL Basilikum

Bananengemüse:

2 EL milchzuckerfreie Margarine

1 kl. Zwiebel, fein gewürfelt

4 Bananen, in dicke Scheiben

aeschnitten

Gewürze:

Gewürze: 1 EL Zitronensaft

1/2 TL Delikta (Reformhaus) 1 Prise Kräutersalz

1 TL Curry etwas Pfeffer

Den Reis gut waschen und im Wasser aufkochen lassen. Salz dazugeben und auf kleiner Flamme bei geschlossenem Topf 30 Min. garen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit Äpfel und Rosinen mit dem Reis aufkochen. Mit den Gewürzen abschmecken, zusätzlich noch mit Honig und gehackter Petersilie. Für das Bananengemüse zuerst die Margarine und die Zwiebel goldgelb braten. Bananen dazugeben und bei geringer Hitze 5 Min. dünsten. Das Bananengemüse als Beilage auf einer Platte neben dem Reis anrichten und garnieren.

Kartoffelauflauf

1 kg Kartoffeln

2 große Zwiebeln

etwas Öl

500g Tomaten

200g Sauerkraut

250g Sahneersatz, ungesüßt

Kräutersalz

Paprikapulver

Pfeffer

Basilikum

Petersilie

80g milchzuckerfreie Margarine

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebeln würfeln und in dem Öl dünsten. In einer gefetteten Auflaufform die Kartoffeln, Tomaten und das Sauerkraut abwechselnd einschichten. (Zum Schluß sollten Kartoffeln sein).

Die Sahne mit den Gewürzen verrühren und über die Masse geben. Zum Abschluß einige Margarineflöckenen draufsetzen.

Bei 180° ca. 40 Min. in den Backofen

Kartoffel-Gemüsepuffer

750g Kartoffeln

1 Stange Porree (200g)

2 kleine Möhren (150g)

100g Zwiebeln

2 Eier

etwas Majoran oder Thymian
Salz

4 EL ÖI

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und fein reiben. Gemüse fein zerkleinern und mit den Eiern und Gewürzen unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer goldbraun braten.

Nasi Goreng

180g Naturreis
1/2 Gemüsebrühe
200g Erbsen
500g Weißkohl
200g frische Champignons
1 Zwiebel
2 EL Maiskeimöl
375g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer, Sojasauce

Reis mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 25 Min. schwach kochen lassen. Erbsen dazugeben und nochmals etwa 10 Min. mitkochen. Weißkohl auf dem Gurkenhobel sehr fein schneiden, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. Dann den Weißkohl und die Champignons dazugeben.

Zugedeckt 15 Min. weiterdünsten lassen. Den fertigen Reis zum Hackfleisch geben und unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Nudelauflauf

250g Hackfleisch

- 2 Zwiebeln (klein geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten häuten oder 1 Dose geschälte Tomaten etwas Salz

schwarzer Pfeffer

- 1 MS geriebenen Thymian
- 1 MS geriebenes Basilikum oder Oregano
- 1 Glas Rotwein

100g milchzuckerfreier Gouda Käse

Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauchzehen anbraten. Aus den restlichen Zutaten (außer dem Käse) eine Tomatensauce zubereiten. 250g Makkaroni kochen und mit 50g geriebenem Käse vermengen; dann in eine gefettete Auflaufform geben und die Hackfleisch-Tomatensauce darüber verteilen und mit weiteren 50g Käse bestreuen.

15 Min. bei 180°-200° im Backofen überbacken.



500g Zucchini

- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Fleischtomaten

Salz

500g Nudeln

Zucchini waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Öl bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch hinzufügen.

Tomaten überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken. Die Nudeln kochen und dann das Gemüse über die heißen Nudeln geben.

Obstauflauf

(für 4 Pers.)

500 g Obst (Kirschen oder Pflaumen, Mirabellen, Birnen)

60g Mehl

125g Zucker

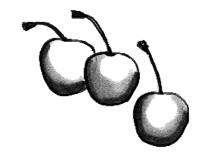
3 Eier

2 Gläser Sojamilch

1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestreuen

Mehl, Zucker und Salz vermischen, die Eier unterrühren, dann die kalte Sojamilch dazugeben. Das Obst in eine gefettete Auflaufform geben und den Teig darauf verteilen. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und bei mittlerer Hitze ca. 45 min. backen. Danach mit Puderzucker bestreuen.



Piperade (Vollwertkost)

1 große Zwiebel

4 Knoblauchzehen

4 EL Öl

2 gelbe Paprikaschoten

500g Fleischtomaten

4 Eier

1 gestr. TL Salz

1 TL feingehacktes Basilikum

2 EL feingehackte Petersilie

Pfeffer

Paprika

Die Zwiebel schälen, längs halbieren und quer in feine halbe Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und feinschneiden. Das Öl in einer großen oder in zwei kleinen Pfannen erhitzen, die Zwiebelringe und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze langsam glasig braten. Die Paprikaschoten längs halbieren, waschen, von Kernen und Stengelansatz trennen und quer in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zuerst die Paprikastreifen, darüber die Tomatenscheiben gleichmäßig auf den Zwiebeln verteilen. Das Gemüse bei kleiner Hitze zugedeckt in etwa 15Min. weich dünsten. Inzwischen die Eier mit dem Kräutersalz, dem Basilikum und der Petersilie verquirlen. Die Eimasse gleichmäßig über das gegarte Gemüse gießen und in 2-3 Min. zugedeckt fest werden lassen.

Dazu reicht man helles oder dunkles Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Kartoffelpüree.

Sauerkraut-Auflauf (für 4 Pers.)

250g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

1 Stange Porree

2 EL ÖL

1 Dose Sauerkraut

Salz, Pfeffer

1 EL Zucker

2 EL Essig

1 Tl Kiimmel

250ml Sahneersatz

2 Eier

50g geriebener, milchzuckerfreier Käse

Petersilie zum Garnieren

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Porree Putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und in Spalten schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Sauerkraut und 100ml Wasser zufügen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Kümmel würzen. Porree, Paprika und Kartoffeln zufügen und alles ca. 10 Min. schmoren. Sahne und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut in eine Auflaufform füllen. Sahne-Eierguss darübergeben und den Käse daraufstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Min. backen. Mit Petersilie garnieren.

Spinat-Auflauf

1 kg Spinat (750g netto)

2 TL gekörnte Hefebrühe

(Reformhaus)

250a Vollkorn-Bandnudeln

3/4 | Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

(Reformhaus)

1 TL Meersalz

100g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

20g milchzuckerfreie Margarine

1 El. Vollkornmehl

1/4 | Sahneersatz

Meersalz, Muskat, Pfeffer

150g milchzuckerfreier Emmentaler

Käse

Spinat putzen, dicke Stile etwas kürzen und gut waschen. Spinat ohne Wasser (das noch haftende Waschwasser genügt) mit gekörnter Hefebrühe aufsetzen und 3-5 Min. kochen, bis er zusammengefallen ist. In einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. (Gemüsebrühe für Suppe verwenden).

Spinat leicht abkühlen lassen, im Mixer pürieren. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In zerlassener Margarine glasig braten und goldgelb werden lassen. Pürierten Spinat zugeben, gut durchrühren. Vollkornmehl mit Sahneersatz verquirlen und in den Spinat rühren. Mit Meersalz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Bandnudeln in eine gefettete Auflaufform schichten, Spinatmasse darüber verteilen, mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen.

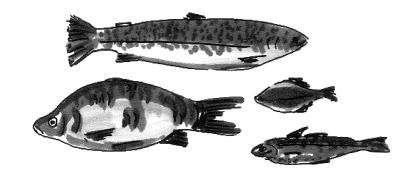
Zuchinipfanne

2EL milchzuckerfreie Margarine

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Pfd. Gehacktes
- 2 Tomaten
- 2 Zuchinis
- 1/2 | Delikatess-Brühe

Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Zuchinis klein schneiden, mit den anderen Zutaten vermischen, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fisch



Gebratene Forelle

4 frische Forellen (ausgenommen)
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
Saft einer Zitrone
3 gestr. EL Mehl
100g milchzuckerfreie Margarine

Forellen waschen und gut abtupfen. Petersilie klein hacken. Die Forellen mit Salz, Pfeffer und reichlich Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Mehl wenden. Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen und die Forellen darin braten.

Garzeit je nach Grösse ca. 30. Min.

Scampi-Pfanne

1 EL milchzuckerfreie Margarine
12 geschälte, TK Riesengarnelen
600g TK Pfannengemüse (Asiatische Art)
250g Naturreis
Salz, Pfeffer
1/81 Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Tomaten-Ketchup
2 EL Sojasauce

Fett in der Pfanne erhitzen, die Garnelen unaufgetaut unter Wenden 4-5 Min. darin braten, dann herausnehmen. Das tiefgefrorene Gemüse zuerst 3-4 Min. bei starker Hitze, dann ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Reis 10 Min. kochen. Brühe, Ketchup und Sojasauce unter das Gemüse rühren. 1-2 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen auf das Gemüse legen und erwärmen. Reis abtropfen lassen. Gemüse, Reis und Garnelen auf 4 Teller anrichten.

"Schmand"-Hering

Heringsfilets, gewürfelte saure Gurken, Äpfel und Zwiebelringe mit Saure-Sahne-Ersatz vermischen.

Saure-Sahne-Ersatz:

Sojamilch mit Zitronensaft beträufeln. Sie wird je nach Menge dicklicher oder dünnflüssiger. Man kann auch Nuxo-Soja-Creme als Basis nehmen und entsprechend würzen.



Scholle auf Spinatspaghetti

(für 4 Pers.)

200g Spaghetti (Hartweizengriess)

400g Spinat

600g Scholle

20g Zwiebel

80a Tomate

40ml Olivenöl

Muskatnuss, Pfeffer

80ml Sahneersatz

Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen und auf einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben und ca. 5 Min. mitgaren. Das Schollenfilet waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in Scheiben schneiden und anbraten.

