

# Brownies

saftige, sehr schokoladige Brownies, ca. 25 Stück

<b>320 g</b>	Kuvertüre (zur Hälfte Vollmilch/Zartbitter)
<b>100 g</b>	Butter
<b>200 g</b>	Brauner Zucker
<b>2 TL</b>	Crème fraîche
<b>3</b>	Eier
<b>160 g</b>	Mehl
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>80 g</b>	Gemahlene Mandeln
<b>½ Pck.</b>	Backpulver
<b>3 EL</b>	Kakaopulver



1. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. (Nicht Heißluft, sonst werden die Brownies zu trocken)
2. Die Kuvertüre grob hacken und mit der Butter schmelzen. Die Crème fraîche unterrühren und die Schokoladenmasse in einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Die Eier mit Zucker und Salz mind. 5 Minuten richtig schaumig schlagen.
4. Die noch flüssige, etwas abgekühlte Schokoladenmasse nach und nach unterrühren.
5. Mehl, Mandeln, Backpulver und Kakao mischen und ebenfalls unterrühren.
6. Eine Backform (ca. 25 x 30 cm) mit Backpapier ausschlagen und den zähflüssigen Teig hineinstreichen.
7. Die Brownies auf der mittleren Schiene 30 – 40 Minuten backen. Sie müssen in der Mitte noch etwas matschig sein.

# Buritos/Wraps und Pita-Taschen

Für 4 Portionen

---

**500 g** Rinderhackfleisch

---

**1 Pkt** Buritos/Wraps oder Pita-Taschen

---

**1 Pkt** Schafskäse

---

**1 Dose** Mais

---

**3** Tomaten

---

**1/2** Eisbergsalat

---

**1 Pkt** Gauda gerieben

---

**2 Becher** Saure Sahne

---

**1 Dose** Kidneybohnen

---

**1** Avocado

---

**1** Zitrone

---

**1** Zwiebel

---

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Öl, Balsamico-Essig,  
Cayennepfeffer, Paprikapulver edelsüß, Chiliflocken,  
Kreuzkümmel, Knoblauch

---



## Guacamole:

1/2 Zwiebel hacken. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen mit Zitronensaft beträufeln (damit sie nicht braun wird) und aushöhlen. Avocado und die gehackte Zwiebel in einer Schüssel pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Bohnenpaste:

1/2 Zwiebel und Knoblauch hacken. Beides in einem Topf in etwas Olivenöl anbraten. Bohnen abtropfen lassen, in den Topf geben und bei schwacher Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, Balsamico-Essig unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Paste kann mit Cayennepfeffer nach Belieben geschärft werden

1. Buritos aus der Verpackung nehmen, in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Backofen (100°C Ober-Unterhitze) 10 Minuten vor dem Servieren erwärmen.
2. Ebenfalls die Pita-Taschen nach Packungsangaben 10 Minuten vor dem Servieren im Backofen erwärmen.
3. Für die Gewürzmarinade 3 Prisen Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, gehackten Knoblauch und 2 EL Olivenöl in einer Schale gut verrühren und etwas durchziehen lassen
4. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend die Gewürzmarinade zum Hackfleisch geben und das Ganze kurz anrösten.
5. Mais abgießen und in eine Schale geben.
6. Tomaten in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben
7. Salat putzen und in kleine Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
8. Schafskäse in dünne Scheiben schneiden oder zerkrümeln und in eine Schüssel geben.
9. Saure Sahne in eine Schüssel geben und durchrühren.
10. Den Burito/Wrap mit der Crème fraîche bestreichen und die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen. Nach Belieben die anderen Zutaten darauf verteilen. Mit Guacamole und/oder Bohnenpaste abschließen. Den Fladen anschließend unten zuklappen, dann rechts und links einschlagen und aufrollen.
11. Analog werden die Pita-Taschen gefüllt. Hier sollte man mit dem Hackfleisch beginnen.

**ACHTUNG:**

Nicht zu viele Zutaten auf dem Burito verteilen oder in die Pita-Taschen füllen!!!  
Sonst reißen sie oder brechen auf.

