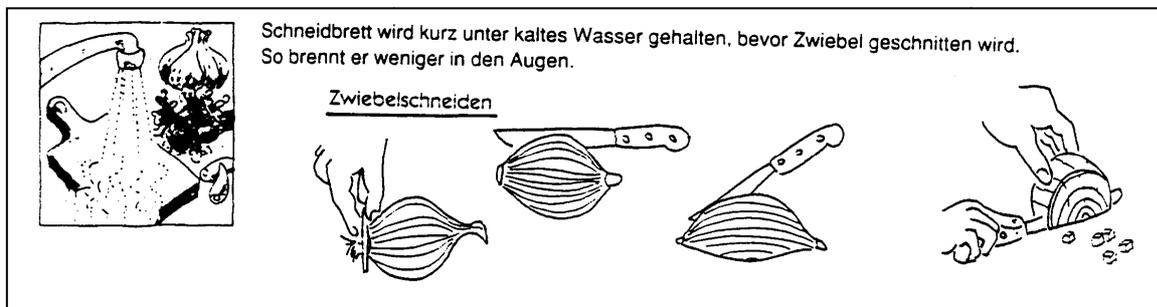
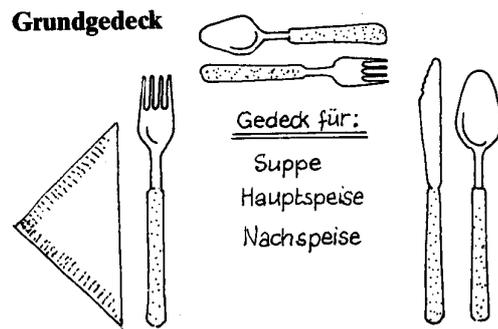


B
a
s
i
c
K
o
o
k
i
n
g



K
o
c
h
h
e
f
t





Nudeln kochen

- Mit sehr viel Wasser kochen; Teigwaren : Wasser = 1 : 10
- Nudeln in kochendem Salzwasser nach Anleitung kochen
- Zu lange Nudeln nie brechen, sondern langsam erweichen lassen
- „al dente“ = mit Biss gekocht
- Teigwaren kalt oder heiß abschwemmen
- Nudel wieder in den Topf geben (vorher Wasser ausschütten), Olivenöl oder einen El Butter dazugeben, mit dem Kochlöffel umrühren

Wie viele Nudeln pro Person?		
Suppeneinlage:	20 – 35g	trockene Nudeln
Vorspeise:	60 – 75g	trockene Nudeln
Beilage:	75 – 80g	trockene Nudeln
Hauptgericht:	100 – 120g	trockene Nudeln
Trockene Nudeln wiegen nach dem Kochen etwa dreimal so viel.		

Rezepte (für 4 Personen)

Spaghetti bolognese

Zutaten

500g Vollkorn-Spaghetti

500g Faschiertes gemischt

1 Dose Tomatenpolpe

2 El Olivenöl

Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (frisch oder tiefgekühlt), ev. Knoblauch

½ weiße Zwiebel



Spaghetti nach Anleitung kochen.

Olivenöl in einer Pfanne mäßig erhitzen, Zwiebel würfelig schneiden und leicht anbraten, Fleisch zugeben und auf höherer Stufe anbraten.

Polpe und Gewürze hinzufügen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit frischen Kräutern verfeinern.

Spaghetti in einem Suppenteller anrichten, die Soße darüber geben und mit frischen Parmesan servieren.

Penne arabiata

Zutaten

500g Penne

3 Paprika

1 Dose Tomatenpolpe

Chiliflocken oder Chiliöl

2 El Olivenöl

1 Tl Salz, Zucker

Frisches Basilikum



Penne nach Anleitung kochen.

Olivenöl mit Zucker mäßig erhitzen

Würfelig geschnittene Paprika dazugeben und 5 Minuten anbraten.

Mit Tomatenpolpe aufgießen, Chili dazugeben (Achtung: scharf) und 10 Minuten köcheln lassen.

Penne in einem Suppenteller anrichten, Soße dazugeben und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Es können auch frische Minitomaten und Oliven als Garnitur dienen.

Tomatensalat

½ kg Tomaten

½ Zwiebel

1 Tl Salz, Zucker

Essig (Balsamico, weiß)

5 El Olivenöl

Tomaten hálften und in Scheiben schneiden, Zwiebel würfelig schneiden und dazugeben. Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Marinade bereiten und dazugeben. Alles gut durchmischen und mit frischem Basilikum anrichten..



Blätterteigtaschen

Mit Spinat und Schafkäse

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 250 g Blattspinat
- 200 g Schafkäse
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer



Zubereitung:

Spinat, Käse, gepressten Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer gut mischen, dafür mit einer Gabel den Käse zerdrücken. Mit dem Salz sparsam sein, da der Käse schon Salz enthält.

Nun die Masse auf jeweils einer Hälfte der 8 Blätterteigplatten verteilen. Die nicht belegte Seite umklappen und an den Seiten gut verschließen, damit die Masse beim Backen nicht auslaufen kann.

Im Backofen bei (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) für ca. 20 Minuten backen. Die Taschen sind gut, wenn der Blätterteig goldbraun ist.

Mit Faschiertem und Gemüse

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- ¼ kg Rindsfaschiertes
- 1 Karotte
- ½ Stange Lauch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2El Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Chili



Zubereitung:

Öl in eine Pfanne geben, Fleisch gut anbraten. Die Karotten grob reiben, den Ingwer fein reiben, den Lauch in kleine Streifen schneiden. Alles zum Fleisch dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken.

Nun die Masse auf jeweils einer Hälfte der 8 Blätterteigplatten verteilen. Die nicht belegte Seite umklappen und an den Seiten gut verschließen, damit die Masse beim Backen nicht auslaufen kann.