Die noch heißen Spaghetti auf 4 Teller zu je einem Nestgebilde formen. Den Spinat und Sahneersatz gleichmässig über die Mitte verteilen, dann die gebratenen Schollenfilets darüber geben und mit Tomatenwürfeln garnieren.

Überbackenes Fischfilet mit Petersilienkartoffeln

150g Porree (Lauch)
1kg Lengfisch- oder Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
250g milchzuckerfreie Margarine
3 Eigelb
5 EL Weisswein
Pfeffer
Zitronenrädchen und Dill zum Garnieren

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 4 Min. garen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Für die Hollandaise: Margarine in einem Topf schmelzen. Eigelb und Wein auf dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Geschmolzene Margarine tröpfchenweise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Porree in eine feuerfeste Form füllen und mit der Hälfte der Hollandaise begießen. Fischfilet darauflegen. Den Rest der Hollandaise darübergießen und im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 30. Min. überbacken. Mit Zitrone und Dill garnieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Ungarisches Fischragout

750g Goldbarschfilet

Saft von 1/2 Zitrone

1 EL milchzuckerfreie Margarine

2 Zwiebeln

2 grüne Paprikaschoten

Salz, Pfeffer

1/81 Weißwein

1/4 | Sojamilch

(mit etwas Zitrone vermischt)

1 TL Paprikapulver (mild)

1 TL Speisestärke

1 Brühwürfel

Das Filet waschen, in 1cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebelscheiben und Paprikastreifen etwa 5 Min. in Fett dünsten. Das geschnittene Fischfilet darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein aufgießen und 10 Min. leicht dünsten. Den Fisch anrichten. Die Sojamilch mit Paprikapulver und Speisestärke verrühren und zu der Fischbrühe gießen und aufkochen lassen. Die Soße pikant mit dem Brühwürfel abschmecken und den Fisch mit der Soße umgießen.

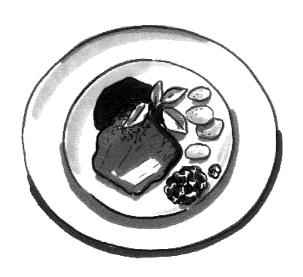
Hierzu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Zanderfilet in Weißwein-Sahne-Sauce (für 4 Pers.)

4 Zanderfilets
200g Krabben
200g Champignons
1 kleine Zwiebel
1/4l Weißwein
etwas Sahneersatz
Salz, Pfeffer
Zitrone

Die Zanderfilets mit Zitrone abreiben und mit Salz würzen. Die Zwiebel und Champignons kleinschneiden. Die Filets in der Pfanne mit erhitztem Öl kurz anbraten und wieder entnehmen, danach warm halten. Die Zwiebel, Champignons und Krabben ebenfalls in der Pfanne kurz anschmoren, mit dem Weißwein ablöschen und das ganze ca. 15 Min. dünsten. Dann mit dem Sahneersatz verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach werden die Zanderfilets wieder dazugegeben und nochmals 5 Min. gegart. Zum Binden der Sauce verwendet man etwas Speisestärke. Dazu serviert man bunte Nudeln, einen Blattsalat und einen leichten Weißwein.

Fleisch und Geflügel



Chili con Carne

(4 Portionen)

800g gehacktes Rindfleisch

350g Kartoffeln

1 kl. Dose rote Bohnen (250g)

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

Essia

1 TL Chilipulver

Salz

Pfeffer

Zucker

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und anrösten. Gehacktes Rindfleisch dazugeben und mitbraten. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Geschälte Kartoffeln und rote Bohnen beifügen und mit einer Gabel etwas zerdrücken, damit die Sauce saftig wird und bindet. Mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Essig 30 Min. kochen lassen, abschmecken und in Suppentellern servieren.

Tip: Chili con Carne schmeckt auch mit kleingewürfeltem Rindfleisch.

Canneloni a l'italienne

350g Hackfleisch
150g geriebenen milchzuckerfreien Käse
1 Knoblauchzehe
Tomatensauce (pürierte Tomaten gewürzt)
60g Brotkrumen
2 Eier
Pfeffer und Salz
Nudeln
etwas Sojamilch

Die Nudeln 10 Min. kochen. Die Brotkrumen in Sojamilch einweichen und ausdrücken, dann die Brotkrumen und die Hälfte des Käses, Knoblauch und angebratenes Hackfleisch mit zwei gebratenen Rühreiern vermengen. Die Nudeln mit der Masse füllen und in einer Auflaufform schichten. Die Tomatensauce darübergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 180° ca. 20-25 Min. schmoren lassen.

Gefüllter Hackbraten (für 4 Pers.)

2 kalte gekochte Kartoffeln400g gemischtes Hackfleisch1 Ei1 gestr. TL Salz1/2 TL weißer Pfeffer

Für die Füllung:

100g durchwachsenen Speck

1 kl. Zwiebel

1 großer Apfel

1 Bund Petersilie

1 Ei

Kartoffeln pürieren, mit Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig mischen. Fleischteig rechteckig auf nassem Tuch ausbreiten. Speck ganz fein würfeln, geschälte Zwiebel, geschälter Apfel und Petersilie hacken. Mit dem Ei mischen und aufs Fleisch streichen. Fleisch von der Breitseite her zusammenrollen. Wie eine Roulade formen, Bratform einfetten, Fleisch hineinlegen. Bratform im vorgeheizten Backofen schieben, 40 Min. braten, um eine Sauce zu gewinnen, öfter aufgießen. Dazu schmecken Bratkartoffeln, Rotkraut oder Salat.

Hähnchen-Reispfanne (für 4 Pers.)

250g Naturreis

1 mittelgroße Zwiebel
je 1 kl. rote, grüne und gelbe Paprikaschote

4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500g)

1 Knoblauchzehe
2EL Öl

Salz und schwarzer Pfeffer

1/2 TL mittelscharfes Paprikapulver

2 EL milchzuckerfreie Margarine

1 Bund Petersilie

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis etwa 20 Min. (siehe auch Packungsanleitung) darin bißfest garen. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Brustfilets in große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke zugeben und 5 Min. anbraten. Knoblauch dazupressen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Margarine in der Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben und bei milder Hitze 5 Min. anbraten. Den Reis zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Brustfilets darauflegen, Deckel schließen und bei milder Hitze 10 Min. garen. Die Petersilie waschen, abzupfen, fein hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Hähnchen-Tomatenpfanne

(für 4 Pers.)

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Strauchtomaten
- 3 Fleischtomaten

250a gelbe oder rote Kirschtomaten

- 4 Hähnchenfilets (je 150g)
- 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

200g passierte Tomaten

1-2 EL Balsamessia

1 kl. Zweig Rosmarin

1/2 Bund Majoran

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Tomaten putzen, waschen, vierteln oder halbieren. Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Fleisch in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben, kurz mitbraten. Mit Essig und passierten Tomaten ablöschen, Rosmarin zugeben, alles etwa 10 Min. schmoren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Majoran garniert servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette, Kartoffeln oder Reis.

Käselaibchen

3/4 kg Rinderhackfleisch 100g milchzuckerfreien Käse 2 Eier 1 EL gehackte Petersilie 100g Semmelbrösel

Käse kleinwürfelig schneiden. Hackfleisch, Käse und Brösel, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie durchmischen. Acht Laibchen formen und in wenig Fett beidseitig langsam braten.



Kaiserbraten in Käse-Sauce

2kg Kaiserbraten 1-11/2 Std. bei 200° in Bratenfolie im Backofen.

Käsesauce für 2kg Kaiserbraten:

125g milchzuckerfreie Margarine

40g Mehl

1 L Sojamilch

300-350g geriebenen milchzuckerfreien Käse

Gewürze

Margarine zerlassen, Mehl hinzugeben und mit der Milch aufgießen.

Die Hälfte des Käses darin auflösen und mit Sauce würzen.

Kaiserbraten aufschneiden, in eine Auflaufform geben und mit der Sauce

übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 180°-200° ca. 25 Min. überbacken.

Kassler mit Ananas

750g Kassler

1 Zwiebel geviertelt

1/2 Tasse Wasser

1/2 frische Ananas

1/2 Tasse Tomatenketchup

3 EL Weinessig

2 geh. EL braunen Zucker

2 Nelken

75g getrocknete Aprikosen, geschnitten

Kassler und Zwiebeln anbraten, mit Wasser löschen, Tomatenketchup, Essig, Zucker und Nelken dazugeben und 20 Min. kochen. Dann die Ananas und Aprikosen zufügen und nochmals ca. 10. Min. kochen.

Dazu reicht man Kartoffelpüree und Erbsen.

Putenspieße

300g Putenbrust 250g Karotten 250g Zucchini 5 Knoblauchzehen

Karotten schälen und im Ganzen bißfest kochen. Gekochte Karotten, Zucchini und Putenbrust in gleich große Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Knoblauch zerdrücken und mit Thymian und Öl mischen. Spieße damit bestreichen, salzen und pfeffern. Spieße in der Pfanne rundherum braten. Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratrückstand mit ca. 1/8 | Suppe aufgießen und ein wenig einrühren.

Dazu servieren wir Reis.

Rigatoni a la Tommi

(für 3 Pers.)

2 Schweine-Hüftsteaks

1 Dose Champignons

6 Scheiben milchzuckerfreien westfälischer Saftschinken

1/2 | Sahneersatz

Salz

Knoblauchpfeffer

Paprikapulver

Öl

ca. 300g Rigatoni

Am Vorabend Steaks in Scheiben schneiden, in Öl und Knoblauchpfeffer einlegen und zugedeckt im Kühlschrank liegen lassen. Fett in der Pfanne sehr heiß werden lassen, eingelegtes Fleisch scharf anbraten. Pilze und gewürfelten Schinken zufügen, kurz anbraten, mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen, mit Paprika und Salz abschmecken und die gekochten Rigatoni daruntermischen.

