



# **DUTCH**

## **Oven Rezeptbuch**

### **für Anfänger**

Das Dutch Oven Buch Mit 365 leckeren  
Rezepten - Im Camping Urlaub oder am Lagerfeuer

**Thorsten Dresner**





# Dutch Oven Rezeptbuch für Anfänger

Das Dutch Oven Buch Mit 365 leckeren  
Rezepten - Im Camping Urlaub oder am  
Lagerfeuer

Thorsten Dresner

## **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

**Rechtlicher Hinweis:** Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

**Hinweis zum Haftungsausschluss:** Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

## **Dutch Oven**

[Was ist ein Dutch Oven?](#)

[Kurze Geschichte des Dutch Oven](#)

## **Frühstück**

[Omelette](#)

[Käseomelette](#)

[Eierflan](#)

[Milchreis](#)

[Apfelpfannkuchen](#)

[Käsemomelette](#)

[Leckerer Dutch Oven Brunch](#)

[Leckeres Ofenbrot](#)

[Pilzomelette](#)

[Gefüllte Schweinekoteletts](#)

[Kokos-porridge](#)

[Herzhafter Porridge](#)

[Pfannkuchen](#)

[Bourbon Slush](#)

[Rührei](#)

[Guten Morgen Pfanne](#)

[Kasserolle](#)

[Hefezopf](#)

[Lachs-gurken-omelette](#)

[Lachs-rührei](#)

[Sasionfrühstücks-fri Ttata](#)

[Bagel Mit Käse Und Ei](#)

[Chilaquiles](#)

[Fliegender Holländer](#)

[Knusperspeck](#)

[Cazuela Al Dente](#)

[äpfelränzien](#)

[Paprika-lachs-quiche](#)

[Good Morning Pott](#)

[Blaubeer Muffins](#)

[Pikante Pfannkuchen](#)

[Pancakes](#)

[Sauerteig French Toast](#)

[Super Bowl](#)

[Rührei Mit Feta Und Oliven](#)

[Porridge Mit Kokosflocken](#)

[Brötchen Aus Dem Holländischen Ofen](#)

[Power Bowl](#)

[Dutch Baby](#)

[Lachsrührei](#)

[Gebackene Bohnen](#)

[Thai-rührei](#)

[Spiegelei](#)

[Geräucherter Lachs](#)

[Porridge Mit Obs](#)

[Cappuccino](#)

[Rührei Mit Lachs](#)

[Champignonomelette](#)

[Bauernfrühstück Mal Anders](#)

[Puten- Und Gemüsenudeln](#)

## **Fleischgerichte**

[Rindergulasch](#)

[Lamm Mit Datteln](#)

[Kalbsrouladen Mit Tomatenragout](#)

[Kartoffelpfanne Mit Speck](#)

[Hähnchen Tetrizzini](#)

[Nudeln Mit Specksauce](#)

[Cazuela](#)

[Buchweizen Rindfleisch Pilaw](#)

[Hähnchencreme Curry](#)

[Poulet Chasseur](#)

[Sahniges Hähnchen Mit Reis](#)

[Hähnchen Cacciatore](#)

[Gemüseauflauf Mit Hähnchen](#)

[Zauberwaldhähnchen](#)

[Rippchen Nach Mexikanischer Art](#)

[Rinderbrust Al Dente](#)

[Kaninchen Mit Wilden Waldpilzen](#)

[Lamm Und Garbanzo Tagine](#)

[Hackfleisch-pilz-lasagne](#)

[Schmorbraten](#)

[Rotwein Geschmorte Rippchen \(ohne Soja\)](#)

[Griechische Paprika Mit Füllung](#)

[Hähnchen Teigtaschen](#)

[Hähnchen Mit Kastanien Und Sahne](#)

[Zartes Gebratenes Hähnchen](#)

[Kalbs-jakobsmuscheln](#)

[Mit Hack Gefüllte Cannelloni](#)

[Ente Mit Kirschen Und Portwein](#)

[Hähnchen Massaman Curry Mit Weizenbier Und Kartoffeln](#)

[Hähnchen Provençale](#)

[Cottage Pie](#)

[Kalbfleisch Marengo](#)

[Goldenes Kurkuma Hähnchen](#)

[Bbq Schweinefleisch](#)

[Cornish Hens Mit Aprikosen Cognac Und Mandeln](#)

[Rinderragout](#)

[Schmorr-lamm](#)

[Curry Chili Limetten Hähnchen](#)

[Hähnchen Pasta Mit Tomatensauce](#)

[Roastbeef](#)

[Hähnchenauflauf Cuisine Mit Keksen](#)

[Hähnchen Cacciatore Mit Paprika Tomate Und Zwiebeln](#)

[Hähnchenschenkel Mit Erbsen, Artischocken Minze Und Kartoffeln](#)

[Leckerer Burger](#)

[Rindfleischartopf Mit Frischen Kräutern](#)

[Baked Beans Mit Speck](#)

[Klassisches Schichtfleisch](#)

[Hähnchen Und Reis](#)

[Bohnen Cassoulet](#)

[Spaghetti Carbonara](#)

[Französisches Hähnchen Mit Zwiebeln](#)

[Posole](#)

[Bayrischer Schmorbraten](#)

[Lende Maharani](#)

[Gefüllte Paprika In Tomatensauce](#)

[Gefüllte Wraps Aus Dem Dutch Oven](#)

[Hähnchengeschnetzeltes](#)

[Dutch Oven Lammkeule Mit Kartoffeln](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Mit Hack Gefüllte Zucchini](#)

[Hackfleisch-kartoffel-gratin](#)

[Beinscheiben In Gemüse](#)

[Kasseler Auf Sauerkraut](#)

[Kartoffelgratin Mit Schinken](#)

[Osso Bucco Romeo Und Julia](#)

[Salsa Verde Hähnchen](#)

[Sonntags Rinderbraten](#)

[Kohlrouladen Mit Hack](#)

[Kohlrouladen](#)



[Minestrone Mit Truthahn](#)

[Hähnchen Mit Kohl Krautsalat](#)

[Lamm Kofte \(fleischbällchen\)](#)

[Kalbsschnitzel Mit Pilzen](#)

[Rinderfilet Mit Scharfen Johannisbeeren](#)

[Gebratene Lammkeule Mit Kräutern Und Knoblauch](#)

[Spanische Kartoffelpfanne](#)

[Kaninchen](#)

[Flammkuchen Aus Dem Dutch Oven](#)

[Tomaten-mozzarella-nudelaufauf](#)

[Asta & Brokkoli Schlemmereien](#)

## **Brote, Süßspeisen Und Kuchen**

[Schwarzbrot](#)

[Trapperbrot](#)

[Milchreis Mit Pistazien Und Orangenblütenwasser](#)

[Low Carb Brot](#)

[Chilibrot](#)

[Kürbisbrot](#)

[Knoblauch-ciabatta](#)

[Dinkelbrot](#)

[Quark-brot](#)

[Zwiebelbrot Mit Käse](#)

[Weißbrot \(850 G\)](#)

[Vollkornbrot](#)

[Ciabatta](#)

[Brotpudding Mit Zimt, Walnüssen Und Rosinen](#)

[Müslibrot](#)

[Focaccia Brötchen](#)

[Roggenmischbrot \(400 G\) Im Ofen Gebacken](#)

[Heferollen](#)

[Rote Grütze](#)

[Creme Brulee](#)

[Vanillepudding](#)

[Bratapfel Mit Marzipan](#)

[Hefezopf \(1800 G\)](#)

[Apfelmus Mit Zimt](#)

[Apfelmus](#)

[Krusten-brot \(1.300 G\) Im Ofen Gebacken](#)

[Süßer Couscous Mit Mandeln Und Datteln](#)

[Himbeer-grießbrei](#)

[Bratapfel](#)

[Apfelstrudel](#)

[Gemischtes Roggenbrot](#)

[Mehrkornbrot](#)

[Naan Brot](#)

[Leckere Beeren](#)

[Weißbrot](#)

[Wurst Und Bratkartoffel Ecken](#)

[Leckere Schlemmerei](#)

[Vielschichtiger Brownie](#)

[Leinmehlbrot](#)

[Mischbrot](#)

[Erdnussbutter Speck Schokoriegel](#)

[Fruchtstreusel](#)

[Krustenbrot](#)

[Oats Zur Weihnachtszeit](#)

[Zupfbrot Mit Kräutern U. Käse \(1300g\)](#)

[Strudel Mit äpfeln](#)

[Dinkel- Und Quarkröllchen](#)

[Bacon Quiche](#)

[Pflaumencrumble](#)

[Zupfbrot Mit Tomaten Und Basilikum](#)

## **Vegetarisch**

[Ofenkartoffeln](#)

[Vegetarisches Chili](#)

[Strudel Mit Gemüse](#)

[Garnelenspieße](#)

[Apfelpfannkuchen Mit Kartoffeln](#)

[Scharfe Mandel-möhren](#)

[Reibekuchen](#)

[Masala](#)

[Vegetarische Ofen Fajitas](#)

[Gebackene Gnocchi Mit Gemüse](#)

[Bratkartoffeln](#)

[Dutch Oven Gemüse](#)

[Fruchtiges Reiscurry](#)

[Tomaten-kartoffel-gratin](#)

[Rosinencurry](#)

[Kichererbsenrösti](#)

[Tomaten-risotto](#)

[Frutti Di Mare](#)

[Risi Bisi](#)

[Olivenrösti](#)

[Kartoffelomelette](#)

[Auberginen, Tomaten Und Kichererbseneintopf](#)

[Vegetrisches Linsencurry](#)

[Osso Buco](#)

[Napolitanisches Risotto](#)

[Vegetarische Lasagne](#)

[Ravioli In Artischocken-radicchio-sauce](#)

[Kürbispommes](#)

[Linsencurry Mit Mangold](#)

[Kichererbsenbällchen](#)

[Nudeln Mit Käsesauce](#)

[Schwarze Bohnen, Ei Und Gemüse](#)

[Nudeln Mit Gorgonzola](#)

[Spinatmuffins](#)

[Kartoffelpott](#)

[Quiche Lorraine](#)

[Süßkartoffelpfanne](#)

[Fenchel-nudeln](#)

[Schweizer Rösti](#)

[Aromatischer Spinat](#)

[Kokos Blumenkohl Curry](#)

[Kleiner Lachsnack](#)

[Ratatouille](#)

[Vegetarisch Gefüllte Aubergine](#)

[Mexikanischer Reis Auflauf](#)

[Zucchini überbacken](#)

[Rote Bete Risotto](#)

[Rote Linsen Und Spinat Masala](#)

[Schupfnudeln Mit Roter Sauce](#)

[Hot Gambas](#)

## **Geflügel**

[Aromatische Hühnerbrust Mit Chili](#)

[Poulet Et Estragon](#)

[Zitronenhähnchen](#)

[Afrikanisches Huhn](#)

[Hähnchen Mit Obstfüllung](#)

[Hähnchenrouladen Auf Champignons](#)

[Korianderhähnchen](#)

[Süße Ente](#)

[Hähnchenrouladen In Champignonsauce](#)

[Hähnchenbrust In Brokkoli-mandel-sauce](#)

[Huhn Mit Knoblaucharoma](#)

[Huhn Mit 40 Knobizehen](#)

[Hähnchenbrust In Pilz-sahnesauce](#)

[Hähnchencurry](#)

[Putenbrust In Süß-sauer-sauce](#)

[Pouletbrüstchen Mit Karottensauce](#)

[Ente In Rotweinsauce](#)

[Huhn In Erdnusssauce Aus Afrika](#)

[Hähnchen Mit Fenchel](#)

[Hähnchen In Ingwer-ananasmarinade](#)

## **Suppen & Eintöpfe**

[Einfache Pilz Miso Suppe](#)

[Mittelmeerfischeintopf](#)

[Französische Lauch Kartoffel Suppe](#)

[Rindfleischsuppe](#)

[Kürbissuppe](#)

[Frische Birnensuppe](#)

[Albondigas Suppe \(mexikanische Fleischbällchensuppe\)](#)

[Zucchinisuppe Mit Wursteinlage](#)

[Pizzasuppe](#)

[Kokosnusssuppe](#)

[Zwiebelsuppe](#)

[Gemüsebrühe](#)

[Erbsensuppe](#)

[Tomatensuppe Mit Kokos](#)

[Zucchinisuppe Mit Würstchen](#)



[Brokkoli-blumenkohl-suppe](#)

[Chili Sin Carne](#)

[Ochsenschwanzsuppe](#)

[Cremige Gemischte Gemüsesuppe](#)

[Würzige Fleischsuppe](#)

[Knoblauchsuppe](#)

[Gemüsesuppe](#)

[Karotten-kartoffel-eintopf](#)

[Kürbissuppe Mit Kartoffeln](#)

[Spanische Bohnensuppe](#)

[Cremige Mac And Cheese Hühnersuppe](#)

[Kartoffel-birnen-suppe](#)

[Einfache Meeresfrüchte Miso Suppe](#)

[Zuckererbsensuppe Mit Minze](#)

[Würzige Möhrensuppe](#)

[Kohlrabi Suppe](#)

[Hähnchenfleischklöschen Und Gemüsenudelsuppe](#)

[Mango-möhren-suppe](#)

[Gemüsesuppe Mit Einlage](#)

[Erbsensuppe Mit Schinken](#)

[Brokkoli Cheddar Käsesuppe](#)

[Kürbissuppe Mit Kokosnuance](#)

[Eintopf Für Kraft Und Wärme](#)

[Rote-bete-suppe](#)

[Sauerkrautsuppe](#)

[Zitti Eintopf Mit Wurst](#)  
[Kalifornische Blumenkohlsuppe](#)  
[Tomatensuppe](#)  
[Hühner-kokossuppe](#)  
[Butternut Kürbis Aprikosen Hühnernudel Curry](#)  
[Rotkohlsuppe Mit äpfeln](#)  
[Chunky Mais](#)  
[Mangosuppe](#)  
[Karotten Ingwer Suppe](#)  
[Chili Con Carne](#)  
[Champignonsuppe Mit Hähnchen](#)  
[Frogmore Gulasch](#)  
[East Bay Bouillabaisse](#)  
[Pilzcremesuppe](#)  
[Blumenkohl-curry-suppe](#)  
[Kartoffeleintopf Mit Wursteinlage](#)  
[Cremige Hühnersuppe Mit Nudeln](#)  
[Frische Tomatensuppe](#)  
[Couscous Eintopf Mit Geräucherten Mandeln Und Kräutern](#)  
[Currysuppe Mit Blumenkohl](#)  
[Kokos-kürbissuppe](#)  
[Kichererbsensuppe](#)  
[Hühnersuppe](#)  
[Einfaches Schweinefleisch Udon](#)  
[Marokkanische Gewürzblumenkohlsuppe](#)

[Kürbis-kartoffel-suppe](#)

[Lammeintopf](#)

[Grüne Suppe](#)

[Bärlauch-spinat-suppe](#)

[Kartoffel-käsesuppe Mit Mais](#)

[Bier-gulasch](#)

[Lasagnensuppe](#)

[Regenbogen Gemüsesuppe](#)

[Blumenkohlsuppe Mit Brokkoli](#)

[Französische Zwiebelsuppe](#)

[Fleischige Käsesuppe](#)

[Goldene Hühnerbrühe](#)

[Gyros Suppe](#)

[Linsensuppe Mit Kartoffeln](#)

[Kartoffelsuppe](#)

[Mediterraner Orzo Pasta Eintopf](#)

[Schongegarter Rindereintopf](#)

[Herzhafte Süßkartoffelkohlsuppe](#)

[Salatsuppe](#)

[Linseneintopf Mit Speckeinlage](#)

[Scharfe Tomatensuppe](#)

[Löwenzahnsuppe](#)

[Veganer Eintopf Mit Roten Linsen Spinat Und Kartoffeln](#)

[Große Kürbissuppe](#)

[Sommerliche Maissuppe](#)

[Kräftige Bohnensuppe](#)

[Norwegischer Bohneneintopf](#)

[Fruchtige Rotkohlsuppe](#)

[Brokkolicremesuppe](#)

[Meeresfrüchte Eintopf](#)

[Spinat-, Feta-pinienkernen-suppe](#)

[Käsesuppe Mit Kartoffeln Und Mais](#)

[Erbsen-kartoffel-eintopf](#)

[Pilzsuppe](#)

[Muschelsuppe](#)

## **Fischgerichte**

[Geschmorter Thunfisch Mit Pilzen](#)

[Griechischer Gebackener Fisch Mit Gemüse](#)

[Dutch Oven Tintenfisch](#)

[Sole Mistral](#)

[Lachs In Sojasauce Mit Kiwichtutney](#)

[Weißfischbällchen In Roter Sauce](#)

[Gepfefferte Garnelen](#)

[Asiatische Shrimps Mit Nudeln](#)

[Garnelen In Safransauce](#)

[Meeresfrüchte Nudeln Nach Kalabrischer Art](#)

[Shrimp Gumbo](#)

[Gebackene Forelle In Tomaten](#)

[Einfach Pochierter Fisch](#)

[Baskische Porrusalda](#)

## Muscheln Mit Weißweinsauce

# Dutch Oven

Der Dutch Oven ist eines der ältesten Küchenutensilien überhaupt. Aber wo kommt der Name her? Was kannst du in dem Topf zubereiten? Worauf solltest du beim Kauf achten und wie pflegst du ihn?

All das sind Fragen, die wir in diesem Buch klären werden.

## **Was ist ein Dutch Oven?**

Der klassische Dutch Oven ist ein Kochtopf aus massivem, schwarzem Gusseisen, der normalerweise mit Kohle oder Briketts beheizt wird und die Hitze lange speichert. Er steht auf drei Beinen über der Kohle, die für die Unterhitze sorgt. Oben hat er einen dichtschießenden Deckel, der nach innen gewölbt ist und einen hohen Rand hat, damit man die heiße Kohle auch auf den Deckel legen kann, ohne dass Missgeschicke passieren. So produziert man Oberhitze.

Wer mit dem Topf schon ein bisschen vertrauter ist und Übung hat, kann die Hitze in ihm sehr gut regulieren. In diesem Buch erklären wir dir die Tricks, damit du verstehst, wie man das macht.

Alles, was in einem normalen Ofen zubereitet werden kann, kann auch in einem Dutch Oven gemacht werden. Man kann in ihm also kochen, schmoren, braten und backen.

Viele Dutch Oven haben auch einen Henkel, mit dem sie über dem Lagerfeuer aufgehängt werden können. Aber der Feuertopf ist nicht nur sehr praktisch beim Camping, sondern auch, um zu Hause leckere Speisen zuzubereiten.

Wenn man mehrere Dutch Oven übereinanderstapelt, kann man die Hitze noch besser ausnutzen.

In verschiedenen Ländern hat der Dutch Oven im Laufe der Zeit unterschiedliche Namen bekommen wie Camp Oven in den USA, Potje in Südafrika, Cocotte in Frankreich und Bedourie Oven in Australien.

Die modernen Gusseisentöpfe, die in der Küche auf dem Herd oder im Ofen gebraucht werden, haben einen glatten Boden und sind oft emailliert. Dann



brauchen sie nicht eingebrannt werden und können wie alle anderen Töpfe gesäubert werden.

Ein Dutch Oven eignet sich für das Outdoor-Kochen zu jeder Jahreszeit, egal ob es regnet oder schneit, beim Camping, im Garten oder am Lagerfeuer.

## **Kurze Geschichte des Dutch Oven**

Es gibt mehrere mögliche Erklärungen, wo der Name Dutch Oven herkommt, aber eins ist sicher: Es gibt ihn schon seit mehr als 300 Jahren. Die Gemüter streiten sich, welche Version richtig ist, aber eine Überlieferung besagt, dass Ende des 17. Jahrhunderts die Holländer ein recht fortgeschrittenes Verfahren für die Produktion von Messinggefäßen entwickelt hatten. Sie verwendeten Gussformen aus trockenem Sand statt aus dem derzeit üblichen Lehm, wodurch die Gefäße eine glattere Oberfläche erhielten. 1704 begab sich daher der Engländer Abraham Darby nach Holland, um dieses Verfahren zu studieren, und als er vier Jahre später wieder nach Bristol zurückkam, patentierte er sein etwas abgeändertes Verfahren für Gusseisentöpfe in England, die ab 1710 Dutch Oven heißen.

Mit der englischen Kolonisierung verbreiteten sich auch diese Töpfe in Nordamerika, wo sie sehr begehrt waren, weil sie sich als praktisch, vielseitig verwendbar und fast unverwüstlich erwiesen. Die Pioniere kochten, brieten und backten in ihnen auf dem offenen Feuer, und auch heute noch ist der Dutch Oven in den USA sehr beliebt.

Die Töpfe wurden mit der Zeit etwas abgewandelt, wurden flacher, bekamen drei Beine, damit man sie über glühende Kohle stellen konnte und einen Deckel mit einem hochgezogenen Rand, um Kohlen darauf legen zu können.

Eine andere Version der Geschichte ist, dass holländische fliegende Händler die Gusseisentöpfe als Dutch Oven verkauft hätten.

Und noch eine weitere Variante behauptet, dass holländische Siedler in Pennsylvanien diesen Namen für solche ähnlichen Töpfe und Kessel geprägt haben.

# Frühstück

## Omelette

Servings:2

Cooking Time:10 Minuten

### Ingredients:

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- ½ Zucchini
- ½ Stange Staudensellerie
- 1 Schalotte
- 30 g Brokkoli
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

### Directions:

1. Zunächst die Schalotte schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Zucchini und Staudensellerie ebenfalls klein schneiden.
2. Die Butter in den Dutch Oven geben und das Gemüse darin anbraten.
3. Eier in eine Schüssel geben und mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Eiermasse über das Gemüse geben und bei 175° Celsius stocken lassen

# Käseomelette

Servings:1

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 2 Eier
- 1 EL Quark
- 1 EL Parmesan
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 20 g Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Auch das Omelette wird im Deckel zubereitet. Die Temperatur sollte bei ca. 190° Celsius liegen.
2. Zuerst wird der Käse auf den Deckel gegeben und schmelzen gelassen.
3. Währenddessen die Eier mit dem Quark in eine Rührschüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und verquirlen.
4. Die Eimasse über den Käse gießen und Stocken lassen.
5. Anschließend zusammenklappen und kurz weiter braten.

# Eierflan

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 8 Eier
- 200 ml Milch
- 400 ml Brühe
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Muskat, gemahlen
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zunächst alles Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Anschließend in 4 feuerfeste Schälchen geben und den Boden des Dutch Oven ca. 3 cm mit Wasser befüllen.
3. Die Schälchen in den Topf stellen und bei geschlossenem Deckel und 160° Celsius für 25 Minuten stocken lassen.

# Milchreis

Servings:2

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 120 g Milchreis
- 400 ml Milch
- 100 ml Kokosmilch
- 20 g Goji Beeren, getrocknet
- ½ TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 EL Ahornsirup

## Directions:

1. Den Dutch Oven auf 175° Celsius vorheizen.
2. Die Butter einfüllen und schmelzen lassen.
3. Anschließend den Reis hinzufügen und kurz anschwitzen lassen.
4. Mit Milch und Kokosmilch auffüllen, Vanillezucker, Salz und Goji Beeren hinzufügen und gut verrühren.
5. Für 10 Minuten köcheln lassen.
6. Nach dieser Zeit von der Feuerstelle nehmen, den Deckel auflegen und 15 Minuten quellen lassen.
7. Zum Schluss mit Kardamom, Nelkenpulver und Ahornsirup abschmecken und genießen.

# Apfelpfannkuchen

Servings:4

Cooking Time:55min

## Ingredients:

- 300g Weizenmehl
- 400ml Milch
- 6Eier
- 1 Prise Salz
- Butter 6 Äpfel
- 6TL Rohrzucker
- 2TL Zimt
- 100g Puderzucker

## Directions:

1. Mehl, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermischen.
2. Eier in eine kleine Schale geben und aufschlagen. Eier vorsichtig unter ständigem Rühren in die Mehlmischung geben.
3. Den Teig ca. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zeit Zimt, Zucker und Puderzucker in einem Schälchen vermischen.
4. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Rohrzucker mischen.
5. Dutch Oven Deckel umgedreht auf die Glut legen. Äpfel im Dutch Oven Deckel mit etwas Butter von beiden Seiten anbraten.
6. Dann kleine Teigmengen mit einer Schöpfkelle in den Dutch Oven Deckel geben und von beiden Seiten anbraten.
7. Die fertigen Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker bestreut servieren und genießen.



# Käsemomelette

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 8EL Chiasamen 6 Eier
- 20g Parmesan
- 120g Gouda
- Pfeffer und Muskatnuss

## Directions:

1. Parmesan fein reiben und im Dutch Oven mit Öl anbraten.
2. Eier in ein Schälchen geben und gut verquirlen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Eier in den Pott auf den angebratenen Parmesan geben.
4. Gouda hinzugeben und alles zusammen anbraten bis es goldbraun ist.
5. Servieren und genießen.

# Leckerer Dutch Oven Brunch

Servings:12

Cooking Time:20 - 30 Minuten

## Ingredients:

- 2 (340 g) Wurst (nach Wahl)
- 6 Scheiben Sauerteigbrot, in mundgerechte Stücke schneiden
- 4 Tassen geschnittener milder Cheddar-Käse
- 8 Eier
- 2 1/4 Tassen Milch
- 1 Teelöffel trockener Senf
- 5 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen frische Champignons, grob gehackt
- Frühlingszwiebeln (von oben) und frische Tomaten zum Servieren

## Directions:

1. Stellen Sie den Dutch-Oven auf mittlere Temperatur und braten die Bratwurst. Wenn sie durchgebraten sind, beginnen Sie, sie in mundgerechte Stücke.
2. Wenn sie durch sind nehmen Sie sie aus dem Topf und fügen Sie ein wenig heißes Wasser hinzu. Mit Antihaf-Kochspray einsprühen.
3. Fügen Sie Brotwürfel zum Boden der Pfanne hinzu.
4. Verfeinern mit 3 Tassen Käse, dann die Wurststücke mit Champignons belegen.
5. Eier, Milch, Senf und den Boden der Frühlingszwiebeln verquirlen.
6. Übergießen. Abdecken und 8 Stunden oder über Nacht kühlen.
7. Vor dem Backen ca. 30 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen vorheizen auf 180 ° C.
8. 55 Minuten backen. Deckel abnehmen, restliche Tasse Käse aufsetzen, weitere 5 Minuten backen oder bis der Käse geschmolzen ist.
9. Vor dem Servieren 5-10 Minuten ruhen lassen. Verfeinern mit frischen Tomaten und Frühlingszwiebeln.