Im Backofen bei (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) für ca. 20 Minuten backen. Die Taschen sind gut, wenn der Blätterteig goldbraun ist.

Mit Marmelade gefüllt

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- Marillenmarmelade
- Staubzucker



Zubereitung:

Blätterteig in 10 Quadrate aufteilen. Mit Marmelade füllen und zu Dreiecken schließen. Den Rand mit einer Gabel fest andrücken. Im Backofen bei (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) für ca. 20 Minuten backen. Die Taschen sind fertig, wenn der Blätterteig goldbraun ist.

Alle Blätterteigtaschen werden mit zerklopftem Ei vor dem Backen bestrichen.

Bratäpfel

Zutaten:

- 4 Äpfel (gut gewaschen und entkernt)
- 4 EL Marmelade (oder Rosinen gewaschen)
- 2 EL Zucker
- Zimt
- Butter



Zubereitung:

Äpfel gut waschen und Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen. Marmelade mit Zucker sowie Zimt vermischen und in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Mit je einem Stück Butter belegen und im heißen Rohr weich braten. (Auflaufform)

Tipp:

VARIANTE: Apfel im Schlafrock

Den rohen, aber gefüllten Apfel in Blätter- oder Topfenteig hüllen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit heißer Marillenmarmelade bestreichen und mit gehobelten, gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Dazu passen Preiselbeeren.

Cevapcici

Zutaten

- 1 Zwiebel, sehr fein gehackt
- ½ Knoblauch, gepresst
- 500 g Gehacktes vom Rind
- Öl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver oder Paste, scharf
- 1/8 l Wasser



Alle Zutaten vermischen, würzen mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika. Cevapcici und in Öl braten.

Letscho

Zutaten:

- Je 2 Paprika, gelb, rot, grün
- 2 Zwiebel
- 500g Tomaten, kleinere
- 6 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz&Pfeffer
- Chili

Zwiebel in Öl glasig braten, geschnittene Paprika dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten, dann die gewürfelten Tomaten begeben, würzen und 20 Minuten auf kleiner Flamme dünsten.

Als Beilage kann Reis oder ein Baguette gereicht werden.



Joghurtsauce

1 Becher Joghurt wird mit Salz und gepresstem Knoblauch und frischen Kräutern vermengt.

1/2 l Joghurt (fett)

3 - 6 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)

Tsatsiki

1 EL Zitronensaft (oder Essig)

3 - 4 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

1/2 TL Oregano gerebelt

1 Prise Pfeffer gemahlen

1 große Salatgurke



- Joghurt in einer geeigneten Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren.
- Knoblauchzehen schälen und zerdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Oregano und gemahlenen Pfeffer gut einrühren.
- Salatgurke eventuell schälen und mit grober Reibe raspeln.
- In die Joghurtmarinade einrühren.

Chinesisches Gemüse mit Huhn

Zutaten:

für 4 Portionen

200 g Basmatireis

400 ml Wasser

Salz

250 g Hühnerbrust ohne Haut oder Putenbrust

1 Zwiebel

1 roter Paprika, 1 gelber Paprika

2 Zucchini

3 Karotten, 1 Stange Lauch

100 g Chinakohl

2 Ei Öl

100 g Sojasprossen



2 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer, Curry, Chili

Zubereitung:

- 1.) Basmatireis in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten.
- 2.) Hühnerbrust in feine Streifen schneiden.
- 3.) Zwiebel, Paprika, Zucchini, Karotte und Chinakohl ebenfalls in feine Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden
- 4.) Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer und Curry würzen.
- 5.) Wok erhitzen und Hühnerstreifen in 1 EL Öl kurz scharf anbraten, herausnehmen und mit Alufolie zugedeckt beiseite stellen.
- 6.) Restliches Öl erhitzen und nach und nach Zwiebel-, Karottenstreifen, Lauch, Paprikastreifen, Chinakohl- und Zucchiniestreifen bissfest braten.
- 7.) Fleisch und Sojasprossen ganz zum Schluss zugeben.
- 8.) Mit Sojasoß, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9.) Mit Basmatireis servieren.

KOCHEN VON REIS:

Rezeptvorschlag: In Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen, Reis darin glasig dünsten. Aufgießen mit heißem Wasser (im Verhältnis 2 Teile Wasser zu 1 Teil Reis geben). Weiters kann hinzu gefügt werden: 1 geschälte Zwiebel mit Nelke u Lorbeerblatt gespickt, Salz. Je nach Gusto füge auch hinzu: Curry, oder 5 Safranfäden (Gewürzabteilung) zum Gelbfärben, oder etwas Petersilie od. andere Kräuter. Auch Pilze, Erbsen, Maiskörner od. Karottenstreifen machen sich optisch u. geschmacklich gut!

Nuss-Muffins

Zutaten:

für 12 Portionen

5 Eier
250g Staubzucker
1 Vanillezucker
½ Joghurt
1/8 l Öl
100g Nüsse
150g Mehl
½ Backpulver

Zubereitung:

Eier in Dotter und Eiweiß trennen. Eiweiß steif schlagen. Eidotter mit dem Zucker schaumig rühren, Öl in kleinen Mengen unterrühren. In die dicke Masse Joghurt und Nüsse unterheben. Dann den Schnee abwechselnd mit dem Mehl (gemischt mit Backpulver) unterheben. In die gefetteten Formen füllen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen. Aus der Form heben und überzuckern.