Rindsrouladen

4 diinne Rindschnitzel

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Schinkenspeck

Füllung:

200g Hackfleisch

1 kl. Zwiebel

1 zerdrückte Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

1 Ei

4 Essiggurken oder Lauch

Schnitzel salzen und pfeffern und den Schinken drauflegen. Das Hackfleisch mit Knoblauch, Zwiebeln und Eiern sowie Salz und Pfeffer vermischen und auf die Schinkenscheiben streichen. In der Mitte entweder ein Stück Lauch oder Essiggurke geben und die Roulade zusammenrollen. Mit Zahnstochern verschließen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Roulade rundherum braun anrösten. Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein oder der Suppe aufgießen. Danach zugedeckt ca. 1/2 Std. dünsten lassen.

Russischer Topf

(Mengen nach Anzahl der Personen)

Rindfleisch oder Schweinefleisch

Speck

Zwiebelringe

Champignons

Gewürzgurken

Tomaten

Dill

Petersilie

Senf, Salz, Pfeffer

Sahneersatz ungesüßt

Fleisch klein schneiden, würzen und kurz scharf anbraten. Mit etwas Mehl rösten und zur Seite stellen. Speck anbraten, Zwiebel und Champignons dazugeben, dann kleingeschnittene Gurken und Tomaten hinzugeben. Ein gehäufter TL Senf und die Sahne dazugeben und aufkochen. Fleisch, Dill und Petersilie zufügen und evtl. noch etwas nachwürzen.

Schnitzel in der Fettpfanne

(Rezept für 18-20 kleine Schnitzel)

Schnitzel je nach Bedarf
1 1/2 Pfd. gek.Schinken
10 dicke Zwiebeln
2-3 Becher, ca.500-700ml Sahneersatz
1 große Dose Champignons
etwas milchzuckerfreie Margarine

Am Vortag die Schnitzel würzen und panieren und in eine Auflaufform geben. Den gekochten Schinken würfeln und in etwas Fett dünsten. Die Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden und dünsten. Den Schinken und die Zwiebeln mischen und über die Schnitzel geben. Die Sahne darübergießen, mit Alufolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Champignons klein schneiden und darüber verteilen. Mit einigen Butterflöckchen belegen, erneut mit Alufolie abdecken und 1 1/2 Std. bei 200° in den Backofen geben. Dazu kann man Spätzle, Pommes Frites, Reis oder Baguettes reichen.

Tessiner-Kaninchenpfanne

(für 4 Pers.)

1 frisches Kaninchen
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
250g Tomaten
1/4l Weisswein
Salz, Pfeffer, Thymian
150g Champignons
250g Erbsen und Möhren

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Champignons und Möhren putzen und kleinschneiden.

Das Kaninchen zerlegen und in der Pfanne rundherum anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, das Fleisch wenden und den Wein etwa 5 min. einkochen lassen. Das vorbereitete Gemüse/Pilze hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 50 Min. garen.

Zur Tessiner-Kaninchenpfanne serviert man entweder Kartoffeln, Weißbrot oder ein Landbrot. Dazu reicht man einen leichten Rot-oder Weisswein.

Zitronenhähnchen (für 4 Pers.)

1,5kg Hähnchen
1 unbehandelt Zitrone
Zitronenpfeffer
1kg Blattepinat
250g Champignone
1 Zwiebel
1 EL milchzuckerfreie Marg

1 EL milchzuckerfreie Margarine weisser Pfeffer, Salz abgeriebene Muskatnuss

zum Garnieren: Zitronenmelisse und -scheiben

Hähnchen waschen und trockentupfen. Zitronen heiß abwaschen, Schale abraspeln und den Saft auspressen. Hähnchen mit Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer einreiben. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15td. braten.

Spinat gründlich waschen, putzen und verlesen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und Champignons darin

anbraten. Spinat zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Hähnchen herausnehmen und mit dem Spinat auf einer Platte anrichten. Mit der Zitronenschale bestreuen und mit Melisse und Zitrone garnieren.

. 90

Süßspeisen



Apfelpfannkuchen

250g Weizenvollkornmehl
2 Eier
250ml Sojamilch
250ml Wasser
400g Äpfel
Saft einer 1/2 Zitrone
1/2 TL Zimt
Öl zum Braten

Alle Zutaten verrühren, 15 Min. quellen lassen. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt bestreuen. In den Teig drücken. Bei mässiger Hitze backen.



Apfelschnee-Dessert

1 Glas sehr festes Apfelmus

1/2 TL Zimt

1 TL Zitronensaft

1/81 Sahneersatz

2 EL Schokoladenstreusel (milchzuckerfrei)

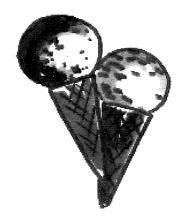
Apfelmus mit Zimt und Zitronensaft verrühren. Die geschlagene Sahne unterziehen und mit Streusel verzieren.

Bananeneis

(Mit Eismaschine arbeiten)

300g reife Bananen Saft einer halben Zitrone 100g feiner Kristallzucker 1/2 TL Vanillezucker 200ml Sojamilch

Bananen pürieren und alle Zutaten gut vermischen; alles gekühlt in die Eismaschine geben.



Dampfnudeln

(für 4-6 Pers.)

1kg Mehl 1 Würfel Hefe oder 2 P. Trockenhefe 1/2l Sojamilch 1 Ei 1 Prise Salz

Man bereitet einen Hefeteig und lässt ihn gut gehen. Dann setzt man apfelgrosse Stücke, die man rund formt, auf ein Brett und lässt die Stücke nochmals gehen. In einer Pfanne mit Deckel erhitzt man 5 EL Öl, eine kalte Tasse Wasser und einen TL Salz und gibt die Dampfnudeln hinein.

Diese lässt man bei mittlerer Hitze ca. 20. Min. kochen. Während dieser Zeit darf der Deckel nicht geöffnet werden. Wenn sie "krachen", den Deckel vorsichtig abnehmen, es darf kein Wassertropfen auf das Gebackene fallen.

Zu den Dampfnudeln serviert man Kartoffelsuppe, Weinschaumsauce oder etwas Süsses wie Erdbeeren Apfelmus oder einen Obstsalat.

Früchte-Schokolade

je 100g getrocknete Ananas

Aprikosen

Pflaumen ohne Stein

Äpfel und

Sultaninen

200g Halbbitter Schokolade

2 EL Pflanzenfett oder Öl

30 Pralinen-Förmchen aus Papier

Die Früchte durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Schokolade mit dem Fett im Wasserbad bei milder Hitze schmelzen. Die Früchte unter die weiche Schokolade mischen und portionsweise in die Förmchen füllen. Abkühlen lassen.

Hanuta-Ersatz

Mais Waffelbrot 1 Tafel milchzuckerfreie Schokolade 80g -100g gehackte Mandeln oder Nüsse

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und Mandeln oder Nüsse dazugeben. Etwas Schokomasse auf eine Waffel geben und mit einer anderen Waffel zusammendrücken.

Mandelcreme

3 Eigelb

50g Zucker

1 Vanilleschote

70g Mehl

1/4 | Sojamilch

1 Prise Salz

80g Mandelplättchen

3 Eiweiß

Eigelb, Zucker und ausgeschabtes Vanillemark schaumig rühren. Mehl langsam zugeben. Sojamilch, Salz und ausgekratzte Schote erhitzen. Zuerst löffelweise, dann langsam zur Schaummasse rühren. Mandelplättchen zugeben.

Creme auf dem Herd bei geringer Temperatur bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Steif geschlagenes Eiweiß unter die heiße Creme ziehen. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form füllen und fest werden lassen.

Mit Mandelmakrönchen verziert servieren.

Mousse au Chocolat

125g milchzuckerfreie Margarine 200g milchzuckerfreie Zartbitter Schokolade

6 Eigelb

6 Eiweiß

150g Zucker

1 Tasse Mokka

In zerlaufener Margarine die Schokolade schmelzen lassen; Eigelb und Zucker schaumig schlagen und Schokolade vorsichtig unterziehen, Mokka einrühren. Eiweiß steif schlagen, etwas davon unter die Schokomasse ziehen und dann alles unter das restliche Eiweiß geben. Über Nacht erkalten lassen.



Nußpudding mit Heidelbeeren

2 Eier

3 EL Zucker

1 Prise Salz

1/2 Vanillestange

3EL Sojamilch

1 EL Speisestärke

50g gem. Haselnüsse

1 Glas Heidelbeeren

Eier trennen, das Eigelb mit Zucker, Salz und Vanillemark schaumig rühren, mit der Milch verquirlen. Eiweiß steif schlagen. Eischnee zusammen mit Stärke und Nüssen unter die Eigelbmasse heben. Die Masse in 4 Portionsförmchen verteilen, mit gehackten Nüssen bestreuen. Im Mikrowellenherd bei 600 Watt in 4 Min. stocken lassen. Noch 1 Min. im Gerät lassen. Den Pudding auf Dessertteller geben und mit den Heidelbeeren anrichten.

(Man kann auch anderes Obst verwenden).

Pistazien in Datteln

250g ungesalzene Pistazienkerne 150g Puderzucker 24 frische Datteln

Die Pistazienkerne mit dem Puderzucker mehrmals hintereinander durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen, bis eine Marzipan ähnliche Masse entstanden ist. Diese mit der Hand noch weiter verkneten, bis sie ganz geschmeidig ist. Datteln längs aufschlitzen, den Kern entfernen, die Pistazienmasse einfüllen und nicht ganz verschließen.

