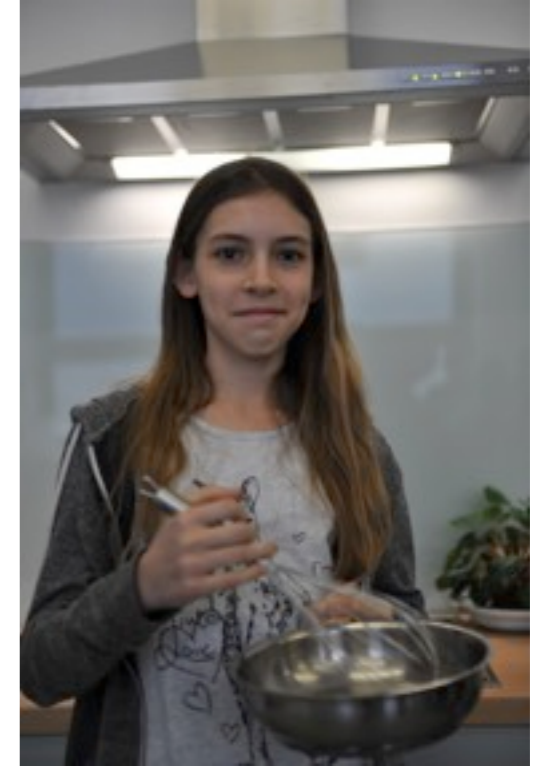
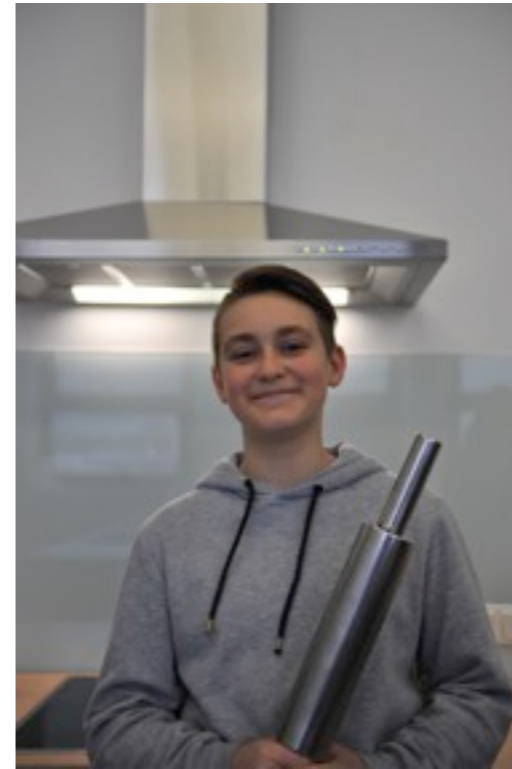


# 2a Klasse kocht



# Speisen ohne Fleisch



# Couscous

Quelle: Tunesien

Vorbereitungszeit: 2 Stunden

Portionen: 6

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN:

- CA 3/4 KG LAMMSCHULTERN IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 1/2 KG KARTOFFELN
- 1/2 KG KAROTTEN
- 5 ZWIEBELN
- KLEINE DOSE KICHERERBSEN
- 3/4 KG COUSCOUS
- 2 LANGE PAPRIKAS
- 6 ST KNOBLAUCH
- 1 TOMATE
- SALZ / PFEFFER/ PAPRIKAPULVER/ ETWAS HARRISSA (SCHARF)
- 4 EL TOMATENMARK

## Zubereitung:

Zuerst geben Sie würfelig geschnittenen Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl und lassen es anschwitzen. Dann geben Sie die geschnittene Tomate und das Fleisch dazu und rösten es an. Danach geben Sie Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und das Harissa dazu und löschen mit Wasser ab.

In der Zwischenzeit geben Sie zum Couscous Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, Nelken und Wasser. Es sollen sich keine Klumpen bilden.

Den Couscous geben Sie in den Übertopf und schließen ihn.

Nach einer halben Stunde geben Sie in den Übertopf die geschälten Karotten. Achten Sie drauf, dass Sie Wasser dazugeben und umrühren.

Ein wenig später kommen die ganzen Zwiebeln hinein. Wenn Sie sehen, dass der Couscous weich ist, geben Sie ihn in eine Schüssel und dann wieder auf den Übertopf platzieren.

Nach einer halben Stunde werden die geschälten Kartoffeln dazugegeben.

Wenn das Fleisch und das Gemüse weich ist, geben Sie die Kichererbsen und die Paprika dazu.

Wenn alle Zutaten weich sind, schütten Sie den Couscous in einer Schüssel und entfernen die Nelken.

Schütten Sie ein wenig Sauce über den Couscous und lassen das Ganze ziehen.

Jetzt können Sie den Couscous auf den Teller geben mit Fleisch, Gemüse und Kichererbsen und ein wenig Sauce servieren.