Mini- Erdbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade

Zutaten:

für 4 Portionen

150 gr. Mehl
1 TL Backpulver
75 gr. Zucker
0,5 P. Vanillezucker
1 Ei
50 ml Milch
25 gr. Butter, geschmolzen
40 gr. frische Walderdbeeren oder Erdbeeren
37 ½ gr. weiße Schokolade, gehackt
100 gr. weiße Kuvertüre
50 gr. Puderzucker
1 ½ EL Johannisbeersaft oder Kirschsafft



Zubereitung:

Backrohr auf 200° vorheizen.

Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermischen. Ei in einer extra Schüssel aufschlagen und dann mit Milch, Vanille-Aroma und geschmolzener Butter verquirlen und zum Mehl-Backpulver-Zucker-Gemisch dazu rühren. Der flüssigen Masse, die frischen Walderdbeeren (oder gewürfelte Erdbeeren) und die gehackte weiße Schokolade vorsichtig unterheben.

Die Masse in die Papier-Backförmchen verteilen. Bei Backförmchen mit diesen Maßen: 3,5 cm Boden-Durchmesser und 1,9 cm Höhe , erhält man ca. 30-35 Mini- Cupcakes.

Die Cupcakes 15-17 Minuten im Ofen backen bis sie schön aufgegangen sind.

Ofenfrische Cupcakes mit weißer Kuvertüre bestreichen und abhärten/ abkühlen lassen.

Einfache Variante: ohne Schokolade und Früchte

Mit Zitronenglasur bestreichen und nach Belieben verzieren

Reisfleisch

Zutaten:

für 4 Personen

- 1/2 kg Puten- oder Kalbfleisch
- 1/4 kg Reis
- 1 Zwiebel
- 1 EL Paprikapulver
- 1/2 l Wasser
- Öl zum Anbraten
- Majoran gehackt
- Salz, Tomatenmark
- Parmesan



Zubereitung:

Den Zwiebel fein hacken und in einem großen Topf mit etwas Öl goldgelb rösten. Paprizieren (den Paprika hinzugeben) und gut umrühren, nach kurzer Zeit mit Essig ablöschen. Das grobwürfelige Fleisch beigegeben und anbraten. 3 Esslöffel Tomatenmark, Salz und den Reis dazugeben, mit ca. ½ Liter Wasser aufgießen und zugedeckt auf kleiner Flamme 20 Minuten weich dünsten. Zum Schluss gehackten frischen Majoran (kann auch getrocknet sein) unter das Reisfleisch heben. Wer es gerne scharf mag, kann das Reisfleisch mit etwas Chiliöl verfeinern. Dann anrichten und mit geraspelten Parmesan bestreuen.

Dinkelstangerl

Zutaten:

½ kg Dinkelmehl,
1 EL Salz,
1/8 l Milch

1P. Trockengerm,
12 dag zerlassene Butter



Zubereitung:

Mehl, Salz und Germ vermengen. Erwärmte Milch und zerlassene Butter vermischen und dazu geben. Alles gut durchkneten. 20 Minuten rasten lassen und dann Stangerl formen und mit Milch bestreichen. Bei 200 ° C im Backrohr ca. 25 Minuten backen.

Aufstriche:

Bärlauchaufstrich:

¼ kg feinen Topfen

3 El Sauerrahm

1 Bund Bärlauch

1 Kl Salz

Bärlauch fein schneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen.

Thunfischaufstrich:

1 Pkg. Philadelphia natur

1 Dose Thunfisch natur

Salz, Pfeffer

1 roten Paprika

Den Paprika fein schneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen.

Erdäpfelgulasch

Zutaten:

3 EL Öl

1 EL Paprikapulver

2 Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

1 EL Essig

Salz, Majoran

50 dag Erdäpfel

½ L Suppe (Würfel)

1 St. Knacker oder Frankfurter

1 EL Mehl

5 EL Sauerrahm



Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden
2. Kartoffeln würfelig schneiden
3. Öl erhitzen
4. Zwiebel zugeben und anschwitzen
5. Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Majoran, und Essig zugeben
6. kurz !!! umrühren
7. mit der Suppe aufgießen
8. die Kartoffelwürfel zugeben
9. Knacker würfelig schneiden und zugeben
10. ca. 20 min köcheln lassen
11. abschmecken
12. wenn die Kartoffeln weich sind Sauerrahm und Mehl vermischen und. einrühren
15. servieren

Erdäpfel stammen ursprünglich aus den Anden, vermutlich brachten Seeleute sie mit nach Europa, wo sie weiter kultiviert und an den neuen Lebensraum angepasst wurden. Heute gibt es über 5.000 Erdäpfelsorten, da ist es schwer, die Übersicht zu behalten.

Kartoffelsorten:

Mehlig: Adretta, Agria, Ares, Aula, Bintje, Hermes, Mondial, Saturna (Beilagen)

Vorwiegend festkochend: Adora, Bionta, Christa, Desiree, Exempla, Friesländer, Goldsegen, Husar, Impala, Marabell, Quarta, Romina, Tosca, Ukama (Beilagen)

Festkochend (Speckig): Agata, Ditta, Evita, Exquisa, Julia, Linzer Delikatess, Naglerner Kipfler, Nicola, Princess, Rosetta, Salome, Sieglinde, Sigma (Salat, Aufläufe)

Heurige: Adora, Agata, Anuschka, Arielle, Christa, Friesländer, Gina, Impala, Ukama, Vienna

Erdbeertorte

Zutaten:

- 4 Eier
- 12 dag Staubzucker
- 12 dag glattes Mehl

- Erdbeermarmelade
- ½ kg Erdbeeren
- 1 Pkg rotes Tortengelee



Zubereitung:

Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz fest schlagen. Staubzucker einrühren und weiter schlagen. Eidotter einrühren. Das Mehl mit der Schneerute langsam unterheben, damit Luft in den Teig kommt.