# Leckeres Ofenbrot

Servings:6

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 3 Tassen Allzweckmehl
- 2 Teelöffel Meersalzflöcken oder 1 3/4 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- 1 1/2 Tassen warmes Wasser

## Directions:

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen und umrühren. Hefe und Wasser zum Mehl geben und mit einem Löffel umrühren, bis sich ein klebriger Teig bildet. Wenn Sie Käse oder Kräuter hinzufügen möchten, tun Sie das und rühren Sie sie ein.
2. Mit Plastikfolie abdecken und 18 bis 24 Stunden ruhen lassen. Bis sich der Teig mehr als verdoppelt.
3. Wenn Sie fertig mit dem backen sind, heizen Sie den Ofen auf 230 ° C vor und stellen Sie Ihren Dutch Oven und den Deckel zum Aufheizen auf. 20 bis 30 Minuten erhitzen.
4. Wenn der Topf fertig ist, nehmen Sie ihn aus dem Ofen und stellen Sie ihn beiseite. Den Teig mit einem Esslöffel Mehl oder ähnlichem bestreuen und die Hände gut mit Mehl bestreuen. Bilden Sie eine Faust und schlagen Sie direkt in die Mitte des Teigs, um ihn zu plattieren. Dann vorsichtig arbeiten, den Teig zu einer Kugel formen. Mischen Sie Ihre Hände nach Bedarf, aber fügen Sie dem Teig kein Mehl mehr hinzu. Es wird immer noch klebrig sein.
5. Streuen Sie einen weiteren Esslöffel Mehl in den Topfboden und geben Sie den Teig hinein. Mit dem Deckel bedecken und 30 Minuten backen, dann den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen. Zum Abkühlen auf einen Rost legen.

# Pilzomelette

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 1 Paprika
- 250g Champignons
- 10 Eier 100g geriebener Gouda
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Champignons waschen und in dünne Streifen schneiden.
2. Eier in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen und gut mit dem geriebenen Gouda verquirlen.
3. Olivenöl in den Dutch Oven geben und Gemüse gut anbraten. Deckel schließen und Gemüse gar werden lassen.
4. Ei-Käsemasse hinzugeben und bei geringer Hitze sowohl von oben als auch von unten 10min braten, bis die Ei-Käsemasse gut ist.
5. Fertig ist das Omelette. Guten Appetit!

# Gefüllte Schweinekoteletts

Servings:8

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 1 Päckchen Schweinefleischfüllung
- 3/4 TL gewürztes Salz
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel grob gemahlener Pfeffer
- 1 Dose (110 g) Champignoncremesuppe, unverdünnt
- 1/4 Tasse 2% Milch
- 1 Tasse geräucherter geräucherter Gouda
- 1 kleiner Apfel, fein gehackt
- 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse, geröstet
- 8 Schweinekoteletts ohne Knochen (je 170 g)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Gehackter frischer Schnittlauch oder Petersilie, optional

## Directions:

1. Bereiten Sie die Füllung gemäß den Anweisungen in der Packung vor. leicht abkühlen. In einer kleinen Schüssel die Gewürze mischen. In einer anderen Schüssel Suppe und Milch verquirlen, bis sie vermengt sind. Rühre Käse, Apfel und Pekannüsse unter die abgekühlte Füllung. Schneiden Sie eine Tasche horizontal in den dicksten Teil jedes Koteletts. Mit Füllmasse füllen. Koteletts von außen mit 1 Esslöffel Öl bestreichen; Mit Gewürzmischung bestreuen.
2. In einem holländischen Ofen das restliche Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Geben Sie die Schweinekoteletts in eine Pfanne, füllen Sie sie mit der Seite nach oben und verteilen Sie sie gleichmäßig. Gießen Sie Suppenmischung um die Koteletts; zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; köcheln lassen, zugedeckt, 35-40 Minuten oder bis das Schweinefleisch nicht mehr rosa ist und warten bis ein in die Füllung eingesetztes Thermometer 165 ° C anzeigt.

3. Vom Herd nehmen; 5 Minuten stehen lassen. Koteletts in eine Schüssel geben. Löffel Sauce darüber. Nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen. Gusseisentopf (oder kleiner) und den Deckel zum Aufheizen auf. 20 bis 30 Minuten erhitzen.



# Kokos-porridge

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 1l Mandelmilch
- 10EL Mandelflocken
- 2EL gehackte Mandeln
- 4EL Kokosflocken
- 4 Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- Zim

## Directions:

1. Zwei Bananen schälen und in Scheiben schneiden und zwei Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Äpfel und Birnen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Mandelflocken und Mandelmilch in den Dutch Oven geben und unter ständigem Rühren leicht aufkochen lassen. Dann von der Glut nehmen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und je nach Bedarf mit Zimt würzen.
5. Auf tiefen Tellern servieren und das fertige Porridge genießen.

# Herzhafter Porridge

Servings:1

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Erbsen
- 40 g Möhren
- ½ Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 Msp. Currypulver
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zuerst die Möhren und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken.
2. Die Butter in den Dutch Oven geben und Möhren, Apfel und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Anschließend Currypulver und Haferflocken hinzufügen und unter ständigem Rühren anrösten.
4. Nun die Gemüsebrühe eingießen und die Erbsen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Bei geschlossenem Deckel und 175° Celsius für 5 Minuten kochen lassen.
6. Anschließend vom Feuer nehmen, verrühren und 15 Minuten quellen lassen.
7. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln hinzufügen, verrühren und genießen.

# Pfannkuchen

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 6 Eier
- 150 g Mehl
- 120 g Rohrzucker
- 100 g Blaubeeren
- 350 ml Milch
- 5 EL Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz und Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft

## Directions:

1. Den Grill und den holländischen Ofen auf 220 ° C vorheizen.
2. Die Eier schaumig schlagen. Kratzen Sie das Fruchtfleisch von der Vanilleschote. Blaubeeren unter kaltem Wasser waschen.
3. Vanilleschote und Zucker in einer Schüssel mischen.
4. Mehl, Milch, Zitronensaft, Salz und Vanillezucker zu den Eiern geben und alles gut mischen.
5. 3 Esslöffel Butter in den holländischen Ofen geben und erhitzen. Gießen Sie dann den Teig in den holländischen Ofen und fügen Sie die Blaubeeren hinzu.
6. Alles ca. 25 Minuten bei 200 ° C backen. 2 Esslöffel Butter auf den Ofenpfannkuchen geben und schmelzen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren

# **Bourbon Slush**

Servings:24

Cooking Time:12 Stunden

## **Ingredients:**

- 7 Tassen Wasser
- 2 Tassen Zucker
- 1 Dose (340 g) gefrorenes Orangensaftkonzentrat
- 1 Dose (340 g) gefrorenes Limonadenkonzentrat
- Tassen stark gebrühter Tee, gekühlt
- 1 Tasse Bourbon
- Liter Zitronen-Limetten-Soda, gekühlt

## **Directions:**

1. Mischen Sie in einem holländischen Ofen Wasser und Zucker; Zum Kochen bringen und umrühren, um den Zucker aufzulösen. Vom Herd nehmen.
2. Orangensaft und Limonadenkonzentrat, Tee und Bourbon einrühren. 12 Stunden oder über Nacht einfrieren.
3. Zum Servieren ca. 1/2 Tasse Bourbon Mischung in jedes Glas geben; Verfeinern mit 1/2 Tasse Soda.

# Rührei

Servings:1

Cooking Time:10 Minuten

## Ingredients:

- 3 Eier
- 3 Speckscheiben
- 1 Schalotte
- 50 ml Milch
- 2 EL Marina
- 1 TL würzige Sauce 1
- Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Eier aufbrechen und mit Milch in die Rührschüssel geben, einreiben, salzen und pfeffern und gut mischen.
2. Heizen Sie den Grill auf 180 ° C Grad vor. Rüsten Sie den holländischen Ofen mit einer Grillschale aus und stellen Sie ihn auf den Grill.
3. Verfeinern Sie den Speck mit einer rauchigen Einreibung. Schalotten schälen und würfeln. Legen Sie die Margarine in den holländischen Ofen. Schalotten hinzufügen und kurz anbraten. Gießen Sie die Eimischung darüber und lassen Sie es fest werden.
4. Den Speck über die Grillschale legen und etwas anbraten. Dann legen Sie es in den holländischen Ofen.
5. Mit Schnittlauch würzen.

# Guten Morgen Pfanne

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 6 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100g Feta
- 3 Paprika
- 1 Jalapeno
- 8 Eier
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Öl zum anbraten
- Frische

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken. Paprika und Jalapenos waschen, Strunk entfernen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und klein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln, Tomaten, Jalapenos und Paprika etwa 5 Minuten braten bis es weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Feta hinzugeben und nochmals 5 Minuten garen bis der Feta geschmolzen ist.
3. In der Masse 8 Löcher formen und die Eier aufschlagen und in die Löcher geben.
4. Bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben die Eier garen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch weich ist.
5. Mit Petersilie servieren und genießen.

# Kasserolle

Servings:8

Cooking Time:20 - 30 Minuten

## Ingredients:

- 3 Tassen Rösti
- 400 g frische Wurst, zerbröckelt
- 6 Eier geschlagen
- 1 Tasse Cheddar-Käse, gerieben
- Keksteig, ausreichend für 6 Kekse
- 4 Esslöffel Butter oder Öl

## Directions:

1. Den holländischen Ofen am Lagerfeuer oder auf einem Rost vorheizen.
2. Legen Sie die Wurst mit der Hälfte der Butter oder des Öls in den holländischen Ofen und kochen Sie sie unter gelegentlichem Rühren, bis sie braun ist. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.
3. Fügen Sie die Rösti mit dem Rest der Butter oder des Öls hinzu. Auf einer Seite braten und umdrehen.
4. Die Bratwurst auf die Rösti legen. Fügen Sie die geschlagenen Eier auf die Wurst, die in alle unteren Schichten laufen wird.
5. Das Ei mit Käse bestreuen. Geben Sie große Mengen Keksteig auf die Oberseite der Eier, bis alles bedeckt ist. Setzen Sie den Deckel des holländischen Ofens auf und achten Sie darauf, dass er fest sitzt. Stellen Sie den holländischen Ofen direkt in das Feuer über einige glühende Kohlen, aber weg von den Flammen. Fügen Sie 4-8 große glühende Kohlen oben auf dem Deckel hinzu.
6. Überprüfen und drehen Sie den Backofen gelegentlich, um sicherzustellen, dass beim Öffnen des Deckels keine Asche in das Gargut gelangt.
7. 10.) Das Frühstück ist fertig, wenn die Kekse innen gebräunt sind. Schneiden Sie große Stücke als Portion aus.

# Hefezopf

Servings:4

Cooking Time:ca.1 – 2 Stunden

## Ingredients:

- 1 kg Weizenmehl
- 1 Hefezopf
- 3 Eier
- 1 Hefewürfel
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- ½ l Milch
- 1 EL Zitronenschale

## Directions:

1. Die Hefe in einer Schüssel mit lauwarmer Milch auflösen. Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Fügen Sie auch das Mehl, die Eier und die Zitronenschale in die Schüssel und mischen Sie alles in einen Teig. Dann Butter und Salz hinzufügen und erneut kneten.
2. Decken Sie den Teig mit einem feuchten Tuch ab und lassen Sie ihn ca. 2 Stunden gehen.
3. Den Teig mit Mehl bestäuben, erneut kneten und in 3 gleiche Teile teilen.
4. Rollen Sie die Teigstücke in lange Stränge und machen Sie einen geflochtenen. Mit Kristallzucker bestreuen.
5. Legen Sie das Geflecht in den holländischen Ofen und lassen Sie es 30 Minuten gehen. Den holländischen Ofen schließen, 9 Briketts unter und 6 Briketts über den Ofen legen und erhitzen.
6. Backen Sie den Hefezopf etwa 50 Minuten lang. Mit Butter bestreichen und genießen



# Lachs-gurken-omelette

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 160g Räucherlachs
- 1 Salatgurke
- 8 Eier
- 50ml Milch      2TL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Directions:

1. Lachs und Gurke in kleine Stücke schneiden.
2. Eier mit Milch und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und den Lachs kurz anbraten. Gleichmäßig verteilen. Dann die Eimischung in den Pott geben. Etwa 10 Minuten bei geringer stocken lassen.
4. Das fertige Omelette mit den Gurkenscheiben belegt servieren und genießen.

# Lachs-rührei

Servings:1

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Joghurt
- 1 Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- ½ TL Dill, gehackt
- ½ TL Meerrettich, gerieben
- Nährwertangaben pro Portion
- Kalorien: 278,3 kcal
- Kohlenhydrate: 3,4 g
- Fett: 18,4 g
- Eiweiß: 22,8 g

## Directions:

1. Zunächst wird die Schalotte geschält, halbiert und in kleine Würfel geschnitten. Die Knoblauchzehe wird fein gehackt.
2. Anschließend wird der Deckel des Dutch Oven umgedreht und aufgelegt. Das Rührei wird nämlich im Deckel zubereitet.
3. Die Butter in den Deckel geben und Schalottenwürfel und Knoblauch einfüllen.
4. Bei 175° Celsius anschwitzen.
5. Nun die Eier zusammen mit dem Joghurt und dem Dill in eine Rührschüssel geben und verquirlen.
6. Die Eimasse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und stocken lassen.
7. Während die Eimasse noch nicht komplett gestockt ist, den Räucherlachs auflegen und fertig stocken lassen
8. Zum Schluss mit Meerrettich verfeinern und genießen.

# Sasionfrühstücks-fri Ttata

Servings:2 - 3

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 300 g italienische Wurst
- 6 große Eier
- 1 Tasse halb und halb
- Salz und Pfeffer
- Rote Pfefferflocken
- 2 große Handvoll Spinat, Rucola oder Mangold
- 225 g Feta, zerbröckelt
- 1 große, reife Tomate, grob gehackt

## Directions:

1. Den Dutch Oven auf 180 ° C Grad vorheizen
2. Bratwurst in der Pfanne bei mittlerer Hitze kochen. Fett entfernen und abtropfen lassen, aber nicht sauber wischen.
3. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und rote Pfefferflocken in einer Schüssel verquirlen und schaumig rühren.
4. Fügen Sie Wurst, Gemüse, Feta und Tomate hinzu.
5. In eine Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie am Rand fest ist und zusammenhält.
6. Legen Sie die Pfanne in den Ofen und backen Sie, bis die Oberseite der Frittata für 25-30 Minuten.

# **Bagel Mit Käse Und Ei**

Servings:2

Cooking Time:15 Minuten

## **Ingredients:**

- 4 Eier
- 2 Bagels
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Jalapeno
- 1 Avocado
- 4 EL Parmesan
- 2 EL Butter
- Etwas Knoblauch und Sriracha
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Schneiden Sie die Bagels auf und geben Sie 2 Esslöffel Butter in den holländischen Ofen. Kurz auf dem Grill braten.
2. Die Bagels mit Knoblauch bestreichen.
3. Graben Sie den holländischen Ofen kurz in glühende Kohlen.
4. Die Bagels mit Butter bestreichen und in den holländischen Ofen geben.
5. Schlagen Sie die Eier und verteilen Sie sie auf den Bagels. Mit Käse bestreuen und ca. 10 Minuten backen.
6. Frühlingszwiebeln und Jalapeno hacken. Die Avocado halbieren und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dann die Bagels mit Frühlingszwiebeln und Jalapeno
7. bestreuen.
8. Mit Avocado verfeinern und mit etwas Sriracha-Sauce würzen und servieren.

# Chilaquiles

Servings: 1 - 2

Cooking Time: 15 Minuten

## Ingredients:

- Tortilla-Chips
- 2 Tomaten
- Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1/2 Jalapeño, gewürfelt
- 2 Eier

## Directions:

1. Bereiten Sie die fertigen Tortilla vor.
2. Braten Sie zunächst zwei Tomaten in einer geölten Gusseisenbratpfanne über heißen Kohlen. Braten Sie, bis sich leichte Blasen bilden und legen Sie sie beiseite.
3. Fügen Sie Ihrer Pfanne etwas mehr Öl hinzu und braten Sie eine gewürfelte Zwiebel an. Fügen Sie einige große Handvoll Tortillachips, plus die Tomaten und einen halben gewürfelten Jalapeno hinzu. Nur so lange braten, bis es heiß wird.
4. Verfeinern mit Eiern gekocht, wie Sie sie am besten mögen. Wenn Sie etwas Koriander, Queso Fresco und geschnittene Avocado dazugeben, haben Sie einige leckere, am Lagerfeuer gekochte Chilaquiles.

# Fliegender Holländer

Servings:2

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1 Rhabarberstab
- 7 g Backpulver
- 25 g Zucker (weiß)
- 10 g Vanillezucker
- 50 ml Apfelessig
- 200 ml Milch
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker (weiß)
- 5 EL Wasser
- 1 TL Stärke
- 2 EL Pulver Zucker
- 1 Prise Salz und Kardamom

## Directions:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180 ° C vor und stellen Sie den holländischen Ofen in den Ofen.
2. Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zucker, Apfelessig, Milch, Butter und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten.
3. Butter im holländischen Ofen schmelzen. Den Teig in den holländischen Ofen geben und ca. 30 Minuten backen. Rhabarber waschen und hacken.
4. Rhabarber, Zucker und Kardamom in eine Schüssel mit Wasser geben und erhitzen. Die Maisstärke mit Wasser in einen anderen Topf geben und umrühren. Mit dem Rhabarber in den Topf geben.
5. Nehmen Sie den holländischen Ofen aus dem Ofen und drehen Sie das Baby um. Mit Puderzucker bestäuben und mit Rhabarberkompott servieren.

# Knusperspeck

Servings:1

Cooking Time:10 Minuten

## Ingredients:

- 4 Scheiben Bauchspeck
- 1 EL Honig
- 1 Msp. Cayenne Pfeffer
- etwas Oregano, getrocknet

## Directions:

1. Zunächst den Honig, Cayenne Pfeffer und Oregano in eine Schüssel füllen und verrühren.
2. Den Speck mit der Marinade bestreichen.
3. Den Dutch Oven auf 190° Celsius vorheizen.
4. Den Deckel umdrehen und den Speck auf den Deckel legen.
5. Bis zum gewünschten Grad knusprig braten und genießen.

# Cazuela Al Dente

Servings:6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 8EL Chiasamen 6 Hähnchenkeulen
- 3 Tassen gewürfelte geschälte Butternusskürbis (Würfel)
- 6 kleine Kartoffeln, geschält
- 6 Stücke frische oder gefrorene Maiskolben
- 3 Karotten, in Stücke geschnitten
- 3 Dosen Hühnerbrühe
- Warmer gekochter Reis
- Peperoni Sauce nach Geschmack
- Salz und Pfeffer abschmecken
- Gehackter frischer Koriander oder Petersilie

## Directions:

1. Legen Sie das Hähnchen, den Kürbis, die Kartoffeln, den Mais, die Karotten und die Brühe in einen großen Suppenkessel oder einen holländischen Ofen. Zum Kochen bringen und die Temperatur reduzieren; abdecken und 25 Minuten köcheln lassen oder bis das Hähnchen gar ist und das Gemüse weich ist.
2. Mit Reis in einer flachen Suppenschüssel servieren. Mit scharfer Pfeffersauce, Salz, Pfeffer und Koriander oder Petersilie servieren.



# äpfelränzien

Servings:4

Cooking Time:55min

## Ingredients:

- 300g Weizenmehl
- 400ml Milch
- 6Eier
- 1 Prise Salz
- Butter
- 6 Äpfel
- 6TL Rohrzucker
- 2TL Zimt
- 100g Puderzucker

## Directions:

1. Mehl, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermischen.
2. Eier in eine kleine Schale geben und aufschlagen. Eier vorsichtig unter ständigem Rühren in die Mehlmischung geben.
3. Den Teig ca. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zeit Zimt, Zucker und Puderzucker in einem Schälchen vermischen.
4. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Rohrzucker mischen.
5. Dutch Oven Deckel umgedreht auf die Glut legen. Äpfel im Dutch Oven Deckel mit etwas Butter von beiden Seiten anbraten.
6. Dann kleine Teigmengen mit einer Schöpfkelle in den Dutch Oven Deckel geben und von beiden Seiten anbraten.
7. Die fertigen Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker bestreut servieren und genießen.

# Paprika-lachs-quiche

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 100g Magerquark
- 3EL Sesamöl
- 1 Eigelb
- 3 Eier
- 2TL Backpulver
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 2 Paprika 4EL Wasser
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL frischer Thymian
- 250g Lachsfilet
- 100ml Milch
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch hacken, Zucchini in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Quark, Öl, Eigelb, Wasser, ½ TL Salz verrühren. Dann das Mehl und das Backpulver hinzugeben und alles gut verkneten.
3. Teig auf dem Boden des Dutch Ovens verteilen. Vorher etwas einfetten. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
4. Eier, Milch, Knoblauch, Hälfte des Thymians verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Lachs und Gemüse auf dem Teig verteilen und Eiermilch darüber gießen.
6. Im Dutch Oven bei geschlossenem Deckel (mittlere Hitze von unten und oben etwa 35 Minuten backen.
7. Mit Thymian bestreut servieren und genießen.

# Good Morning Pott

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 6 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100g Feta
- 3 Paprika
- 1 Jalapeno
- 8 Eier
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Öl zum anbraten
- Frische Petersilie

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken. Paprika und Jalapenos waschen, Strunk entfernen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und klein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln, Tomaten, Jalapenos und Paprika etwa 5 Minuten braten bis es weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Feta hinzugeben und nochmals 5 Minuten garen bis der Feta geschmolzen ist.
3. In der Masse 8 Löcher formen und die Eier aufschlagen und in die Löcher geben.
4. Bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben die Eier garen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch weich ist.
5. Mit Petersilie servieren und genießen.

# Blaubeer Muffins

Servings:2

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 1 Tasse Blaubeeren 2 1 Tasse Blaubeeren (püriert)
- 125 g Butter
- 2 Eier
- 2 Tassen Mehl
- ½ Tasse Zucker (weiß und braun)
- ½ Tasse Milch
- ¼ Tasse Zucker und Salz
- ¼ Tasse Muskatnuss (gerieben)
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Ein paar Schokoladenstückchen
- Etwas Blaubeersauce

## Directions:

1. Lassen Sie die Butter weich werden. Fügen Sie ein wenig Zucker hinzu und schlagen Sie bis schaumig. 2 Eier hinzufügen und nochmals gut mischen. Mit Salz, Vanillezucker und Backpulver abschmecken.
2. Die pürierten Blaubeeren in den Teig geben. Fügen Sie ein paar Blaubeeren zum Teig hinzu und rühren Sie ein.
3. Heizen Sie den Grill vor.
4. Füllen Sie den Teig in Muffinformen und legen Sie ihn in den holländischen Ofen. 30 Minuten backen.
5. Blaubeermuffins auf Tellern verteilen und genießen.

# Pikante Pfannkuchen

Servings:4

Cooking Time:10min

## Ingredients:

- 800ml Naturjoghurt
- 8 Eier
- 8EL Haferflocken
- 4EL Kräuter
- Öl zum Braten
- 4 Tomaten
- 4 Salatblätter
- 1 Gurke
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Eier zusammen mit den Haferflocken in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mischung in den Dutch Oven geben und mit etwas Öl von beiden Seiten leicht braun anbraten.
3. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Joghurt mit Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Alles zusammen servieren und genießen.

# Pancakes

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 8 Eier
- 200g Frischkäse
- Olivenöl zum Braten
- (370kcal/Portion

## Directions:

1. In einer Schüssel Eier und Frischkäse schaumig rühren.
2. Dutch Oven Deckel umgedreht auf die Glut legen und Öl im Dutch Oven Deckel erhitzen.
3. Löffelweise den Teig in den Deckel geben und von beiden Seiten braun anbraten.
4. Servieren und genießen.

# Sauerteig French Toast

Servings:1 - 2

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Eier
- Hauch von Milch
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimt
- Butter
- Sauerteigbrot

## Directions:

1. Zwei Eier mit einem Hauch Milch, einem Esslöffel braunem Zucker und einem halben Teelöffel Zimt verquirlen. Erhitzen Sie Ihre gusseiserne Pfanne, indem Sie sie auf heiße Kohlen legen.
2. Butter oder Öl in der Pfanne schmelzen. Mit der Eimischung dicke Scheiben Brot bestreichen und anbraten, bis sich eine tiefe Kruste gebildet hat.
3. Drehen und warten Sie bis der Toast fertig ist. Wenn Sie möchten können Sie auch gerne mit Ahornsirup verfeinern.

# Super Bowl

Servings:2

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 12EL Hirse Buchweizen Brei
- 600ml Haferdrink
- 4 Äpfel
- 4 Bananen
- 4TL Leinsamen
- 4EL Cranberries
- 4EL Walnüsse
- 6 Minzblätter

## Directions:

1. Haferdrink im Dutch Oven zum Kochen bringen und den Brei hinzugeben.
2. Zwei Äpfel und zwei Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben.
3. Mischung mit einem Pürierstab pürieren.
4. Anderen Äpfel und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Das fertige Gericht anrichten und mit Bananen- und Apfelstücken dekorieren



# **Rührei Mit Feta Und Oliven**

Servings:4

Cooking Time:20min

## **Ingredients:**

- 250g Feta
- 30 Oliven
- 6EL Milch
- 8 Eier
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## **Directions:**

1. Eier und Milch in ein Schälchen geben und verrühren. Oliven entkernen und klein schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und die Oliven mit dem Ei hinzugeben.
3. Sobald das Ei goldbraun ist, den Feta Käse darüber verteilen und kurz schmelzen lassen
4. Servieren und genießen.

# Porridge Mit Kokosflocken

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 1l Mandelmilch
- 10EL Mandelflocken
- 2EL gehackte Mandeln
- 4EL Kokosflocken
- 4 Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- Zimt

## Directions:

1. Zwei Bananen schälen und in Scheiben schneiden und zwei Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Äpfel und Birnen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Mandelflocken und Mandelmilch in den Dutch Oven geben und unter ständigem Rühren leicht aufkochen lassen. Dann von der Glut nehmen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und je nach Bedarf mit Zimt würzen.
5. Auf tiefen Tellern servieren und das fertige Porridge genießen.