# Käsespätzle

Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

Vorbereitungszeit: 15-30min

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN:

- 300G BERGKÄSE (KRÄFTIG, GERIEBEN)
- 1/2 BUND SCHNITTLAUCH
- 1-2 EL BUTTERSCHMALZ
- 3 EIER
- 300G MEHL
- 60G BUTTER
- CA. 150ML MILCH
- SALZ + PFEFFER

## Zubereitung:

Als aller erstes müssen Sie die Zutaten für den Teig miteinander vermengen.

Nun nehmen Sie einen großen Topf mit Salzwasser und bringen es zum Kochen.

Sobald das Wasser kocht, müssen Sie den Spätzleteig mit einem Spätzlesieb in das Wasser drücken.

Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind die Spätzle fertig.

In einer großen Pfanne erhitzen Sie das Butterschmalz und braten die Spätzle darin kurz an.

Den Bergkäse in die Pfanne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsespätzle mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und nun können Sie das Gericht servieren.

# Penne mit frischen Tomaten

Quelle: Kochbuch

Anzahl: 4 Personen (2 Kinder und 2 Erwachsene)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vorbereitungszeit 45 min

## ZUTATEN:

- 300G PENNE
- 1/2 ZWIEBEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1TL BASILIKUM GEREBELT ODER FRISCH
- SALZ
- 250G COCKTAILTOMATEN
- OLIVENÖL
- PARMESAN ODER SCHAFSKÄSE

## Zubereitung:

Zuerst müssen Sie die Penne in gesalzenem Wasser kochen, inzwischen können Sie die Zwiebeln fein würfeln.

Denn Knoblauch müssen Sie pressen und in Olivenöl anschwitzen.

Die Cocktailtomaten können Sie vierteln und mit den Zwiebeln mitrösten, mit Salz und Basilikum würzen.

Fügen Sie 4 EL Nudelkochwasser hinzu, auf kleiner Stufe garen.

Nun müssen Sie die Pennen abseien und unter die Tomatensauce rühren. Lassen Sie es kurz durchziehen und danach abschmecken.

Als letztes müssen Sie noch einen, Italienisch" frischgeriebenem Parmesan oder ,griechisch" Schafskäse hinzufügen.



# Pizza Margherita

Quelle: Kochbuch

Vorbereitungszeit: 15 min

Portion: 4

Schwierigkeitsgrad: leicht

## ZUTATEN:

- EINE GEKAUFTE PACKUNG PIZZATEIG
- EINE DOSE TOMATENMARK
- EINE PACKUNG KÄSE (MOZZARELLA ODER GOUDA)
- OREGANO
- SALZ
- PFEFFER

## Zubereitung:

Öffnen Sie den Pizzateig und legen Sie ihn auf ein Backblech. In der Zwischenzeit heizen Sie das Backrohr auf 180° Grad vor.

Machen Sie die Dose mit dem Tomatenmark auf und geben diese auf den Teig. Nun verteilen Sie das Mark gleichmäßig.

Jetzt den Belag mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Danach den Käse fein reiben und auf den Pizzateig streuen.

Schieben Sie den fertig belegten Pizzateig ins vorgeheizte Backrohr und lassen diesen für ca. 30 min. backen.

Zum Schluss teilen Sie die Pizza in 4 gleich große Stücke.

## ABSCHNITT 5

# Tsatsiki

Quelle: ( von meinem Vater)

Zubereitungszeit: 5 – 10 min

Anzahl der Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: Hobby-Koch

### ZUTATEN:

-1 SALATGURKE

-1 KG GRIECHISCHES JOGHURT

- 4 KNOBLAUCHZEHEN

- OLIVENÖL

- SALZ

- PFEFFER

- DILL

- ESSIG

### Zubereitung:

Für das Tsatsiki schälen Sie die Salatgurke und reiben Sie sie fein. Danach die geriebene Gurke fest in kleinen Portionen auspressen.

Geben Sie das Joghurt in eine Schüssel und rühren Sie die Gurkenmasse ein.

Den Knoblauch mit Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer, Dill und ein wenig Essig abschmecken.

Stellen Sie das Tsatsiki bis zum Servieren kalt.

Tipp: Das Tsatsiki ist ein griechischer Klassiker.



# Zillertaler Krapfen

Quelle: Aus dem Kochbuch „Tiroler Bäuerinnen kochen „

Portionen: 20 Stück

Vorbereitungszeit: 100 min

Schwierigkeitsgrad: schwer

## ZUTATEN: FÜLLE

-150G TOPFEN

-80G GRAUKÄSE

-500G KARTOFFELN

-SALZ

-SCHNITTLAUCH

## ZUTATEN: TEIG

-30DAG ROGGENMEHL

-10DAG GRIFFIGES MEHL

-GUT ¼ L WASSER (KALT)

-1PRISE SALZ

-BUTTERSCHMALZ

## Zubereitung: Fülle

Vermengen Sie Topfen, Graukäse, Salz und Schnittlauch mit den gekocht, geschält und passierten Kartoffeln.