In eine gebutterte Tortenform einfüllen und bei 180° Ober/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Aus dem Rohr nehmen, stürzen und auskühlen lassen. Einmal durchschneiden mit Marmelade bestreichen und wieder zusammensetzen. Oben ebenfalls mit Marmelade bestreichen und die geblättern Erdbeeren auflegen.

Tortengelee nach Beschreibung zubereiten. Überkühlen lassen und dann löffelweise über die Erdbeeren geben. Schlagobers schlagen mit 3 El Staubzucker süßen, anschließend den Tortenrand damit bestreichen.

Kaiserschmarren

Zutaten:

200g Mehl (glatt)
4 große Eier (oder 5 mittelgroße)
Butter (oder Öl)
Salz
Milch
Zucker
Vanillezucker



Zubereitung:



Die Eier werden getrennt und das Eiweiß mit einer Prise Salz fest geschlagen. Das Eigelb wird mit ca. 200ml Milch, dem Vanillzucker und 2 Esslöffel Zucker (nach Belieben) verrührt. Dann wird das Ganze mit dem Mehl zu einem dünnen Teig verrührt. Eventuell muss noch etwas Milch nachgegeben werden.

Der Eischnee wird dann vorsichtig untergehoben und in einer Bratpfanne Butter oder Öl erhitzt. Dann den Teig in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze goldbraun anbacken. Dann in Viertel zerteilen und diese wenden. Wenn diese Seite ebenso angebacken ist, den Schmarren in Stücke reißen und aus der Pfanne auf einem Teller anrichten.

Dazu Apfelmus reichen.

Frühlingsrollen

Zutaten:

FRÜHLINGSROLLEN-TEIG:

Reispapier aus dem Asialaden oder Supermarkt
Öl, zum Ausbacken

FRÜHLINGSROLLEN-FÜLLUNG:

(Frei nach Wahl kann Gemüse etc. zugefügt oder weggelassen werden)

200 g Faschiertes, gemischt
3-4 Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
1 Lauchstange (Porree), in feine Ringe geschnitten
1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 kleines Stück Ingwer, feingehackt
1 EL Öl
5 EL Sojasauce
Prise Zucker
Salz&Pfeffer, asiatische Gewürzmischung
Glasnudel



Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen, Frühlingszwiebel und Ingwer leicht anbraten, Fleisch dazugeben und rösten. Dann das Gemüse und die übrigen Zutaten beimengen und 10 Minuten dünsten lassen. Dann die Glasnudel beifügen. (Glasnudel vorher klein schneiden und in heißes Wasser legen bis sie weich sind, Wasser abgießen) Füllung abkühlen lassen. Das Reispapier einzeln in heißes Wasser kurz einlegen. Das Papier auf eine glatte Fläche legen und 1 El Fülle hinaufgeben. Die Hälfte des Papiers überschlagen, dann die Ränder einschlagen und rollen. Alle Frühlingsrollen auflegen und dann im erhitzten Fett braten. Im Rohr warm stellen.

Obstsalat

Zutaten:

Erdbeeren, Ananas und Bananen in Stücke schneiden mit Zucker und Zitrone abschmecken. kaltstellen. In kleinen Schüsseln anrichten.

Donuts

Zutaten:

250 g Mehl
125 g Zucker
1/4 l Milch
1 Pkg Vanillezucker
3 Eier
50 ml Pflanzenöl
1 Pkg Backpulver
1 Prise Salz

Mehl, Zucker, Backpulver, Salz vermischen. Milch, Eier und Öl nach und nach hinzugeben. Alles mit Mixer verrühren bis glatter Teig.

Den Donu-maker mit Öl bepinseln, 1 El Masse jeweils einfüllen und den Donut-maker schließen. Backen bis der Deckel aufspringt. Herausnehmen und bezuckern.



Heidelbeermuffins

Zutaten:

200 g Heidelbeeren (frische oder tiefgefrorene);

200 g Mehl

1 TL Backpulver

½ TL Salz

80 g Butter

250 g Zucker

2 Eier

100 ml Joghurt

1 Packerl Vanillezucker



Fett und Zucker schaumig rühren. Eier dazugeben, Vanillezucker hinzugeben. Die Masse dickcremig aufschlagen. Salz, Mehl und Backpulver mischen. Mit der Milch verrühren. Dann vorsichtig die mit Mehl bestäubten Heidelbeeren zugeben. In die Vertiefungen eines Muffins-Blechtes jeweils Papier-Backförmchen setzen. Den Teig mit einem Esslöffel hineingeben. Bei 200°C (E-Herd) circa eine halbe Stunde backen lassen.

Indisches Hühnercurry mit Basmatireis

Zutaten:

½ kg Hühnerfilet

1 kleine Zwiebel

1 Stück Knoblauch

1 Scheibe frischen Ingwer

1 El rote Currypaste

2 El Curry-Gwürzmischung

Ev. frische Curryblätter

Würzen mit Salz, Kreuzkümmel, Curcuma und Chilipulver

Gemüse: Karotten, Erbsenschoten oder grüne Bohnen, Broccoli

1 D Kokosmilch



Zubereitung:

Die Zwiebel, Ingwer und das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne oder Wok mit Öl erhitzen. Zwiebel und Ingwer leicht anbraten und das Fleisch dazu geben. Die Curry-Gewürzmischung beimengen und bei mittlerer Hitze garen. Restliche Gewürze und ein 1/8 l Wasser beimengen. 10 Minuten köcheln lassen. Gemüse nach Wahl beimengen und garen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Gewürzen abschmecken und die Kokosmilch beifügen. Sehr heiß servieren.