# Brötchen Aus Dem Holländischen Ofen

Servings:4

Cooking Time:10 Minuten

## Ingredients:

- 500 g Weizenmehl
- 330 ml Wasser
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe

## Directions:

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den holländischen Ofen einfetten.
2. Den Teig in 4 gleich große Brötchen formen, im holländischen Ofen verteilen und 1 Stunde gehen lassen.
3. Das Brötchen mit etwas Milch bestreichen und den holländischen Ofen schließen.
4. Legen Sie 8 Briketts unter und 16 Briketts auf den holländischen Ofen. Die Brötchen ca. 35 Minuten backen.
5. Nehmen Sie die Brötchen aus dem Ofen und lassen Sie sie ca. 10 Minuten abkühlen. Dann aufschneiden und nach Belieben abdecken.

# Power Bowl

Servings:2

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 12EL Hirse Buchweizen Brei
- 600ml Haferdrink
- 4 Äpfel
- 4 Bananen
- 4TL Leinsamen
- 4EL Cranberries
- 4EL Walnüsse
- 6 Minzblätter

## Directions:

1. Haferdrink im Dutch Oven zum Kochen bringen und den Brei hinzugeben.
2. Zwei Äpfel und zwei Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben.
3. Mischung mit einem Pürierstab pürieren.
4. Anderen Äpfel und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Das fertige Gericht anrichten und mit Bananen- und Apfelstücken dekorieren.

# Dutch Baby

Servings:2

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 3 Eier
- 1 Apfel
- 125 g Mehl
- 175 ml Milch
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker

## Directions:

1. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. Die Butter in den holländischen Ofen geben und schmelzen.  
Den Apfel schälen, entkernen und schneiden.
3. Dann in den Ofen geben und mit Zucker verfeinern.
4. Mehl, 1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Salz und etwas Zimt in eine Schüssel geben und mischen. Dann Eier und Milch hinzufügen und erneut mischen.
5. Den Teig zu den Äpfeln geben und alles ca. 20 Minuten backen.  
Mit Puderzucker verfeinern und servieren.

# Lachsrührei

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 8 Eier
- 4TL Dill
- 1 Msp. Meerrettich      10g Butter
- 400g Räucherlachs
- Meersalz und Pfeffer

## Directions:

1. Eier in einem kleinen Behälter mit Dill und Meerrettich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter im Dutch Oven erhitzen und die Ei – Mischung zu Rührei braten.
3. Räucherlachs in Streifen schneiden und ebenfalls unter das Rührei mischen.
4. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Gebackene Bohnen

Servings:4

Cooking Time:10 Minuten

## Ingredients:

- 4 Dosen gebackene Bohnen
- 250 Gramm Speck
- 150 ml Ahornsirup
- 3 EL brauner Zucker
- 2 EL würzige Sauce
- Etwas Öl
- 1 Prise Salz

## Directions:

1. Den Speck in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten.
2. Die Bohnen in den holländischen Ofen geben und köcheln lassen.
3. Mit Ahornsirup, Zucker, würziger Sauce und Salz verfeinern.
4. Einige Minuten köcheln lassen.
5. Die gebackenen Bohnen auf Tellern verteilen und bei Bedarf mit etwas Speck oder Rührei servieren.

# Thai-rührei

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 2cm Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 Eier
- 6EL Kokosmilch
- 200g Sojasprossen
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Eier und Kokosmilch in ein Schälchen geben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer mischen.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und die Eiemischung in den Dutch Oven geben und gut umrühren. Etwa 10 Minuten bei geringer Hitze braten.
4. Sprossen waschen, in etwas Wasser andünsten und abtropfen lassen.
5. Fertiges Gericht mit Sprossen dekorieren und servieren.



# Spiegelei

Servings:1

Cooking Time:5 Minuten

## Ingredients:

- 2 Eier
- 50 ml Öl
- 1 EL Parmesan, gerieben
- Majoran, getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Nährwertangaben pro Portion
- Kalorien: 224,8 kcal
- Kohlenhydrate: 1,6 g
- Fett: 17,1 g
- Eiweiß: 14,6 g

## Directions:

1. Auch die Spiegeleier werden im Deckel zubereitet. Die Temperatur sollte dabei zwischen 175 ° und 190 ° Celsius liegen.
2. Zuerst wird das Öl eingegossen.
3. Anschließend die Eier aufschlagen, einfüllen und fertig braten.
4. Gewürzt werden die Eier mit dem Parmesan, Majoran, Pfeffer und Salz

# Geräucherter Lachs

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 600g Lachsfilet
- 400g Räucherspäne (Buche)
- 2EL Oregano
- 20g grob zerstoßener Pfeffer
- Grobes Meersalz

## Directions:

1. Lachs mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und in eine Aluschale legen. Die Aluschale ist wichtig, da die Flüssigkeit, die beim räuchern aus dem Lachs tritt, die Räucherspäne löschen könnte.
2. Räucherspäne gleichmäßig auf dem Boden des Dutch Oven verteilen und ein Stapelrost darauf setzen.
3. Aluschale auf den Rost legen.
4. Dutch Oven von unten mit so viel Hitze wie möglich erhitzen. Deckel geschlossen halten und keine Kohlen auf den Deckel legen. Vorsicht der Boden des Topfes wird sehr heiß.
5. Während die Räucherspäne anfängt zu schwelen, den Deckel auf keinen Fall öffnen, da die Räucherspäne in Flammen aufgehen können, sobald sie mit mehr Sauerstoff in Kontakt kommen. Die Hitze sorgt dafür, dass der Fisch gar wird.
6. Zwischen einer halben und einer Stunde sollte der Fisch goldgelb sein. Wenn das erreicht ist, ist der Fisch servierbereit.
7. Warm oder kalt servieren und genießen.

# Porridge Mit Obs

Servings:1

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Kiwi
- 20 g Heidelbeeren
- ½ Birne
- ½ Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronenmelisse, gehackt

## Directions:

1. Zunächst die Mandelmilch in den Dutch Oven geben.
2. Haferflocken, Vanillezucker und Honig hinzufügen und bei geöffnetem Deckel für 5 Minuten bei 175° Celsius köcheln lassen.
3. Währenddessen das Obst in kleine Würfel schneiden.
4. Den Topf vom Feuer nehmen und die Obstwürfel mit der Zitronenmelisse hinzufügen. Gut verrühren und das Porridge für 15 Minuten quellen lassen.

# Cappuccino

Servings:1 - 2

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- Gemahlenen Kaffee
- Milch, optional)

## Directions:

1. 150 ml Milch über dem Herd erhitzen. Gießen Sie die warme Milch in ein Glas mit Deckel und schütteln Sie kräftig.
2. Gießen Sie den Espresso in eine Tasse und geben Sie die aufgeschäumte Milch darauf. Für einen Hauch von Süße empfehlen wir einen Schuss aus Ahornsirup.

# **Rührei Mit Lachs**

Servings:4

Cooking Time:15min

## **Ingredients:**

- 8 Eier
- 4TL Dill
- 1 Msp. Meerrettich
- 10g Butter
- 400g Räucherlachs
- Meersalz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Eier in einem kleinen Behälter mit Dill und Meerrettich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter im Dutch Oven erhitzen und die Ei – Mischung zu Rührei braten.
3. Räucherlachs in Streifen schneiden und ebenfalls unter das Rührei mischen.
4. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Champignonomelette

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 1 Paprika
- 250g Champignons
- 10 Eier
- 100g geriebener Gouda
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Champignons waschen und in dünne Streifen schneiden.
2. Eier in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen und gut mit dem geriebenen Gouda verquirlen.
3. Olivenöl in den Dutch Oven geben und Gemüse gut anbraten. Deckel schließen und Gemüse gar werden lassen.
4. Ei-Käsemasse hinzugeben und bei geringer Hitze sowohl von oben als auch von unten 10min braten, bis die Ei-Käsemasse gut ist.
5. Fertig ist das Omelette. Guten Appetit!

# Bauernfrühstück Mal Anders

Servings:1

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 1 kleine gekochte Kartoffel
- 2 Scheiben Speck
- 1 Debreziner Würstchen
- 1 EL Mais
- 1 Chili, rot
- 2 Eier
- 1 EL Cheddar, gerieben
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer
- Nährwertangaben pro Portion
- Kalorien: 464 kcal
- Kohlenhydrate:13,7 g
- Fett: 33,2 g
- Eiweiß: 24,2 g

## Directions:

1. Zunächst die Kartoffel, den Speck und die Würstchen in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote klein hacken und mit den Eiern aufschlagen.
2. Die Kartoffel-, Speck- und Würstchenwürfel mit dem Mais in den Dutch Oven geben und bei 190° Celsius kurz anbraten.
3. Anschließend alles zur Seite schieben
4. Nun das verquirlte Ei einfüllen und dieses zu einem Rührei braten. Anschließend den geriebenen Käse drüberstreuen und diesen schmelzen lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kartoffeln, Speck, Würstchen und Mais zusammen anrichten.

# Puten- Und Gemüsenudeln

Servings:6

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 3 - 4 Tassen ungekochte Penne oder Gemelli Pasta (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 Sellerierippen, gehackt
- 1 Tasse gehackte süße Zwiebel
- 1 Tasse gehackte rote Zwiebel
- 1 Tasse gehackter frischer Brokkoli
- 1 Tasse gehackte Karotten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- 1 Esslöffel gehackter frischer Estragon oder 1 Teelöffel getrockneter Estragon
- 1 Teelöffel Geflügelgewürz
- 1 Teelöffel Zitronen-Pfeffer-Gewürz
- 1/4 TL weißer Pfeffer
- 2 Tassen Portobello-Champignons in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse gefrorene Erbsen
- Tassen gekochter Putenwürfel
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Dose (110 g) Champignoncremesuppe, unverdünnt
- 2/3 Tasse griechischer Joghurt
- Esslöffel fettarmer Frischkäse
- 1 Esslöffel scharfe Sauce

## Directions:

1. Nudeln nach Packungsangaben kochen; ablassen. In der Zwischenzeit in einem holländischen Ofen Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Fügen Sie Sellerie, Zwiebeln, Brokkoli und Karotten hinzu; kochen und 10-12 Minuten rühren oder bis die Zwiebeln weich sind. Fügen Sie Knoblauch, Petersilie, Estragon und Gewürze hinzu; 1 Minute länger kochen.



2. Fügen Sie Pilze und Erbsen hinzu; kochen und 3-5 Minuten rühren oder bis die Pilze weich sind. Pute, Brühe, Suppe, Joghurt, Frischkäse und scharfe Sauce unterrühren.
3. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; köcheln lassen, unbedeckt, 10-15 Minuten oder bis leicht eingedickt, gelegentlich umrühren.
4. Fügen Sie Nudeln hinzu; werfen, um zu kombinieren und durch zu erhitzen.
5. Option Einfrieren: Gefriergeköhlte Teigwarenmischung in Gefrierbehältern einfrieren. Teilweise über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
6. In einem Topf erhitzen, gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Brühe oder Milch hinzufügen.
7. Zum Servieren ca. 1/2 Tasse Bourbon Mischung in jedes Glas geben; Verfeinern mit 1/2 Tasse Soda.

# Fleischgerichte

## Rindergulasch

Servings:4 – 6

Cooking Time:3 Stunden

### Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 900 gr. – 1,3 lg Braten
- 2 Zwiebeln, geviertelt
- 4 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 1 Tasse Tomatensauce
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- Salz nach Geschmack
- 1 Esslöffel Paprika
- Handvoll frische Kräuter: Estragon, Rosmarin, Thymian

### Directions:

1. Öl 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Legen Sie Rindfleisch in Mischung und gießen Sie Tomatensauce darüber. Salz und Paprika hinzufügen. Mit gehackten Tomaten und frischen Kräutern bedecken.
3. Abdecken und 3 Stunden bei 135 ° C backen. Fleisch sollte zart sein und sich leicht mit einer Gabel zerlegen lassen. Mit saurer Sahne und Salzkartoffeln servieren.

# Lamm Mit Datteln

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 800g Lammfilet
- 400g gehackte Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Ingwer
- 10 Datteln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2TL Kurkuma
- 1TL Zimt
- Meersalz und Pfeffer
- 200ml Wasser
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Rote Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke hacken. Alles in den Dutch Oven geben und mit etwas Olivenöl anbraten.
2. Lammfilet mit Meersalz, Pfeffer, Zimt und Kurkuma würzen und mit in den Dutch Oven geben. Scharf von allen Seiten anbraten.
3. Danach die entkernten Datteln und die gehackten Tomaten hinzugeben und untermischen. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Fertig!
4. Beides zusammen sofort warm servieren und genießen.

# Kalbsrouladen Mit Tomatenragout

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 8 Kalbsrouladen
- 2 Zweige Rosmarin
- 150g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50g schwarze Oliven
- 100g Feta
- 3 Sardellenfilets
- Meersalz und Pfeffer
- 400g Cherrytomaten
- Oregano und Basilikum
- 5EL Olivenöl

## Directions:

1. Rosmarin in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Oliven entkernen und halbieren.
2. Alle Zutaten (außer die Kalbsrouladen) in einen kleinen Mixer geben und mit etwas Olivenöl pürieren.
3. Das Fleisch mit der Mischung bestreichen und zu Rouladen einrollen.
4. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und für 40 Minuten bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben im Dutch Oven garen. Fertig!
5. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Kartoffelpfanne Mit Speck

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 300g Speck
- 1 große Zwiebel
- 1 Paprika
- 4 Eier
- Olivenöl zum Braten
- Petersilie, Thymian
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln kochen und dann in 1cm dicke Scheiben schneiden. Speck würfeln. Zwiebel schälen und klein hacken. Paprika waschen, entkernen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl im Pott erhitzen. Zwiebeln und Paprika anbraten. Kartoffeln und Speck hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie abschmecken.
3. Eier aufschlagen, zu den restlichen Zutaten geben und bei geschlossenem Deckel und wenig Hitze von unten und viel Hitze von oben gut werden lassen.
4. Auf Tellern servieren und genießen. Guten Appetit!

# Hähnchen Tetrazzini

Servings:8

Cooking Time:1 Stunde 5 Minuten

## Ingredients:

- 340 g dünne Spaghetti oder Linguine
- 560 g zerkleinertes Brathähnchen oder Hähnchenbrust
- 450 g Champignons in dicken Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 2 Olivenöl
- Für die Sahnesauce
- 4 EL ungesalzene Butter
- 40 g Allzweckmehl
- 600 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 360 ml Milch & Sahne
- 1 TL Meersalz oder nach Geschmack
- 0,25 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 15 g gehackte Petersilie und mehr zum Garnieren
- 170 g zerkleinerter Mozzarella

## Directions:

1. Ofen auf 180 ° C vorheizen. Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser laut Packungsanleitung al dente garen, dann abwaschen, um den Garvorgang abubrechen, abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. 4 Tassen Hühnerfleisch von einem Brathähnchen abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.
3. Stellen Sie einen großen holländischen Ofen oder Topf auf mittlere / hohe Temperatur. Fügen Sie 2 Esslöffel Öl hinzu, dann fügen Sie geschnittene Pilze hinzu und braten Sie 3 Minuten oder bis Sie erweichen. Fügen Sie gewürfelte Zwiebeln hinzu und kochen Sie, bis die Zwiebeln weich und golden sind für 5-7 min. Fügen Sie gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie

weitere 1-2 Minuten, bis er duftet. Mit Hähnchen auf das Schneidebrett legen.

4. Im gleichen Topf 4 EL Butter schmelzen und 1/3 Tasse Mehl leicht goldbraun einrühren (1 1/2 Min).
5. 1/2 Tassen Hühnerbrühe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer hinzufügen und geschmeidig rühren. Fügen Sie 1 1/2 Tassen zur Milch und Sahne hinzu. Bringe Sie es zum Kochen und mit Sauce, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
6. Hühnchen, Champignons, Zwiebeln und Nudeln in den Topf zurückgeben, dann 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie darüber streuen und umrühren. Die Oberseite großzügig mit zerkleinertem Mozzarella bestreuen, abdecken und 30 Minuten bei 180 ° C backen, dann den Deckel abnehmen und 15 Minuten weiterbacken.

# Nudeln Mit Specksauce

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 400g Fusilli
- 400g Speckwürfel
- 1EL Olivenöl
- 600 ml Wasser
- 4EL Tomatenmark
- 3 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Wasser im Dutch Oven erhitzen und Fusilli nach Packungsanleitung al dente kochen. Abschütten und beiseite stellen (warm halten).
3. 200ml Wasser im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Wenn das Wasser verkocht ist, Öl und Speck hinzugeben und anbraten.
4. Das restliche Wasser mit dem Tomatenmark in den Dutch Oven geben und nochmals 2 Minuten köcheln. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
5. Zusammen mit den Fusilli servieren und genießen.



# Cazuela

Servings:6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 6 Hähnchenkeulen oder Oberschenkel
- 3 Tassen gewürfelte geschälte Butternusskürbis (in Würfel)
- 6 kleine Kartoffeln, geschält
- 6 Stücke frische oder gefrorene Maiskolben
- 3 Karotten, in Stücke geschnitten
- 3 Dosen Hühnerbrühe
- Warmer gekochter Reis
- Peperoni Sauce nach Geschmack
- Salz und Pfeffer abschmecken
- Gehackter frischer Koriander oder Petersilie

## Directions:

1. Legen Sie das Huhn, den Kürbis, die Kartoffeln, den Mais, die Karotten und die Brühe in einen großen Suppenkessel oder einen holländischen Ofen. zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; abdecken und 25 Minuten köcheln lassen oder bis das Huhn gar ist und das Gemüse weich ist.
2. Mit Reis in einer flachen Suppenschüssel servieren. Mit scharfer Pfeffersauce, Salz, Pfeffer und Koriander oder Petersilie servieren.

# Buchweizen Rindfleisch Pilaw

Servings:8

Cooking Time:1 Stunden 50 Minuten

## Ingredients:

- 1/3 Tasse Olivenöl
- 8 EL ungesalzene Butter
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 450 – 650 g Rinderlende in Stücke geschnitten
- 3 große Karotten
- 2,5 Tassen Buchweizengrütze
- 4 1/4 Tassen kaltes gefiltertes Wasser + 1 Tasse heißes Wasser
- 2 TL Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack
- 1 TL Kreuzkümmel nach Geschmack
- 1 vollen Kopf ungeschälter Knoblauch

## Directions:

1. Stellen Sie einen großen Topf oder einen holländischen Ofen bei mittlerer / hoher Temperatur auf eine Herdplatte und fügen 1/3 Tasse Olivenöl und 4 EL Butter hinzu. Zwiebel hinzufügen und anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis sie weich sind (ca. 5 Minuten).
2. Fügen Sie gewürfeltes Rindfleisch hinzu und braten Sie es 5 Minuten lang an, wobei Sie es einmal wenden (Rindfleisch wird nicht vollständig gebraten). Fügen Sie die Karotten hinzu und rühren Sie eine weitere Minute um.
3. Fügen Sie 4 1/4 Tassen kaltes Wasser hinzu und würzen Sie mit 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer oder nach Belieben. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf ein niedriges Niveau reduzieren, zudecken und 1 Stunde kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit (ca. 10 Minuten vor Ablauf Ihres Timers) erhitzen Sie eine große Antihaf-Pfanne bei mittlerer / hoher Temperatur und schmelzen Sie sie in 4 EL Butter. Fügen Sie 2 1/2 Tassen Buchweizen und Toast hinzu, bis dieser goldbraun ist. Gießen Sie den Buchweizen in einer gleichmäßigen Schicht

in den Topf und gießen Sie vorsichtig genug heißes Wasser ein, um den Buchweizen zu bedecken (fügen Sie gerne 1 Tasse heißes Wasser hinzu).

5. Schneiden Sie die Knoblauchzehe parallel zur Basis in zwei Hälften, um die Nelken freizulegen, und legen Sie sie quer über den Buchweizen, wobei Sie leicht in den Buchweizen drücken. Unbedeckt bei mittlerer Hitze kochen, bis der größte Teil der Oberflächenflüssigkeit ausgekocht ist (10 Minuten).
6. Stechen Sie 8-10 Löcher in den Buchweizen, damit der Dampf an die Oberfläche entweichen kann. Decken Sie ihn dann mit einem Deckel ab, reduzieren Sie die Hitze auf die niedrigste Stufe und lassen Sie den Topf weitere 30 Minuten ruhen. Knoblauch entfernen und alles vorsichtig umrühren.

# Hähnchencreme Curry

Servings:4 – 6

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Hähnchenbrust, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Tassen Pilze, geschnitten
- 1 Zwiebel, geschnitten
- 2 Tassen Erbsen, frisch oder gefroren
- 2 Karotten, geschnitten
- 2 Tassen Sahne
- 1/2 Tasse Brühe
- 2 Esslöffel Currypulver Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Pilze hinzufügen und leicht braten. Fügen Sie Hähnchenstücke hinzu und braten Sie weiter.
2. Hitze reduzieren, Karotten, Erbsen, Curry, Brühe und Sahne hinzufügen, gut mischen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich und das Huhn vollständig gekocht sind.
3. Salz nach Geschmack. Über Reis servieren.

# Poulet Chasseur

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Butter
- 1 Hähnchen, in Teile geschnitten
- 2 Tassen verschiedene Pilze, geschnitten
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 Esslöffel Herbes de Provence
- 1 Tasse Rotwein, trocken
- Salz, nach Geschmack

## Directions:

1. Butter 30 Sekunden lang erhitzen, dann Hähnchenstücke hinzufügen. Bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie auf beiden Seiten braun sind, insgesamt ca. 20 Minuten. Decken Sie das Hähnchen ab und lassen Sie es etwa 20 Minuten lang bei schwacher Flamme köcheln.
2. Entfernen Sie das Huhn und lassen Sie Säfte und Fette im Topf. Fügen Sie Pilze, Schalotten hinzu und braten Sie sie an, bis sie braun sind. Rotwein, Kräuter und Salz hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Das Hähnchen wieder in den Topf geben, gut mischen, abdecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen oder bis es fertig ist

# Sahniges Hähnchen Mit Reis

Servings: 8 -10

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1/4 Tasse Olivenöl
- 4 EL ungesalzene Butter
- 1 mittlere Zwiebel fein gewürfelt
- 2 große Karotten gerieben oder in Streichhölzer geschnitten
- 225 g Hühnerschenkel, ohne Knochen ohne Haut zugeschnitten und in Stücke geschnitten
- 2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- 2 Lorbeerblätter optional
- 1 Tasse trockener Weißwein wie Chardonnay
- 5 Tassen heiße natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Tassen mittelkörniger Reis wie z.B. Jasminreis
- 1 Kopf Knoblauch
- 1/3 Tasse frische italienische Petersilie fein gehackt
- 1/2 Tasse geriebener Parmesankäse und mehr zum Servieren

## Directions:

1. Bei mittlerer / hoher Temperatur 1/4 Tasse Olivenöl und 2 EL ungesalzene Butter in einen holländischen Ofen oder einen schweren Topf mit festem Deckel geben. Sobald die Butter geschmolzen und heiß ist, Zwiebelwürfel, geriebene Karotten und 1 TL Salz unterrühren. Sautieren bis alles weich und golden ist (8-10 min).
2. Fügen Sie geschnittene, gehackte Hühnerschenkel, 2 Lorbeerblätter, ein weiteres TL Salz und 1/4 TL schwarzen Pfeffer hinzu. Braten und gelegentlich umrühren, bis das Hähnchen von allen Seiten goldbraun ist (5 Minuten).
3. Erhöhen Sie die Temperatur und fügen Sie 1 Tasse Weißwein hinzu. Den Wein einkochen und den Boden abkratzen, bis der größte Teil des Weins verdunstet ist.

4. Fügen Sie die heiße Hühnerbrühe hinzu und rühren Sie den Reis unter.
5. Ohne die Nelken zu trennen (das Wurzelende intakt zu lassen), schneiden Sie das Ende von einem ganzen Knoblauchkopf ab, um die Knoblauchzehen freizulegen. Setzen Sie den ganzen Kopf mit der in Scheiben geschnittenen Seite nach unten in die Mitte Ihres Reises. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, zudecken und köcheln lassen, bis der Reis vollständig gekocht ist (15 Minuten).
6. Reduzieren Sie die Temperatur, entfernen Sie den Knoblauchkopf und rühren Sie die restlichen 2 EL Butter schnell ein, bis sie vollständig eingearbeitet sind. Zum Schluss gehackte Petersilie und 1/2 Tasse Parmesankäse unterrühren.
7. Es sollte cremig sein. Sofort servieren oder den Deckel bis zum Servieren warm halten. Zum Servieren mit frischer Petersilie verfeinern.
8. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren, zudecken und köcheln lassen, bis der Reis vollständig durchgegart und die Flüssigkeit aufgenommen ist (15-18 Minuten). Den Reis kurz umrühren und mit Dill oder Petersilie verfeinert servieren.

# Hähnchen Cacciatore

Servings:4

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 8 Hähnchenschenkel
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 große rote Paprika, gehackt
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 225 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3/4 Tasse trockener Weißwein, (170) ml
- 800 g zerkleinerte Tomaten mit Saft
- 3 Stiele frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter

## Directions:

1. Ofen auf 175 ° C vorheizen. Die Hähnchenschenkel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Geben Sie ein wenig Olivenöl in einen holländischen Ofen und garen Sie es vorsichtig bei mittlerer Temperatur für ca. 4-5 Minuten auf jeder Seite, um das Hähnchen zu braten. Nehmen Sie es dann aus der Pfanne.
3. Erhitze etwas mehr Olivenöl in deinem holländischen Ofen und brate die Zwiebeln, die rote Paprika und den Knoblauch für ungefähr 4 Minuten an.
4. Weißwein, Tomaten, Lorbeerblätter und Thymian zum Gemüse geben und erhitzen, bis die Sauce köchelt
5. Fügen Sie nun Pilze zusammen mit den Hähnchenstücken mit der Haut nach oben zur Sauce hinzu und backen Sie sie für etwa 35-40 Minuten oder bis das Hähnchen vollständig gekocht ist ohne Deckel im Ofen. Nach Geschmack würzen und heiß servieren.