## Zubereitung: Teig

Machen Sie den Teig aus Mehl, Wasser und Salz an und kneten Sie ihn fest. Wenn Sie lange und fest kneten wird der Teig glatt.

Schneiden Sie aus dem Teig ein Stück herunter und formen es zu einer Rolle mit 5cm Durchmesser. Schneiden Sie mit dem Messer Zentimeter breite Scheiben ab und walken Sie diese sehr dünn, belegen Sie sie mit der Fülle und legen sie die Krapfen halbmondförmig zusammen.

Drücken Sie den Rand gut an, damit die Fülle nicht herausläuft.

Baken Sie die Krapfen in Butterschmalz auf beiden Seiten heraus.

# Zillertaler Krapfen

Quelle: Oma

Vorbereitungszeit: 100 min

Portion: 30 Stück -40 Stück

Schwierigkeitsgrad: mittel

## FÜR DEN TEIG:

-250G ROGGENMEHL

-125G WEIZENMEHL

-1 PRISE SALZ

-250ML WARMER MILCH

## ZUTATEN: FÜLLUNG

-250G GRAUKÄSE

-3 GROBE KARTOFFELN

-KLEINE ZWIEBEL ODER SCHNITTLAUCH

-SALZ UND PFEFFER

-250ML MILCH

## Zubereitung

Teig:

Geben Sie das Roggenmehl und Weizenmehl in eine Schüssel und rühren es um.

Danach geben Sie eine Prise Salz dazu und 250ml warme Milch.

Kneten Sie alles, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Fülle:

Reiben Sie den Graukäse grob und die Kartoffeln fein und geben Sie alles in eine Schüssel.

Hacken Sie danach den Zwiebel klein und geben Sie eine Prise Salz und Pfeffer dazu.

Geben Sie 250ml kalte Milch dazu und verrühren Sie alles miteinander.

Treiben Sie den Teig in 35- 40 Kreise aus.

Geben Sie etwas Füllung in die Kreise und klappen es zusammen und backen Sie es in heißem Fett in der Pfanne heraus.

# Speise mit Fisch



## ABSCHNITT 1

# Karpfen blau

Quelle: Eat Smarter!

Kochzeit: 2h 5min

Portionen: 4

Schwierigkeit: mittel

### ZUTATEN:

-EIN FRISCHER KARPFFEN (WAHLWEISE KOI )

KÜCHENFERTIG CA. 1,5KG

- 4 EL HEIßER WEIßWEINESSIG

### FÜR DEN SUD:

-1 ZWIEBEL

-1 KAROTTE

-200G KNOLLESELLERIE

-1/2 STANGE LAUCH

-250ML WEIßWEINESSIG

-1EL SALZ

-2 TL ZUCKER

-1/2 TL PFEFFERKÖRNER

### Zubereitung:

Waschen Sie den Fisch, tupfen ihn trocken und legen Sie ihn auf eine Platte. Übergießen Sie den Karpfen mit Essig. Decken ihn zu und geben ihn in den Kühlschrank.

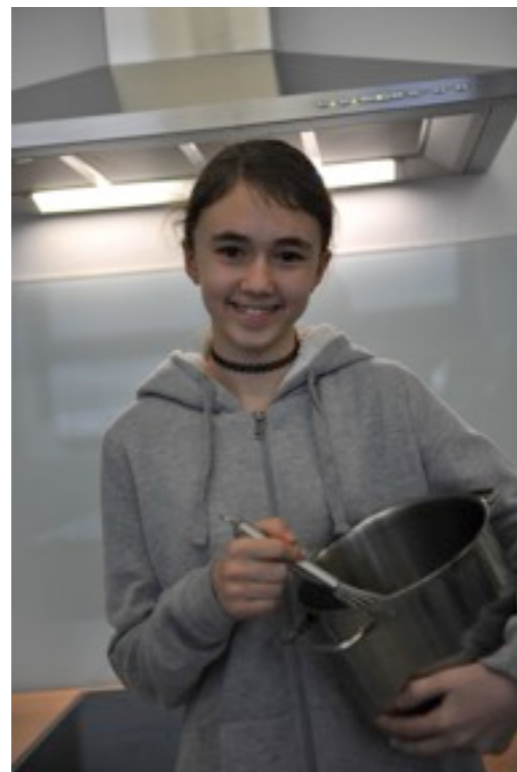
Für den Sud schälen, putzen und schneiden Sie Zwiebel, Karotte und den Sellerie in Scheiben. Den Lauch waschen Sie ab und anschließend schneiden Sie ihn in Ringe.