# Halloween Pizza

400 g Mehl

1 Hefewürfel

200 ml Warmes Wasser

2 EL Olivenöl

0,5 l  
Päckchen Passierte Tomaten

200 g Geriebener Käse

2 Pck Mozzarella

Kleine Salamischeiben

1 Glas Schwarze Oliven

Zucker, Salz, Pfefferkörner, Pizzagewürz,  
Öl zum Bestreichen



1. Hefe im warmen Wasser auflösen. Aus Mehl, Zucker, Salz, Öl und dem Wasser einen Teig kneten. Den Teig gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. (ca. 20 Minuten)
2. Aus den passierten Tomaten, Pizzagewürz, Salz und Öl die Soße herstellen
3. Ein Blech mit Öl einreiben und den Teig darauf verteilen. Nochmal gehen lassen. Den Ofen auf 180 Umluft vorheizen.
4. Soße auf den Pizzaboden verteilen. Käse darüber streuen.
5. Dekoration aus Oliven und Salami herstellen (siehe Bild, Platz für Geister lassen)
6. Die Pizza 15min backen.
7. In dieser Zeit aus dem Mozzarella Geister schneiden. Aus Pfefferkörnern Augen machen. Diese nach den 15min auf die Pizza legen und weitere 2-3min backen.

# Kartoffelgratin

## Zutaten für 3 Portion:

---

**500 g** Kartoffeln

---

**80 g** Schinken, gewürfelt

---

**100 g** Schmand

---

**50 g** Sahne

---

**10 g** Butter

---

**6 EL** Milch

---

**100 g** Sahne-Schmelzkäse

---

Knoblauch, nach Geschmack geriebener Käse

Gewürze sind nicht weiter nötig, da die Schinkenwürfel und der Schmelzkäse würzig genug sind!

---



1. Ofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Eine Knoblauchzehe halbieren und die Auflaufform damit ausreiben.
3. Aus Schmand, Sahne, Milch und Sahneschmelzkäse eine cremige Sauce rühren. Die Hälfte der Schinkenwürfel dazugeben.
4. Rohe Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffeln unter die Sauce mischen.
5. Kartoffelmasse in Auflaufform füllen und mit den restlichen Schinkenwürfeln bestreuen. Je nach Geschmack mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Kartoffelgratin in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 175 Grad auf der mittleren Schiene ca. 50 - 60 Minuten backen.

# Kartoffelpüree

## Zutaten für 4 Portion:

---

**1 kg** Kartoffeln (mehlig kochend)

---

**100 g** Butter

---

**120 ml** Milch (kann abweichen)

---

**1 Prise** Muskat

---

Salz und Pfeffer

---



1. Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Kochtopf mit gesalzenem Wasser ca. 20 – 25 Minuten garkochen.
2. Kartoffeln abgießen.
3. Milch, Butter und Gewürze dazugeben.
4. Mit einem Stampfer zu einem Brei verarbeiten. Sollte der Brei zu trocken sein evtl. wenig Milch nachgießen.
5. Mit einem Rührbesen zu einem fluffigen Püree aufschlagen (Achtung nicht zu lange, sonst wird das Püree wie Kleister)
6. Vor dem Servieren abschmecken.

# Kürbis-Risotto

Zutaten für 4 Portionen

---

<b>200 g</b>	Risottoreis
--------------	-------------

---

<b>50 g</b>	Butter
-------------	--------

---

<b>300 g</b>	Kürbisfleisch
--------------	---------------

---

<b>450 ml</b>	Gemüsebrühe
---------------	-------------

---

<b>1 kleine</b>	Zwiebel
-----------------	---------

---

	Geriebener Parmesankäse
--	-------------------------

---

	Salz, Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
	(1 Knoblauchzehe nach Geschmack)

---



1. Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Kürbis schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf zerlassen. Den Kürbis und die Zwiebelwürfel darin andünsten. (Je nach Geschmack 1 Knoblauchzehe ebenfalls andünsten)
4. Risottoreis hinzufügen und glasig dünsten.
5. Etwas von der heißen Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten mit Deckel quellen lassen, dabei nach und nach die Brühe hinzufügen.
6. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Ja nach Geschmack vorsichtig geriebenen Parmesan unterrühren.
8. Risotto in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit Kräutern bestreuen.