Beilage: Basmatireis

2 Schalen Reis , gleiche Menge Wasser, 1Tl Salz

Den Reis mit etwas Öl erhitzen, Wasser hinzufügen, salzen und dann ca. 5 Minuten kochen, danach den Herd abschalten und noch 15 Minuten ziehen lassen.

Nusskonfekt

Zutaten:

Für die Konfektmasse:

- 250 g Marzipan
- 80 g Staubzucker (fein gesiebt)
- 120 g Walnüsse (fein gerieben oder Wal- und Haselnüsse gemischt)
- 2 bis 3 cl Orangenlikör (wahlweise Nusschnaps oder Rum)



Für die Glasur:

- 300 g Kuvertüre , 1 El Butter

Zum Garnieren:

- Walnusshälften



Zubereitung:



Alle Zutaten für die Konfektmasse auf einer Arbeitsfläche von Hand gut verkneten. Masse zu Rollen formen und kleine Scheiben abschneiden. Für die Glasur die Kuvertüre über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen und mit dem Kokosfett verrühren. Scheiben zur Gänze in die Glasur tunken. Auf Pralinengitter (feinmaschiges Gitter) absetzen und kurz vor dem Abstocken auf Backtrennpapier oder eine Backmatte platzieren.

Bevor die Schokolade fest wird, eine halbe Walnuss darauf setzen.

Rumkugeln

Zutaten:

- 200g Walnüsse
- 200g Staubzucker
- 1 Eiklar
- 2 El Rum



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten. Dann Kugeln formen und in Kristallzucker oder Kokosflocken wälzen, dann in ein Konfektpapier geben.

Cornflakeskonfekt

Zutaten:

- 200g Cornflakes
- 5 dag Ceres
- 2 Tafeln Schokolade oder Kuvertüre



Zubereitung:

Schokolade mit Ceres schmelzen, Cornflakes dazu geben und vermischen. Je nach Geschmack können etwas Rum oder Kokosflocken beigemischt werden. In Konfektpapier füllen und kalt stellen.

Kürbismuffins

Zutaten:

- 4 Eier
- 100g Wasser
- P. Vanillezucker
- 100g Kürbiskernöl mit Maiskeimöl mischen
- 150g Staubzucker
- 100g Kristallzucker
- 150g Mehl, 100g geriebene Kürbiskerne
- 1/2 P. Backpulver



1

Kürbiskerne nach Bedarf
Fett für die Form

Zubereitung:

Eidotter, Wasser, Staubzucker, Vanillezucker und Öl schaumig rühren, Eiklar mit Kristallzucker nicht ganz steif aufschlagen, Eischnee und Mehl abwechselnd unter die Dottermasse rühren. Die Masse in Muffinförmchen geben und bei 180° Celsius ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit Staubzucker bestreuen. Auskühlen lassen.

Kürbissuppe

Zutaten:

- Zwiebel
- 2 EL ÖL
- 600 g Kürbis (Hokkaido, Butternut oder Muskatkürbis)
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Chilischote
- Prise Salz
- Prise Pfeffer (frisch gemahlen)
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Kürbiskernöl
- Prise Chilipulver



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln.
3. Ingwer schälen und fein würfeln.
4. Die Chilischote entkernen und fein schneiden.
5. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel zugeben und andünsten.
6. Kürbis, Ingwer, Chili zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und etwa 10 min kochen.
8. Die Sahne zur Suppe geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.
9. Kürbissuppe mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Je nach Wunsch noch mit getrocknetem Chili nachwürzen. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, heißes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



10. Die Suppe in Suppenteller füllen, einige Tropfen Kürbiskernöl (eventuell auch etwas Sauerrahm) auf die Kürbissuppe geben und servieren.



Kürbiskernaufstrich

Zutaten:

- 2 Pkt. Topfen fein
- ½ Becher Sauerrahm
- 3 El Kürbiskerne geröstet
- 3 El Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Topfen mit Sauerrahm mischen, die Kürbiskerne hacken und mit den restlichen Zutaten unter die Topfenmasse mischen. Mit ganzen Kürbiskernen garnieren.

Dazu passen Vollkornweckerl.

Kürbiskernölgugelhupf

Zutaten:

4 Eier
100g Wasser
1 P. Vanillezucker
100g Kürbiskernöl mit Maiskeimöl mischen
150g Staubzucker
100g Kristallzucker
150g Dinkelmehl, 100g geriebene Kürbiskerne
1/2 P. Backpulver
Kürbiskerne nach Bedarf
Fett für die Form



Zubereitung:

Form einfetten. Eidotter, Wasser, Staubzucker, Vanillezucker und Öl schaumig rühren, Eiklar mit Kristallzucker nicht ganz steif aufschlagen, Eischnee und Mehl abwechselnd unter die Dottermasse rühren. Bei 180° Celsius ca. ¾ Stunde backen. Den Gugelhupf entweder in heißem Zustand dick anzuckern oder nach dem Auskühlen mit Glasur überziehen.

Marillenknödel

Zutaten:

1kg Kartoffel
30 g Butter
1 Teelöffel Salz
Pkg Vanillezucker
1 El Zucker
50 g Gries
250 g Mehl *glatt*
3 El Milch (oder 1-2 Eier) 1,5 kg
Marillen



Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und passieren. Die Butter in Flocken draufgeben. Nach dem Abkühlen die trockenen Zutaten lose darunter mischen, dann Ei oder Milch zugeben und ganz leicht und kurz verkneten. Kartoffelteig darf nie rasten, sondern muss sofort weiterverwendet werden.

Die Marillen waschen, Kern entfernen und mit einem Würfelzucker füllen. Dann Marillen mit Kartoffelteig einwickeln. Marillenknoedel in siedendes Salzwasser einlegen, 5 Minuten vorsichtig kochen, bis Knoedel an der Oberflaeche schwimmen. Knoedel abseihen und in geroesteten Broeseln drehen und bezuckert servieren.