Vermischen Sie 2l Wasser mit dem Essig, Salz, Zucker, Gewürzen und Kräutern und bringen es zum Kochen. Bei schwacher Hitze lassen Sie den Sud ca. 20 min zugedeckt köcheln.

Legen Sie den Fisch in den abgekühlten Sud und erhitzen es. Lassen Sie den Fisch knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 min garen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen.

Richten Sie den Fisch auf eine Platte mit der Beilage, dem Lauch, Dill und den Karotten. Garnieren Sie den „Karpfen blau“ zum Schluss mit Blüten.

# Speise mit Huhn





# Chicken-to-go

Quelle: Johanna Mair „Meine gesunde Küche“

Vorbereitungszeit: 20 min

Portion: 4

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN: FÜLLE

- 2 BIO-HENDELBRÜSTE IN STREIFEN  
GESCHNITTEN
- RAPSÖL ZUM ANBRATEN
- 4 HANDVOLL GEMISCHTES GEMÜSE  
(KAROTTEN, LAUCH, SPROSSEN, PAPRIKA)
- 3 EL. MANGOCHUTNEY
- PETERSILIE
- SOJASAUCE
- GRILLGEWÜRZ
- 4 TORTILLAS
- 8 EL MOZZARELLA

## Zubereitung:

### Fülle:

Braten Sie das Hühnerfleisch in heißem Öl ca. 2min kurz rundum an. Geben Sie die Gemüsestreifen dazu und braten es 5 min weiter.

Anschließend rühren Sie das Chutney unter und schmecken es mit Petersilie, Sojasauce und Gewürzen ab.

### Tortillas:

Heizen Sie das Backrohr auf 180 Grad vor.

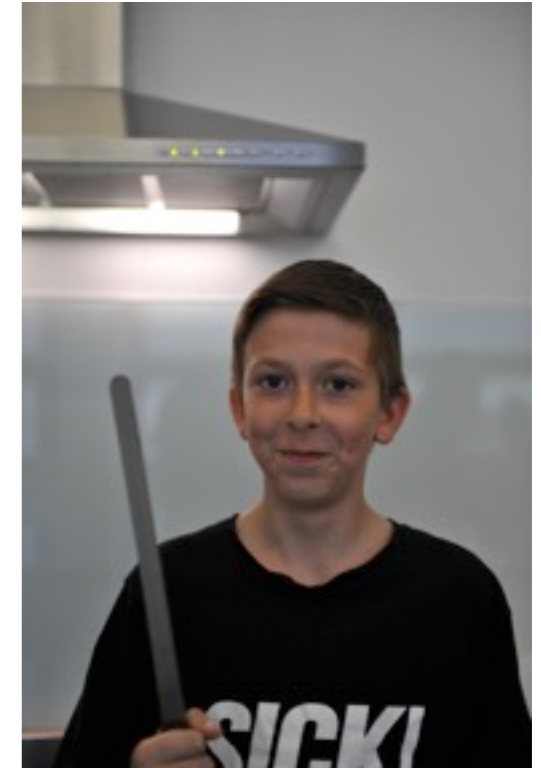
Jetzt streichen Sie die Fülle auf die Tortillas, bestreuen es mit Mozarellastückchen und rollen die Fladen ein.

Nun müssen Sie Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen beidseitig anbraten.

Im Ofen werden die Tortillas 5 min fertig gebacken.

Zum Servieren halbieren Sie die Tortillas und reichen dazu Salat und Joghurt.

# Speisen mit Fleisch





## ABSCHNITT 1

# Chili con Carne (ohne Chili)

Quelle: Eigenrezept

Zubereitungszeit: ca.30 min

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### ZUTATEN:

- 1 ZWIEBEL

- 1 ZEHE KNOBLAUCH

- 1 DOSE MAIS

- 150G GRÜNE BOHNEN

- 1 DOSE ROTE BOHNEN

- 1 SUPPENWÜRFEL

- 2 E.L TOMATENMARK

- 500G HACKFLEISCH

- ETWAS WASSER ZUM AUFGIEßEN

### Zubereitung:

Zuerst werden Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne angeröstet.

Danach geben Sie das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hackfleisch dazu.

Jetzt wird es gut abgebraten und zwischendurch mit etwas Wasser aufgeossen.

Nun geben Sie das Tomatenmark dazu, rühren das ganze gut um und lassen es ca. 20 min kochen.

Als nächstes wird der Suppenwürfel zerbröseln und dazu eingerührt.

Auch die roten Bohnen, der Mais und die grünen Bohnen kommen jetzt noch dazu.

Zum Schluss lassen Sie es noch ca. 10 min kochen und teilen es auf vier Tellern aus.