# Gemüseauflauf Mit Hähnchen

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 700g Hähnchenfilet
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 Frühlingszwiebel
- 500ml passierte Tomaten
- 200g Kräuterquark
- 3EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Parmesan
- 1EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

## Directions:

1. Hähnchenfilet im Dutch Oven von beiden Seiten mit etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse waschen und in kleine Stücke und Würfel schneiden. Danach das gesamte Gemüse über das Hähnchen geben.
3. Die passierten Tomaten in einen kleinen Behälter geben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach den Kräuterquark untermischen. Alles zusammen in den Dutch Oven geben.
4. Jetzt bei geringer Hitze von unten und starker Hitze von oben 25 Minuten lang garen.
5. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# **Zauberwaldhähnchen**

Servings:6

Cooking Time:

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel gesalzene Butter
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ganzes Hähnchen in Stücke geschnitten
- 2 Tassen verschiedene Wildpilze, dünn geschnitten
- 1 Tasse Sahne
- 1/2 Tasse Mehl, in eine flache Schüssel gegeben
- 1 Esslöffel Herbes de Provence
- 1/4 Tasse Cognac oder Brandy oder 1/2 Tasse Weißwein
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie, zum Verfeinern
- Pürierte Kartoffeln oder gekochte Eiernudeln
- Maisstärke und Wasser, optional

## **Directions:**

1. Hähnchenstücke in Mehl ausbaggern. Olivenöl und Butter in den Gusseisenkocher geben. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Hähnchenstücke hinzufügen, die in Mehl ausgebaggert wurden.
2. Auf hoher Temperatur anbraten, wenden und die andere Seite braten. Entfernen. Die Rückstände im Topf belassen, gehackten Knoblauch hinzufügen und mit Pilzen anbraten, bis sie braun sind. Geben Sie die Hähnchenstücke zurück in den Topf.
3. Wein und Sahne, Kräuter und Cognac und mischen. Bei schwacher Hitze etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und über pürierten Kartoffeln oder Eiernudeln serviere

# Rippchen Nach Mexikanischer Art

Servings:10

Cooking Time: 24h

## Ingredients:

- 3kg Rippchen
- 8EL BBQ Sauce
- 200g Cheddar-Käse
- 500g weiße Bohnen
- 400g Kidneybohnen
- 3 Zwiebeln
- 200ml Ketchup
- 100ml gehackte Tomaten
- 300ml BBQ Sauce
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Rippchen mit 8EL BBQ Sauce bestreichen. Über Nacht ziehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und grob hacken.
3. Alle Zutaten bis auf die Rippchen und den Käse in den Dutch Oven geben und gut vermischen. Dann die Rippchen oben drauf legen. Und immer wieder mit Sauce übergießen.
4. Bei geringer Hitze von unten (etwa 6 Briketts) und starker Hitze von oben (etwa 14 Briketts) circa 60 Minuten garen. Dann den Käse dazu und nochmals 40 Minuten garen.
5. Rippchen vorsichtig aus dem Dutch Oven nehmen und in einem separaten Topf leicht anbraten.
6. Zusammen mit der Sauce servieren und genießen

# Rinderbrust Al Dente

Servings:8

Cooking Time:3 Stunden

## Ingredients:

- 1 frisches Rinderbruststück (1,5 kg)
- 1 Teelöffel Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Tassen Wasser
- 1 Dose (225 g) Tomatensauce
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 3/4 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 bis 1/4 Teelöffel gemahlener roter Pfeffer
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer
- 3 mittelgroße rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 Tassen in Scheiben geschnittene Karotten
- Zubereitung:

## Directions:

1. Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem holländischen Ofen Öl erhitzen; Beidseitig bis das Rindfleisch gebraten ist. In der Zwischenzeit die nächsten 11 Zutaten mischen. Fleisch übergießen.
2. Abdecken und 2 Stunden bei 180 ° C backen. Fügen Sie rote Paprikaschoten und Karotten hinzu; 1 Stunde länger backen oder bis das Fleisch zart ist. Nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne. Vor dem Schneiden 15 Minuten stehen lassen. Zum Eindicken der Säfte zum Kochen bringen. Unbedeckt, 13-15 Minuten oder bis sie eingedickt sind, unter gelegentlichem Rühren braten.

# Kaninchen Mit Wilden Waldpilzen

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Petersilie, gehackt
- 1 Tasse Sahne
- 1 Tasse Brühe oder Wahl
- 1/2 Tasse Brandy, Cognac oder Whisky
- je 1 Zweig frischer Estragon und Thymian
- 1 ganzes Kaninchen, in Viertel schneiden
- 2 Tassen Waldpilze (wie Pfifferlinge)
- 2 Tassen Kastanien, geschält und halbiert
- Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Geben Sie Olivenöl (und Butter, falls verwendet) in den Boden des Dutch Oven's. Öl / Butter 30 Sekunden bei mittlerer Hitze erhitzen, dann Knoblauch hinzufügen und umrühren.
2. Fügen Sie Kaninchenstücke hinzu und braten Sie sie schnell bei starker Temperatur einige Minuten lang an, wobei Sie jede Seite bräunen. Hitze reduzieren und Pilze hinzufügen, anbraten, bis sie braun sind.
3. Brühe, Alkohol, Salz, frische Kräuter, Sahne und Kastanien hinzufügen.
4. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Kaninchen gekocht und zart ist. Vor dem Servieren über Reis mit gehackter Petersilie bestreuen.

# Lamm Und Garbanzo Tagine

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 450 gr. gehackte Lammstücke oder mehrere kleine Lammfleischstücke
- 1/2 Tasse Mehl, in eine flache Schüssel gegeben
- 2 Tassen Tomate, gehackt
- 4 Karotten, in große Stücke geschnitten
- 4 Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 4 Kürbis, in große Stücke geschnitten
- 2 Tassen Auberginen, in Scheiben geschnitten, dann in zwei Hälften geschnitten
- 2 Tassen gekochte Kichererbsenbohnen
- 1 Tasse Tomatensauce
- 1 ganze konservierte Zitrone, fein gehackt
- 2 Esslöffel Harissa-Paste
- 1/2 Teelöffel Chili Salz, nach Geschmack
- Pfeffer, nach Geschmack
- 4 Tassen Couscous, gekochter Joghurt, Sumach und eine Prise Olivenöl zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen. Lammstücke in Mehl ausbaggern und in den Topf geben.
2. Bei mittlerer bis hoher Temperatur einige Minuten bräunen und das Fleisch für eine gleichmäßig gebräunte Oberfläche wenden. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebeln zu den Öl- und Lammsäften geben und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.

4. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse hinzu, bräunen Sie es und rühren Sie es einige Minuten lang um. Gehackte Tomaten, Kichererbsen, Gewürze, Zitrone und Tomatensauce hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Fügen Sie das vorgebräunte Fleisch hinzu. Abdecken und eine Stunde leicht köcheln lassen; oder backen Sie bei 180 ° C für eine Stunde. Abdeckung nicht öffnen! Wenn das Fleisch leicht vom Knochen fällt, ist das Gericht fertig. Gemüse gut mischen, abschmecken und bei Bedarf zusätzliches Salz hinzufügen.
6. Über Couscous schöpfen und einen Löffel Joghurt, einen Schuss Olivenöl und eine Prise Sumach zum Verfeinern hinzufügen

# Hackfleisch-pilz-lasagne

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 400g Lasagneplatten
- 200g geriebener Gouda
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Champignons
- 200ml Sahne
- 2TL Instand Helle Sauce
- 125ml Weißwein
- 400g gemischtes Hackfleisch
- 500ml pürierte Tomaten
- 4EL Öl
- 3TL Kräuter der Provence
- 3EL Ketchup
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Pilze gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch waschen und klein hacken.
2. Für die Helle Sauce: Ein Drittel der gehackten Zwiebeln, Knoblauch anbraten. Dann Sahne, Instant Helle Sauce, Pfeffer und Pilze hinzugeben im Dutch Oven bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Für die Rote Sauce: Öl im Dutch Oven erhitzen. Hackfleisch und restliche Zwiebeln anbraten bis das Fleisch braun ist. Pürierte Tomaten, Kräuter der Provence, Ketchup und Weißwein hinzugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren lassen.
4. Im Dutch Oven schichten: Erst rote Sauce, dann Lasagneplatten, dann helle Sauce, dann Käse, dann Lasagneplatten, dann wieder rote Sauce und so weiter. Bei geschlossenem Deckel mit wenig



Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben etwa 30 Minuten backen. Servieren und genießen. Guten Appetit!

# Schmorbraten

Servings:4 – 6

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroßer Braten, ca. 5 cm dick
- 1/4 Tasse Rotweinessig
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, geviertelt
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Den Braten mit Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen und über Nacht marinieren lassen.
2. Olivenöl auf den Boden des Dutch Ovens geben. Braten hinzufügen, mit Zwiebel und Knoblauch bestreuen und Topf abdecken.
3. Langsam bei 180 ° C zwei Stunden backen lassen. Überprüfen Sie den Braten gelegentlich, um Verbrennungen zu vermeiden.

# **Rotwein Geschmorte Rippchen (ohne Soja)**

Servings:6

Cooking Time:2 Stunden 30 Minuten

## **Ingredients:**

- 1,8 kg Rindfleisch Rippchen 2-3 cm dick
- koscheres Salz
- Pfeffer
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 1 kleine Zwiebel grob gehackt
- 6 Karotten geschält und geschnitten
- 6 Knoblauchzehen gewürfelt
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Tassen trockener Rotwein
- 3 Tassen Rinderbrühe
- 2 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Petersilie zum Verfeinern

## **Directions:**

1. Ofen vorheizen auf 180 ° C. Die Rippchen reichlich mit Salz und Pfeffer würzen
2. In einem großen holländischen Ofen oder einem schweren Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Allseitig Rippchen anbraten und auf einen Teller geben. Fügen Sie Zwiebeln und Karotten hinzu, um zu kochen und rühren Sie gelegentlich, für ca. 10 Minuten. Fügen Sie Knoblauch hinzu und kochen Sie eine weitere Minute. Danach das Tomatenmark dazugeben und weitere 5 Minuten kochen.
3. Den Topf mit Rotwein ablöschen, dann die Rinderbrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Drehen Sie die Temperatur auf niedrig und fügen Sie die Rippchen wieder hinzu. Fügen Sie Rosmarin und Thymian in den Topf. Mit Deckel abdecken und 2 Stunden kochen, dann die Hitze auf 160 ° C senken und eine weitere Stunde kochen. Den Topf aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen.

# Griechische Paprika Mit Füllung

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 300g Bio-Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Oregano
- 300ml Gemüsebrühe
- 100g Feta-Käse
- 6EL Joghurt
- 200g Reis
- 4 rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- Sesamöl zum Braten

## Directions:

1. Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Feta zerkrümeln.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Dann Hack hinzugeben und krümelig braten. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen.
4. Reis, Feta-Käse, Joghurt und Ei hinzugeben und alles gut vermischen. Dutch Oven von der Glut nehmen und beiseite stellen.
5. Paprika längs halbieren, waschen, entkernen und Strunk entfernen. Mit Reis Gemüse-Masse füllen. Dann wieder in den leeren Dutch Oven geben.
6. Die Gemüsebrühe dazu gießen und alles etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten garen.
7. Servieren und genießen.

# Hähnchen Teigtaschen

Servings:6

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 3 Sellerierippen, gehackt
- 2 mittelgroße Karotten, in Scheiben geschnitten
- 3 Dosen (je 400 ml) natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 3 Tassen gekochte Hähnchenbrust in Würfel geschnitten
- 1/2 Teelöffel Geflügelgewürz
- 1/8 Teelöffel Pfeffer
- 3 Tassen fettarme Keks / Backmischung
- 2/3 Tasse fettfreie Milch

## Directions:

1. In einem mit Kochspray überzogenen holländischen Ofen Sellerie und Karotten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen und umrühren. Brühe, Hühnchen und Gewürze einrühren. Zum Kochen bringen; Hitze reduzieren, bis alles leicht kocht.
2. Für Knödel die Biskuitmischung und die Milch mischen, bis sich ein weicher Teig bildet. Hitze reduzieren; abdecken und kochen, bis ein in Knödel eingesetzter Zahnstocher sauber herauskommt (den Deckel während der ersten 10 Minuten nicht anheben), 10-15 Minuten.

# Hähnchen Mit Kastanien Und Sahne

Servings:4 – 6

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Hähnchenbrust ohne Knochen, geviertelt
- 2 Tassen Kastanien, vorgekocht und geschält
- 2 Tassen braune Pilze, ganze
- 2 Tassen Sahne
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- Dash Cognac oder Brandy
- Ein Schuss Muskatnuss Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann Knoblauch, Zwiebel und Pilze hinzufügen und 10 Minuten lang anbraten.
2. Fügen Sie Hähnchenstücke hinzu und braten Sie sie unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten lang weiter an. Sahne, Brühe, Brandy und Kastanien hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Fügen Sie Muskatnuss und Salz vor dem Servieren hinzu.

# **Zartes Gebratenes Hähnchen**

Servings:4 – 6

Cooking Time:35 Minuten

## **Ingredients:**

- Öl, zum Braten
- 3 Hähnchenschenkel
- 3 Hähnchenschenkel Buttermilch, um Hähnchen in einer Schüssel zu bedecken Mehl in einer flachen Schüssel
- 2 Eier, geschlagen, in einer flachen Schüssel Panko oder Semmelbrösel in einer flachen Schüssel
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Chili-Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Herbes de Provence

## **Directions:**

1. Hähnchen über Nacht in Buttermilch marinieren. Öl zum Braten erhitzen. Hähnchen in Mehl ausbaggern. Tauchen Sie in Eiteig. Tauchen Sie in Panko gemischt mit Gewürzen.
2. Geben Sie heißes Öl hinein und braten Sie es so, dass jede Seite braun ist. Entfernen und auf ein Papiertuch legen. Braten Sie in kleinen Mengen weiter, damit das Hähnchen nicht zu voll wird.
3. Drehen Sie die Temperatur herunter und geben Sie die Hähnchenstücke wieder in die Pfanne und braten Sie sie ein zweites Mal, um das Kochen zu beenden.

# Kalbs-jakobsmuscheln

Servings:4

Cooking Time:10 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Kalbsschnitzel, in dünne Scheiben geschnitten oder Putenschnitzel
- 1/2 Tasse Mehl, in flacher Schüssel
- 2 Eier, geschlagen, in flacher Schüssel
- 1/2 Tasse Panieren, in flacher Schüssel
- Zitrone, in Viertel geschnitten
- Salz

## Directions:

1. Kalbsschnitzel in Mehl ausbaggern. Tauchen Sie in geschlagenes Ei. Tauchen Sie in die Panade, so dass jedes Schnitzel auf beiden Seiten vollständig bedeckt ist.
2. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann panierte Kalbsschnitzel hinzufügen. Etwa 10 Minuten anbraten, dabei einmal halb durchdrehen. Beide Seiten sollten gebräunt sein.
3. Mit Zitronenscheiben servieren und kurz vor dem Essen auf Schnitzel drücken. Salz und Pfeffer nach Geschmack.



# Mit Hack Gefüllte Cannelloni

Servings:6

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500 g Hackfleisch
- 3EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g gehackte Tomaten
- 400g Cannelloni
- 70g Frischkäse
- 20g Mehl
- 80g Parmesan
- 20g Butter
- 200ml Milch
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln andünsten. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Aus dem Dutch Oven nehmen und beiseite stellen.
2. Butter in den Dutch Oven geben. Mehl langsam einrieseln lassen und nach und nach die Milch unterrühren. (Wichtig: ständig rühren bis eine cremige Masse entstanden ist. Frischkäse unterheben. Sauce aus dem Dutch Oven nehmen und beiseite stellen.
3. Cannelloni mit der Hackfleischmasse füllen. Gehackte Tomaten in den Dutch Oven geben. Cannelloni gleichmäßig im Dutch Oven verteilen. Helle Sauce über die Cannelloni geben. Vorgang wiederholen.
4. Auf die letzte Schicht Parmesan geben. Dann bei geringer Hitze von oben und untern (jeweils etwa 6 Briketts) etwa 20 Minuten backen. Servieren und genießen.

# Ente Mit Kirschen Und Portwein

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Entenbrüste oder - Beine
- 1 Esslöffel Herbes de Provence
- 2 Tassen frische Kirschen, entkernt
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 Tasse Port
- 1 Teelöffel Honigsalz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

## Directions:

1. Olivenöl in den Dutch Oven geben. Die Entenstücke bei starker Hitze anbraten, bis sie braun, aber nicht gekocht sind. Alle Seiten braten
2. Ente aus dem Topf nehmen, aber geschmolzenes Entenfett belassen. Fügen Sie Schalotten und Butter hinzu und braten Sie sie an, bis sie braun sind. Portwein, Honig und Salz in den Topf mit Schalotten und gekochtem Entenfett geben; gut mischen, während einige Minuten köcheln.
3. Kirschen und Ente hinzufügen. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Wenn das Entenfleisch gekocht, aber immer noch leicht rosa ist, vom Herd nehmen und vor dem servieren 10 Minuten lang beiseite stellen.
4. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit Fruchtsauce bedeckt auf den Teller legen.

# Hähnchen Massaman Curry Mit Weizenbier Und Kartoffeln

Servings:6 – 8

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, in jeweils 8 Keile schneiden
- Massaman Curry Paste (ca. 1/2 Tasse; 300g)
- 1 Flasche Weizenbier
- 1 (400 g) Dose ungesüßte Kokosmilch
- 3/4 Tasse (175 ml) hausgemachte Hühnerbrühe oder natriumarme Hühnerbrühe
- 3 Esslöffel (45ml) asiatische Fischsauce
- 2 1/2 Esslöffel (30 g) Palmzucker oder hellbrauner Zucker
- 2 Sternanishülsen
- 1 Zimtstange
- 8 bis 10 knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel (ca. 1,5 kg), in große Stücke schneiden
- 700 g Kartoffeln, in große Stücke geschnitten
- 1/2 Tasse (75 g) geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 3 Esslöffel (45 ml) frischer Saft aus ca. 2 Limetten plus Limettenscheiben zum Verfeinern
- Koscheres Salz nach Geschmack
- Gedünsteter oder gekochter Reis zum Servieren
- 1 Tasse (30 g) leicht verpackte Korianderblätter und zarte Stiele zum Verfeinern
- Gebratene Schalotten zum Verfeinern (optional)

## Directions:

1. Öl in einem holländischen Ofen bei mittlerer bis hoher Temperatur schimmernd erhitzen. Zwiebeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sie leicht erweicht und goldbraun sind. Auf einen Teller geben.

2. Fügen Sie Currypaste hinzu und kochen Sie unter Rühren für 2 Minuten. Das Bier einrühren und zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Masse halbiert hat. Fügen Sie Kokosmilch, Hühnerbrühe, Fischsauce, Zucker, Sternanis, Zimtstange, Huhn und Kartoffeln hinzu. Zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren, zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebeln wieder in den Topf geben und unbedeckt weiter kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind und das Hähnchen 15 bis 20 Minuten länger durchgegart ist. Vom Herd nehmen. Sternanishülsen und Zimtstange verwerfen. Gegebenenfalls überschüssiges Fett auf der Oberfläche entfernen. Erdnüsse und Limettensaft einrühren und bei Bedarf mit Salz abschmecken.
4. Mit Reis, Koriander, Limettenscheiben und gebratenen Schalotten (falls verwendet) verfeinern. Das Hähnchen nach dem Kochen auf eine Platte geben und beiseite stellen.

# Hähnchen Provençale

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Hähnchen, in Stücke geschnitten
- 2 Auberginen, in Runden geschnitten
- 1 Tasse Mehl in einer flachen Schüssel
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt und geviertelt
- 1 Tasse Weißwein
- 2 Esslöffel Herbes de Provence Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Directions:

1. Auberginenscheiben in Mehl ausbaggern. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann in Mehl ausgebaggerte Auberginenscheiben braten. Stellen Sie sicher, dass Sie jede Seite drehen und braten. Möglicherweise müssen Sie zusätzliches Öl hinzufügen, und zwar in mehreren Ladungen.
2. Nach dem Braten aus dem Topf nehmen. Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Hähnchenstücke und auf jeder Seite braun anbraten. Tomaten, Knoblauch, Wein, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Fügen Sie gebratene Auberginenscheiben hinzu, rühren Sie um und kochen Sie weitere 5 Minuten, bedeckt. Wenn das Hähnchen gekocht ist, über Reis servieren.

# Cottage Pie

Servings:6

Cooking Time:70min

## Ingredients:

- 450g Hackfleisch
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1El Mehl
- ½ TL Zimt
- 300g geriebener Käse
- 25g Butter
- ½ TL Oregano
- 1EL Tomatenmark
- 275ml Rinderbrühe
- 800g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

## Directions:

1. Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebeln und Karotten schälen und klein würfeln. Wasser bei starker Hitze zum kochen Bringen. Kartoffeln weich kochen, Wasser abschütten und Kartoffeln beiseite stellen.
2. Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Dann Fleisch und Karotten hinzugeben und für ca. 5 Minuten braten, bis das Fleisch braun ist. Mehl, Oregano, Tomatenmark und Rinderbrühe hinzugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Währenddessen Kartoffeln zerstampfen und Butter einrühren.
4. Fleischmasse nochmals gut umrühren. Dann Kartoffelstampf über der Masse gleichmäßig verteilen. Zum Schluss den geriebenen Käse drüber geben.
5. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben ca. 30 Minuten backen.
6. Servieren und genießen.

# Kalbfleisch Marengo

Servings:4 – 6

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter Kalbfleisch für 4 Personen, in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Weißwein
- 1 Tasse Tomatensauce
- 2 Tassen Pilze, geschnitten
- 1 Esslöffel Herbes de Provence
- Salz nach Geschmack Pfeffer, nach Geschmack

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Kalbfleisch hinzufügen und bei starker Temperatur anbraten und das Fleisch bräunen.
3. Fügen Sie Wein, Tomatensauce, Pilze und Kräuter, Salz und Pfeffer hinzu. Abdecken und bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen.

# Goldenes Kurkuma Hähnchen

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 1 bis 2 Esslöffel Kokosöl, leicht geschmolzen
- 1 ganzes hähnchen, in Teile geschnitten
- 1 bis 2 Esslöffel Kurkuma
- Salz, nach Geschmack
- 4 Süßkartoffeln, geviertelt
- 2 Zwiebeln, geviertelt

## Directions:

1. Die Hähnchenstücke mit geschmolzenem Kokosöl einreiben. Benutze deine Hände. Hähnchenstücke großzügig mit Kurkuma und Salz bestreuen und das Gewürz in Fleisch und Haut einreiben.
2. In eine Pfanne mit Süßkartoffeln und Zwiebeln geben, die auf den Hähnchenstücken verteilt sind. Bedecken Sie und backen Sie langsam bei 150 ° C für ungefähr 90 Minuten. Fleisch ist zart und fällt beim vollständigen Kochen leicht vom Knochen. Köstlich über Reis serviert.



# Bbq Schweinefleisch

Servings:12

Cooking Time:4 Stunden

## Ingredients:

- 1 Schweineschulterbraten ohne Knochen (3 kg – 4kg)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- 6 Chipotle-Paprikaschoten in Adobo-Sauce, fein gehackt (ca. 1/3 Tasse)
- 1 große süße Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Dosen Dr. Pepper
- 1 Tasse Barbecue-Sauce
- Pommes Frites, Rustikale Kräuterkekse und Pikanter Krautsalat, optional

## Directions:

1. Den Backofen auf 325 ° vorheizen. Braten mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer bestreuen; Mit Chipotle-Paprika einreiben. In einen holländischen Ofen geben. Verfeinern mit süßen Zwiebeln; mit braunem Zucker bestreuen. Geben Sie Dr. Pepper in den Braten. Bedeckt backen, bis das Fleisch zart ist für 4 bis 4 1/2 Stunden.
2. Nehmen Sie den Braten heraus. leicht abkühlen. Die Säfte abseihen und die Zwiebeln einlegen. Fett aus Säften abschöpfen.
3. Schweinefleisch mit 2 Gabeln zerkleinern. Bringen Sie Säfte, Zwiebeln und Schweinefleisch in den holländischen Ofen zurück. Barbecue-Sauce einrühren; Bei mittlerer Temperatur erhitzen und gelegentlich umrühren. Auf Wunsch mit Pommes Frites und mit Keksen und Krautsalat servieren.

# Cornish Hens Mit Aprikosen Cognac Und Mandeln

Servings:4

Cooking Time:45 – 60 Minuten

## Ingredients:

- 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl
- 4 Cornish Hens (Broiler Hähnchen)
- 2 Tassen Aprikose oder Pflaumen, getrocknet und gehackt
- 1/2 Tasse Cognac
- 1/2 Tasse heißes Wasser
- 1/2 Tasse geschnittene Mandeln
- 1 Zwiebel, geschnitten
- 2 Esslöffel Herbes de Provence
- Handvoll frischer Kräuter: Rosmarin, Estragon, Thymiansalz, nach Geschmack Pfeffer nach Geschmack

## Directions:

1. Die gehackten Aprikosen und Pflaumen in Cognac und heißem Wasser einweichen, gerade genug, um sie zu bedecken. So lange wie möglich einweichen lassen, von 30 Minuten bis über Nacht. 1 Esslöffel Olivenöl in den Boden des Gusseisenkochers geben und gleichmäßig verteilen. Reiben Sie jede Henne mit Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer ein. In eine Pfanne geben.
2. Geben Sie einige der frischen Kräuter in die Hähnchenhöhle. Legen Sie die eingeweichte Fruchtmischung um die Hähnchen; Zwiebelscheiben hinzufügen. Die Mandeln darüber streuen. Bei starker Hitze (220 ° C) 20 Minuten backen.
3. Drehen Sie die Hitze auf 160 ° C herunter und backen Sie abgedeckt weitere 25 bis 30 Minuten oder bis die Hähnchen durch sind. Achten Sie darauf, dass Sie die Früchte und Hühner mindestens einmal während des Garvorgangs umrühren.
4. Servieren Sie Hühner mit gekochtem Obst und Backsäften, die über das Fleisch gegossen wurden. Gerne mit Reis servieren

# Rinderragout

Servings:8

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 170 g Speck in 1/4 breite Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl anbraten
- 900 g Rindfleisch Eintopf Fleisch (oder Rinderfetter in Stücke geschnitten)
- 2 1/2 TL Meersalz oder nach Geschmack
- 1 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 Tasse Allzweckmehl
- 2 Tassen guter trockener Rotwein
- 450 g Pilze in dicke Scheiben geschnitten
- 4 Karotten geschält und in 5 mm dicke Stücke geschnitten
- 1 mittlere gelbe Zwiebel gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Tassen natriumarme Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 450 g kleine Kartoffeln, halbiert oder geviertelt

## Directions:

1. In einem großen, ofenfesten Topf Speck bei mittlerer Hitze anbraten, bis goldbraun und Fett freigesetzt wird. Entfernen Sie den Speck in einer separaten Schüssel.
2. Während der Speck kocht, das Rindfleisch in eine große Rührschüssel geben und mit 1/2 EL Salz und 1 TL schwarzem Pfeffer würzen. Das Rindfleisch mit 1/4 Tasse Mehl bestreuen und mischen, um das Rindfleisch gleichmäßig zu bestreuen.
3. Übertragen Sie das Rindfleisch in 2 Ladungen in das heiße Speckfett und kochen Sie es bei mittlerer / hoher Temperatur, bis das Rindfleisch braun ist (3 Minuten pro Seite). Bei Bedarf Olivenöl hinzufügen. Gebratenes Rindfleisch mit Speck in die Schüssel geben.