Statt Marillen kann man auch Zwetschken verwenden.



Minestrone

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- Wurzelgemuese
- 1 Zucchini
- 1 Kohlrabi
- ¼ kg Strankerl (gruene Bohnen)
- 1 TL Olivenoel
- 5 El Nudel
- Pfeffer, Salz
- frische Kraeuter



Zubereitung:

- Lauch, Wurzelwerk putzen, waschen und in Scheiben oder Ringe schneiden.
- Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden
- Kohlrabi klein wurfeln
- Oel erhitzen und das Gemuese darin anduennen. Mit Wasser aufgieuen, salzen und bei geschlossenem Topf koecheln lassen. Nach fuenfzehn Minuten Nudeln begeben und weitere fuef Minuten garen.
- Mit Pfeffer wuerzen.
- Auf Teller anrichten und eventuell mit Kraeutern (Schnittlauch, Basilikum, Liebstoeckl) bestreut servieren.

Palatschinken

Zutaten:

- 120 g Dinkelmehl (glatt oder Vollkorn)
- 4 Eier



- Salz
- ca. 250 ml Milch
- Pflanzenöl (zum Backen)

Zubereitung:

Mehl mit Milch glattrühren, die Eier sowie eine Prise Salz einrühren.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, etwas Teig eingießen (Boden soll nur dünn bedeckt sein) und diesen durch Schwenken der Pfanne regelmäßig verteilen.

Bei zuerst starker Hitze anbacken, dann Hitze reduzieren und goldbraun fertig backen. Palatschinke wenden und auf dieser Seite mit wenig Hitze ebenfalls goldgelb backen.

Herausheben, warm stellen und die restlichen Palatschinken auf dieselbe Weise backen.

Verschiedene Füllen:

1. Topfencremefüllung (anstatt Marmelade):

150 g Topfen
 etwas Milch
 1-2 EL Zucker
 1 EL Rosinen (oder frisches Fruchtmus.)
 1 Eidotter
 Vanille-Zucker

Topfen mit Milch, Vanillezucker, Zucker und Eidotter cremig rühren.
 Rosinen unterheben. Die Topfencreme ziehen lassen.

2. Spinat-Schafkäsefüllung



Blattspinat etwas antauen lassen. Knoblauch in 2 TL Olivenöl anschwitzen, Spinat beifügen und im eigenen Saft dämpfen; salzen und pfeffern. Schafkäse zerbröseln und unter den Spinat mischen und die Palatschinken damit füllen.

3. Schinken-Champignonfülle

Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons und den in Würfel geschnittenen Schinken zugeben, kurz mit dünsten und anschließend auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

4. Marmelade oder Nutellafülle



Spätzle mit Käse

Zutaten:

- 2 Ei(er)
 - ½ TL Salz
 - 250 g Mehl
 - ⅔ Liter Wasser
- oder mit dem Spätzleshaker: 2 Eier/Salz/150 g Mehl/130 ml Wasser



Zubereitung

Die Eier mit Salz verquirlen, das gesiebte Mehl untermöhlen und nur löfelfeise das Wasser zugeben. Kräftig schlagen, bis der Teig blasig ist. Mit einem Spätzlehobel, Spätzlebrett oder Kartoffelpresse den Nudelteig in kochendes Salzwasser geben. Die Spätzle ziehen lassen, bis sie auf dem Wasser schwimmen, dann in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die Spätzle in eine Auflaufform geben und mit geriebenem Käse bestreuen, ca. 20. Minuten bei 180°C überbacken.



Salat

1 Kopf Gentile
10 dag Vogerlsalat
2 Tomaten
1 Paprika
1 rote Zwiebel
Essig, Olivenöl, Salz, Zucker



Salat waschen, Gentile in Streifen schneiden,
Tomaten, Paprika schneiden, rote Zwiebel in Ringe schneiden, alles mischen. Mit Essig, Öl,
Salz und Zucker abmachen. Eventuell mit Schafkäse garnieren.

TACOS

für 4 Portionen

Zutaten:

500	Gramm	Faschiertes
1	Stück	Frühlingszwiebel
1	Schuss	Öl
2	Stück	Paprikaschoten (bunt)
1	Dose	rote Bohnen
1	Päckchen	Tex-Mex-Gewürzmischung
4	Stück	Tortillas
		Wasser zum Aufgießen

Salat, Tomaten und Sauerrahm für die Garnitur.

Zubereitung:

1. Das Faschierte in Öl und Zwiebel anrösten. Paprika und Bohnen zufügen. Mit Tex-Mex Gewürzmischung würzen. Mit Wasser aufgießen und ca. 25 Min. lang bei kleiner Flamme köcheln lassen.
2. Die Tortilla im Backofen bei 150°C wärmen, anschließend mit dem Faschiertem-Gemisch füllen und zusammen klappen.



3. Salat fein schneiden, Tomaten in kleine Stücke schneiden und garnieren.
4. Sauerrahmsauce mit Knoblauch und Salz herstellen und überziehen.

Ananas -Tiramisu mit Kokosflocken

Zutaten:

- 1 Quimiq
- 1 Mascarpone
- 80 g Staubzucker
- 80g Kokosflocken
- 1 Ananas
- 1 Pkg. Biskotten



Zubereitung:

Quimiq mit dem Mixer glattrühren, Mascarpone dazugeben unditerrühren bis eine flaumige Creme entsteht. Kokosflocken darunterheben.

Ananas in kleine Stücke schneiden.