# Lasagne

Quelle: Papas Rezept

Vorbereitungszeit: ca. 60 min

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN:

- CA. 2,5 KG FLEISCHSUGO

- 400G PIZZAKÄSE GERIEBEN

- 3/4l MILCH (FÜR BECHAMEL)

- 200G BUTTER (FÜR BECHAMEL)

- 200G MEHL GLATT (FÜR BECHAMEL)

EIN BISSCHEN SALZ UND MUSKAT (FÜR BECHAMEL)

LASAGNE BLÄTTER (20 STK)

Zubereitung: Als Erstes müssen Sie die Butter zerlassen, das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren.

Dann gießen Sie mit der kalten Milch auf und verrühren es schnell. Die Bechamelsauce auf höchster Stufe unter ständigem Rühren aufkochen - so entsteht ein dicker, cremiger Brei.

Nun müssen Sie den Brei mit Salz und Muskat nach Geschmack würzen.

Nun eine tiefe Backform (mind. 5 cm) mit den trockenen Lasagne Blätter auslegen, bis der Boden bedeckt ist.

Dann ein Viertel des Sugo gleichmäßig darauf verteilen.

Sie geben nun ein Viertel der Bechamelsauce darüber und streichen sie mit einer Teigkarte auf dem Sugo glatt.

Sie müssen den ganzen Verlauf 4-mal in derselben Reihenfolge wiederholen, bis die Nudelblätter, das Bechamel und das Sugo aufgebraucht sind.

Anschließend schieben Sie die Lasagne in das vorgeheizte Backrohr, bei 180 Grad ca. 30 min.

Jetzt streuen Sie den Pizzakäse über ihre/Lasagne und lassen das Ganze ca. 15 min im Rohr fertig garen, bis der Käse goldbraun wird.

Und schon ist ihre Lasagne fertig!

## ABSCHNITT 3

# Schweinerippchen

Quelle: Mama

Vorbereitungszeit: ca. 1: 30-2 Stunden

Portionen :4

Schwierigkeitsgrad: leicht

### ZUTATEN:

- 4-5 ZEILEN SCHWEINERIPPCHEN
- 1 TL SALZ
- 1 TL PFEFFER
- 1 TL PAPRIKAPULVER
- 1 EL THYMIAN
- 2-3 KNOBLAUCHZEHEN
- CA. 1/4L SPEISEÖL

### Zubereitung:

Geben Sie zuerst alle trockenen Zutaten in ein Gefäß. Schälen die Knoblauchzehen und pressen Sie mit der Knoblauchpresse.

Nun kommen die anderen Zutaten dazu.

Leeren Sie das Speiseöl in einen Bräter und rühren es kräftig durch.

Streichen Sie nun die Rippchen mit der Marinade auf beiden Seiten gut an.

Dann kommen die Rippchen auf ein Backblech und werden bei 180 Grad Ober-Unterhize ca. 1: 30 Stunden im Backrohr gebacken.

Tipp: Wenn Sie die Rippchen ein paar Stunden vorher marinieren, werden sie saftiger.

## ABSCHNITT 4

# Tacos

Quelle: Cochchef.at

Vorbereitungszeit: 10min

Schwierigkeitsgrad: mittel

### ZUTATEN:

-ÖL

-CHILIPULVER/PAPRIKAPULVER/KREUZKÜM-  
MEL (GEMAHLEN)/ KORIANDER (GEMAH-  
LEN)OREGANO

-ZUCKER

-HACKFLEISCH VOM RIND

-TOMATENMARK

-TACOSCHALEN

-EISBERGSALAT

-KÄSE (WENN MAN MÖCHTE)

-SALSASOßE

-ZWIEBELN

-KNOBLAUCH

### Zubereitung:

Heizen Sie das Backrohr auf 180 Grad vor.

Erhitzen sie Öl in einer Pfanne.

Geben die Zwiebel in die Pfanne und braten Sie weich, aber nicht braun.

Anschließend geben Sie Knoblauch dazu und braten ihn 1 Minute mit.

Dann kommt Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, 1EL Zucker und Salz dazu.

Bei mittlerer Hitze dünsten.

Nun kommt das Fleisch und 1EL Wasser dazu und wird 10min gebraten.

Wenn das Fleisch anhaftet, ein bisschen mehr Wasser dazugeben.

Tacoschalen 5min erwärmen und dann füllen.

# T-Bone Steak

Quelle: ( von meinem Vater)

Schwierigkeitsgrad: Hobby- Koch ( leicht)

Zubereitungszeit: 10- 15 min

Anzahl der Portionen: 1

## ZUTATEN:

- 300G FILET VOM RIND MIT KNOCHEN,
- ÖL, SALZ, PFEFFER, OREGANO

## Zubereitung:

Für das T- Bone Steak schneiden Sie den Fettrand in Abständen ein.

Lösen Sie mit einem spitzen Küchenmesser den Knochen, aber entfernen Sie ihn nicht.