Rote Grütze

(für 8 Personen)

600a tiefgefrorene Beerenmischung 300g tiefgefrorene Erdbeeren 2 Äpfel in kleinen Stücken ca. 1/2 | Wasser 65a Speisestärke Zitronenschale und etwas Zitronensaft Puderzucker zum Bestreuen

Beerenmischung und Äpfel im Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen Speisestärke, Zucker und etwas kalte Flüssigkeit glattrühren. Sobald die Fruchtmischung einmal gekocht hat, sie durch ein Sieb streichen, damit die bitteren Kerne zurückbleiben. Das Fruchtmark auf insgesamt 1ltr. ergänzen. Die Erdbeeren hinzugeben und alles nochmals aufkochen. Auf mittlere Hitze zurückdrehen und mit der alattgerührten Speisestärke binden. Solange rühren, bis die Fruchtmasse dickflüssig wird. Sobald die Masse anfängt zu kochen, muß sie von der Herdstelle genommen werden. Alles in eine Schale füllen und mit Zitronensaft und Zitronenschale würzen. Mit Puderzucker bestreuen, um Hautbildung zu vermeiden.

Kalt stellen.

Schokolade-Pfefferminz-Eis

(für die Eismaschine)

150g michzuckerfreie Pfefferminz Schokolade300ml Sojamilch20g feiner Kristallzucker3 Eigelb

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Die Sojamilch mit der Schokolade erwärmen, schmelzen lassen und von der Kochstelle nehmen. Eimasse unterrühren. Auf niedriger Temperatur weiter rühren bis die Masse dick ist. Abkühlen lassen und dann in die Eismaschine geben.



Schokoladenersatz

250g Kokosfett 250g Staubzucker 120g Kakao 1 P. Vanillezucker 1 EL Rum 1 EL Mehl

Das Fett läßt man zergehen, die übrigen Zutaten werden mit Zucker in einer Schüssel vermengt und in das Fett gegeben. Alles gut verrühren und schnell in Schokoladenformen geben. Dann kalt stellen.

Schokoladenpudding

4EL Weizenmehl
2 EL Kakao
2 EL gem. Mandeln
1 MS Vanillepulver
1/2 I Sojamilch
2EL Honig

Das Mehl mit dem Kakao, den Mandeln und der Vanille mischen. Mit einem Teil der Sojamilch anrühren. Die restliche Sojamilch aufkochen, das Angerührte hineingießen und unter Rühren ca. 1 Min. kochen lassen. Die Masse etwas abkühlen und Honig unterrühren.

Schnee-Eier auf Kirschsauce

1 Glas Kaiserkirschen

4 EL Grapefruitsaft

1 MS Pimentpulver

2 Eiweiß

1 Prise Salz

50g Puderzucker

Die Kirschen abtropfen lassen und mit dem Grapefruitsaft fein pürieren, mit dem Pimentpulver würzen.

Die Sauce auf 4 flache Dessert-Schälchen verteilen. In einem Topf Iltr. Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Eiweiß sehr steif schlagen und den gesiebten Puderzucker löffelweise hinzufügen und gut einarbeiten. Mit 2EL 12 Nocken abstechen, auf dem schwach kochendem Wasser 3 Min. ziehen lassen, dabei nach 2 Min. wenden. Schnee-Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf der Kirschsauce anrichten.

Semmelschmarrn

- 6 Semmel, milchzuckerfrei
- 3 Eier
- 3 El. Zucker
- Salz
- 3/8 | Sojamilch

Semmel in Scheiben schneiden, Eigelb, Zucker, Salz mit Sojamilch versprudeln und über die Semmel gießen. Ca. 1 Std. ziehen lassen. Zum Schluß den Eischnee (evtl. Rosinen) daruntermischen. Inzwischen Äpfel schälen, blättrig schneiden und mit Zucker und Zimt bestreuen. Nun eine Auflaufform mit Margarine bestreichen. Die Hälfte der Semmelmasse hineingeben, die Äpfel darüber verteilen und die andere Hälfte der Semmelmasse darübergeben. Das Ganze im Backofen ca. 1 Std. backen.

Den fertigen Semmelschmarrn mit Staubzucker und Zimt bestreuen und mit beliebigem Kompott servieren.

Vanille-Sauce (zur roten Grütze)

1/4 I Sojamilch2 Stangen Vanilleschoten100g Zucker2 Eier1 Eigelb1EL Speisestärke

Vanilleschoten längs aufschneiden und Samen schaben. Schoten und Samen in die Sojamilch geben, aufkochen und 15 Min. ziehen lassen. Stärke, Zucker, Eier und Eigelb in einer großen Schüssel verquirlen. Heiße Milch dazugeben und rühren. Die Masse in den Kochtopf geben; bei milder Hitze auf die Herdplatte stellen. Unter Umrühren fast zum Kochen bringen. Abkühlen lassen.

Winterobstsalat

150g Trockenobst, z.B. Aprikosen, Feigen, Pflaumen 800g frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Orangen 50g Datteln 50g Walnußkerne 2 Msp. Delifrut (Reformhaus-Gewürz) 100ml Sojamilch

Trockenfrüchte gut waschen, in Stücke schneiden und ca. 2 Std. in Wasser einweichen. Obst in Scheiben oder Würfeln schneiden, Datteln waschen und klein schneiden, Walnußkerne grob zerbrechen. Alles Obst, sowie Gewürze zusammen vermengen und 30 Min. kühlstellen. Mit geschlagener Sahne garnieren.

Zitronencreme

4 Eier8EL Zucker8EL Zitronensaft4 Blatt Gelatine200ml Sahneersatz

4 Eigelb und den Zucker schaumig rühren, Zitronensaft unterziehen. Das Ganze vorsichtig in die flüssige Gelatine rühren. (Gelatine vorher in Wasser einweichen und auf dem Herd flüssig machen). 4 Eiweiβ zu einem festen Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterziehen. In Glasschalen füllen und in den Kühlschrank stellen.

Kuchen



Apfelkuchen vom Blech

1000g Mehl

500g Zucker

500g milchzuckerfreie Margarine

1P. Backpulver

1P. Vanillezucker

2 Eier

ca. 2 EL Apfelmus

Alle Zutaten auf dem Tisch kneten. Den fertigen Teig eine 1/2 Std. abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig noch einmal durchkneten. Die Hälfte des Teigs auf dem gefetteten Backblech verteilen, darüber das Apfelmus und dann den restlichen Teig. 60 Min. bei 200° backen. Auf den heißen Kuchen den Zuckerguß verteilen.

Apfelsinentörtchen

125g weiche milchzuckerfreie Margarine

175a Zucker

1P. Vanillezucker

2 Eier

300g Mehl

2TL Backpulver

1 Tasse Sojamilch oder Mineralwasser

Belag:

3 mittelgr. Apfelsinen

Guß:

50g Zucker

1 Ei

3EL Sahneersatz

60g Kokosraspeln

1 Msp. gem. Zimt

Margarine und Zucker schaumig schlagen. Eier dazurühren, das mit Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit Sojamilch/Mineralwasser zu einem geschmeidigen Teig rühren.

In Papier-Backförmchen füllen. Die Apfelsinen abtropfen lassen und in Scheiben auf die Törtchen verteilen. Die Zutaten für den Guβ gut verrühren und leichmäβig über die Apfelsinenstücke geben. Bei 175°-200° ca. 25-30 Min. backen.

Brauner Kirschkuchen

300g Herzkirschen (oder 1 Glas Sauerkirschen) 200g milchzuckerfreie Margarine

200g Zucker

6 Eigelb

1 Prise Salz

(Zimt oder Zitronenschale nach Geschmack)

100g gemahlene Mandeln

100g gemahlene Nüsse

150g Mehl

1 P. Backpulver

6 Eiweiß

200 q geraspelte Bitter Schokolade

Margarine und Zucker schaumig rühren, nach und nach Eigelb, Salz, Zitronenschale, Zimt, Nüsse und Mandeln unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Zuletzt die Schokolade untermischen. Den Teig in eine gefettete Springform füllen, glattstreichen und die Kirschen darauf verteilen. 60-75 Min. bei 175° backen.

Donauwellen

Teig:

250g milchzuckerfreie Margarine

250g Zucker

4 Eier

1 P. Vanillezucker

400g Mehl

1/2 P. Backpulver

2 EL Kakao

2 Gläser Sauerkirschen

Margarinercreme:

1/4 | Sojamilch

1P. Vanillepudding

200g milchzuckerfreie

Margarine

50g Zucker

Glasur:

1 Platte Palmin

3 EL Puderzucker

2 EL Kakao

3 Eier

Man bereitet einen Rührteig und streicht die Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Unter die andere Hälfte rührt man den Kakao und streicht diesen über den hellen Teig. Darüber verteilt man dann die Sauerkirschen.

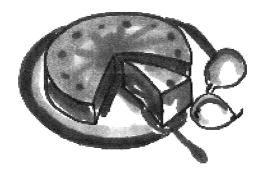
Bei 180° ca.25-30 Min. backen. Für die Margarinecreme kocht man einen Pudding, der auf Zimmertemperatur abkühlen muß. Margarine und Zucker schaumig, dann unter den Pudding rühren. Für die Glasur wird Palmin geschmolzen; wieder abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig rühren, Kakao dazu und zuletzt das abgekühlte Palmin einrühren.

Auf dem kalten Kuchen wird zuerst die Buttercreme verteilt, dann die Glasur gleichmäßig darüber streichen und erkalten lassen.

Dinkelkuchen

4 Eigelb
250g Puderzucker
1 P. Vanillezucker
100ml Öl
100ml Wasser
1 Zitrone (Saft und Schale)
150g Dinkelmehl
150g geriebene Nüsse
1TL Backpulver

Eigelb, Zucker, Öl, Wasser und Zitrone miteinander verrühren. Dann Mehl, Nüsse und Backpulver unterziehen und zum Schluß den Schnee unterheben. In einer Backform 1 Std. bei 200° backen.



Elsäßer Apfeltorte

180g Mehl 120g milchzuckerfreie Margarine

1 Prise Salz

1 EL Zucker

3 EL eiskaltes Wasser

Aus den Zutaten einen Mürbeteig erstellen und einen flachen Tortenboden auslegen. Dann den Teig mit 500g Äpfel in Scheiben belegen und bei 200° ca. 25 Min. backen.