# Aromatische Kürbissuppe

## Zutaten für 4 Portion:

---

**100 g** Kartoffeln

---

**250 g** Kürbisfleisch

---

**50 g** Porree / Lauchstange

---

**2 EL** Sauerrahm / saure Sahne

---

**1 EL** Butter

---

**1 TL** Honig

---

**1 L** Gemüsebrühe (Instant)

---

Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL geh. Majoran,

1 EL Kürbiskernöl, 1 EL geröstete Kürbiskerne

---



1. Kartoffeln und Kürbis schälen, waschen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den Porree abrausen, putzen und in Ringe teilen.
2. Porree in der Butter andünsten. Kartoffeln und Kürbis zufügen und anbraten. Leicht salzen. Brühe angießen und alles zugedeckt ca. 20 Min. garen.
3. Kürbiskerne im Öl leicht rösten.
4. Gemüse vom Herd nehmen. Pfeffer, Muskat, Majoran, Honig und 1 EL Sauerrahm unterziehen. Mit dem Mixer fein pürieren.
5. Suppe in Tellern anrichten. Mit Sauerrahm und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



## Putenschnitzel Wiener Art

### Zutaten für 4 Portion:

---

4 Putenschnitzel

---

Mehl

---

Semmelbrösel

---

1 Ei

---

Öl zum Braten

---

Salz und Pfeffer

---

Je nach Geschmack Sesamkörner, Corn-Flakes,  
Zitrone und Preiselbeeren

---



1. Bei größeren Mengen Backofen auf ca. 100 Grad vorheizen.
2. Schnitzel abrausen, trocken tupfen und plattieren. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In Mehl wenden und gut festdrücken. Überflüssiges Mehl abschütteln.
4. Semmelbrösel je nach Geschmack mit Sesamkörnern und/oder zerbröselten Corn-Flakes mischen.
5. 1 Ei in einem Teller mit höherem Rand verquirlen (bei Bedarf mit ein wenig Milch strecken) und das Schnitzel durch das Ei ziehen.
6. Schnitzel in Semmelbröselmischung wenden und Panade gut festdrücken. Überflüssige Brösel abschütteln.
7. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 – 4 Minuten goldbraun braten. Bei größeren Mengen im Backofen warmhalten. Evtl. Öl in Bratpfanne nachfüllen.
8. Schnitzel mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Preiselbeeren.

# Schokoladenfondue

## Zutaten für 1 Portion (nicht eine Person!!):

---

<b>150 g</b>	Zartbitterschokolade
--------------	----------------------

---

<b>50 g</b>	Vollmilchschokolade
-------------	---------------------

---

<b>150 ml</b>	Milch oder Sahne, je nach Kalorienbedarf
---------------	--

---

<b>n. B.</b>	Obst, z. B. Äpfel, Trauben, Birnen, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Melone, Ananas, Mango, Papaya, etc.
--------------	---

---

	Zitronensaft
--	--------------

---

Das Obst waschen, evtl. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Das Obst auf einem oder mehreren Tellern anrichten.

Das Fonduegefäß mit heißem Wasser füllen, um es anzuwärmen.

Die Schokolade grob hacken. Die Milch und die Schokolade in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen. Je nachdem, ob man die Soße flüssiger möchte, kann in geringen Mengen Milch oder Sahne zugefügt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das warme Fonduegefäß leeren, abtrocknen und dann die Schokoladensoße einfüllen. Gleich auf den Rechaud stellen und servieren.

# Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

---

**500 g** Spaghetti

---

**500 g** Hackfleisch

---

**1** Karotte

---

**500 ml** Passierte Tomaten

---

**3 EL** Olivenöl

---

**1 kleine** Zwiebel

---

**3 EL** Tomatenmark

---

Salz, Pfeffer, ger. Parmesan,

Je nach Geschmack 1 Knoblauchzehe

---



1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. (Je nach Geschmack 1 Knoblauchzehe sehr klein schneiden.)
2. Karotte klein raspeln.
3. Zwiebel in Öl goldgelb anbraten, Karottenraspel (und Knoblauch) hinzugeben und unter Rühren anrösten.
4. Zwiebeln und Karotten an den Topfrand schieben und das Hackfleisch ebenfalls anbraten (wird braun und krümelig).
5. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und aufkochen. 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In der Zeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest (al dente) kochen.
8. Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

# Tomatensuppe

## Zutaten für 4 Portion:

---

**1 Kg** Frische Tomaten

---

**3 TL** Tomatenmark

---

Geriebener Käse

---

Saure Sahne

---

Fett zum Anbraten, Salz, Pfeffer, evtl.  
Schnittlauch für die Garnitur,

---



1. Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind. Nach ca. 5 Minuten das Wasser abgießen und die Tomaten kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken. Jetzt lässt sich die Haut gut entfernen. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen
2. Fett im Topf erhitzen und die Tomatenstücke kurz anbraten. Bei zugedektem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Tomatenmark hinzufügen und mit dem Pürierstab pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Suppe in Tellern anrichten. Einen TL Saure Sahne in die Mitte geben. Nach Belieben mit geriebenen Käse / Schnittlauch bestreuen