Reiben Sie beide Seiten mit Öl ein und legen Sie das Steak in eine heiße Pfanne.

Grillen Sie auf jeder Seite ca. 12 min.

Pinseln Sie die rohe Fleischseite (Rand) wieder mit Öl ein.

Vor den Anrichten können Sie es nach Wunsch Servieren.

Tipp: Zum T- Bone Steak passen als Beilage gut Pommes dazu!

# Wienerschnitzel

Quelle : Ein Familienrezept

Portionen : 10

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 30min

## ZUTATEN:

- 1 KG SCHWEINEFLEISCH

- MEHL

- 2 EIER

- SEMMELBRÖSEL

- 300ML SONNENBLUMENÖL

## Zubereitung:

Schneiden Sie Ihr Fleisch in ca. 1cm dicke Scheiben.

Klopfen sie das Fleisch mit einem Schnitzelklopfer beidseitig flach.

Salzen und pfeffern Sie es.

Geben Sie das Mehl und Semmelbrösel in zwei verschiedene Schüsseln.

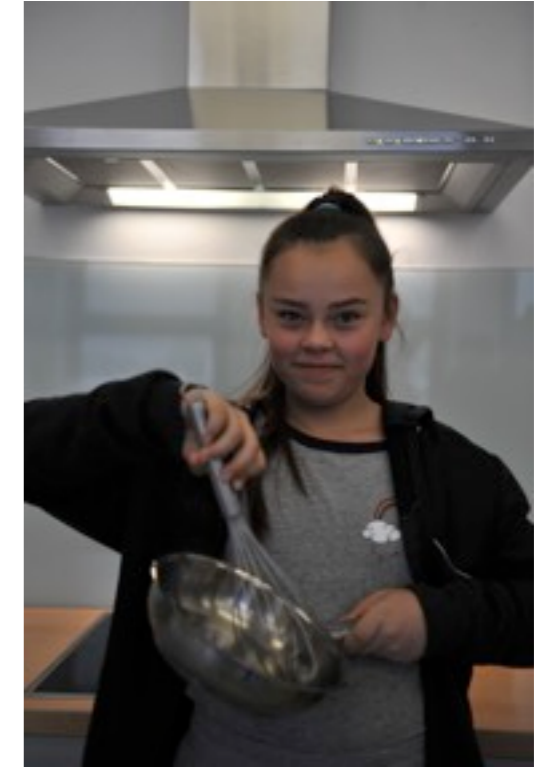
Schlagen sie das Ei auf und geben Sie es ebenfalls in eine Schüssel.

Verrühren Sie das Ei mit einer Gabel.

Tauchen sie das Fleisch zuerst ins Mehl, dann ins Ei und zum Schluss in die Brösel.

Braten sie es in einer Pfanne mit heißem Öl in einer Pfanne goldbraun.

# Süßspeisen





## ABSCHNITT 1

# Baklava

Quelle : Omas Rezept

Vorbereitungszeit: ca.80min

Portionen : 12

Schwierigkeitsgrad : schwer

### ZUTATEN:

- ZUCKER

- WASSER

- NÜSSE ODER PISTAZIEN

- 8 STÜCK BLÄTTERTEIG

- BUTTER

- KOKOS

- PISTAZIEN

### Zubereitung:

Befetten Sie das Backblech mit Butter.

Legen Sie 2 Blätterteigstücke von 8 aufs Blech.

Bestreichen Sie den Teig mit Butter. Wiederholen Sie den Vorgang.

Nun legen Sie gleichmäßig Nüsse oder Pistazien drauf.

Legen Sie die restlichen Blätterteigstücke drauf.

Anschließend streuen Sie Kokos oder geriebene Pistazien darüber.

Schneiden Sie die Baklava in Vierecke.

Lassen Sie den Teig 10 min bei Zimmertemperatur rasten.

Zum Schluss backen Sie die Baklava ca. 35 min bei 180 Grad.

### Soße:

Verrühren Sie Zucker und Wasser und machen es warm.

Dann schütten Sie es auf den Blätterteig

# Donuts

Quelle: Google

Zubereitungszeit: ca. 10 min

Anzahl der Portionen: 60 Stück

Schwierigkeitsgrad: leicht

## ZUTATEN:

- 250G MEHL
- 1 PÄCKCHEN BACKPULVER
- 130G STAUBZUCKER
- 1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
- 250ML MILCH
- 3 STÜCK EIER
- 5 EL ÖL
- 1 PRISE SALZ
- STAUBZUCKER ( ZUM BESTÄUBEN)

## Zubereitung:

Verrühren Sie alles zu einem glatten Teig.

Füllen Sie dann anschließend den Teig in einen Donutmaker ein, aber wenn Sie keinen haben, können Sie das auch in einem Topf mit Öl machen.

Das dauert ca. 3-4 Minuten in einen Donutmaker.