100g Zucker 3 Eier 1/8 L Sahneersatz (ungesüßt) Vanille-Essenz

Zucker und Eier schaumig schlagen, die Sahne und Vanille dazugeben. Creme über die gebackene Torte geben und weitere 25-30 Min. backen.

Erdbeerstrudel

1kg frische Erdbeeren
1 gr. Packung Strudelteig (milchzuckerfrei, tiefgefroren)
3 Eier
90g Zucker
90g gesiebtes Mehl
1 EL Öl
1 P. Vanillezucker

Für den Biskuit den Backofen auf 200° vorheizen. Eier. Zucker. eine Prise Salz und Vanillezucker in einem Schneekessel verrühren und über Wasserdampf cremiq schlagen. Kessel vom Dampf nehmen, Masse so lange schlagen bis sie abgekühlt ist. Zuerst Mehl, dann Öl unterziehen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Biskuitmasse daraufstreichen und ca. 8 Min. backen. Backpapier mit Kristallzucker bestreichen, Biskuit daraufstürzen. Das mitgebackene Backpapier abziehen, Biskuit auskühlen lassen. Vom Biskuit ca. 6cm dicke Streifen schneiden. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Ein Strudelblatt auf ein befeuchtetes Tuch legen und mit geschmolzener Margarine bestreichen. Ein zweites Strudelblatt drauflegen und ebenfalls mit geschmolzener Margarine bestreichen. Einen Biskuitstreifen am unteren Teigrand auflegen, mit Marmelade bestreichen und mit der Hälfte der Erdbeeren belegen. Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen. Aus restlichen Zutaten zweiten Strudel formen. Strudel mit Margarine bestreichen und bei 250° ca. 5 Min. goldgelb backen. Mit Puderzucker bestreuen. Dazu paßt sehr gut Yanillesauce.

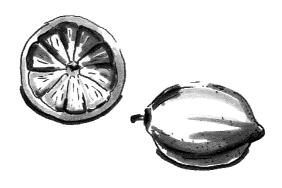
Fruchtkuchen

250g milchzuckerfreie Margarine 200g Zucker 4 Eier 250g Mehl 2TL Backpulver

Einen Rührteig herstellen und bei 175°-190° in einer Springform abbacken.

Füllung:

Saft von 2-3 Apfelsinen, Saft von einer Zitrone und 150g Puderzucker vermischen.Mit einer dicken Nadel den gebackenen und noch warmen Kuchen löchern, die Saftmischung darübergießen und durchziehen lassen.



Geburtstagstorte

Bisquitboden:

6 Eigelb

90g Zucker

1P. Vanillezucker

Alle drei Zutaten schaumig

schlagen.

6 Eiweiß

90a Zucker

Beide Zutaten schaumig

schlagen und unter die

Eigelbmasse heben.

1 P. Backpulver

120g Mehl

80g Speisestärke

Diese drei Zutaten mischen und

ebenfalls unterzihen. Im vor-

geheizten Backofen ca. 20-25 Min.

bei 180° backen.

Creme:

500ml Sojamilch

3 EL Zucker

1 P. Puddingpulver

(Vanille, Schokolade, Banane o.ä.)

1 Eigelb

500g milchzuckerfreie Margarine

evtl. etwas Vanillezucker

Zuerst die Sojamilch aufkochen. Zucker mit Puddingpulver und etwas von der noch kalten Sojamilch sowie Eigelb verrühren und unter die gekochte Sojamilch rühren, nochmals kurz aufkochen. Nachdem der Pudding fast erkaltet ist, rührt man die Margarine unter. Je nach Geschmack Vanillezucker oder Haushaltszucker dazugeben. Jetzt nur noch den Bisquit aufteilen und ihn mit der Creme bestreichen. Das Garnieren bleibt der eigenen Phantasie überlassen.

Gewürzkuchen

125g milchzuckerfreie Margarine

300g Zucker

5 Eigelb

125a gem. Haselnüsse

125g gerieb. ZartbitterSchokolade

1TL Zimt

1TL Nelken

8TL Sojamilch

125g Mehl

1EL Backpulver

5 Eiweiß

1 Prise Salz

Margarine, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Dann die Nüsse, Schokolade, Gewürze und Sojamilch dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und unterheben. Eiweiß mit Salz steif schlagen und locker unterheben. Den Kuchen in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 50 Min. bei 180° backen. Man kann den Kuchen auch mit einer Schokoladenglasur überziehen. Den fertigen Kuchen "eingetuppert" oder in Alufolie drei bis vier Tage durchziehen lassen, da er dann würziger schmeckt.

Gugelhupf

150g milchzuckerfreie Margarine

230a Puderzucker

3 Eigelb

3 Eiweiß

1/8 | Mineralwasser

Zitronenschalen

280g Mehl (140g griffiges und 140g glattes Mehl vermischen)

1 P. Backpulver

40g Kakaopulver

Margarine schaumig rühren, Zucker dazurühren, danach das kalte Mineralwasser und die Hälfte des Mehls, sowie etwas Zitronenschale mit der Hand dazumengen. Aus dem Eiweiß Schnee schlagen und unter die Masse heben. Danach das mit Backpulver vermengte restliche Mehl unterheben. Die Masse in zwei Hälften teilen.

Die eine Hälfte wird mit dem Kakao, den man evtl. vorher mit kaltem Wasser vermengt hat, vermischt. In eine eingefettete und bemehlte Gugelhupfform abwechselnd einen Löffel weiße und einen Löffel braune Masse geben - so entsteht das typische Muster.

Ca. 1 Std. bei 150°- 160° backen lassen.

Helenenkuchen

375g milchzuckerfreie Margarine

375g Mehl

375g Zucker

1 Ei ganz

6 Eier getrennt

1/2 P. Backpulver

(evtl. 1 Schnapsglas Rum oder Cognac)

Alle Zutaten als Rührkuchen verarbeiten und 1 gute Std. bei 160° backen.



Kärntner Reindling

500g Mehl 20g Hefe (1/2 Würfel) 50-100g milchzuckerfreie Margarine 1/4 | Sojamilch 1 Ei, 1 Eidotter 50g Zucker 1 TL Salz

Zutaten für die Füllung:

50g milchzuckerfreie Margarine 100g Zucker 2EL Zimt 100g Rosinen 100g geriebene Nüsse etwas Margarine für die Form

Einen Hefeteig zubereiten, gut aufgehen lassen und dann durchkneten. 1cm dick ausrollen, zuerst mit zerlassener Margarine bestreichen, dann mit Zucker, Zimt, Rosinen und fein geriebenen Nüssen bestreuen. Den Teig dann fest zusammenrollen und schneckenförmig in eine gut ausgefettete Gugelhupfform legen. Nochmals 30 Min. aufgehen lassen. Bei 180° ca. 40-60 Min. backen. (Nadelprobe machen.)

Kindertörtchen (ca.40 Stück)

250g milchzuckerfreie Margarine 250g Zucker 250g Mehl 4 Eier 1P. Vanillezucker

1/2 P. Backpulver

Margarine und Zucker schaumig rühren, Vanillezucker und Eier dazurühren, dann das mit dem Backpulver vermischte Mehl dazugeben. In jede Törtchenhülle 1/2 EL Teig füllen und 10-15 Min. bei 175° backen. Nach dem Erkalten kann man die Törtchen mit Schokoladen- oder Zitronenguß und Zuckerstreusel verzieren.

Knuspriger Krokantkuchen

100g milchzuckerfreie Margarine 200g Zucker 150g Cornflakes 100g Mandelblättchen 0,2l Sahneersatz Obstarten der Saison

Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Rand hochziehen und einfetten. Die Margarine in einem Topf schmelzen, Zucker unterrühren, darin schmelzen, bis er leicht zu bräunen beginnt. Topf vom Herd nehmen, Cornflakes und Mandelblättchen schnell unterziehen, dann die flüssige Sahne dazugeben. Erhitzen bis die Flüssigkeit eingekocht ist, die Masse aber nicht zu braun wird. In die Springform geben, mit einem in Wasser getauchten Löffel gleichmäßig auf den Boden verteilen und einen 1cm hohen Rand festdrücken. Über Nacht stehen lassen, kurz vor dem Verzehr mit Obst belegen.

Knusprige Waffeln

200g milchzuckerfreie Margarine

160g Zucker

1P. Vanillezucker

1/2 Fl. Vanillearoma

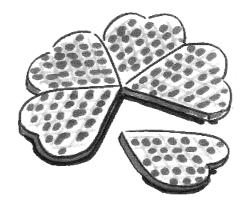
3 Eier

350g Mehl

ca. 200 ml Sojamilch oder Wasser

1/2 P. Backpulver

Aus allen Zutaten einen Rührteig erstellen.



Kokoswaffeln

Die gleichen Zutaten wie bei den knusprigen Waffen, außerdem gibt man noch 125g Kokosraspeln dazu. Bei Bedarf noch etwas Wasser.

Kokoskuchen

350g Mehl

200g Zucker

2 Eier

1P. Backpulver

1 Kaffeetasse Öl

1 Kaffeetasse Wasser

1 Glas Apfelmus

Belag:

200g Kokosraspeln 125g milchzuckerfreie Margarine 125g Zucker 2 EL Mehl

Den Rührteig auf ein gut gefettetes Backblech streichen. Das Apfelmus als zweite Schicht daraufstreichen, zuletzt den Kokosbelag darübergeben. 25 Min. bei 200° backen.

Linzerschnitten

200g milchzuckerfreie Margarine

200g Staubzucker

6 Eier

etwas Zimt und Rum

1 P. Vanillezucker

400g geriebene Haselnüsse

1 EL Brösel

1 P. Backpulver

2EL Mehl

Marmelade

Zur schaumig gerührten Margarine gibt man nach und nach Zucker, Eigelb und die geriebenen Haselnüsse. Dann Vanillezucker, Zimt und Rum unterrühren. Backpulver mit Mehl vermengen und unter die Masse rühren. Aus dem Eiweiß Schnee schlagen und zuletzt den Eischnee unterheben. Der Teig wird auf ein gefettetes Backblech aestrichen.