In einer Form zuerst Biskotten legen, dann eine Schicht Creme einfüllen und die Ananasstücke darauf legen. Biskotten, Ananas und Creme abwechselnd schichten. Die letzte Schicht ist eine Cremeschicht. Mit Kokosflocken bestreuen. Und in den Kühlschrank geben. Biskotten können auch mit Ananas oder Kokossaft beträufelt werden.

Kärntner „Topfenreinkalan“

Zutaten:

- 500 g Bröseltopfen
- 50 Mehl griffig
- 50 g Gries
- 50 g Brösel
- 2 Eier
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- Öl

Zum Formen:

- 3-4 EL Semmelbrösel



Joghurtsauce:

250 g Joghurt 3,6%

1 El Sauerrahm

Frische Kräuter der Saison

Salz

Zubereitung:

Für die Topfenreinkalan den Bröseltopfen in eine Schüssel geben und mit dem Mehl, Gries, Brösel, Eiern, Salz und geschnittenem Schnittlauch gut vermischen. Den Teig ca. 10 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt – Kräuterdip alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Brösel auf ein Teller geben. Aus der Topfenmasse gleichmäßige Laibchen formen und in den Bröseln wälzen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Laibchen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braun braten.

Die Laibchen mit der Joghurtsauce anrichten! Ganz hervorragend passen Salate der Saison dazu!

Klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten

Gemüsesuppe

Zutaten:

4 Karotten

¼ Sellerie

1 Petersilienwurzel

1 Fenchelknollen

Salz



Zubereitung:

2 L Wasser in einen Topf geben, Gemüse putzen und in den Topf geben. Salzen, dann ca. 20 Minuten kochen. Schnittlauch zum Verfeinern.



Kräuterfrittaten

Zutaten:

4 Eier
½ Milch
250 g Dinkelmehl
1 Tl Salz
Kräuter der Saison, fein gehackt

Zubereitung:

Eier mit Milch mit einem Schneebesen verquirlen, das Dinkelmehl einrühren. Dann Salz und Kräuter hinzufügen. In einer Pfanne Öl erhitzen, dann mit einem Schöpflöffel einen Teil der Masse in die Pfanne geben, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Kurz braten, dann wenden. Nach kurzer Zeit die fertige Omelette aus der Pfanne heben.

Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Dann die Omeletten in feine Streifen schneiden.

Endiviansalat

1 Stück Winterendiviansalat, in feine Streifen geschnitten
1 Zwiebel, in Würfel fein geschnitten
1 Knoblauchzehe *zerdrückt*
8 El Rotweinessig
8 El kaltgepresstes Olivenöl
2 Tl Senf
1Tl Zucker
4 El lauwarmes Wasser
Salz
Pfeffer



Alle Zutaten gut vermischen. Es können auch 3 gekochte Kartoffeln in Scheiben untergemischt werden.

Topfentorte

Zutaten:

Biskuit:

6 Eier
18 dag Staubzucker
18 dag Dinkelmehlmehl oder Weizenmehl glatt



Zubereitung:

Eier trennen, Schnee schlagen, dann den langsam Zucker dazu geben und weiter schlagen bis eine dicke Masse entsteht. Dotter unterrühren. Dann das Mehl mit einer Schneerute unterheben. Die Masse in eine mit Butter eingefettete Tortenform (ϕ 24 cm) füllen. Ins heiße Backrohr geben und bei 180° (Ober/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.

Topfencreme:

Zutaten:

½ kg Sonnalml Topfen fein (Spar)
2 Becher Schlagrahm
5 Blatt Gelatine
10 dag Staubzucker
1 P. Vanillezucker



Zubereitung:

1 Becher Schlagrahm steif schlagen, Staubzucker beifügen, Vanillezucker und Topfen mit dem Mixer einrühren. Gelatine verflüssigen und unter die Masse heben.
Die ausgekühlte Torte einmal in der Mitte durchschneiden, den Boden wieder in den Tortenring setzen, mit schwarzer Ribiselmarmelade bestreichen und dann $\frac{1}{4}$ der Topfenmasse einfüllen. Den Tortenoberteil aufsetzen und gut andrücken. Die Torte mit der restlichen Masse bestreichen. Über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.
Am nächsten Tag die Torte auf einer Platte anrichten, mit steif geschlagenem Schlagrahm den Tortenrand bestreichen. Die Torte kann mit frischen Himbeeren oder Erdbeeren belegt werden und mit gehackten Pistazien bestreut werden.

Weihnachtsmuffins

Zutaten:

150 g Honig
75 g brauner Zucker
75 g Butter
3 EL Milch
2 TL Lebkuchengewürz
2 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Kakao
50 g Schokoladenraspel
Kirschen (Amarena oder kandierte Kirsche)
Puderzucker zum Bestäuben
Fett für die Form oder kleine
Papierförmchen



Zubereitung:

Den Honig mit Zucker, Butter und Milch unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Das Lebkuchengewürz einrühren und abkühlen lassen.
Die Eier in die Honigmasse rühren. Das Mehl mit Backpulver und Kakao mischen und mit der Raspelschokolade unter die Honigmasse ziehen.
Den Backofen vorheizen. Das Muffinblech fetten. Ein Drittel des Teigs in die 12 Vertiefungen füllen und je 1 Kirsche in die Teigmitte drücken. Im Ofen bei 175° (Mitte, Umluft 160°) 15-20 Min. backen. Leicht abgekühlt aus den Formen lösen und mit Puderzucker bestäuben.

Wienerschnitzel mit Kartoffelpüree

Zutaten:

4 Kalbsschnitzel (oder Schweinsschnitzel oder Putenschnitzel)
2 Eier
Semmelbrösel
Mehl
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl

Zubereitung

Die Zubereitung für ein Wiener-Schnitzel ist einfach. Unabdingbar ist ein saftiges, sehr dünn geschnittenes Kalbfleisch (oft wird in den Restaurants aber auch Schweinefleisch oder Putenfleisch verwendet (dann muss es aber auf der Karte dabeistehen).