Ein kleiner Tipp lassen Sie das nicht zu lange in den Donutmaker, dass sie nicht verbrennt.

Tipp: Bei den meisten Donutmaker reicht diese Menge für ca. 10 Portionen (6x10 Mini – Donuts).

Zum Schluss können sie nach Belieben die Donuts mit Staubzucker oder Glasur verzieren.

## ABSCHNITT 3

# Fanta Kuchen

Quelle: Mama

Vorbereitungszeit: 30 min

Portion: ca. 24

Schwierigkeitsgrad: leicht

### ZUTATEN:

- 4 EIER
- 2 TASSEN ZUCKER (CA. 0,25 ML )
- 2 PKG. VANILLEZUCKER
- 1 TASSE ÖL
- 1/4 LITER FANTA
- 3 TASSEN MEHL
- 1 PKG. BACKPULVER
- 1/4 LITER SCHLAGOBERS
- 1 BECHER SAUERRAHM
- ZIMT

### Zubereitung:

Als erstes trennen Sie den Dotter und das Eiweiß.

Zur Dottermasse geben Sie das Öl, eine Pkg. Vanillezucker und zwei Tassen Zucker und verrühren es.

Das Eiweiß schlagen Sie zu Schnee.

Nun geben Sie zum Mehl das Backpulver und vermenge es mit Fanta abwechselnd in die Dottermasse.

Das Eiweiß wird jetzt unter die Teigmasse gehoben.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig aufs Blech verteilt.

Im vorgeheiztem Ofen auf 180° goldbraun backen.

Testen Sie mit einem Holzspieß, ob der Teig noch am Stäbchen kleben bleibt.

Nach dem Abkühlen bereiten Sie die Creme vor.

Dazu nehmen Sie das Schlagobers, eine Pkg. Vanillezucker und schlagen es steif.

Sauerrahm und Schlagsahne vermischen und auf den Kuchen streichen. Zum Schluss Zimt auf den Kuchen streuen.

# Palatschinken

Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

Zubereitungszeit: 5 bis 15 min

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN:

- 150G MEHL (GLATT)
- 2 STK. EIER
- 250 ML MILCH
- 1 EL BUTTER(GESCHMOLZEN)
- 1 PR. SALZ

## Zubereitung:

Teig zubereiten:

Die Eier gut verquirlen.

Anschließend rühren Sie Milch und Mehl glatt.

Die Eier einrühren und mit einer Prise Salz würzen.

Geben Sie die geschmolzene Butter langsam dazu.

Wenn Mehlklumpen sind, den Teig einfach durchsieben.

Nehmen Sie eine Pfanne, und erhitzen die Butter.

Holen Sie einen Schöpflöffel und schöpfen den Teig ein, so dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist.

Ist eine Seite goldbraun, wenden Sie die Palatschinke.

Wenn beide Seiten fertig sind, nehmen Sie einen Teller und legen die Palatschinken darauf.

## ABSCHNITT 5

# Pink Raspberry Muffin

### FÜR DEN TEIG:

-3 EIWEIß (GRÖßE M)

-1 PRISE SALZ

-170G ZUCKER

-3 EIGELB (GRÖßE M)

-125G BUTTER ODER MARGARINE (ZIMMERWARM)

-140G WEIZENMEHL

-1 PK. ROTE GRÜTZE HIMBEERGESCHMACK

-1 MSP. NATRON

-50ML MINERALWASSER MIT KOHLENSÄURE

### FÜR DAS TOPPING:

-40G PUDERZUCKER

-1PK. SAHNESTEIF

-300G SCHLAGSAHNE (MIND. 30% FETT)

-250G HIMBEEREN

Quelle: Eigenrezept

Vorbereitungszeit: 35 Min. ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 30 Min.

Portionen: 12 Stück

### Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160°C

2. Für den Teig Eiweiß und Salz mit einem Mixer. (Rührstab) auf höchster Stufe steif schlagen. Eischnee 3 Minuten weiter schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln.

3. In einer anderen Schüssel Eigelb mit Butter oder Margarine schaumig rühren. Mehl mit Rote-Grütze-Pulver und Natron mischen und abwechselnd mit dem Mineralwasser auf niedrigster Stufe kurz unterrühren.

4. Den Teig in die Mulden einer Muffinform geben und glatt streichen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Cakes etwa 30 Minuten backen.

5. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Cakes etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und auf dem Kuchenrost erkalten lassen.

6. Für das Topping Puderzucker mit Sahnesteif mischen. Die Sahne etwa 1/2 Minute aufschlagen unterm Schlagen das Pu-

derzucker-Sahnesteif-Gemisch einrieseln lassen und die Sahne vollständig steif schlagen.