4. 2 Tassen Wein in den Topf geben, aufkochen lassen und den Boden abkratzen, um den Topf zu entfetten. In Scheiben geschnittene Champignons dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit eine große Antihaf-Pfanne bei mittlerer / hoher Temperatur erhitzen und 2 EL Olivenöl hinzufügen. In Scheiben geschnittene Karotten, Zwiebelwürfel und 4 gehackte Knoblauchzehen dazugeben und 4 Minuten anbraten. Fügen Sie 1 EL Tomatenmark hinzu und braten Sie es eine weitere Minute lang an. Gemüse in den Suppentopf geben.
6. Fügen Sie 4 Tassen Rinderbrühe, 2 Lorbeerblätter, 1/2 TL getrockneten Thymian, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer hinzu. Geben Sie Rindfleisch und Speck in den Topf und fügen Sie die Kartoffeln hinzu. Zum Mischen umrühren und sicherstellen, dass die Kartoffeln in Flüssigkeit getaucht sind.
7. 1 Stunde und 45 Minuten bei 170 ° C backen. Geben Sie das Salz hinzu und reduzieren Sie die Temperatur auf mittleres Niveau. Kochen Sie, bis die Schalotten durchscheinend sind.

# Schmorr-lamm

Servings:

Cooking Time:

## Ingredients:

- 1kg Lammkeule
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 600ml Gemüsebrühe
- 200g passierte Tomaten
- 2EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen. Zwiebel klein hacken und Knoblauch pressen. Rosmarin hacken. Karotten schälen und klein schneiden.
2. Lammkeule mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Rosmarin einreiben. In den Dutch Oven geben und gleichmäßig anbraten.
3. Herausnehmen. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in den Dutch Oven geben. Lammkeule auf dem Gemüse trapieren. Gemüsebrühe, passierte Tomaten und Thymianzweig über dem Gemüse verteilen.
4. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze etwa 90 Minuten garen.
5. Lammkeule in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce und Kartoffeln servieren und genießen.

# Curry Chili Limetten Hähnchen

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 1 bis 2 Esslöffel Kokosöl
- 4 bis 6 Hähnchenstücke, je nach Wunsch
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1/4 Teelöffel Chilipulver
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- Saft von 1 Limette
- Salz nach Geschmack
- 4 Kartoffeln, geviertelt
- 4 Karotten, in zwei Teile geschnitten
- 4 Kürbis, geviertelt

## Directions:

1. Hähnchenstücke mit Kokosöl, Salz und Gewürzen einreiben. In einen Gusseisentopf geben und den Saft einer Limette über die Hähnchenstücke drücken. Gemüse um die Hähnchenstücke verteilen.
2. Unbedeckt 20 Minuten bei 220 ° C backen, bis sie anfangen zu braten. Die Hitze auf 150 ° C senken, das Hähnchen abdecken und weitere 60 Minuten backen. Gemüse mischen und einmal während des Garvorgangs begießen.
3. Hähnchen wird gekocht, wenn Fleisch leicht vom Knochen fällt. Mit Reis servieren.

# Hähnchen Pasta Mit Tomatensauce

Servings:6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 340 g Linguini oder Fettuccine Pasta
- 450 g mittelgroße Hähnchenbrust, geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer abschmecken, 2 EL Olivenöl
- 6 Roma-Tomaten in Würfel geschnitten (plus mehr zum Verfeinern, falls gewünscht)
- 1/4 Tasse Frühlingszwiebeln fein gehackt
- 1/4 TL scharfe Chiliflocken, 1 Knoblauchzehe gepresst
- 2 EL gehacktes frisches Basilikum und mehr zum Servieren
- 4 EL ungesalzene Butter
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Schlagsahne und Parmesankäse zum Servieren

## Directions:

1. Nudeln in Salzwasser mit 1 Esslöffel Olivenöl nach Packungsbeilage al dente kochen. Waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Hähnchen waschen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie eine große tiefe Pfanne oder einen holländischen Ofen mit 2 EL Öl bei mittlerer Temperatur. Hähnchen dazugeben und die erste Seite goldbraun anbraten (5 Minuten), wenden, zudecken und weitere 5 Minuten anbraten oder bis es fertig ist. Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. In der gleichen Pfanne bei mittlerer / starker Temperatur gewürfelte Tomaten, Frühlingszwiebeln, 1/4 TL Chiliflocken, 2 EL gehacktes Basilikum, gepresste Knoblauchzehen und 4 EL Butter hinzufügen. Mit 1/8 TL schwarzem Pfeffer oder nach Belieben würzen. 1 Tasse Wein dazugeben und gelegentlich umrühren, bis die Mischung weich ist und der größte Teil des Weins verdunstet ist.
3. Sobald nur noch 1/4 Tasse Flüssigkeit übrig ist, 1/2 Tasse Sahne und 1/2 TL Salz einrühren oder abschmecken. Fügen Sie das

Hähnchen wieder hinzu und würzen Sie es nach Belieben. 2 Minuten leicht erhitzen dann die Nudeln mit der Sauce vermengen. Mit Parmesan, gehackter frischer Petersilie und mehr Tomatenwürfeln für zusätzliche Frische servieren.



# Roastbeef

Servings:8

Cooking Time:2 Stunden 30 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Rinderbraten (ca. 1,5 kg)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin, zerkleinert
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel Rinderbrühgranulat
- 1 Tasse gebrühter Kaffee
- 3/4 Tasse Wasser
- Soße:
- 1/4 Tasse Allzweckmehl
- 1/4 Tasse kaltes Wasser

## Directions:

1. In einem holländischen Ofen Öl bei mittlerer Hitze erhitzen; Allseitig braten. Aus der Pfanne nehmen. Knoblauch und Gewürze mischen; über den Braten streuen.
2. Fügen Sie Zwiebel derselben Sorte hinzu; kochen und bei mittlerer Temperatur zart rühren; Bouillon, Kaffee und 3/4 Tasse Wasser einrühren. Fügen Sie den Braten hinzu; zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; köcheln lassen, zugedeckt, bis das Fleisch zart ist, ca. 2 1/2 Stunden.
3. Den Braten aus der Pfanne nehmen und die Bratensäfte aufbewahren. Für 10 Minuten vor dem Schneiden stehen lassen. Mehl und kaltes Wasser geschmeidig rühren. In die Kochsäfte einrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kochen und 1-2 Minuten rühren, bis es eingedickt ist. Mit Braten servieren.

# Hähnchenauflauf Cuisine Mit Keksen

Servings:6 - 8

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 3 Esslöffel Butter
- 1 Tasse Karotten geschält und in Kreise geschnitten
- 1 mittelweiße gehackte Zwiebel
- 2 in Packungen Portobello-Champignons werden abgewaschen, die Stiele entfernt und vierteliert
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1/2 Tasse Weißwein (Sie zusätzliche Hühnerbrühe verwenden, wenn Sie den Wein nicht verwenden möchten)
- 3 Tassen Hühnerbrühe
- 1/3 Tasse Allzweckmehl
- 3/4 Tasse Schlagsahne
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Teelöffel gehackter frischer Rosmarin
- 2 Teelöffel gehackte frische Petersilie
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 8 Tassen gekochtes Hühnchen in Stücke oder Würfel geschnitten
- 8 kleine gefrorene Kekse oder 6 große gefrorene Kekse

## Directions:

1. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. In einer ofenfesten, tiefen Pfanne mit Deckel (wie bei einem holländischen Gusseisenofen) die Butter schmelzen und die Karotten und Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen.
3. Fügen Sie die Pilze hinzu und kochen Sie 5 Minuten mehr.
4. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und kochen Sie ungefähr 30 Sekunden.
5. Fügen Sie den Wein hinzu und kochen Sie 1 Minute.

6. Fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie es 1 Minute lang um, um das Rohmehlaroma zuzubereiten.
7. Die Hühnerbrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Kochen, bis die Sauce dickflüssig ist und die Rückseite eines Löffels bedeckt ist - ungefähr 6 oder 7 Minuten.
8. Stellen Sie die Temperatur ab und fügen Sie die Creme, den Essig, den Rosmarin, die Petersilie, das Salz und den Pfeffer und das Huhn hinzu und rühren Sie gut um.
9. Geben Sie die Kekse darauf und bedecken Sie sie leicht mit dem holländischen Ofendeckel.
10. 30-35 Minuten backen, bis die Kekse gar sind.

# Hähnchen Cacciatore Mit Paprika Tomate Und Zwiebeln

Servings:4 - 6

Cooking Time:1 Stunde 10 Minuten

## Ingredients:

- 1,4 bis 1,8 kg Hähnchenschenkel
- Koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Esslöffel (45 ml) Olivenöl
- 225 g mittelgroße gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 225 g rote Paprika, gestielt, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 5 mittelgroße Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 3/4 Tasse (175 ml) trockener Weißwein
- 795 g Ganze Tomaten, geschält, abtropfen lassen und von Hand plus 1/2 Tasse (120 ml) reservierte Säfte aus der Dose
- 2 Zweige frischer Rosmarin, Salbei oder Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Gehackte Petersilie, zum Verfeinern (optional)

## Directions:

1. Backofen auf 175 ° C vorheizen. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem holländischen Ofen oder einer großen, geraden Bratpfanne das Öl bei mittlerer Temperatur schimmernd erhitzen. Fügen Sie Hähnchen hinzu und kochen Sie es, indem Sie es gelegentlich wenden, bis es rundum gebräunt ist, ungefähr 6 Minuten pro Seite. Das Hähnchen nach dem Kochen auf eine Platte geben und beiseite stellen. Fügen Sie Zwiebel, Pfeffer und Knoblauch hinzu und kochen Sie sie, rühren Sie alle gebräunten Stücke um und schaben Sie sie auf, bis sie ungefähr 8 Minuten weich sind.
3. Wein hinzufügen und zum Kochen bringen. Fügen Sie Tomaten und reservierte Säfte sowie Kräuterzweige sowie Lorbeerblätter hinzu. Weiter köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchen und angesammelte Säfte in Flüssigkeit und Gemüse geben. In den Ofen geben und unbedeckt kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart und zart ist (ca. 30 Minuten) bis die Sauce eingedickt ist. Sofort servieren und auf Wunsch mit gehackter Petersilie verfeinern. Den Topf aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen.

# Hähnchenschenkel Mit Erbsen, Artischocken Minze Und Kartoffeln

Servings:4

Cooking Time:1 Stunde 10 Minuten

## Ingredients:

- 4 EL. Olivenöl
- 4 Hähnchenkeulen
- 2 TL Koriandersamen, zerkleinert
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/3 Tasse trockener Weißwein
- 1/3 Tasse Hühnerbrühe
- 450 g Kartoffeln
- 3 Streifen Zitronenschale
- 400 g Artischockenherzen, halbiert
- 1 Tasse frische oder gefrorene Erbsen
- 1 Esslöffel. ungesalzene Butter, in Stücke schneiden
- 2 EL. gehackte frische Minze

## Directions:

1. Backofen auf 180 ° C vorheizen. Öl in einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur erhitzen. Hähnchen mit Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen in Portionen anbraten, einmal wenden, bis die Haut goldbraun und knusprig ist, 6-8 Minuten pro Portion. Auf einen Teller geben.
2. Fügen Sie Wein zum holländischen Ofen hinzu und kochen Sie alles sirupartig für 1 bis 2 Minuten. Brühe, Kartoffeln und Zitronenschale hinzufügen; zum Kochen bringen.
3. Verfeinern mit Huhn, abdecken und in den Ofen geben. Backen Sie, bis die Kartoffeln weich sind und das Hähnchen 35 bis 40 Minuten lang gar ist. Fügen Sie Artischocken und Erbsen hinzu. Unbedeckt backen, bis die Erbsen weich sind, 8 bis 10 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und Butter einrühren. Minze kurz vor dem Servieren einrühren.

# Leckerer Burger

Servings:10

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 800 g Rinderhackfleisch
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- 2 Sellerierippen mit Blättern, gehackt
- 1/4 Tasse gehackter grüner Pfeffer
- 1 Dose (425 g) zerkleinerte Tomaten
- 1/4 Tasse Ketchup
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel weißer Essig
- 1 Esslöffel scharfe Sauce
- 1 Esslöffel Steaksauce
- 1/2 Teelöffel Knoblauchsatz
- 1/4 Teelöffel gemahlener Senf
- 1/4 Teelöffel Paprika
- 10 Hamburger- oder Hoagie-Brötchen

## Directions:

1. In einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur das Rindfleisch, die Zwiebel, den Sellerie und den grünen Pfeffer kochen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist und das Gemüse zart ist.
2. Die nächsten neun Zutaten einrühren. Unbedeckt 35-40 Minuten köcheln lassen oder unter gelegentlichem Umrühren erhitzen. Etwa eine halbe Tasse Fleischmischung auf jedes Brötchen geben.
3. Option Einfrieren: Einzelne Portionen der gekühlten Fleischmischung in Gefrierbehälter geben und einfrieren. Teilweise über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

# **Rindfleischetopf Mit Frischen Kräutern**

Servings:4 – 6

Cooking Time:2 Stunden

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, geviertelt und 1 Zwiebel, gehackt
- 900 gr. Rindfleischetopfstücke
- 1 großer Lauch, gehackt
- 2 Karotten, gehackt
- 2 Tassen Pilze, gehackt
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 4 Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 2 Esslöffel getrocknet Herbes de Provence
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte Petersilie, zum Verfeinern
- 1 Tasse Rotwein oder 1/4 Tasse Sherry
- 4 Tassen Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
- Extra heißes Wasser nach Bedarf

## **Directions:**

1. Öl bei mittlerer Hitze 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebeln hinzufügen und kochen, bis es durchscheinend wird. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Fleischstücke hinzu und bräunen Sie sie leicht an, wobei Sie häufig mischen.
2. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse in der folgenden Reihenfolge hinzu und rühren Sie zwischen jeder Zugabe um: Pilze, Tomaten, Karotten, Kartoffeln. Brühe und Wein hinzufügen, dann frische Kräuter. Stellen Sie sicher, dass Fleisch und Gemüse mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt sind. Wenn mehr benötigt wird, fügen Sie nach Bedarf heißes Wasser hinzu.
3. Diese Flüssigkeit sollte etwas verdunsten. Mischung sollte nicht zu suppig sein, aber auch nicht zu trocken. Langsam köcheln lassen, 90 Minuten bis 2 Stunden. Fleisch ist sehr zart, wenn es



fertig ist. Achten Sie darauf, alle großen Stäbchen von den frischen Kräutern zu entfernen. Vor dem Servieren nach Geschmack salzen. Petersilie hinzufügen.

# Baked Beans Mit Speck

Servings:4

Cooking Time:15h

## Ingredients:

- 600gSpeck
- 700g getrocknete Kidneybohnen
- 4 Lorbeerblätter
- 400ml Brühe
- 300g getrocknete weiße Bohnen
- 700ml Rotwein
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

## Directions:

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Speck mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und in den Dutch Oven legen.
3. Bohnen und Lorbeerblätter über den Speck geben. Dann mit Wasser und Brühe bedecken.
4. Bei geschlossenem Deckel etwa 2 Stunden köcheln lassen. Rotwein hinzugeben und nochmals eine Stunde köcheln lassen.
5. Mit Schwarzbrot servieren und genießen.

# Klassisches Schichtfleisch

Servings:10

Cooking Time:

## Ingredients:

- 3,5 kg Schweinenacken
- 400g Bacon
- 3 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 1TL Chilipulver
- 1EL Oregano
- 1EL Paprikapulver
- 1TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- 100ml Barbecuesauce

## Directions:

1. Schweinenacken von den Sehnen befreien und in 1,5cm dicke Scheiben schneiden und mit Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Barbecuesauce mit Oregano, Paprikapulver, Zucker, Chilipulver, Salz und Pfeffer vermischen und das Fleisch gut damit einreiben. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Zwiebeln schälen und Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Dutch Oven Boden mit Bacon auslegen. Dann abwechselnd Fleisch, Zwiebeln und Paprika dünn schichten und mehrfach wiederholen.
5. Bei mittlerer Hitze von oben und geringer Hitze von unten das Ganze etwa 2 Stunden lang schmoren lassen.
6. Servieren und genießen.

# Hähnchen Und Reis

Servings:4 – 6

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Hähnchen, in Teile geschnitten
- 2 Tassen Reis
- 12 Tassen heißes Wasser oder Brühe
- 2 Karotten, gehackt
- 1 Lauch, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Cayennepfeffer
- Muskatnuss
- Salz zum abschmecken

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Hitze 30 Sekunden lang erhitzen, dann Hähnchenteile hinzufügen und anbraten, auf jeder Seite bräunen. Fügen Sie alles Gemüse hinzu, braten Sie weiter und rühren Sie gut und oft um.
2. Fügen Sie Reis hinzu, sautieren Sie einige Minuten, dann fügen Sie heißes Wasser und Gewürze hinzu. Bedeckt zwei Stunden köcheln lassen, bis sich ein dicker Brei gebildet hat und das Hähnchen gekocht ist. Salz nach Geschmack.

# Bohnen Cassoulet

Servings:8

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 5 EL Olivenöl
- 8 ohne Knochen ohne Haut Hühnerschenkel (800 g)
- 1 Packung (400 g) gekochte italienische Hähnchenwurst-Links, geschnitten.
- 4 Schalotten, fein gehackt
- 2 Teelöffel gehackter frischer Rosmarin oder 1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin, zerkleinert
- 2 Teelöffel gehackter frischer Thymian oder 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Dose (800 g) geröstete Tomatenwürfel, nicht abgetropft
- 1 Dose (450 g) gebackene Bohnen
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1/2 Tasse frische oder gefrorene Preiselbeeren
- 3 Tage alte Croissants, gewürfelt (ca. 6 Tassen)
- 1/2 Teelöffel Zitronen-Pfeffer-Gewürz
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie

## Directions:

1. Backofen auf 200 ° vorheizen. In einem holländischen Ofen 2 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. In Partien braune Hähnchenschenkel auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und fügen Sie Wurst hinzu. Kochen und rühren, bis sie leicht gebraten sind. Aus der Pfanne nehmen.
2. In derselben Pfanne 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fügen Sie Schalotten, Rosmarin und Thymian hinzu; kochen und rühren, bis die Schalotten weich sind, 1-2 Minuten. Tomaten, Bohnen, Brühe und Preiselbeeren einrühren. Geben Sie das Huhn und die Wurst in die Pfanne zurück. zum Kochen bringen. Bedeckt backen, bis das Huhn zart ist, 20-25 Minuten.
3. Croissantstücke mit restlichem Öl vermengen; Mit Zitronenpfeffer bestreuen. Über Hühnermischung verteilen.

Unbedeckt backen, bis die Croissants goldbraun sind, 12-15 Minuten. Mit Petersilie bestreuen

# Spaghetti Carbonara

Servings:6

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 500g Spaghetti
- 400g Speck
- 2El Olivenöl
- 4 Eier
- 200ml Milch
- 100g geriebener Parmesan
- Schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. Wasser im Dutch Oven erhitzen und Nudeln bissfest kochen. Abschütten (ein Teil des Nudelwassers aufheben) und beiseite stellen.
2. Nebenbei in einem separaten Behälter Parmesan, Eier und Milch gut vermischen.
3. Speck klein würfeln. Öl im Dutch Oven erhitzen und Speck anbraten. Nudeln hinzugeben und anschließend die Mischung aus dem Behälter und etwas Nudelwasser hinzugeben.
4. Alles gut vermischen und etwa 5 Minuten anbraten lassen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.
5. Servieren und genießen

# Französisches Hähnchen Mit Zwiebeln

Servings:2

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 3 Esslöffel ungesalzene Butter
- 900 g Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Teelöffel frische Thymianblätter (gehackt)
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Tassen natriumarme oder ungesalzene Rinderbrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 450 g Hähnchenschenkel mit Knochen
- 2 Teelöffel Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Tasse Gruyere (gerieben)
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. In einem großen holländischen Ofen oder einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Temperatur die Butter schmelzen. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und kochen Sie, bis eine tiefe goldbraune Farbe erreicht ist, ungefähr 1 Stunde und rühren Sie alle 5 - 10 Minuten um. Mit Salz leicht würzen.
2. Heizen Sie den Backofen auf 180 ° C vor.
3. Knoblauch, Thymian und Mehl in die Zwiebeln geben. Umrühren und eine Minute kochen. Die Hälfte der Brühe hinzufügen. Die Pfanne ablöschen. Zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer anderen großen Pfanne bei mittlerer Temperatur das Öl hinzufügen. Das Hähnchen mit der Haut nach unten hinzufügen und 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Umdrehen und weitere 3 - 4 Minuten anbraten.
5. Zurück zu den Zwiebeln, fügen Sie die restliche Suppe, den Balsamico-Essig und den Senf hinzu. Zum Kochen bringen und



ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Legen Sie das Huhn in die Zwiebeln. Mit einem Deckel oder einer Folie abdecken. 20 Minuten im Ofen backen. Stellen Sie den Ofen auf 220 ° C auf. Den Käse über das Huhn und die Zwiebeln streuen. Zurück in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist, ca. 3-4 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Baguette servieren. Ein paar Minuten oder bis das Hähnchen vollständig gekocht ist ohne Deckel im Ofen.
7. Nach Geschmack würzen und heiß servieren.

# Posole

Servings:5

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 900 g Schweinefleisch Eintopf, in Würfel geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Tassen Rinderbrühe
- 2 Dosen (225 g) werden abgetropft
- 2 Dosen (110 g) gehackte grüne Chilis
- 1 bis 2 Jalapenos, entkernt und gehackt, optional
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1/2 Tasse gehackter frischer Koriander
- Tortillastreifen, optional

## Directions:

1. Nudeln nach Packungsbeilage kochen.
2. In einem holländischen Ofen die Pilze andünsten und in Öl andünsten, bis alles weich ist. Knoblauch hinzufügen; 1 Minute länger braten.
3. Fajitas, Tomaten, Alfredo-Sauce und Oregano unterrühren. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; abgedeckt 5-10 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Nudeln abgießen; zur Fajita-Mischung geben und zugeben.

# Bayrischer Schmorbraten

Servings:6

Cooking Time:1 Stunde 20 Minuten

## Ingredients:

- 1 knochenloser Rinderfutter-Schmorbraten (ca. 1,3 kg)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1-1/4 Tassen Wasser
- 3/4 Tasse Bier oder Rinderbrühe
- 1 Dose (225 g) Tomatensauce
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Essig
- Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- Maisstärke und Wasser, optional

## Directions:

1. Das Öl in einem holländischen Ofen braten. Wasser, Bier, Tomatensauce, Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zimt, Lorbeerblatt, Pfeffer und Ingwer mischen. Fleisch übergießen und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren; abdecken und köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist, ca. 2 - 3 Stunden.
2. Fleisch entfernen. Lorbeerblatt werfen. Falls gewünscht, Säfte mit Maisstärke und Wasser eindicken.

# **Lende Maharani**

Servings:4

Cooking Time:60min

## **Ingredients:**

- 1 Lende
- ½ Ananas (frisch)
- 100ml Sahne
- 50ml Milch
- 100ml Ananassaft
- 1TL Thymian
- 1TL Rosmarin
- 1TL Curry
- 1 Zwiebel
- 2EL Barbecuesauce
- 1EL Worcestersauce
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Ananas schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Lende mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und mit Olivenöl in den Dutch Oven geben. Kurz scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze von oben und unten etwa 30 Minuten garen. Herausnehmen und in Alufolie warm halten.
3. Die restlichen Zutaten in den Dutch Oven geben und 10 Minuten köcheln lassen. Fertig!
4. Beides zusammen mit Reis servieren und genießen.

# Gefüllte Paprika In Tomatensauce

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- Gefüllte Paprika:
- 300g Hackfleisch
- 4 Paprika
- ½ Tasse Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- Tomatensauce:
- ½ Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250ml Gemüsebrühe
- 1 Schuss Weißwein
- 2TL Tomatenmark
- 1TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Paprika waschen und Strunk entfernen. Deckel von der Paprika abtrennen und vorsichtig entkernen. Deckel wird später weiter verwendet. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Reis bissfest kochen und mit Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und den Gewürzen gut vermischen.
2. Reis-Hackfleisch-Mischung in die ausgekratzten Paprika füllen und den Paprikadeckel, wenn die Paprika komplett gefüllt sind, draufsetzen. Gefüllten Paprika von allen Seiten im Öl anbraten und wieder aus dem Dutch Oven nehmen.
3. Tomatensauce:

4. Zwiebeln schälen und klein hacken und im Öl glasig anbraten. Mit Weißwein ablöschen und leicht verkochen lassen. Tomatenmark, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken.
5. Gefüllten Paprika zurück in den Dutch Oven geben und bei geringer Hitze von oben und unten für 35-45 Minuten gar werden lassen.

# Gefüllte Wraps Aus Dem Dutch Oven

Servings:6

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 6 Wraps
- 500g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 250g geriebener Mozzarella
- 2 Tomaten
- 6 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Salatblätter
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 3 Jalapenos
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Paprika und Jalapenos waschen, Strunk entfernen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Salatblätter waschen.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Hackfleisch hinzugeben und braun anbraten. Dann Paprika, Mais, gehackte Tomaten und Kidneybohnen hinzugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Dutch Oven nehmen und beiseite stellen.
3. Erneut Öl im Dutch Oven erhitzen und Eier hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Rührei aus dem

Dutch Oven nehmen und beiseite stellen. Wraps auslegen und mit der Hackfleischmischung, Salat, Tomaten, Jalapenos, etwas Käse und Ei füllen und zusammenrollen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Erneut Öl im Dutch Oven erhitzen, gefüllte Wraps im Dutch Oven auslegen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

4. Nach etwa 10 Minuten bei wenig Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben sind die Wraps heiß und der Käse ist geschmolzen. Fertig sind die Wraps. Servieren und genießen.