Die Panier

Typisch ist die knusprig goldene Panier. Die Fleischstücke werden in Mehl, Ei und Brösel gewendet und ausgebacken: Das ganze Ei mit einer Gabel verschlagen und gut verquirlen. Das Fleisch zuerst auf beiden Seiten vorsichtig auf ca. 4mm Dicke klopfen und salzen. Anschließend in Mehl wenden, danach durch das verschlagene Ei ziehen und abschließend in den Semmelbröseln panieren.

Das Ausbacken

Ausgebacken wird das Wiener-Schnitzel in reinem Pflanzenöl. Maximal fingerdick Pflanzenöl in eine Pfanne füllen und nicht zu heiß erhitzen. Das panierte Schnitzel in das heiße Öl geben und die Pfanne dabei immer in Bewegung halten.

Während des Backvorganges Schnitzel 2 bis 3 mal wenden.

Anrichten

Ein Stück frische Zitrone ist das einzige Dekorationselement am Teller. Dazu gegessen wird ein Erdäpfelpüree.

Kartoffelpüree

Zutaten:

Ergibt ca. 3-4 Portionen Kartoffelpüree / Erdäpfelpüree

0,5 kg **Kartoffeln** (keine festkochenden sondern mehlig!)

ca. 1/8 L Milch

ca. 50 g Butter

Salz

eine Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung

- 1.) Die Kartoffeln vor dem Kochen schälen.
- 2.) In einem **Topf** genügend Salzwasser zum kochen bringen und die Kartoffeln weich kochen.
- 3.) Die Kartoffeln noch heiß im Topf mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken.
- 4.) Die Butter dazugeben und mit einem festeren **Schneebeesen** durchrühren.
- 5.) Nach und nach Milch einlaufen lassen und glatt rühren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger **Milch** dazugeben.
- 6.) Mit Salz und einer Prise geriebene Muskatnuss abschmecken.
- 7.) Zuletzt noch 1-2 Minuten auf geringster Hitze kochen, dabei ständig umrühren,



sodass eine feine, cremige Konsistenz entsteht.
8.) Frisches Kartoffelpüree schmeckt am besten.

Wiener Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1/2 kg Salatkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 3 EL Essig
- 4 EL Wasser
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- 1-2 TL Senf (scharf)



Zubereitung:

Die Kartoffeln in reichlich Wasser kochen bis sie gar sind, schälen und sofort in dünne Scheiben schneiden. Noch warm mit einer Mischung aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Wasser übergießen. Die Zwiebel klein schneiden und ebenfalls über die Kartoffeln geben. Alles gut durchmischen.

Belieben) verrührt. Dann wird das das Ganz mit dem Mehl zu einem dünnen Teig verrührt. Eventuell muss noch etwas Milch nachgegeben werden.

Der Eischnee wird dann vorsichtig untergehoben und in einer Bratpfanne Butter oder Öl erhitzt. Dann den Teig in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze goldbraun anbacken.

Dann in Viertel zerteilen und diese wenden. Wenn diese Seite ebenso angebacken ist, den Schmarren in Stücke reißen und aus der Pfanne auf einem Teller anrichten.

Apfelkuchen

Zutaten:

- 1 Ei, 1 Dotter
- 10 dag Zucker
- 12 dag Butter
- 30 dag Mehl
- 4 El Milch
- ½ Backpulver, Vanillezucker, Zitronenabgereibenes (Bio Zitrone)
- 1 Prise Salz



1,5 kg Äpfel geblättert mit Zimt bestreuen

Die Butter mit dem Zucker, dem Mehl (+ Backpulver) abbröseln, Eier dazu geben und mit dem den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. (10 Minuten rasten lassen)

Die Äpfel blättrig schneiden und mit Zimt bestreuen.

Die Hälfte des Teiges auswalken und auf das Backblech legen. die Äpfel hinauf geben und die zweite Teigplatte hinauf legen. Mit Ei bestreichen und 30 Minuten bei 200° (Ober/Unterhitze) backen.



Schokoladenmousse

Zutaten:

250 g QimiQ
100 g Schokolade
1/16 Liter Milch
3 EL Feinkristallzucker
1/4 Liter
geschlagenes
Obers



Zubereitung:

1. QimiQ glatt rühren.
2. Schokolade schmelzen. Milch, Feinkristallzucker dazugeben, gut vermischen.
3. Zum Schluss das Schlagobers unterheben.
4. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Dieses **Kochheft** ist im **Vereinskurs „basiccooking for students“** entstanden. In den letzten beiden Schuljahren sind viele Rezepte ausprobiert worden. Wir haben alle Rezepte einfach zusammengetragen und mit Fotos dokumentiert.

Die SchülerInnen und Schüler bekamen einen Einblick in die Welt des Kochens, lernten Lebensmittel und ihre Verarbeitung kennen. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln wurden fast alle Sinne angesprochen – es ging ums Fühlen, Sehen, Schmecken, Riechen und sogar ums Hören. Das Kneten, Formen und Schneiden schulte die Feinmotorik. In diesem Kurs wurden auch theoretische Grundlagen der Ernährung vermittelt. Darüber hinaus erfuhren die SchülerInnen und Schüler ganz praktisch, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Mahlzeiten zu zubereiten. Auch das Tischdecken und das Anrichten der einzelnen Speisen gehörten dazu. Der Höhepunkt jeder Stunde war jedoch das gemeinsame Essen und die Bewertung der einzelnen Kochergebnisse.

Iris Mallweger-Grasser



Kochen macht Spaß