7. Die Himbeeren verlesen. 12 Himbeeren beiseitelegen, die restlichen Himbeeren kurz unter die Sahne rühren, sodass einige Beeren zerdrückt werden. Die Himbeersahne bergförmig auf den Cupcakes verstreichen. Jeden Cupcake mit 1 Himbeere garnieren.

# Schokomouse

Quelle: Mama

Vorbereitungszeit: 20-30 min

Portion: 4

Schwierigkeitsgrad: leicht

## ZUTATEN:

- 140 DAG DUNKLE SCHOKOLADE 70% KAKAO
- 78 G STAUBZUCKER
- 4 EL WASSER
- 1 PG VANILLEZUCKER
- 3 DOTTER
- 1/4 L SAHNE

## Zubereitung:

Geben Sie die Schokolade, den Staubzucker und das Wasser in einen Topf und schmelzen Sie sie langsam.

In der Zwischenzeit den Vanillezucker mit den Dottern schaumig rühren.

Die geschmolzene Schokolade nach und nach dazugeben und gut verrühren.

Anschließend die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Das ganze Mousse in eine Auflaufform geben und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Serviertipp:

Pürierte Himbeeren schmecken zu dem Schokomousse ganz besonders lecker!



# Schoko - Muffins

## ZUTATEN:

240G MEHL

100G KAKAOPULVER

2 TL BACKPULVER

1, TL NATRON

PRISE SALZ

2 EIER

1 EIGELB

1 TL VANILLE-EXTRAKT

250G ZUCKER

120ML PFLANZENÖL (Z.B. RAPSÖL)

120G SCHMAND

300G SCHOKOLADE GEMISCHT (Z.B. 70% IGE,  
50% IGE, VOLLMILCH)

Quelle: YouTube (BackClub)

Vorbereitungszeit: 10min und dann 5-8min

Portionen: 12

Schwierigkeitsgrad: leicht

## Zubereitung:

Nehmen Sie am besten die Schokolade von Lindt (z.B. 70%, 50% oder Vollmilch).

Als erstes vermischen Sie die trockenen Zutaten.

Schlagen nun zwei ganze Eier und ein Eigelb schaumig und lassen dann den Zucker einrieseln.

Jetzt geben Sie das Öl und das Vanilleextrakt langsam in den Teig.

Dann schlagen Sie den Teig kräftig und geben nun das Schmand dazu.

Vorsichtig müssen Sie nun das Mehl unterheben.

Gleich danach kommt die Schokolade zum Einsatz. Zerkleinern Sie die Schokolade in grobe Stücke und vermischen Sie sie mit dem Teig.

Nun die Schokoladenmasse in die Muffinförmchen füllen.

Diese Leckereien kommen jetzt in den vorgeheizten Ofen.

Bei 190°C Umluft werden die Muffins zuerst 10 min gebacken,  
dann reduziert man die Hitze auf 170°C und bäckt es für  
5 -8min fertig.

# Süße Krapfen

Quelle: Oma

Vorbereitungszeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

## ZUTATEN TEIG:

- 1 THEA(250G)
- 1 KG MEHL GRIFFIG
- 2 EIER
- CA. 300 ML WARME MILCH
- 1 VANILLEZUCKER
- EINE PR SALZ
- ETWAS RUM

## ZUTATEN FÜLLUNG:

PREISELBEERMARMELADE ODER POWIDLARMELADE MIT BRÖSEL VERMISCHT

## Zubereitung:

Die zimmerwarmen Zutaten werden zu einem glatten Teig verarbeitet.

Den Teig kurz rasten lassen und aus kleinen Teigstücken die Blätter dünn austreiben.

Nun noch die Blätter mit der gewünschten Fülle bestreichen, zusammenfalten und anschließend in heißen Fett (wie z.B. Ceres Soft) heraus backen.

Die süßen Krapfen etwas abtropfen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren noch mit Staubzucker bestreuen.

# Topfencreme mit Früchten

Quelle: Mamas Rezept

Vorbereitungszeit: 15 min

Portion: 4

Schwierigkeitsgrad: leicht

## ZUTATEN:

- 2 PK TOPFEN
- 5 DAG STAUBZUCKER
- SAFT EINER HALBEN ZITRONE
- ETWAS MILCH
- VERSCHIEDENE FRÜCHTE Z.B. ( ERDBEEREN, HEIDELBEEREN, HIMBEEREN...)

## Zubereitung:

### Creme:

Geben Sie den Topfen, Staubzucker und den Zitronensaft in eine Rührschüssel. Diese Masse mixen Sie mit dem Mixer flaumig. Fügen Sie so viel Milch hinzu bis eine weiche Creme entsteht.

### Früchte:

Schneiden Sie nun ihre Früchte in kleine Würfel und geben Sie sie in eine neue Schüssel.

### Schluss:

Nehmen Sie 4 kleine Dessertschüsseln zur Hand. Zuerst die Topfencreme hineingeben, dann oben mit den Früchten verzieren.