# Hähnchengeschnetzeltes

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 800g Hähnchenbrust
- 400ml Sahne
- 600g Champignons
- 150ml Weißwein(trocken)
- 1 Gurke
- 1EL Dill
- Etwas Zitronensaft
- Paprikapulver
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Gurke waschen und in ganz feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten stehen lassen. Dann abgießen. Dill, 100ml Sahne, Zitronensaft und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermischen.
2. Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Champignons anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
4. Erneut etwas Öl in den Dutch Oven geben. Hähnchenbrust anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Weißwein ablöschen. Weißwein verkochen lassen.
5. Champignons und die restliche Sahne hinzugeben und alles zusammen etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Mit dem Gurkensalat zusammen servieren und genießen.

# Dutch Oven Lammkeule Mit Kartoffeln

Servings:8

Cooking Time:3h 30min

## Ingredients:

- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 kg Lammkeule
- 200ml Hühnerbrühe
- 100ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 15 mittlere Kartoffeln
- 3EL Rosmarin
- 1EL Thymian
- 60g grüne Oliven
- 60g schwarze Oliven
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren.
2. Lamm mit einem Messer von mehreren Seiten anstechen, mit Knoblauch und Rosmarin einschmieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen und Lammkeule von allen Seiten bei mittlerer Hitze von unten anbraten.
4. Wein hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von oben und unten etwa 2 ½ Stunden lang garen.
5. Kartoffeln hinzugeben und weitere 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen bis die Kartoffeln gar sind.
6. Sobald das Fleisch durch ist, die Oliven hinzugeben und 5 Minuten stehen lassen. Fertig ist das Lamm mit Oliven.
7. Servieren und genießen.

# Spaghetti Bolognese

Servings:4

Cooking Time:150min

## Ingredients:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4EL Olivenöl
- 2 Karotten
- 150ml Rotwein
- 500g Rinderhack
- 100ml Milch
- 400g gehackte Tomaten
- 2EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Paprikapulve

## Directions:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken. Karotten schälen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Karotten und Rinderhack hinzugeben und braten.
3. Mit Rotwein ablöschen. Rotwein verkochen lassen. Tomatenmark hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Milch und gehackte Tomaten hinzugeben. Die Sauce mit Oregano abschmecken. Alles bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen.
5. Mit Nudeln servieren und genießen.

# Mit Hack Gefüllte Zucchini

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 4 Zucchini
- 500g Rinderhack
- 75g Tomatenmark
- 200g gehackte Tomaten
- 200g Parmesan
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Etwas Olivenöl

## Directions:

1. Öl im Dutch Oven leicht erhitzen. Hackfleisch braten. Tomatenmark hinzufügen und untermischen. Paprika und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Pott geben.
2. Zucchini waschen und halbieren. Fruchtfleisch aus den Zucchini auslöffeln.
3. Die Hackfleischmischung mit dem Gemüse in die ausgelöffelten Zucchini füllen.
4. In den Dutch Oven geben, mit Parmesan bestreuen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.
5. Zucchini servieren und genießen.

# Hackfleisch-kartoffel-gratin

Servings:4

Cooking Time:80min

## Ingredients:

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Blumenkohl
- 300 g Hackfleisch
- 200g Käse
- 1 Zwiebel
- 2 Becher Sahne
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln in einem Topf kochen und danach in kleine Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten kochen.
2. Hackfleisch im Dutch Oven mit Olivenöl geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebel schälen, in kleine Stücke hacken und ebenfalls in den Dutch Oven geben. Sahne hinzugeben und gut mischen. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Boden des Dutch Oven mit Kartoffelscheiben auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hackfleischmischung und Blumenkohl auf die Kartoffeln legen. Zum Schluss eine Schicht Käse drauf.
5. Das Gericht circa 60 Minuten bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben im Dutch Oven garen.
6. Servieren und genießen.

# Beinscheiben In Gemüse

Servings:4

Cooking Time:4h

## Ingredients:

- 2 Beinscheiben
- 2 Hähnchenbrüste
- 4 Karotten
- 2 Lauchstangen
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 3 Zwiebeln
- 1TL Nelken
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1TL Rosmarin
- Pfeffer und Salz
- 500g Champignons
- 100g Körner
- 600ml Brühe

## Directions:

1. Gemüse putzen, schälen und klein schneiden.
2. Alle Zutaten außer Körner, Hähnchenbrustfilets und Champignons in den Dutch Oven geben. Brühe über die Zutaten geben.
3. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten und starker Hitze von oben etwa 90 Minuten köcheln lassen.
4. Champignons, Hähnchen und Körner in den Dutch Oven geben und weitere 90 Minuten bei gleicher Temperatur schmoren.
5. Servieren und genießen.

# Kasseler Auf Sauerkraut

Servings:4

Cooking Time:2h 30min

## Ingredients:

- 1,5kg Kasselernacke
- 800g Sauerkraut
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zwiebeln
- 750ml Wasser
- 3 Wacholderbeeren
- 2EL dunkler Saucenbinder
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und grob hacken. Kasseler im Dutch Oven bei starker Hitze von allen Seiten braun anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei schwacher Hitze von oben und unten etwa 1 Stunde lang garen lassen.
2. Zwiebeln, Wasser, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 1 Stunde garen.
3. Bratenfond abschöpfen und in einem separaten Topf mit dunkler Sauce gut vermischen, aufkochen und Sauce eindicken lassen.
4. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen.
5. Kasseler in Scheiben schneiden und auf einem Teller zusammen mit dem Sauerkraut und der Sauce servieren.

# Kartoffelgratin Mit Schinken

Servings:6

Cooking Time:100min

## Ingredients:

- 1,5kg Kartoffeln
- 200ml Sahne
- 200ml Milch
- 400g Schinkenwürfel
- 500g Emmentaler
- 1EL Muskat
- Salz und Pfeffer
- 4 Zwiebeln

## Directions:

1. Wasser im Dutch Oven erhitzen. Kartoffeln kochen. Herausnehmen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen und klein hacken.
3. Schichtweise Kartoffelscheiben, Schinken, Käse und Zwiebeln in den Dutch Oven geben. Alles mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
4. Dann mit Milch und Sahne übergießen. Zum Schluss noch eine Schicht Käse drauf.
5. Bei geringer Hitze von unten und starker Hitze von oben etwa eine Stunde lang backen.
6. Servieren und genießen.



# Osso Bucco Romeo Und Julia

Servings:4

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt 1 Lauch, gehackt
- 4 Tomaten, gehackt
- 2 Tassen Pilze, gehackt
- Osso Bucco - 2 oder 3 große Stücke
- 1/2 Tasse Mehl, in flacher Schüssel
- 2 Esslöffel Herbes de Provence
- 1/2 Tasse Chianti oder 1/4 Tasse Madeira
- Salz nach Geschmack Pfeffer, nach Geschmack

## Directions:

1. Olivenöl in den Gusseisenherd geben. Fleisch in Mehl ausbaggern. Bei starker Temperatur anbraten, bis sie auf beiden Seiten braun sind.
2. Fügen Sie Gemüse, Knoblauch, Zwiebel und Lauch hinzu. 1 Tasse Rotwein hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und trockenen Kräutern bestreuen. Wenn Sie frische Kräuter verwenden, legen Sie diese auf Fleisch.
3. Decken Sie und kochen Sie langsam bei 135 ° C für 2 Stunden. Fleisch sollte leicht zerfallen, wenn es vollständig gekocht ist.

# Salsa Verde Hähnchen

Servings:6 – 8

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1,3 kg ohne Knochen, ohne Haut, Hähnchenbrust oder Oberschenkel
- 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen zertrümmert
- 1 Glas Salsa Verde 24 Unzen
- 78,33 g Hühnerknochenbrühe
- 65,5 g Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- 1 Esslöffel Paprika
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel Meersalz
- 2 TL schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. Ofen auf 160 ° C vorheizen (oder Schongarer verwenden).
2. Alle Zutaten in einen emaillierten holländischen Ofen oder einen anderen großen, schweren, ofensicheren Topf geben und umrühren, um das Hähnchen mit der Sauce zu überziehen.
3. Abdecken und für 3 Stunden in den Ofen stellen, oder bis das Huhn gabelweich ist und sich leicht auseinanderziehen lässt.
4. Stellen Sie den Topf für weitere 30 Minuten bis 1 Stunde in den Ofen, damit die Flüssigkeit zu einer dicken Sauce wird.
5. Nehmen Sie das Hähnchen aus dem holländischen Ofen (reservieren Sie die Sauce) und lassen Sie es etwas abkühlen, bevor Sie es mit zwei Gabeln oder einer Gabel und einem Löffel zerkleinern.
6. Das zerkleinerte Fleisch in die reservierte Sauce geben.

# Sonntags Rinderbraten

Servings:4 – 6

Cooking Time:1 Stunde 20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 900 gr. – 1,3 kg Rinderbraten
- 2 Esslöffel Herbes de Provence
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Scheiben Speck, teilen
- Salz und Pfeffer
- 4 Tassen Kartoffeln, Karotten & Rüben, geviertelt

## Directions:

1. Braten mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Geben Sie die Herbes de Provence in den Braten, indem Sie sie mit einem Messer durchstechen, um Schlitzte zu machen. Legen Sie Speckscheiben über den Braten.
3. In die Mitte des Topfes geben und mit Gemüse umgeben. Backen Sie bei 225 ° C ° für 20 Minuten, um zu braten und reduzieren Sie dann die Hitze auf 180 ° C. Kochen Sie bei 20 Minuten pro 450 Gramm.
4. Gemüse mehrmals umrühren. Servierfertig, wenn das Rindfleisch innen noch rosa ist. Vom Herd nehmen, mit Deckel oder Folie abdecken und vor dem servieren 10 Minuten ruhen lassen.

# Kohlrouladen Mit Hack

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 4 große Kohlblätter
- 400g Rinderhack
- 100g Kräuterfrischkäse
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Rinderhack mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hackfleischmasse auf die Kohlblätter geben und zusammenrollen. Mit zwei Küchenfäden fixieren.
3. Kohlrouladen für 30 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten garen. Fäden entfernen. Fertig!
4. Servieren und genieße

# Kohlrouladen

Servings:4

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 450 g mageres Hackfleisch (90% mager)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleiner Kopfkohl, gehackt
- 2 1/2 Tassen Wasser
- 2/3 Tasse ungekochter Langkornreis
- 1 Esslöffel Scharfe Sauce
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1 Dose (800 g) zerkleinerte Tomaten
- 1/2 Teelöffel Salz
- Geriebener Parmesan, optional

## Directions:

1. Kochen Sie Rindfleisch und Knoblauch in einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist.
2. Die nächsten 8 Zutaten einrühren. Zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren; gedeckt köcheln lassen, bis der Reis weich ist, für 25-30 Minuten.
3. Tomaten und Salz einrühren; nach Belieben mit Käse bestreuen.

# Minestrone Mit Truthahn

Servings:6

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Sellerierippe, geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 4 Tassen Hühnerbrühe oder hausgemachte Putenbrühe
- 1 Dose Tomatenwürfel, nicht abgetropft
- Je 2/3 Tasse gefrorene Erbsen, Mais und geschnittene grüne Bohnen, aufgetaut
- 1/2 Tasse ungekochte Makkaroni
- 1 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1/4 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Tasse gekochter Putenwürfel
- 1 kleine Zucchini, der Länge nach halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan, optional

## Directions:

1. In einem holländischen Ofen Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Fügen Sie Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzu; kochen und zart rühren. Knoblauch hinzufügen; 1 Minute länger kochen. Brühe, Gemüse, Makkaroni und Gewürze hinzufügen. Zum Kochen bringen.
2. Temperatur reduzieren; köcheln lassen, unbedeckt, 5 Minuten oder bis die Makkaroni al dente sind. Pute und Zucchini unterrühren; kochen, bis die Zucchini knusprig ist. Nach Belieben die Portionen mit Käse bestreuen. Für 30 Minuten

umrühren und Lorbeerblätter, Thymian sowie Rosmarin  
verwerfen. Sahne einrühren.

# Hähnchen Mit Kohl Krautsalat

Servings:8

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- Chicken Finger
- 700 g Hühnertender
- 30 g trockener Ranch-Dressing-Mix
- 3 Tassen Allzweckmehl
- 1 Esslöffel. Backpulver
- Koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 Tasse Buttermilch
- 9 Tassen Rapsöl
- 1/4 Tasse normaler griechischer Joghurt
- 3 EL. Vollkorn-Dijon-Senf
- 450 Italienisches oder französisches Brot
- Kohl und Erbsenkrautsalat
- Kohl und Erbsenkrautsalat
- 2 Tassen Hühner Kohlrouladen
- 2 Tassen dünn geschnittene Zuckerschoten
- 1 geriebene große Karotte
- 1/4 Tasse Petersilie, frisch zerrissen
- 2 EL. Dill, frisch gehackt
- 2 TL Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL. Olivenöl
- Koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. Stellen Sie einen Rost über ein mit Papiertüchern ausgelegtes Backblech. Mischen Sie das Huhn mit 2 Esslöffeln Dressing in einer Schüssel. Mehl, Backpulver, je 1 Teelöffel Salz und Pfeffer und die restliche Dressing Mischung in einer separaten Schüssel verquirlen. Buttermilch in eine dritte Schüssel geben.
2. Geben Sie die Hähnchenstücke nacheinander in einer Mehlmischung. in Buttermilch tauchen und erneut in



Mehlmischung werfen. Das beschichtete Huhn 10 Minuten in der Mehlmischung stehen lassen.

3. Erhitzen Sie Öl in einer tiefen Pfanne oder einem holländischen Ofen bei mittlerer bis hoher Hitze auf 180 ° C. Braten Sie das Huhn in Portionen, drehen Sie es gelegentlich, bis es goldbraun ist und kochen Sie es 3 bis 5 Minuten lang durch. Auf vorbereiteten Rost geben und mit Salz würzen.
4. Joghurt und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot der Länge nach teilen und den oberen Teil des weichen Innenraums entfernen. Den Laibboden mit der Joghurtmischung bestreichen. Top mit Huhn und Kohl und Erbsenkrautsalat; Sandwich mit der oberen Hälfte des Laibs. Kurz vor dem Servieren in Scheiben schneiden.
5. Machen Sie den Kohl und Erbsenkrautsalat. Kohl- und Zuckerschoten, Karotten, Dill, Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit koscherem Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. 5 Minuten stehen lassen.

# Lamm Kofte (fleischbällchen)

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 450 gr. Lammhackfleisch
- 1/4 Tasse sautierte Pinienkerne
- 1 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1/4 Tasse Johannisbeeren
- 1/4 Tasse gehackte Minze, frisch; oder 1 Esslöffel getrocknet
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- Dash Kardamom, gemahlenes Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 2 Tassen gehackte Tomaten Joghurt zum Verfeinern
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Dash Sumach

## Directions:

1. Alle Zutaten (außer Olivenöl, Tomaten, Zitronensaft, Sumach und Joghurt) von Hand in einer Schüssel mischen. Formen Sie Bälle in Golfballgröße und verlängern Sie sie dann leicht in die Form winziger Fußbälle, indem Sie sie zwischen Ihren Handflächen hin und her reiben.
2. Olivenöl in den Dutch Oven geben. Legen Sie Lammbällchen oder Kofte in eine Schicht unten. Nicht überlappen oder stapeln. Lammbällchen bei starker Hitze anbraten und auf jeder Seite bräunen. Stellen Sie sicher, dass sie rundum gleichmäßig gebräunt sind. Nicht vollständig kochen.
3. Nicht verbrennen! Drehen Sie die Hitze herunter und fügen Sie gehackte Tomaten hinzu. Gut umrühren. Abdecken und 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Achten Sie darauf, das Fleisch nicht auszutrocknen. Mit Joghurt, gemischt mit 1 Teelöffel Zitronensaft und einer Prise Sumach servieren.

# Kalbsschnitzel Mit Pilzen

Servings:4

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter
- 4 Kalbsschnitzel
- 2 Tassen Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 Schalotten, gehackt
- 1/2 Tasse Weißwein
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1/2 Tasse Brühe oder heißes Wasser
- Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Schalotten hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Pilze hinzu, und sautieren Sie, bis schön gebräunt. Schnitzel hinzufügen und 5 Minuten anbraten, dabei einmal wenden.
3. Mischen Sie Tomatenmark mit heißem Wasser oder Brühe und Wein. In den Topf geben, abdecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Salz nach Geschmack.

# **Rinderfilet Mit Scharfen Johannisbeeren**

Servings:3

Cooking Time:35min

## **Ingredients:**

- 700 g Rinderfilet
- 200 ml Johannisbeersaft
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 2 TL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl zum Braten

## **Directions:**

1. Rinderfilet in den Dutch Oven geben und von beiden Seiten scharf anbraten.
2. Johannisbeerensaft mit dem Honig vermischen und die geschnittene Chilischote, dem Stück Ingwer und der Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Nach einigen Minuten die Sauce durchsieben und alle Stücke die übrig bleiben entsorgen. Zu dem Rinderfilet geben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Sofort heiß servieren und genießen.
5. Guten Appetit!

# **Gebratene Lammkeule Mit Kräutern Und Knoblauch**

Servings: 4 – 6

Cooking Time: 1 Stunde 30 Minuten

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, längs geviertelt
- 1 kleine bis mittlere Lammkeule
- Schuss roter oder Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 2 Tassen Rosenkohl, halbiert
- 2 Karotten, in große Stücke gehackt
- 2 Lauch, in große Stücke gehackt
- Zusätzliches Olivenöl, Salz, und Pfeffer, nach Geschmack

## **Directions:**

1. 1 Esslöffel Olivenöl in den Dutch Oven geben und gleichmäßig verteilen. Reiben Sie den Braten mit etwas Essig ein, dann mit etwas Öl, dann mit Salz, Pfeffer und Kräutern. Die Gewürze in das Fleisch einmassieren. Stechen Sie 24 dünne tiefe Löcher mit einer Messerspitze von allen Seiten in den Braten. In diese Löcher allseitig 24 Knoblauchsplitter einführen.
2. Gemüse um den Braten verteilen. 1 Esslöffel Olivenöl über das Gemüse träufeln, einen Schuss Salz hinzufügen. Unbedeckt bei starker Hitze (225 ° C) 20 Minuten braten, bis das Fleisch oben anfängt zu bräunen. Heften. Senken Sie die Temperatur auf 180 ° C und kochen Sie weitere 30 bis 40 Minuten ohne Deckel weiter.
3. Die Gesamtkochzeit sollte nach dem Bräunen etwa 20 Minuten pro 450 Gramm betragen. Rühren Sie das Gemüse um und drehen Sie es während dieses Vorgangs ein- oder zweimal. Die Garzeit hängt davon ab, wie Sie Ihr Fleisch mögen. Überprüfen Sie die Innentemperatur oder prüfen Sie, ob sich Säfte ablösen

und der Braten braun ist. Hitze abstellen, abnehmen und mit Deckel oder Folie abdecken und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

# Spanische Kartoffelpfanne

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 400 g Chorizo
- 6 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Chilischoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 100ml Weißwein
- 200ml Fleischbrühe
- 4EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zucker

## Directions:

1. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. Chilischote, Paprika und Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Paprika anbraten.
3. Chorizo und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Pott geben.
4. Nach wenigen Minuten mit Wein und Fleischbrühe ablöschen. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Kaninchen

Servings:4

Cooking Time:160min

## Ingredients:

- 1 Kaninchen
- 6 Zwiebeln
- 300g Speck
- 3 Rosmarinzweige
- 300ml Weißwein
- 1 Thymianzweig
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Speck würfeln. Kaninchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einzelne Teile zerlegen.
2. Etwas Öl in den Dutch Oven geben. Kaninchen von allen Seiten braun anbraten. Zwiebeln hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten schmorren.
3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 60 Minuten schmorren.
4. Mit Reis oder Nudeln servieren und genießen



# Flammkuchen Aus Dem Dutch Oven

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 300 g Gouda
- 200 g Quark
- 6 Eier
- 2EL Mehl
- 2 große Zwiebeln
- 300g Speckwürfel
- 200g Crème fraîche
- Salz

## Directions:

1. Gouda raspeln.
2. In einer großen Schüssel 100g Gouda, Eier, Quark, Kokosmehl und 1 Prise Salz gut vermischen.
3. Den Teig zu kleinen Quadraten formen und im Dutch Oven verteilen. Vorher den Boden mit etwas Mehl bestäuben. Bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben etwa 15 Minuten backen.
4. Den Teig mit Crème fraîche bestreichen und die geschnittenen Zwiebeln, den Speck und den restlichen Käse drauf verteilen. Anschließend weitere 15 Minuten bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben backen.
5. Servieren und genießen.

# Tomaten-mozzarella-nudelaufbau

Servings:8

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 500g Nudeln
- 3 Eier
- 200g Parmesan (gerieben)
- 4 Mozzarella
- 250g Pilze
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Schinken in Scheiben
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum einfetten

## Directions:

1. Pilze gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schinken in kleine Stücke schneiden.
2. Nudeln bissfest kochen und anschließend gleichmäßig in dem mit Olivenöl eingefetteten Dutch Oven verteilen.
3. Eier und Parmesan vermischen und über die Nudeln geben.
4. Gehackte Tomaten, Schinken und Pilze über die Nudeln geben und gut vermischen.
5. Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss die Mozzarellascheiben gleichmäßig auf den Nudeln verteilen.
6. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten mit wenig Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben backen.
7. Der Auflauf ist fertig, wenn der Mozzarella geschmolzen und gebräunt ist. Guten Appetit

# Asta & Brokkoli Schlemmereien

Servings:8

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 3 Tassen ungekochte Spiralnudeln
- 900 g geräucherte Kielbasa oder polnische Wurst, in Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Brokkoli-Sträußchen, in Röschen geschnitten
- 1 Tasse geschnittene rote Zwiebel
- 2 Dosen (400 g) Tomatenwürfel, nicht abgetropft
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum oder 2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie oder 2 Teelöffel getrocknete Petersilieflocken
- 2 Teelöffel Zucker

## Directions:

1. Nudeln nach Anleitung kochen.
2. In einem holländischen Ofen die Wurst, den Brokkoli und die Zwiebel anbraten, bis der Brokkoli knusprig und zart ist (5-6 Minuten).
3. Fügen Sie die Tomaten, Basilikum, Petersilie und Zucker hinzu. Abdecken und 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen; in die Wurstmischung einrühren.

# Brote, Süßspeisen Und Kuchen

## Schwarzbrot

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden

### Ingredients:

- 400 g dunkles Mehl
- 450 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 42 g Hefe (frisch)
- 730 ml Wasser
- 1 EL Getreidemischung
- 1 Prise Salz und Zucker

### Directions:

1. 400 g dunkles Mehl
2. 450 g Vollkorn-Dinkelmehl
3. 42 g Hefe (frisch)
4. 730 ml Wasser
5. 1 EL Getreidemischung
6. 1 Prise Salz und Zucker

# Trapperbrot

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 1 kg Weizenmehl
- 600 ml Wasser
- 1 Päckchen Hefe
- 1 Prise Salz und Zucker

## Directions:

1. Den holländischen Ofen auf die Glut stellen und vorheizen.
2. Die Zutaten in eine Schüssel geben und kneten. Den Teig zu einem Brot formen, mit Mehl bestreuen und in den holländischen Ofen geben. Brot ca. 45 Minuten backen.
3. Nochmals mit etwas Mehl bestreuen und weitere 45 Minuten bei 220 ° C backen.
4. Trapperbrot ist perfekt zu Suppen, Chili oder Eintöpfen.

# Milchreis Mit Pistazien Und Orangenblütenwasser

Servings:4 – 6

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 2 Tassen ungekochter weißer Basmatireis
- 4 Tassen Vollmilch (oder 2 Tassen Milch und 2 Tassen Kaffesahne)
- 4 Eigelb, geschlagen
- 1 Tasse Zucker
- 1/2 Tasse ungesalzene Pistazien, gemahlen
- 1 Esslöffel Orangenblütenwasser
- 1 Teelöffel geriebene Orangenschale

## Directions:

1. Milch erhitzen und Reis hinzufügen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Zucker, Orangenwasser, Schale und die Hälfte der Pistazien unterrühren.
2. Das Eigelb gut verquirlen und unter ständigem Rühren zur Milch-Reis-Mischung geben, während 5 Minuten bei schwacher Hitze weitergaren.
3. Vorsichtig köcheln lassen, bis die Mischung unter häufigem Rühren etwa 15 Minuten dick wird. In Schalen geben und mit etwas gemahlener Pistazie verfeinern.

# Low Carb Brot

Servings:4

Cooking Time:90min

## Ingredients:

- 300 g Magerquark
- 8 Eier
- 100 g Mandeln
- 100 g Leinsamen
- 2 EL Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Butter

## Directions:

1. Quark, Eier und Backpulver in eine Schüssel geben und gut mischen.
2. Die anderen Zutaten hinzugeben und gut mischen.
3. Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig in die Backform geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Backform in den Dutch Oven geben und etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten backen.
5. Fertige Brot abkühlen und servieren.

# Chilibrot

Servings:1

Cooking Time:80 Minuten; Ruhezeit: 30 Minuten

## Ingredients:

- 700 g Mehl, Typ 405
- 400 ml Wasser
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Salz
- 2 EL Chili, getrocknet
- 2 Paprika, rot und gelb
- 1 EL Zucker
- 1 TL Majoran, getrocknet
- Backpapier

## Directions:

1. Zuerst werden die Paprika gewaschen, entkernt und in Würfel geschnitten.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel füllen und die Paprikawürfel hinzufügen.
3. Alles zu einem Teig verkneten.
4. Diesen nun zugedeckt für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Anschließend zu einem Brotlaib formen.
6. Den Dutch Oven mit Backpapier auslegen und den Laib hineingeben.
7. Bei geschlossenem Deckel für 70 Minuten bei 175° Celsius fertig backen.



# Kürbisbrot

Servings:6

Cooking Time:180min

## Ingredients:

- 700g Hokaido-Kürbis
- 30g Butter
- 20g frische Hefe
- 100ml Milch
- 400g Roggenmehl
- 350g Weizenmehl
- 2EL Salz
- 3 Rosmarinzweige
- Eine Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl

## Directions:

1. Kürbis in Stücke schneiden und in Alufolie verpackt im Dutch Oven etwa 60 Minuten backen bis das Fruchtfleisch weich ist. Herausnehmen. Mit etwas Olivenöl, Rosmarin und Zucker in den Mixer geben und gut pürieren.
2. Butter, Milch und Hefe in den Dutch Oven geben und leicht erwärmen. Kürbisfleisch, Mehl und Salz hinzugeben und alles zu einem schönen Teig verkneten. 40 Minuten verdeckt gehen lassen.
3. Herausnehmen und in eine Backform geben. Dann nochmals offen 60 Minuten gehen lassen.
4. Dann in den Dutch Oven geben und bei geringer Hitze von oben und unten (etwa 6 Briketts unten und 7 Briketts oben) 60 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen. Fertig!