Bei 160° ca. 35-40 Min. backen. Nach dem Erkalten in zwei Hälften schneiden, mit Marmelade bestreichen und zusammenklappen.

Malakowtorte

3 Schachteln Löffelbisquits
120g Zucker
4 Eier
60g Mehl
1 P. Vanillezucker
1/2l Sojamilch
250g milchzuckerfreie Margarine

Für die Creme verrührt man gründlich 120g Zucker mit den ganzen Eiern, Mehl, Vanillezucker und Sojamilch. Diese Masse läßt man unter ständigem Rühren gut aufkochen und stellt sie dann kalt. Inzwischen rührt man die Margarine schaumig und vermischt diese mit der ausgekühlten Masse. Nun werden die Bisquits in ein Rum-Wassergemisch (wenig Rum) getaucht. Abwechselnd wird nun eine Schicht Bisquits und eine Schicht Creme in eine ca. 24cm breite Tortenform gegeben. Es empfiehlt sich, die Torte vor dem Servieren kalt zu stellen.

Tip: Wem die Torte zu cremig ist, der kann auch einen Bisquitboden einsetzen und weniger Löffelbisquit-Creme nehmen.

Marzipankuchen

300a milchzuckerfreie Margarine

5 Eier

300g Zucker

1 Becher Sojajoghurt

300g Mehl

3 EL Kakao

1 P. Backpulver

Rührteig herstellen und auf einem gefetteten Backblech 35 Min. bei 175° backen. Kuchen erkalten lassen.

250g milchzuckerfreie Margarine

200g Zucker

200a Grieß

1 EL Rumaroma

1 TL Bittermandelaroma

Für den Belag die Margarine im Topf zergehen lassen, Grieß und Zucker zugeben und gut verrühren, Herdplatte ausschalten und Grieß quellen lassen. Dann Aroma dazugeben.

300g Schokoglasur 3 Tafeln Bitterschokolade 50g Kokosfett

Die etwas abgekühlte Masse auf den Kuchen streichen und mit der Schokoglasur bestreichen.

Nussecken

150g Mehl1/2 TL Backpulver65g Zucker1 P. Vanillezucker1 Ei65g milchzuckerfreie Margarine

Die Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten.

100g milchzuckerfreie Margarine100g Zucker1 P. Vanillezucker2 EL Wasser

Diese Zutaten zergehen lassen und aufkochen, danach 200g gemahlene Nüsse darunterheben und kaltstellen. Den Teig auf ein Backblech geben und zuerst mit 2-3 EL Aprikosen-Marmelade und dann mit der Nuβmasse bestreichen.
20-30 Min. bei 175°-195° backen. Noch in heißem Zustand zuerst in Quadrate, dann in Dreiecke schneiden. Evtl. mit Schokolade bestreichen.

Obstkuchen

125g milchzuckerfreie Margarine125g Zucker3 Eier1 P. Vanillezucker175g Mehl1/2 P. Backpulver

Margarine schaumig rühren, Eier, Zucker, Vanillezucker zugeben und gut verrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und gut unterrühren. Den Teig in eine Springform geben. Entweder Äpfel, roh, geschält, in Spalten oder Zwetschgen, halb durchgeschnitten, entsteint Sauerkirschen, gekocht, angedickt mit Stärkemehl.

Streusel:

150g milchzuckerfreie Margarine 50g Zucker 100g Mehl Zimt

Das Obst auf den Teig geben. Die Streuselzutaten verrühren und auf dem Obst verteilen. 40 Min. bei 200° backen.

Öl - Gugelhupf

280a Mehl

1/2 P. Backpulver

125g Puderzucker

1 EL Rum

4 Eigelb

4 Eiweiß

1/8 | ÖL

1/8 | Wasser

1/2 Zitrone (Saft und Schale)

Zuerst wird der Eischnee geschlagen. Dann werden Eigelb und Zucker verrührt. Anschließend wird das Öl langsam dazugegeben (wird sehr flüssig). Das Mehl wird mit dem Wasser vermengt und zur Masse gerührt. Rum und Zitrone dazugeben und den Schnee unterheben. Es können auch Rosinen hinzugegeben werden.

Bei 150°-160° ca. 1 Std. backen.

Pfirsichkuchen

125g milchzuckerfreie Margarine

200g Zucker

1 P. Vanillezucker

3 Eier

1 Prise Salz

200g Mehl

2 TL Backpulver

2 EL Sojamilch

1 ar. Dose Pfirsiche

100g gemahlene Nüsse

Aus den Teigzutaten einen Rührteig erstellen. Eine Springform mit Alufolie auslegen und diese gut einfetten. Die Pfirsiche gut abtropfen lassen und mit der Wölbung nach unten auf die gefettete Alufolie legen. Die Nüsse in die Zwischenräume streuen. Danach den Teig dar-über geben. 50-60 Min. bei 175° backen. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen, auf eine Kuchenplatte stürzen und die Alufolie vorsichtig abziehen. Dazu Sahneersatz reichen.

Pfirsich-Maracuja-Torte

Boden:

2 Eier

2 EL warmes Wasser

100g Puderzucker

1 P. Vanillezucker

100g Mehl

1 TL Backpulver

Belag:

1 FL. Maracujasaft

2 P. Tortenguß, klar

1-2 P. Sahneersatz

1 Pudding, Aprikose-Maracuja

1/21 Maracuja-Saft mit 2 P. Tortenguß kochen. Die Pfirsiche kleinschneiden und hineinrühren. Etwas erkalten lassen und den Boden damit bestreichen. Das Ganze kalt werden lassen. Die Sahne steif schlagen und oben daraufgeben. Den Pudding mit dem restlichen Saft nach Vorschrift zubereiten und auf die Sahne streichen.

Im Kühlschrank kalt werden lassen.

Schmetterlingstörtchen

Teia:

200 g milchzuckerfreie Margarine

200g Zucker

1 P. Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Eier

1 TL Zimt

abgeriebene Zitronenschale

200g Mehl

2 TL Backpulver

Füllung:

125g milchzuckerfreie Margarine300g Puderzucker4 EL Zitronensaftabgeriebene Schale 1 ZitronePuderzucker zum Bestäuben

Aus den Teigzutaten einen Rührteig erstellen. In kleine ausgefettete Papierförmchen einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 25 Min. backen. Für die Füllung Margarine und Puderzucker schaumig rühren, Zitronensaft und -schale unterrühren. Von den Törtchen die Deckel abschneiden. Jeden Törtchenboden mit Zitronencreme bespritzen. Die halbierten Deckel wie Schmetterlingsflügel auf die Creme aufsetzen und das Ganze mit Puderzucker bestäuben.

Schokoladenkuchen

125g milchzuckerfreie Margarine

125g Zucker

150g Mehl

3 Eier

50g Stärkemehl

1 P. Backpulver

1 TL Zitronensaft

je 1 MS Salz und Zimt

4 EL gemahlene Mandeln

4 EL Schokoplättchen, milchzuckerfrei

4 EL Kakao

etwas Sojamilch

Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen. In eine Springform füllen und 25-30 Min. bei 175° backen. Nach dem Abkühlen mit 1 P. geschmolzener Schokoglasur überziehen. Anschließend mit Zuckerstreusel bestreuen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Schüttelkuchen

180g flüssige milchzuckerfreie Margarine

150g Zucker

3 Eier

2 Gläschen Rum

1/4 I starken, kalten Kaffee

300g Mehl

1 P. Backpulver

220g milchzuckerfreier Kakao

180g gem. Nüsse

Margarine mit dem Zucker schaumig schlagen und nach und nach die Eier dazugeben. Dann alle restlichen Zutaten der Reihe nach unterarbeiten.

60 Min. bei 190° backen.

Überraschungskuchen

Zutaten für den Knetteig:

100g Mehl 75g Stärkemehl 50g gem. Haselnüsse 1 Prise Salz 50g Puderzucker 125g milchzuckerfreie Margarine 4 El Johannisbeergelee

Zutaten für den Biskuit:

2 Eier

2 EL Wasser

65g Zucker

50g Mehl

25a Stärkemehl

1 MS Backpulver

Einen Knetteig herstellen, auf dem Boden einer Springform ausrollen und 10-12 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200° vorbacken. 4EL Johannisbeergelee auf den heißen Boden streichen. Die Biskuitmasse darauf verteilen und weitere 10-12 Min. backen. Man kann nach Geschmack den Boden mit Früchten und geschlagenem Sahneersatz bestreichen.

Weicher Blitzkuchen

200g milchzuckerfreie Margarine 175g Zucker 200g Mehl 4 Eier

2 Tüten gehobelte Mandeln

Zucker

7imt

Margarineflöckchen

1 P. Vanillezucker

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen. Die Masse auf ein Backblech streichen und mit Mandeln, Zucker und Zimt bestreuen. Zuletzt die Margarineflöckchen aufsetzen. Den Kuchen nur hell backen. 175°, 10-15 Min.

Zebrakuchen

6 Eier getrennt 1/81 Wasser 350g Zucker 375g Mehl 1 TL Backpulver 1/81 Öl

Eier, Zucker und Wasser schaumig rühren, Mehl, Eischnee und zuletzt Öl unterheben. Teig teilen und in eine Hälfte 2 EL Kakao geben. Abwechselnd 2EL vom dunklen und hellen Teig in der Mitte der Backform aufeinander setzen und auslaufen lassen. NICHT RÜHREN! 1 Std. bei 175°-200° backen. Mit Schokoguß überziehen.

Gebäck



Cornflakes-Konfekt

200g Palmin (Kokosfett)250g Halbbitter Schokolade200g Puderzucker1 kl. Packung Cornflakes

Benötigt werden kleine Papier- oder Metallkonfektförmchen. Palmin, Puderzucker und Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen, bis die Masse cremig wird. Von der Herdplatte nehmen. Cornflakes in die Masse geben und rühren bis keine Schokolade mehr auf dem Topfboden ist. Kleine Häufchen in die Förmchen geben. Dieses muß schnell geschehen, denn Palmin wird schnell fest und läßt sich dann nicht mehr formen.

Kalt stellen, nach 5 Min. im Kühlschrank ist das Konfekt fertig.

Dinkelräder - Weihnachtsgebäck (ca. 20 Stück)

500g milchzuckerfreie Margarine 120g Rohrzucker 1 Ei 60g geriebene Walnüsse 300g Dinkelmehl 1 TL Backpulver 250g Marmelade

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, zugedeckt etwa 1/2 Std. kaltstellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3mm dick ausrollen, Scheiben ausstechen (5cm Durchmesser) und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen. Bei einer halben Menge Kekse ein kleines Loch ausstechen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° etwa 10 Min. backen. Kekse auskühlen lassen und jeweils ein Keks mit und ein Keks ohne Loch mit Marmelade zusammensetzen. Oberfläche mit Puderzucker bestreuen.

Frucht- und Mandelhäufchen

125g milchzuckerfreie Margarine 100g Honig 2 Eier 250g Dinkel oder Weizen 1 1/2 TL Backpulver 50g gehackte Mandeln 50g Rosinen 50g Aprikosen 1-2 EL Rum

Rosinen und Aprikosen in Rum ca. 2 Std. einweichen. Margarine und Honig schaumig rühren und nacheinander die Eier dazugeben. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl und die übrigen Zutaten zugeben und verrühren. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 190° ca. 20-30 Min. backen.

Hafer-Nuß-Plätzchen

125g milchzuckerfreie Margarine
125g Honig
100g Haselnüsse
220g Haferflocken
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
ca. 40 Haselnüsse zum verzieren

Margarine und Honig cremig rühren. Haselnüsse fein reiben. Haferflocken mit Nüssen, Zimt und Backpulver vermischen und zur Margarinecreme rühren. Weichen Teig ca. 3 Std. ziehen lassen. Je 1 TL Teig zu einer Kugel drehen und auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. In Plätzchenmitte eine Haselnuß leicht andrücken. Bei 175° auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Auf dem Blech erkalten lassen.

Mandelkekse

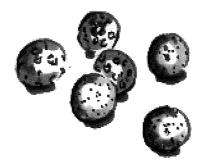
100g Weizenvollkornmehl
150g Roggenmehl
100g grob gem. Mandeln
1 TL Naturvanille
1 Prise Meersalz
200g milchzuckerfreie Margarine
4-5 EL Honig

Beide Mehlsorten, Mandeln, Vanille und Salz mischen; anschl. Honig und die kalte Margarine unterkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig 30 Min. ruhen lassen, dann Masse in vier Teile teilen und zu dicken Rollen ausrollen, mit dem Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit Gabel ein Muster eindrücken. Bei 200° ca. 12-15 Min. backen.



100g fein gemahlene Mandeln 50g Weizen-Vollgrieß 1-2TL festen Honig Saft von 1 Orange

Alle Zutaten werden mit einander verknetet (Knethaken) und zu einer glatten Kugel geformt. In vier Teile teilen. Rollen formen und 1 cm dicke Scheiben abtrennen. Diese jeweils zu Kugeln formen und in grob gehackte Mandeln oder Kokosflocken wälzen.



Würzige Schneemänner

250g Mehl
50g Speisestärke
1 MS Backpulver
100 Zucker
1 P. Vanillezucker
je 2 MS Zimt und Nelken
Kardamom gemahlen
200g milchzuckerfreie Margarine

Einen Knetteig herstellen und erkalten lassen. Den Teig in kleinen Portionen dünn ausrollen und Schneemänner ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 8-10 Min. bei 175°-200° im vorgeheizten Ofen backen.

Brot und Teigsorten



Blitzhefeteig für Pizza

(tierisch eiweissfrei, ohne Käsebelag)

500g Weizenvollkornmehl

1 TL Meersalz

1/4 TL Schabzigerklee

1 Würfel Hefe

250ml kaltes Wasser

1/2 Tasse Sonnenblumenöl

Gemüsebelag:

250g Champignons, blättrig geschnitten

je 1 grüne, rote und gelbe Paprika, in feine Scheiben geschnitten

3 Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 kleine Zucchini, halbiert und in mittlere Stücke geschnitten

1 Dose Tomatenmark vermischen mit

1 EL Öl

je 1/4 TL Basilikum, Oregano, Majoran etwas Kräutersalz

250g milchzuckerfreien Käse

Das Wasser in eine breite Schüssel geben, Hefe hineinbröseln und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Salz, Schabzigerklee und Öl ebenfalls dazugeben und vermischen.

Das frischgemahlene Vollkornmehl dazuschütten und von der Mitte her mit einem Holzlöffel unterrühren. Wenn der Teig zu fest wird, mit den Händen weiterkneten. Solange kneten, bis ein geschmeidiger, elastischer Teig entsteht. Ca. 5-8 Min. Sofort auf ein gefettetes Backblech ausrollen. Die Tomatenmarkpaste dünn auf die Teigplatte streichen, Tomaten, Paprika, Zucchini und Champignons locker daraufverteilen. Nochmals mit etwas Basilikum, Oregano und Kräutersalz bestreuen. Nun kann die fertig vorbereitete Pizza in den gut vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 35-45 Min. gebacken werden.

Nach ca. 25 Min. 250g geriebenen Käse auf das Gemüse geben (dabei das Backblech nicht aus den Ofen nehmen) und die Pizza zu Ende backen.

Dinkelbrötchen

520g Dinkelmehl 30g Hefe 3/8 I Wasser 2 gestr. EL Salz Brotgewürze

Alle Zutaten in der Küchenmaschine (oder mit der Hand) 12 Min. kneten, 12 Min. ruhen lassen, 2 Min. kneten. Verschiedene Brötchen formen und ca. 20 Min. gehen lassen.

Backofen auf 120° vorheizen. Während der Backzeit ein Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen. Brötchen auf ein gefettetes Backblech setzen und mit kaltem Wasser bestreichen.

20 Min. bei 120° backen

Französische Brötchen

(ca. 15 Stück)

500g Mehl
60g milchzuckerfreie Margarine
60g Zucker
2 Eier
1/4l lauwarme Sojamilch
1 Würfel Hefe
Zimt, Muskatnuss

Aus den Zutaten einen Hefeteig erstellen, 30 min. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Danach ausrollen (etwa die Grösse eines Backbleches), Rosinen, Zimt und Zucker aufstreuen, vom langen Ende her aufrollen. 2 cm Stücke abschneiden und auf ein Backblech legen. Nochmal 10 Min. gehen lassen, dann bei 175° ca. 15 Min. backen.

Französisches Stangenweißbrot

500g Weizenmehl 40g Hefe 1TL Zucker gut 1/4 | Wasser 10g Salz

Vorteig anrühren, 30 Min. gehen lassen.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, 10 Min. kräftig kneten, dann das Salz dazugeben und nochmals 10 Min. kneten.

Aus dem Teig zwei Stränge von 2 cm Durchmesser formen, auf ein gefettetes Blech legen und mehrmals quer einkerben. Die Brote zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen, im vorgeheizten Ofen 30-35 Min. bei 225° backen. Eine Tasse mit kochendem Wasser in den Ofen stellen. Brote alle 10 Min. mit lauwarmem Wasser bepinseln.

Hefeteig

500 g Mehl 1 P. Hefe 50 g Zucker gut 1/41 Sojamilch 1 Ei

1/2 TL Salz

60 g lauwarm zerlassene milchzuckerfreie Margarine. Die Zutaten sind geeignet für Hefegebäck aller Art. Nur bei herzhaftem

Gebäck (z.B. Zwiebelkuchen), sollte man den Zucker weglassen.

Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde drücken, die zerbröckelte Hefe mit 1-2 TL Zucker hineingeben und den Vorteig mit etwas lauwarmer Milch anrühren. Mit Mehl bestreuen und zugedeckt 15-30 Min. gehen lassen (bis Risse zu sehen sind). Den restlichen Zucker, Ei, Salz, zerlassene Butter und restliche Milch hinzugeben und mit dem Knethaken gut durchkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. (Die Milch nicht komplett, sondern nach und nach bis zur gewünschten Beschaffenheit des Teiges hinzugeben).

Knet oder Mürbeteig

200g Mehl 100g Zucker 10g milchzuckerfreie Margarine 1 Ei

Alle Zutaten verkneten und den Teig mindestens 1/2 Std. kalt stellen.

Knusperstangen

500g Weizenmehl 60g Hefe 1TL Meersalz 1/4 I Mineralwasser 125g milchzuckerfreie Margarine Kümmel, Sesam, Mohn

Hefe in das Mehl bröckeln. Salz, Mineralwasser und kalte klein geschnittene Margarine dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde in einer Gefriertüte in den Kühlschrank legen. Teig nochmals durchkneten, halbieren und jede Hälfte in 12 Stücke schneiden. Aus jedem Teigstück eine 30 cm lange Rolle formen, mit Wasser bestreichen und mit Kümmel, Sesam oder Mohn bestreuen.

Bei 225° ca. 20-25 Min. backen

Laugenbrezel

Lauge herstellen:

1L Wasser

1-2 EL Natron (Kaisernatron oder aus der Apotheke Haushaltsnatron). Das Ganze zum Kochen bringen.

Brezelteig:

500g Weizenmehl (1050 oder 1700 Typ) 1-2 TL Salz ca. 1/8 L warmes Wasser 1 Würfel Hefe

Die Zutaten für den Brezelteig zu einem Teig kneten und mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Stücke vom Teig auf einer Backunterlage ausrollen und zu Brezel formen. Die Brezel wird dann in die kochende Lauge gelegt. Wenn sie hochschwimmt, die Brezel herausnehmen und auf ein Backblech mit Backpapier legen, sofort salzen.

In den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Min. bei 225° backen.