# Knoblauch-ciabatta

Servings:1

Cooking Time:

## Ingredients:

- 500 g Mehl, Typ 405
- 18 g Hefe, frisch
- 350 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian, frisch
- 1 EL Olivenöl
- Backpapier

## Directions:

1. Zunächst den Knoblauch fein hacken.
2. Den Deckel umdrehen und das Öl einfließen lassen. Den Knoblauch zusammen mit dem Thymian hinzufügen und anrösten.
3. Anschließend Mehl, Hefe, Wasser, Apfelessig und Salz in eine Schüssel geben und alles gut miteinander verkneten. Den Teig zugedeckt für 30 Minuten gehen lassen.
4. Nach dieser Zeit den Knoblauch hinzufügen und nochmals verkneten.
5. Nun den Teig luftdicht verschließen und 12 Stunden ruhen lassen.
6. Am nächsten Tag den Teig vorsichtig zu einem Brotlaib formen.
7. Den Dutch Pot mit Backpapier auslegen und den Laib auflegen.
8. Für 45 Minuten bei geschlossenem Deckel und 190° Celsius fertig backen.

# Dinkelbrot

Servings:4

Cooking Time:75min

## Ingredients:

- 500g Dinkelmehl
- 500ml Wasser
- 75g Leinsamen
- 100g Kürbiskerne
- 25g Sesam
- 1 ½TL Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 1TL Olivenöl

## Directions:

1. Mehl und Backpulver vermischen.
2. Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam und Salz untermischen.
3. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit der Hand gut verkneten.
4. Brotmasse in eine mit Öl eingefettete Kastenform geben und die Oberfläche der Masse leicht mit Wasser einpinseln.
5. In den Dutch Oven geben und bei mittlerer Hitze von unten und starker Hitze von oben 60 Minuten backen.
6. Warme Brot abkühlen lassen, servieren und genießen.

# Quark-brot

Servings:4

Cooking Time: 90min

## Ingredients:

- 300 g Magerquark
- 8 Eier
- 100 g Mandeln
- 100 g Leinsamen
- 2 EL Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Butter

## Directions:

1. Quark, Eier und Backpulver in eine Schüssel geben und gut mischen.
2. Die anderen Zutaten hinzugeben und gut mischen.
3. Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig in die Backform geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Backform in den Dutch Oven geben und etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten backen.
5. Fertiges Brot abkühlen lassen und serviere

# Zwiebelbrot Mit Käse

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden 10 Minuten

## Ingredients:

- 1 kg Mehl
- 200 g Gouda
- 200 g Speck
- 100 g gebratene Zwiebeln
- 300 ml Wasser
- 40 g Hefe

## Directions:

1. Hefe und Salz in einen kleinen Behälter geben und umrühren. Das Mehl in eine andere Schüssel geben, die Hefemischung hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.
2. Gouda, gebratene Zwiebeln und Speck hinzufügen und erneut kneten. Dann den Teig abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen.
3. Rüsten Sie den holländischen Ofen mit Briketts aus (8 unten und 21 oben) und zünden Sie sie an.
4. Den Teig zu einem Brot formen. Den holländischen Ofen mit Backpapier auslegen und das Brot darauf legen. Dann schließen und das Brot 90 Minuten backen lassen.
5. Lassen Sie das Brot abkühlen und genießen Sie es dann mit gegrilltem Essen

# Weißbrot (850 G)

Servings:8

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 500 g Mehl Typ 405 (es geht
- auch halb und halb mit Vollkornmehl)
- 350 ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1TL Salz
- 2 EL Öl

## Directions:

1. Zucker mit der Trockenhefe und 3 - 4 EL lauwarmen Wasser vermischen.
2. Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel oder Küchenmaschine geben und unter Rühren oder Kneten dann die Hefemischung hinzugeben. Den Teig zu einer schönen glatten Masse verarbeiten. Den Teig 30 Min. gehen lassen.
3. Der Teig kommt anschließend in die Form und der Teig wird oben mit einem scharfen Messer leicht eingeritzt. Das gibt beim Backen eine schöne Kruste.
4. Der Dutch Oven kommt jetzt auf die Glut und das Weißbrot braucht dann ca. 50 Min. Nach dem Backen das Brot aus der Form nehmen auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

# Vollkornbrot

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden 15 Minuten

## Ingredients:

- 400 g Vollkornmehl
- 350 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 250 g Vollkorn-Roggenmehl
- 1 Würfel Hefe
- 750 ml Wasser
- 1 Prise Salz

## Directions:

1. Die Mehlsorten in eine Schüssel geben und mischen.
2. Die Hefe in einer anderen Schüssel mit Wasser auflösen, dann zum Mehl geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ca. 1 Stunde beiseite stellen.
3. Bereiten Sie den holländischen Ofen vor und fügen Sie den Teig hinzu. Den Teig zu einem Brot formen.
4. Den Grill auf 200 ° C vorheizen. 5. Das Brot ca. 1 Stunde backen lassen. Dann das Vollkornbrot abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und darauf legen.

# Ciabatta

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 500 g Weizenmehl
- 30 g Hefe (frisch)
- 250 ml Wasser
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

## Directions:

1. Die Hefe in ein Glas mit warmem Wasser geben und alles auflösen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut kneten. Den Teig abdecken und ca. 60 Minuten beiseite stellen.
2. 7 Briketts unter und 14 Briketts auf den holländischen Ofen legen und entzünden.
3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig auf der Oberfläche herausziehen und zur Mitte hin falten. Legen Sie die Ciabatta in den holländischen Ofen und backen Sie sie etwa 60 Minuten lang.
4. Lassen Sie die Ciabatta abkühlen, schneiden Sie sie auf und servieren Sie sie mit dem Grillgut.



# **Brotpudding Mit Zimt, Walnüssen Und Rosinen**

Servings:4 – 6

Cooking Time:45 Minuten

## **Ingredients:**

- 2 Tassen Vollmilch
- 2 Tassen Kaffeesahne
- 4 Eigelb, geschlagen
- 1 Tasse brauner Zucker
- 4 Tassen altes, getrocknetes oder geröstetes Brot, zerkleinert oder in kleine Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Zimt, pulverisiert
- 1 Teelöffel Nelke, pulverisiert
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 Tasse Rosinen oder Johannisbeeren
- 1 Esslöffel Butter für den Topf

## **Directions:**

1. Kaffeesahne erhitzen, aber nicht kochen. Vom Herd nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen. Eigelb unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie Vanille, Zucker, Gewürze hinzu und verquirlen Sie weiter gut.
2. Gießen Sie die Milch-Ei-Mischung über das Brot, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird. Fügen Sie Walnüsse und Rosinen hinzu und mischen Sie sie gut mit einem Löffel, um sie gleichmäßig zu verteilen.
3. Legen Sie die Brotmischung in einen gut gebutterten Topf. Backen Sie bedeckt bei 180 ° C für 40 Minuten oder bis es wie Pudding eingedickt ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

# Müslibrot

Servings:1

Cooking Time:70 Minuten; Ruhezeit: 1 Stunde

## Ingredients:

- 250 g Frücthemüsli
- 650 ml Buttermilch
- 380 g Mandelmehl
- 50 g Zucker
- 1 EL Haferkleie
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 60 g Rosinen
- Backpapier

## Directions:

1. Zuerst werden Müsli, Buttermilch, Haferkleie und Eier in eine Schüssel gegeben und miteinander vermischt.
2. Diese Mischung zugedeckt für eine Stunde gehen lassen.
3. Anschließend Backpulver, Salz, Vanillezucker, Rosinen, Mandelmehl und Zucker zu der Müslimischung geben und verkneten.
4. Aus dem Teig ein Brotlaib formen.
5. Den Dutch Oven mit dem Backpapier auslegen und den Laib hineinlegen.
6. Bei geschlossenem Deckel für 60 Minuten bei 175° Celsius fertig backen.

# Focaccia Brötchen

Servings:8

Cooking Time:2 Stunden 30 Minuten

## Ingredients:

- 400 g Mehl
- 8 Brötchen
- 400 g Dinkelmehl
- 35 g Hefe (frisch)
- 12 Tomaten (getrocknet)
- 8 Basilikumblätter
- 400 ml Wasser
- 150 ml Öl Etwas Butter
- 1 Prise Salz und Zucker

## Directions:

1. Die Hefe in kleine Stücke zerbröckeln und zusammen mit dem Zucker in Wasser auflösen. 10 Minuten ruhen lassen. Mehl, Öl und etwas Salz hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben und 40 Minuten gehen lassen.
2. Butter und Mehl in den holländischen Ofen geben. Holzkohle unter den holländischen Ofen stellen und entzünden.
3. Teilen Sie den Teig in 8 „Brötchen“ gleicher Größe, Form und legen Sie ihn in den holländischen Ofen. Schließen Sie ihn, legen Sie 4 Kohlen auf den Ofen und backen Sie ihn 45 Minuten lang.
4. Legen Sie 8 Kohlen unter und 16 Kohlen auf den holländischen Ofen. Nach 20 Minuten nur 4 Kohlen unten und 20 Kohlen oben.
5. Das Brötchen mit Salzwasser bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Foccacia-Brötchen mit leckeren Dips anrichten und genießen.

# **Roggenmischbrot (400 G) Im Ofen Gebacken**

Servings:4

Cooking Time:105 Minuten

## **Ingredients:**

- 50 g Roggenmehl
- 300 g Weizenmehl
- 10 g Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Tasse warmes Wasser
- 1 Päckchen Sauerteig

## **Directions:**

1. Mehl, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Sauerteig und das Wasser hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Schüssel abdecken und den Teig für eine Stunde gehen lassen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals durchkneten und zu einem Laib formen. 30 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen mit dem Dutch Oven darin auf 260°C vorheizen.
4. Das Brot in den Dutch Oven legen und für 30 Minuten mit Deckel backen. Dann weitere 10 Minuten ohne Deckel weiterbacken, damit das Brot eine schöne Farbe bekommt.
5. Während der Backzeit ohne Deckel immer mal wieder in den Ofen schauen, ob das Brot die gewünschte Farbe hat.

# Heferollen

Servings:10

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 500 g Mehl
- 10 Rollen
- 125 ml Wasser
- 1 Hefewürfel
- Ein bisschen Öl und ein bisschen Salz

## Directions:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel kneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Teilen Sie den Teig in 10 gleich große Teigstücke und streuen Sie etwas Mehl in den holländischen Ofen. Legen Sie die Brötchen in den holländischen Ofen und lassen Sie sie 20 Minuten ziehen.
3. 6 Briketts unter und 15 Briketts auf den holländischen Ofen legen und entzünden.
4. Lassen Sie die Brötchen ca. 50 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen, aufschneiden, mit Honig oder Marmelade bestreichen und genießen.

# Rote Grütze

Servings:4

Cooking Time:10min

## Ingredients:

- 600g TK-Beeren
- 1 Glas Sauerkirschen
- 1 Pkt. Vanillepuddingpulver
- 4 Orangen
- 4EL Zucker

## Directions:

1. Orangen halbieren und auspressen.
2. Abgetropfte TK-Beeren und Sauerkirschen zusammen mit dem frischen Orangensaft im Dutch Oven aufkochen. Vier Minuten köcheln lassen.
3. Puddingpulver und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.
4. Abgekühlt servieren und genießen.

# **Creme Brulee**

Servings:4

Cooking Time:2h 40min

## **Ingredients:**

- 30g Zucker
- 30g Rohrzucker
- 250ml Sahne
- 3 Eigelb
- 1 Vanilleschote

## **Directions:**

1. Mark aus der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Sahne im Dutch Oven erwärmen. In der Zwischenzeit Eigelb und Zucker zu einer cremigen Masse mixen.
2. Dann die Vanillesahne langsam zu der Eigelbmasse geben. Nicht zu schnell, damit das Ei nicht gerinnt.
3. Die Masse in 4 feuerfeste Förmchen füllen. Dann den Boden des Dutch Oven leicht mit Wasser bedecken und die Förmchen rein stellen. Bei mittlerer Hitze von oben und unten etwa 35 Minuten im Dutch Oven stocken lassen.
4. Draußen mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.
5. Dann etwas Rohrzucker auf der Oberfläche der Förmchen verteilen und den Rohrzucker mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.
6. Servieren und genieße

# Vanillepudding

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 6EL Zucker
- 80g Butter
- 50g Speisestärke
- 300ml Milch
- 2 Eigelb
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 100g Mehl

## Directions:

1. Butter und Zucker gut vermischen. Dann die Eigelbe hinzufügen und cremig rühren. Dann Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und zusammen mit dem Vanillemark und der Milch zu den restlichen Zutaten geben.
2. Puddingmasse in den Dutch Oven geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Pudding eingedickt ist. Fertig!
3. Abgekühlt servieren und genießen.



# Bratapfel Mit Marzipan

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 4 Äpfel
- 60g Walnüsse
- 60g Rosinen
- 1EL Honig
- Zimt
- 60g Marzipan-Rohmasse
- 20g Butter
- 2EL gehackte Mandeln
- 200ml Apfelsaft

## Directions:

1. Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen.
2. Walnüsse, Rosinen, Honig, Butter, Marzipan, Zimt und Mandeln gut vermischen und in die Äpfel füllen.
3. Den Dutch Oven erwärmen, die Äpfel und den Apfelsaft in den Dutch Oven geben.
4. Bei kleiner Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben und bei geschlossenem Deckel die Bratäpfel etwa eine halbe Stunde lang schmoren.
5. Servieren und genießen.

# Hefezopf (1800 G)

Servings:18

Cooking Time:90 Minuten

## Ingredients:

- 1 kg Weizenmehl (Typ 405)
- 1 Würfel Hefe
- ½ Liter Milch
- 150g Butter
- 100g Zucker
- 2 TL Salz
- 3 Eier
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 2 EL Zucker

## Directions:

1. Die Hefe mit dem Zucker in einem Becher lauwärmer Milch auflösen. Zitronenschale und 2 Eier dazugeben, mit dem Handmixer verrühren.
2. Mehl in eine Rührschüssel sieben. Die Hefe-Eier-Milch Mischung, die weiche Butter und etwas Salz hinzugeben. Ca. 10 Minuten verkneten. Den Teig 2 Stunden gehen lassen. Er müsste sich ungefähr verdoppeln.
3. Auf einer bemehlten Unterlage durchkneten und in 3 gleichgroße Portionen teilen. Jede Portion zu einem Strang formen. Die 3 Stränge können nun zu einem Zopf verflochten werden.
4. Den Dutch Oven innen mit reichlich Mehl einreiben. Mit Backpapier auslegen. Den Zopf spiralförmig hineinlegen. Ein Ei mit einer Prise Zucker und Salz verquirlen und den Hefezopf damit bestreichen. Wenn gewünscht, mit Zucker bestreuen. Den Dutch Oven schließen und 30 Minuten gehen lassen.
5. Auf die Glut geben. Ca. 45 Min. backen. Das Brot auf einem Rost auskühlen lassen.

# Apfelmus Mit Zimt

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 750g Äpfel
- 5 EL Wasser
- 1-2EL Rohrzucker
- Zimt

## Directions:

1. Äpfel waschen, Stiel entfernen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Mit Wasser und Zucker etwa 10 bis 15 Minuten in Dutch Oven köcheln lassen bis die Äpfel weich sind.
3. Dann mit einem Zauberstab pürieren und mit Zimt servieren und genießen.

# Apfelmus

Servings:3

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 8 Tassen gehackte geschälte Äpfel (ca. 1 kg)
- 1/2 Tasse brauner Zucker

## Directions:

1. Kombinieren Sie die Äpfel, braunen Zucker und Zimt in einem Dutch Oven. Abdecken und bei mittlerer Temperatur 30-40 Minuten kochen lassen oder bis die Äpfel weich sind, gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen; Vanille einrühren. Wenn gewünscht, Äpfel leicht zerdrücken. Warm oder kalt servieren.

# Krusten-brot (1.300 G) Im Ofen Gebacken

Servings:13

Cooking Time:2 Stunden

## Ingredients:

- 750 g Mehl Typ 550
- 500 g lauwarmes Wasser
- 60 g Sonnenblumenöl
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz

## Directions:

1. Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen. Alle Zutaten mit der Hand durchmischen, bis ein klebriger Teig entsteht. Rührschüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Mit den bemehlten Händen und einem Schaber Teig von der Schüssel trennen. Freie Stücke immer wieder bemehlen, bis der Teigklumpen vollständig gelöst ist. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen.
3. Teigling etwas strecken. Dann die Enden zur Mitte hin falten, sodass ein Laib mit drei Schichten entsteht. Immer wieder leicht Mehl streuen, damit der Teig nicht auf der Arbeitsfläche kleben bleibt. Anschließend den Teig nochmal von oben nach unten falten. Mit der glatten Seite nach oben wird der Laib in den warmen und mit Backpapier ausgelegten Dutch Oven gelegt.
4. Jetzt den kalten Deckel aufsetzen. Der Topf kommt in den lauwarmen Ofen. In rund einer halben Stunde treibt die Hefe den Teig in die Höhe und formt ein wunderschönes Brot. Kontrolliert einfach zwischendurch mal, wie groß der Teigling geworden ist und bedenkt, dass das Brot auch beim Backen noch etwas weiter aufgeht.
5. Brot bei geschlossenen Deckel 45 Minuten im Ofen bei 220°C Umluft backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, Deckel entfernen. Das Brot ist herrlich aufgegangen und sieht super aus, dampft aber noch sehr stark.

6. Daher kommt der ganze Topf ohne Deckel nochmals für 15-20 Minuten bei 160°C Umluft in den Ofen. So wird die Kruste knusprig und fest.
7. Das Brot auf einem Rost abkühlen lassen

# Süßer Couscous Mit Mandeln Und Datteln

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Butter
- 2 Tassen Couscous
- 2 Tassen Datteln, gehackt
- 1 Tasse Rosinen, goldene
- 1 Tasse Mandeln, geschnitten
- 1/2 Tasse Haselnüsse, gehackt
- 1/2 Tasse Pistazien, gehackt
- 2 Esslöffel Honig
- Prise Safran, eingeweicht in 1/2 Tasse warmes Wasser
- 6 Tassen heißes Wasser plus mehr nach Bedarf
- Schwere Sahne (optional)

## Directions:

1. Butter schmelzen, Früchte und Nüsse dazugeben und unter Rühren zwei Minuten anbraten. Fügen Sie trockenen Couscous hinzu und kochen Sie eine Minute länger unter Rühren.
2. Fügen Sie heißes Wasser, Safran und Honig hinzu und mischen Sie gründlich. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Couscous eingedickt und gekocht ist. Kann mit Sahne gegessen werden.

# Himbeer-grießbrei

Servings:4

Cooking Time:10min

## Ingredients:

- 140g Weichweizengrieß
- 4 Eier
- 3 Msp. Stevia
- 1TL Zimt Etwas Zitronensaft
- 1l Milch
- 400g Himbeeren
- 1 Prise Salz

## Directions:

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und Eigelb in eine Schüssel geben.
2. Milch im Dutch Oven zum Kochen bringen. Weichweizengrieß, Salz und Stevia vermischen und in die Milch geben. Unter ständigem Rühren 1 Minute köcheln lassen.
3. Grießbrei zum Eigelb geben und gut vermischen. Eiweiß vorsichtig unterheben und zum Schluss die Himbeeren unterheben.
4. Mit Zimt bestreut servieren und genießen.



# Bratapfel

Servings:2

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 4 Äpfel
- 60g Walnüsse
- 60g Rosinen
- 1EL Honig
- Zimt
- 60g Marzipan-Rohmasse
- 20g Butter
- 2EL gehackte Mandeln
- 200ml Apfelsaft

## Directions:

1. Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen.
2. Walnüsse, Rosinen, Honig, Butter, Marzipan, Zimt und Mandeln gut vermischen und in die Äpfel füllen.
3. Den Dutch Oven erwärmen, die Äpfel und den Apfelsaft in den Dutch Oven geben.
4. Bei kleiner Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben und bei geschlossenem Deckel die Bratäpfel etwa eine halbe Stunde lang schmoren.
5. Servieren und genießen.

# Apfelstrudel

Servings:2

Cooking Time:80min

## Ingredients:

- 1kg Äpfel
- 80g Butter
- 50g Semmelbrösel
- 50g Rosinen
- 50g gehackte Haselnüsse
- 100g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 2EL Zitronensaft
- Zimt
- 5EL lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 200g Mehl
- 60g Butter
- 1 Eigelb

## Directions:

1. Mehl, Wasser, Salz und zerlassenen Butter in eine Schüssel geben und zu einem glatten, leicht elastischen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und diesen in einer warmen Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Strudel:
3. Äpfel waschen, schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft und Vanillemark gut vermischen. Strudelteig auf einem Küchentuch zu einem dünnen Viereck auslegen und mit etwas Butter bestreichen. Semmelbrösel, Rosinen, Apfelstücke, Zucker, Haselnüsse und Zimt gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Ränder sollten mit etwa 3-4 cm frei bleiben. Mithilfe des Küchentuchs den Strudel von der Längsseite her aufrollen und am Ende nochmals gut zusammendrücken. Dutch Oven mit Küchenpapier auslegen und mit geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben

erwärmen. Den Strudel von außen mit Eigelb bestreichen und in einer Ringform in den Dutch Oven legen. Bei geschlossenem Deckel etwa 40 Minuten lang backen bis der Strudel goldbraun ist. Servieren und genießen. Sehr gut passt dazu Vanilleeis.

# Gemischtes Roggenbrot

Servings:1

Cooking Time:ca. 1 - 2 Stunden

## Ingredients:

- 355 g Roggenmehl
- 390 g Wasser
- 235 g Weizenmehl
- 12 g Salz
- 5 g Roggensauerteig

## Directions:

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und den Teig mischen. Dann abdecken und 12 Stunden ruhen lassen.
2. Gelegentlich dehnen und falten. Mehl auf eine Arbeitsfläche streuen und den Teig zu einer Kugel verarbeiten. Eine Schüssel mit Mehl bestreuen und den Teig einfüllen. Nochmals abdecken und 12 Stunden ruhen lassen.
3. Den holländischen Ofen in den Ofen geben und auf 250 ° C vorheizen und den Teig in den holländischen Ofen geben, die Temperatur auf 230 ° C senken und gemischtes Roggenbrot etwa 30 Minuten backen.
4. Nehmen Sie den Deckel vom holländischen Ofen ab und backen Sie das Brot weitere 15 Minuten.
5. Zum Schluss abkühlen lassen, das Brot schneiden und die Scheiben abdecken.

# Mehrkornbrot

Servings:1

Cooking Time:

## Ingredients:

- 300 g Mehl, Typ 405
- 350 g Mehl, Typ 550
- 1 Würfel Hefe, frisch
- 500 ml Gemüsebrühe, lauwarm
- 1 EL Salz
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 2 EL Sesam
- Backpapier

## Directions:

1. Zuerst wird der Hefewürfel zerbröselt und in die Gemüsebrühe gegeben. Kurz durchrühren und die Hefe sich auflösen lassen.
2. Alle weiteren Zutaten, bis auf den Sesam in eine Schüssel geben, das Hefegemisch hinzufügen und gut verkneten.
3. Den Teig anschließend abdecken und an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.
4. Aus dem Teig nun einen Laib formen und mit dem Sesam bestreuen.
5. Der Dutch Oven wird mit dem Backpapier ausgelegt und der Brotlaib hineingegeben.
6. Bei geschlossenem Deckel für 50 Minuten bei 190° Celsius fertig backen

# Naan Brot

Servings:6

Cooking Time:1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 500 g Weizenmehl
- 125 g Naturjoghurt
- 150 g Butter
- 10 g Hefe
- 5 Knoblauchzehen
- 200 ml Milch
- Etwas Mehl
- 1 Prise Salz und Zucker

## Directions:

1. Milch in eine Schüssel geben, Hefe und Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren auflösen. Alles abdecken und ca. 15 Minuten beiseite stellen.
2. Mehl, Joghurt, 50 g Butter und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte einen Brunnen machen. Fügen Sie die Hefemischung hinzu und verarbeiten Sie sie zu einem Teig. Abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig in 6 gleiche Teile teilen und zu flachen Kuchen formen.
4. Lebe und erhitze die Kohle unter dem holländischen Ofen.
4. Knoblauch und Butter im holländischen Ofen erhitzen und in ein separates Gefäß geben.
5. Die Fladenbrote einzeln mit der Knoblauchbutter auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.
6. Mit Chili oder Eintopf servieren und genießen.

# Leckere Beeren

Servings:4

Cooking Time:1 Stund

## Ingredients:

- 900 g frische oder gefrorene Erdbeeren (aufgetaut)
- 340 g frische oder gefrorene Heidelbeeren (aufgetaut)
- 340 g frische oder gefrorene schwarze Beeren
- 340 g gefrorene gemischte Beeren (aufgetaut)
- ½ Tasse) Zucker
- ½ Tasse Allzweckblume
- 2 EL. Zitronensaft
- 2 TL Zitronenschale (gerieben)
- 1 Tube Buttermilch-Keksteig (8 Kekse)
- ½ Tasse brauner Zucker, leicht

## Directions:

1. Ofen vorheizen auf 190 ° C. Dutch Oven mit Folien ausgekleidet (erleichtert die Reinigung)
2. In einer großen Schüssel mischen Sie Beeren, Weißzucker, Mehl, Zitronenschale, Zitronensaft. Gründlich mit den Händen mischen, dann in den ausgekleideten holländischen Ofen gießen.
3. Kekse in Stücke schneiden. Legen Sie die Stücke in eine andere Schüssel und fügen Sie den braunen Zucker hinzu. Vorsichtig mit den Händen mischen, bis alle Stücke leicht mit Zucker überzogen sind.
4. Legen Sie gezuckerte Keksstücke gleichmäßig über die Oberfläche der Beeren in den holländischen Ofen. Wenn Sie im Backofen zu Hause kochen, legen Sie den Deckel auf den Ofen und backen Sie 30 Minuten lang.
5. Nehmen Sie den Deckel ab und geben Sie ihn für weitere 30 Minuten in den Ofen zurück, bis goldbraun und die Kekse durchgebacken sind

# Weißbrot

Servings:1

Cooking Time:2 Stunden 30 Minuten

## Ingredients:

- 400 g Mehl
- 15 g Salz
- 4 g Trockenhefe
- 250 ml Wasser

## Directions:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Den Teig abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen.
2. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig ausbreiten und unterheben. Nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
3. Heizen Sie den Grill auf 250 ° C vor.
4. Legen Sie das Brot in den holländischen Ofen und legen Sie es auf den Grill. 30 Minuten backen.
5. Nehmen Sie den Deckel ab, reduzieren Sie die Hitze auf 200 ° C und backen Sie erneut 20 Minuten lang. 6. Das Brot abkühlen lassen, aufschneiden, mit Wurst oder Käse belegen und genießen.