250g Weizenmehl 1/2 P. Trockenhefe 1 Prise Zucker 1/8 I lauwarmes Wasser 1/4 TL Salz 1 EL Öl

Alles zu einem Hefeteig verarbeiten, gehen lassen, ausrollen und je nach Geschmack belegen.



Rosinenbrötchen

2EL Rosinen (in heißem Wasser quellen lassen)
350g Weizenvollkornmehl
125g grobe Haferflocken
1 Würfel Hefe
250ml-350ml lauwarme Sojamilch oder Wasser
1 EL flüssigen Honig
1 Prise Salz
2 EL Öl

zum Bestreichen:

1 Eigelb

1EL Wasser

Aus Weizen, Haferflocken, etwas Sojamilch und Hefe einen Vorteig herstellen. (Rosinen abtropfen lassen). Wenn sich beim Vorteig Blasen bilden, Salz, Honig, Oel und so viel Sojamilch dazukneten, daß ein fester Teig entsteht. Alles kräftig durchkneten. Zum Schluß Rosinen dazugeben. Teig jetzt gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Teig in 16 gleich große Bällchen teilen und nochmals zugedeckt auf dem Backblech 10 Min. gehen lassen. Backofen auf 230° vorheizen. Behälter mit kochendem Wasser in den Ofen stellen. Die Brötchen mit Eiwasser bestreichen und auf der mittleren Schiene 20-25 Min. backen.

Brotaufstrich



Avocado-Creme (als Brotaufstrich)

1 eßreife Avocado

1 kl. Zwiebel

1 TL Zitronensaft

Meersalz

Pfeffer

Knoblauchzehe

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit einer Gabel zerdrücken, feingehackte Zwiebel und Knoblauch unterheben, mit Pfeffer, Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Die Paste erst möglichst kurz vor der Mahlzeit zubereiten, bei längerem Stehen verfärbt sie sich dunkel.



Brotaufstrich-herb

Apfel-Zwiebelpaste

250g milchzuckerfreie Margarine

- 2 Äpfel
- 3 Zwiebeln
- 10 Walnüsse
- 2TL Meersalz

Die sehr klein geschnittenen Äpfel und Zwiebeln und das zerlassene Fett 3-4 Min. dünsten. Gehackte Walnüsse und Salz untermischen. In ein heiß ausgespültes Schraubglas abfüllen und erkalten lassen.

Brotaufstrich-süß

Nutella-Ersatz 1/2 Gl. Nuβ-oder Mandelmus gleiche Menge von: Kakao, Zucker und Traubenzucker vermischen.

Alles zusammen verrühren - fertig!

Obstaufstrich

1 Banane1 Kiwi30g Mandelnetwas milchzuckerfreie MargarineZimt oder Naturvanille

Alles mit dem Mixstab pürieren und abschmecken - fertig!



Linsen-Butter

100g Linsen200g Wasser1 Zwiebel50g milchzuckerfreie Margarine2 Stengel frische Minze1 TL Meersalzetwas Thymian und Zitronenschale

Die Linsen über Nacht im Wasser aufweichen. Am nächsten Morgen die Flüssigkeit abgießen und mit der Zwiebel in Margarine dünsten, abkühlen lassen und fein pürieren. Das Einweichwasser und die Kräuter dazugeben und alles gut miteinander vermengen. (Bald verbrauchen!)



250g milchzuckerfreie Margarine

1 P. 8-Kräuter (Iglo)

1 große Knoblauchzehe, gepreßt oder geschnitten

1 kl. Zwiebel, geschnitten

Pfeffer, Salz und Küchenwürze nach Geschmack.
Alle Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Sojacreme

(Als Creme oder als Tortenfüllung geeignet)

1/4 | Sojamilch

3EL Zucker

1 P. Vanillezucker

30g Maizena

50g milchzuckerfreie Margarine

4 Blatt Gelatine

Sojamilch, Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Maizena in etwas kalter Sojamilch anrühren und in den kochenden Sojadrink einrühren. Alles abkühlen lassen. Margarine schaumig rühren und in diesen Pudding einrühren. 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einrühren, nach 3 Min. ausdrücken und mit ganz wenig Wasser erhitzen. Aufgelöste Gelatine in die Pudding-Margarine-Masse einrühren, in die Torte füllen oder als Creme kalt stellen.

Zwiebelschmalz

150g milchzuckerfreie Margarine2 Zwiebeln1 kl. roter Apfel1 gestr.TL Kräutersalzetwas Paprikaetwas Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln und in ca. 50g Margarine hellbraun anbraten. Zuletzt noch ca. 3 Min. den kleingewürfelten Apfel (mit der Schale) mitschmoren. Dann die restliche Margarine dazugeben und alles erhitzen bis es schäumt. Etwas abkühlen lassen, dann würzen und gut durchrühren. Im Kühlschrank fest werden lassen und auch dort aufbewahren.



Index



٨	
\mathcal{A}	
Apfelkuchen vom Blech	112
Apfelpfannkuchen	92
Apfelschnee-Dessert	93
Apfelsinentörtchen	113
Apfelsuppe	8
Avocado-Creme	166
_	
R	
Bananen-Curry-Sauce	38
Bananeneis	94
Bauernsalat, griechisch	22
Bioburger	50
Blitzhefeteig für Pizza	154

114

51

9

167

168

24

23

Brauner Kirschkuchen

Broccoli-Auflauf

Broccolicremesuppe

Brotaufstrich-herb

Brotaufstrich-süß

Bunter Reissalat

Bunter Salat

	77
Canneloni a lítalienne	76
Chili con Carne	146
Cornflakes-Konfekt	36
Cumberlandsauce	
D	
Dampfnudeln	95
Dibbelabbes	52
Dinkelbrötchen	156
Dinkelkuchen	116
Dinkelräder-Weihnachtsgebäck	147
Donauwellen	115
F	
Eiersalat	25
Eiersauce	37
Elsäßer-Apfeltorte	117
Erdbeerstrudel	118

F

Fenchel-Endiviensalat	26
Fischsuppe	10
Fleischsauce für Spaghetti	39
Französische Brötchen	157
Französisches Stangenweißbrot	158
Frische Erbsensuppe	11
Frucht- und Mandelhäufchen	148
Früchte-Schokolade	96
Fruchtkuchen	119

G

Gebratene Forelle	68
Geburtstagstorte	120
Gefüllter Hackbraten	78
Gemüse-Filet-Gratin	53
Gemüse-Fisch-Gratin	54
Gewürzkuchen	121
Gugelhupf	122
Gulaschsuppe	12

H	
■ ■ Hafer-Nuß-Plätzchen	149
Hähnchen-Reispfanne	79
' Hähnchen-Tomatenpfanne	80
Hanuta-Ersatz	97
Hefeteig	159
Helenenkuchen	123
Hühnersuppe	13
l	
Indische Geflügel-Curry-Suppe	14
Italienische Fleischsauce	40
Italienische Kräuterkomposition	41
1.2	
K	
Kaiserbraten in Käse-Sauce	82
Kalifornischer Reis	56
mit Bananengemüse	
Karotten-Apfelrohkost	27
Kärtner Reindling	124
Kartoffelauflauf	57
Kartoffel-Gemüsepuffer	58
Kartoffelsuppe	15
Käseauflauf	55
Käselaibchen	81

Kassler mit Ananas	83
Kindertörtchen	125
Knet- oder Mürbeteig	160
Knusprige Waffeln	127
Knusperstangen	161
Knuspriger Krokantkuchen	126
Kokoskuchen	129
Kokoswaffeln	128
Kräuterbutter	171
Kräuter-Dip	42
Laugenbrezel Linsen-Butter Linzerschnitten	162 170 130
M	
Maissalat	28
Malakowtorte	131
Mandelcreme	98
Mandelkekse	150
Mandelkugeln	151
Marzipankuchen	132
Mayonnaise	43
Mousse au Chocolat	99

a 1	
N	
Nasi Goreng	59
Nudelauflauf	60
Nudeln mit Zucchini	61
Nussecken	133
Nußpudding mit Heidelbeeren	100
\bigcirc	
Obstauflauf	62
Obstaufstrich	169
Obstkuchen	134
Öl-Gugelhupf	135
n	
P	
Pfirsichkuchen	136
Pfirsich-Maracuja-Torte	137
Piperade	63
Pistazien in Datteln	101
Pizzateig	163
Porreesalat	29
Putenspieße	84



R

Reitersuppe	16
Rigatoni a la Tommi	85
Rindfleischsuppe mit Tomaten	17
Rindsrouladen	86
Rohkostsalat 1	30
Rohkostsalat 2	3
Rosinenbrötchen	164
Rote Grütze	102
Rote Rübensalat Nikolajev	32
Russiacher Tonf	න'

5

Sauerkraut-Auflauf	64
Scampi-Pfanne	69
Schmand-Hering	70
Schmetterlingstörtchen	138
Schnee-Eier auf Kirschsauce	106
Schnitzel in der Fettpfanne	88
Schokoladen-Ersatz	104
Schokoladenkuchen	139
Schokoladenpudding	105
Schokolade-Pfefferminz-Eis	103
Scholle auf Spinatspaghetti	7′
Schüttelkuchen	14C
Semmelschmarrn	107

Sojacreme	172
Spinat-Auflauf	65
7	
J	
Tartare	44
Tessiner-Kaninchenpfanne	89
Tomatensauce (kalt)	45
Tomatensauce (warm)	46
Tomatensuppe	18
Überbackenes Fischfilet mit	72
Petersilienkartoffeln	
Überraschungskuchen	141
Ungarisches Fischragout	73
8 4	
Y	
Vanille-Sauce	108
Vegetarischer Eintopf	19

W

Weicher Blitzkuchen	142
Weinsauce	47
Winterobstsalat	109
Wurstsalat	33
Wiirzige Schneemänner	152

Z

Zanderfilet in Weißwein-Sahne-Sauce	74
Zebrakuchen	143
Zitronencreme	110
Zitronenhähnchen	90
Zucchinipfanne	66
Zwiebelschmalz	173