# Wurst Und Bratkartoffel Ecken

Servings:12

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 450 g Frühstückswurst
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 24 Eier
- 1 Dose Champignoncremesuppe
- 1 Tasse Milch
- 2 Tassen Käse
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Tüte Rösti
- 1 EL Salz der Saison

## Directions:

1. Die Wurst und ¼ der Zwiebel in den holländischen Ofen geben, bei 190 ° C
2. 20 Minuten kochen lassen oder bis die Wurst braun ist.
3. In einer separaten Schüssel alle Eier, Champignoncremesuppe und Milch mischen. Fügen Sie Salz, den Rest der Zwiebel und roten Pfeffer hinzu.
4. Nehmen Sie die Wurst-Zwiebel-Mischung aus dem holländischen Ofen. Nehmen Sie die Hälfte der Wurst und schichten Sie den Boden des holländischen Ofens. Nächste Schicht eine viertel Tüte Rösti. Die Eimischung über die Rösti und die Fleischschicht gießen und 2 Handvoll Käse auf die Eimischung streuen.
5. Fügen Sie die verbleibende Menge an Wurst, Zwiebeln und Speck für diese Schicht hinzu. Die restliche Menge Rösti darauf legen, den Deckel auf den holländischen Ofen legen und 45 Minuten bei 180 ° C backen oder bis die Eier gar sind.
6. Nehmen Sie den holländischen Ofen aus dem Ofen und nehmen Sie den Deckel ab. Nochmals mit Käse überziehen. Decken Sie für ein paar Minuten, bis der Käse schmilzt. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

# Leckere Schlemmerei

Servings:3 - 4

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 400 g gefrorene Buttermilchpfannkuchen
- 4 Eier
- 1½ Tasse Kaffeesahne
- 225 g Packung Cocktail-große geräucherte Bratwürste, gehackt
- 1½ Tassen geriebener Cheddar-Käse
- Ahornsirup

## Directions:

1. Den Dutch Oven Leicht einölen. Sie können auch mit Alufolie auskleiden und besprühen. Nehmen Sie die Pfannkuchen aus der Schachtel, auspacken und vorsichtig trennen. Zum teilweisen Auftauen beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel die Eier und die Kaffeesahne mit dem Schneebesen schlagen. Pfannkuchen grob hacken. Fügen Sie Pfannkuchen Stücke und gehackte Wurst zur Eimischung hinzu; schütteln um zu beschichten.
3. 5 Minuten stehen lassen. Gießen Sie die Mischung in den vorbereiteten holländischen Ofen.
4. Bei 180 ° C 40 Minuten backen. Mit Käse bestreuen, zudecken und weitere 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Ränder fest und hellgoldbraun sind. 10 Minuten ruhen lassen.
5. In Quadrate schneiden; Mit Ahornsirup servieren.

# Vielschichtiger Brownie

Servings: 3 - 4

Cooking Time: 1 Stunde 30 Minuten

## Ingredients:

- 1 Schachtel Brownie Mix
- ¼ Tasse warmes Wasser
- ½ Tasse geschmolzene Butter
- 1 Ei
- 1 TL Vanille
- 1 Tasse Kokosflocken, optional
- 1 Tasse Toffee Stückchen
- 1 Tasse halbsüße Schokoladenstückchen
- 1 Tasse gehackte Pekannüsse, optional
- 1 Tasse gehackte (nicht zerbröckelte) Brezeln
- ½ Tasse + 2 EL gesüßte Kondensmilch

## Directions:

1. In einer großen Schüssel Brownie-Mix, Eier, Vanille, Wasser und Butter unterrühren, bis alles gut vermischt ist. In einen gut gefetteten holländischen Ofen geben. Den holländischen Ofen abdecken und 14 Minuten bei 180° C backen.
2. Die teilweise gekochten Brownies mit Kokosnuss, Toffee, Schokostückchen und Pekannüssen (in dieser Reihenfolge) bestreuen. Mit gezuckerter Kondensmilch bis auf einen Zentimeter an den Seiten gleichmäßig beträufeln. Mit den gehackten Brezeln bestreuen.
3. Abdecken und weitere 25 - 35 Minuten backen
4. Aus dem Ofen nehmen und den Brownie mindestens 90 Minuten abkühlen lassen.

# Leinmehlbrot

Servings:4

Cooking Time:90min

## Ingredients:

- 250 g Leinmehl
- 120 g Mandelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 4 Eier
- 7 g Hefe
- 1 TL Zucker
- 300 ml Mandelmilch
- 2 TL Salz

## Directions:

1. Alle Zutaten in eine Schale geben und zu einem Teig kneten.
2. Den Teig abdecken und ca. 60 Minuten an eine warme Stelle stellen.
3. Teig ein weiteres Mal kneten und in den Dutch Oven geben. Vorher den Dutch Oven mit ein bisschen Mehl bestäuben. Das Brot etwa 45 Minuten bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben backen.
4. Fertige Brot abkühlen lassen, servieren und genießen.

# Mischbrot

Servings:1

Cooking Time:3 Stunden

## Ingredients:

- 400 g Weizenmehl
- 220 g Wasser
- 150 g Roggenmehl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Hefewürfel
- 2 Teelöffel Backmalz
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

## Directions:

1. Milch in eine Schüssel geben, Hefe und Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren auflösen. Alles abdecken und ca. 15 Minuten beiseite stellen.
2. Mehl, Joghurt, 50 g Butter und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte einen Brunnen machen. Fügen Sie die Hefemischung hinzu und verarbeiten Sie sie zu einem Teig. Abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig in 6 gleiche Teile teilen und zu flachen Kuchen formen. Erhitzen Sie die Kohle unter dem holländischen Ofen.
4. Knoblauch und Butter im holländischen Ofen erhitzen und in ein separates Gefäß geben.
5. Die Fladenbrote einzeln mit der Knoblauchbutter auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit Chili oder Eintopf servieren und genießen.

# **Erdnussbutter Speck Schokoriegel**

Servings:18

Cooking Time:35 Minuten

## **Ingredients:**

- 1 Packung Erdnussbutter-Keks-Mix
- ¼ Tasse Pflanzenöl
- 1 gehäufter Teelöffel cremige Erdnussbutter
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Ei
- 12 Scheiben Speck, gekocht und zerbröckelt
- ½ Tasse gehackte Erdnüsse
- 1 Tasse halbsüße Schokoladenstückchen

## **Directions:**

1. Backofen leicht einölen oder besprühen; mit Backpapier.
2. In einer großen Schüssel die Keksmischung, das Öl, den Sirup, die Erdnussbutter und das Ei verrühren, bis sich ein weicher Teig bildet.
3. ¼ Tasse Speck zum Verfeinern aufbewahren. Rühre den restlichen Speck und die Erdnüsse in den Teig.
4. Drücken Sie den Teig gleichmäßig in den mit Backpapier ausgekleideten Backofen. Bei 180 ° C Grad 25 Minuten backen oder bis goldbraun und der in der Mitte eingesetzte Zahnstocher sauber herauskommt.
5. Mit Schokoladenstückchen bestreuen. Deckel wieder aufsetzen und 3-5 Minuten kochen lassen oder bis die Schokolade geschmolzen ist. Die weiche Schokolade sofort mit dem Löffelrücken über die Riegel verteilen.
6. Reservierten ¼ Tasse Speck über die Schokolade streuen.
7. 30 Minuten bei abgenommenem Deckel abkühlen lassen, bevor aus dem Ofen genommen wird. Warten Sie, bis die Schokolade abgebunden ist, bevor Sie sie in Quadrate schneiden

# Fruchtstreusel

Servings:4 – 6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 6 Tassen gehackte Früchte Ihrer Wahl
- 1 Tasse geschnittene Mandeln
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- Dash Zimt, pulverisierter
- Saft einer halben Zitrone oder 1 Esslöffel Grand Marnier
- Streuselkruste:
- 1 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Hafer
- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 1 Würfelbutter, ungesalzen oder 1/2 Tasse Kokosöl
- Dash Vanille, pulverisiert
- Dash Nelke, pulverisiert
- Dash Zimt, pulverisiert
- 1/4 Tasse plus Spritzer Vollmilch nach Bedarf

## Directions:

1. Bereiten Sie die Streuselkruste vor, indem Sie zuerst die trockenen Zutaten mischen. Dann Butter hinzufügen, in Scheiben schneiden und mit den Fingern zu einer Mehlmischung zerbröckeln. Fügen Sie 1/4 Tasse Milch hinzu.
2. Mit den Fingern klumpen. Wenn es zu trocken ist, geben Sie etwas mehr Milch in die feuchte Mischung. Beiseite legen. Gehackte Früchte mit Zucker, Nüssen, Gewürzen und Alkohol oder Zitronensaft mischen.
3. In einen Topf geben. Die Teigmischung über die Früchte streuen oder mit einem Löffel übergießen. Unbedeckt bei 180 ° C ca. 30 Minuten backen, bis die Früchte sprudeln und die Oberseite gebräunt ist. Heiß mit Vanilleeis oder Schlagsahne servieren.

# Krustenbrot

Servings:1

Cooking Time:ca. 2 – 3 Stunden

## Ingredients:

- 760 g Mehl
- 1 Brot
- 500 g Wasser (lauwarm)
- 60 g Sonnenblumenöl
- 1,5 Päckchen Trockenhefe
- 2 Teelöffel Salz

## Directions:

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Den holländischen Ofen im Ofen auf 50 ° C vorheizen.
3. Mehl auf eine Arbeitsfläche streuen, den Teig formen und die Enden zur Mitte hin falten. Den Teig und etwas Mehl in den holländischen Ofen geben. Versiegeln und Brot ca. 30 Minuten backen.
4. Erhöhen Sie die Temperatur auf 220 ° C und backen Sie knuspriges Brot weitere 45 Minuten.
5. Nach 60 Minuten kann das knusprige Brot geschnitten und belegt werden.



# Oats Zur Weihnachtszeit

Servings:4 - 6

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 2 Tassen Haferflocken (Oats)
- 8 Tassen heißes Wasser
- 1/2 Tasse geschnittene Mandeln
- 1/2 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 Tasse Johannisbeeren
- 1 Tasse Datteln, gehackt
- 2 Esslöffel Honig oder brauner Zucker
- 1 Esslöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlene Nelke
- 1 Teelöffel gemahlener Piment
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- Sahne

## Directions:

1. Hafer und Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Gewürze, Honig, Trockenfrüchte und Nüsse hinzufügen und gut mischen. Abdecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Über Nacht oder weitere 10 Minuten ruhen lassen.
2. Bei Bedarf aufwärmen und vor dem Servieren Banane und Sahne darüber geben.

# **Zupfbrot Mit Kräutern U. Käse (1300g)**

Servings:4

Cooking Time:45 Min.

## **Ingredients:**

- 750 g Weizenmehl Type 550
- 1 Würfel Hefe
- 500 ml warmes Wasser
- 4 EL Zucker
- 4 TL Rauchsalz
- 2 EL Öl
- Öl zum Bestreichen
- 1 Topf Basilikum
- 1 Stängel Salbei
- Thymian
- Rosmarin
- 100 g Parmesan

## **Directions:**

1. Alle Zutaten für den Teig, die Kräuter und den Käse in einer Küchenmaschine ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe verkneten. Sollte der Teig etwas kleben, Mehl hinzugeben. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und mit dem übrigen Öl bestreichen. Den Dutch Oven mit Backpapier auslegen und Kugeln Im Topf nebeneinanderlegen.
3. Deckel schließen, Kohle verteilen. Nach einer halben Stunde ist das Brot fertig.

# Strudel Mit äpfeln

Servings:4

Cooking Time:80min

## Ingredients:

- 1kg Äpfel
- 80g Butter
- 50g Semmelbrösel
- 50g Rosinen
- 50g gehackte Haselnüsse
- 100g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 2EL Zitronensaft
- Zimt
- 5EL lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 200g Mehl
- 60g Butter
- Eigelb

## Directions:

1. Für den Teig: Mehl, Wasser, Salz und zerlassenen Butter in eine Schüssel geben und zu einem glatten, leicht elastischen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und diesen in einer warmen Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Strudel: Äpfel waschen, schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft und Vanillemark gut vermischen. Strudelteig auf einem Küchenhandtuch zu einem dünnen Viereck auslegen und mit etwas Butter bestreichen. Semmelbrösel, Rosinen, Apfelstücke, Zucker, Haselnüsse und Zimt gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Ränder sollten mit etwa 3-4 cm frei bleiben. Mithilfe des Küchentuchs den Strudel von der Längsseite her aufrollen und am Ende nochmals gut zusammendrücken. Dutch Oven mit Küchenpapier auslegen und mit geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben erwärmen. Den Strudel von außen mit Eigelb bestreichen und in

einer Ringform in den Dutch Oven legen. Bei geschlossenem Deckel etwa 40 Minuten lang backen bis der Strudel goldbraun ist. Servieren und genießen. Sehr gut passt dazu Vanilleeis.

# Dinkel- Und Quarkröllchen

Servings:4

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 250 g fettarmer Quark
- 4 Brötchen
- 250 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 1 Beutel Backpulver
- Ein paar Dinkelflocken
- 1 Prise Salz

## Directions:

1. Fettarmen Quark, Ei und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und umrühren. Backpulver und Mehl hinzufügen und zu einem Teig kneten. Den Teig in 4 gleiche Stücke formen und mit Dinkelflocken garnieren.
2. Legen Sie den holländischen Ofen mit Backpapier aus und legen Sie die Brötchen in den holländischen Ofen.
3. Bei 200 ° C ca. 30 Minuten backen.
4. Lassen Sie die Dinkel- und Quarkrollen abkühlen, schneiden Sie sie auf und decken Sie sie wie gewünscht ab.

# Bacon Quiche

Servings:6

Cooking Time:50 Minuten

## Ingredients:

- ½ Packung gekühlte Tortenboden
- 450 g Speck, gekocht und zerbröckelt
- 3 Tassen geriebene Käsemischung
- 6 große Eier
- ¾ Tasse saure Sahne
- 1 grüne Paprika, gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. Sprühen Sie den Ofen gut ein, um ihn zu beschichten. Sie können auch Alufolie verwenden und mit Kochspray einsprühen. Den Tortenboden auf den Boden eines Dutch Ofens geben. 5 Minuten backen.
2. Speck (etwas zum Verfeinern aufbewahren), Paprika und Käse gleichmäßig über den Tortenboden streuen.
3. In einer kleinen Schüssel Eier und Sauerrahm verquirlen. Mit Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Über die Käse-Speck-Mischung gießen. Backen Sie 40 Minuten oder bis die Mitte eingestellt ist.
5. Zum Servieren in Keile schneiden. Nach Belieben mit gehacktem, gekochtem Speck verfeinern.

# Pflaumencrumble

Servings:2

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 1kg Pflaumen
- 6EL Honig
- 1EL Stärke
- 80g Haferflocken
- 50g gemahlene Mandeln
- 40g Mandelblättchen
- 30g Butter
- 1 Prise Salz
- Zimt

## Directions:

1. Dutch Oven vorheizen mit mittlerer Hitze von oben und unten.
2. Pflaumen waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit 3EL Honig vermischen.
3. Für das Crumble: Haferflocken, Honig, gemahlenen Mandeln, Mandelblättchen, Stärke, Butter, Salz und Zimt gut vermischen.
4. Pflaumen in den Dutch Oven geben, Crumble über die Pflaumen geben und bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten backen bis das Crumble leicht braun ist.
5. Servieren und genießen.

# **Zupfbrot Mit Tomaten Und Basilikum**

Servings:4

Cooking Time:1 – 2 Stunden

## **Ingredients:**

- 750 g Weizenmehl
- 4 Brote
- ½ Topf Basilikum
- ½ Glas Tomaten (getrocknet)
- 1 Hefewürfel
- 500 ml Wasser
- 4 TL geräuchertes Salz
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Prise Zucker

## **Directions:**

1. Alle Zutaten außer Tomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Fügen Sie die Tomaten und Basilikum hinzu und mischen Sie. Den Teig abdecken und ca. 60 Minuten beiseite stellen.
2. Legen Sie 7 Briketts unter und 14 Briketts auf die Holländischer Ofen und entzünden.
3. Den Teig in den Ofen geben und ca. 30 Minuten backen.
4. Lassen Sie das Brot abkühlen und dienen Sie als Beilag



# Vegetarisch

## Ofenkartoffeln

Servings:4

Cooking Time:60min

### Ingredients:

- 4 große Kartoffeln
- 2EL Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 150g Quark
- 4EL Milch
- 5EL gemischte Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Verziern

### Directions:

1. Kartoffeln waschen und von mehreren Seiten leicht anstechen.
2. Aus Alufolie vier Quadrate reißen, um die Kartoffeln einzuwickeln.
3. Alufolie mit Öl bestreichen. Kartoffeln auf die Alufolie geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Dann gut einwickeln.
4. In den Dutch Oven geben und bei mittlerer Hitze von und unten und starker Hitze von oben etwa 45 bis 55 Minuten backen. Zur Kontrolle eine Gabel in die Kartoffel stechen und testen, ob sie weich ist.
5. Für den Kräuterquark: Milch, Quark, gemischte Kräuter, Pfeffer und Salz gut vermischen.
6. Fertigen Kartoffeln leicht aufschneiden und Kräuterquark in die Kartoffeln geben. Mit Petersilie verzieren.
7. Servieren und genießen.

# Vegetarisches Chili

Servings:8

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 2 mittelgelbe Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 400 g Dosenbohnen, abgetropft
- 2 x 800 g Dosen Tomatenwürfel
- 2 x 110 g Dosen geröstete grüne Chilis
- 1 Tasse Bulgurweizen (glutenfrei)
- 1 Tasse gefrorener Mais und 1/3 Tasse Chilipulver
- 3 Esslöffel getrockneter Oregano
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel koscheres Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- 1/8 Teelöffel Chipotle-Pulver
- Scharfe Sauce, saure Sahne, Käse, Koriander oder Schnittlauch zum Verfeinern (für Veganer mit veganem Nachokäse garnieren)

## Directions:

1. Schneiden Sie die Zwiebeln und hacken den Knoblauch fein. In einem großen Topf oder einem holländischen Ofen das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und braten Sie sie, bis sie weich sind, ungefähr 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren. Knoblauch dazugeben und unter Rühren ca. 1 Minute anbraten.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen: Bohnen, Tomaten mit ihren Säften, grüne Chilis, Bulgurweizen, gefrorener Mais, Chilipulver, Oregano, Knoblauchpulver, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer, Ahornsirup oder Honig und Chipotle-Pulver. Mischen, um zu kombinieren. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen, um sicherzustellen, dass alles bedeckt ist (wir haben etwa 1 Tasse hinzugefügt).

3. Zum Kochen bringen, dann 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis der Bulgur weich ist. Nach Belieben abschmecken und weitere Gewürze hinzufügen. Fügen Sie heiße Soße hinzu, um abzuschmecken; und mit saurer Sahne, geriebenem Käse und Koriander oder Schnittlauch servieren.

# Strudel Mit Gemüse

Servings:4

Cooking Time:90min

## Ingredients:

- 400ml Gemüsebrühe
- 160 g Linsen
- 2 Zucchini
- 1 Zitrone
- 8 Yufka Teigblätter
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Paprika
- 2 Eier
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Gemüsebrühe und Linsen in den Dutch Oven geben und etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Knoblauch, Zucchini und Paprika schälen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen und den Saft in eine kleine Schale geben.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch, Zucchini und Paprika anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Linsen hinzugeben und alles gut durchmischen. Beiseite stellen.
4. Die Yufka Blätter auslegen und mit Butter bestreichen.
5. Die Hälfte der Linsen auf den Teigblättern verteilen und die Teigblätter der Länge nach einrollen.
6. Yufka Teigblätter bei mittlerer Hitze von oben und geringer Hitze von unten für etwa 30 Minuten im Dutch Oven backen.
7. Den fertigen Strudel servieren und genießen.

# Garnelenspieße

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 400 g Garnelen
- 2TL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 2EL Olivenöl
- Holzspieße

## Directions:

1. Zwiebel schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Knoblauch in eine Knoblauchpresse geben und auspressen. Garnelen waschen.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Garnelen und Zwiebeln glasig andünsten.
3. Abwechselnd Garnelen und Zwiebeln auf das Holz aufspießen.
4. Spieße mit dem Zitronensaft und Knoblauch beschmieren und nochmals für 10 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel in den Dutch Oven geben.
5. Das Gericht servieren und genießen.

# Apfelpfannkuchen Mit Kartoffeln

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 10EL Milch
- 8EL Wasser
- 40g Vollkornmehl
- 300g Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 2EL Majoran
- 400g Bio-Quark
- 1 Bund Radieschen
- 4 Eier
- Salz
- Kokosöl zum Braten

## Directions:

1. Kartoffeln schälen und fein raspeln. Äpfel waschen und  $\frac{3}{4}$  der Äpfel feinraspeln. Den Rest der Äpfel in kleine Stücke schneiden. Radieschen waschen und vierteln.
2. In einer großen Schüssel 8EL Milch, Wasser, 1 Prise Salz und Mehl verquirlen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Eier unterrühren. Dann Kartoffeln und geraspelten Äpfel unter den Teig heben. Mit Majoran würzen.
4. Quark mit 2EL Milch und Salz verrühren.
5. Öl im Dutch Oven erhitzen und portionsweise aus dem Teig Pfannkuchen backen. Dann die Pfannkuchen mit Quark und Radieschen füllen und überklappen.
6. Die restlichen Apfelstücke über die Pfannkuchen streuen. Servieren und genießen.

# Scharfe Mandel-möhren

Servings:4

Cooking Time:15min

## Ingredients:

- 600g Karotten
- 1 Zwiebel
- 2cm Ingwer
- 150ml Mandelmilch
- 2TL Gemüsebrühe
- 2TL Kokosöl
- 10 Blättchen Koriander
- Salz

## Directions:

1. Karotten schälen und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Karottenstreifen hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten.
3. Mandelmilch und Gemüsebrühe verrühren und in die Pfanne geben.
4. Köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz der Karotten erreicht ist. Mit Koriander und Salz abschmecken.
5. Servieren und genießen.

# Reibekuchen

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 10 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in einem Mixer pürieren.
2. Püriere Masse in einen Sieb geben, damit die Flüssigkeit abtropfen kann.
3. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Salz würzen und alles gut vermischen.
4. Öl im Dutch Oven erhitzen und die Masse in esslöffelgroße Portionen in das Öl legen und leicht platt drücken. Es entstehen kleine runde Fladen im Dutch Oven.
5. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Zusammen mit Apfelmus oder Creme fraiche und Lachs servieren und genießen.



# Masala

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 400 g Hokkaidokürbis
- 500 g Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4EL Olivenöl
- 6EL Masala
- 600ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz und Pfeffer
- ½ Bund Petersili

## Directions:

1. Kürbis waschen und in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Alle Zutaten hinzufügen und andünsten.
3. Gehackten Tomaten und Wasser in den Dutch Oven geben. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und umrühren.
4. Bei mittlere Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die fertige Masala auf Tellern servieren und genießen.

# Vegetarische Ofen Fajitas

Servings:2

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 1 gelbe Paprika (in Streifen geschnitten)
- 1 rote Paprika (in Streifen geschnitten)
- 1 Zucchini (klein, in Streifen geschnitten)
- 1 kleine Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
- 400 g Portobello-Pilze (in Scheiben geschnitten)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz (oder nach Geschmack!)
- 1/2 Teelöffel Pfeffer (oder nach Geschmack!)
- 1/8 Teelöffel Cayennepfeffer (eine Prise)
- Kochspray
- 4 Vollweizentortillas
- Limette
- Salsa
- Koriander
- Käse
- Sauerrahm

## Directions:

1. Den Backofen auf 220 ° C vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen.
2. Die Pfanne mit Kochspray einsprühen. Mischen Sie das Gemüse mit dem Olivenöl und allen Gewürzen. Die gewürzte Gemüsemischung in der Pfanne verteilen.
3. 20 Minuten kochen lassen. Zum Abschluss den Salat mit etwas Parmesan abreiben und auf Wunsch etwas Olivenöl über die Tomaten träufeln.

# Gebackene Gnocchi Mit Gemüse

Servings:4

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 1 rote Zwiebel (groß, 2 Tassen, gehackt)
- 2 Zucchini (klein-mittel, 2 und 1/2 Tassen, in Halbmonde heißt)
- 110 g Pilze (je nach Größe halbiert oder geviertelt)
- 1 rote Paprika (groß, 1 gehäufte Tasse, gehackt)
- 400 g Kartoffel-Gnocchi (gefroren, ungekocht und kein Auftauen wenden)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel getrocknetes Basilikum (getrockneter Oregano, getrocknete Petersilie, Knoblauchpulver)
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver (getrockneter Thymian, süßer Paprika)
- 1/8 Teelöffel rote Paprika-Flocken (optional)
- feines Meersalz
- gemahlener Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan
- Sauce (optional: Koriander- oder Marinara-Sauce)

## Directions:

1. Heizen Sie den Ofen auf 210 ° C vor. Hacken Sie die rote Zwiebel in Stücke, schneiden Sie die Zucchini in zwei Hälften und dann noch einmal in zwei Hälften, um je nach Größe einen halben Mond, die Hälfte oder ein Viertel der Pilze zu erhalten (viertel große und halb kleinere), und hacken Sie den roten Pfeffer in Stücke.
2. Fügen Sie das gesamte geschnittene Gemüse in eine große oder 2 halbe Pfannen ein. Die Gnocchi in die Pfanne geben. Alles mit Olivenöl beträufeln und dann alle Gewürze dazugeben: getrocknetes Basilikum, getrockneter Oregano, getrocknete Petersilie, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, getrockneter Thymian, süßer Paprika, Flocken mit rotem Pfeffer (falls gewünscht) sowie Salz und Pfeffer nach Belieben. Mischen Sie

alles gut durch und verteilen Sie dann alles in einer gleichmäßigen Schicht, damit sich kein Gemüse / Gnocchi überlappt.

3. Minuten backen und dann herausnehmen, umdrehen und umrühren, damit alles in einer gleichmäßigen Schicht bleibt.
4. Anschließend für weitere 10-15 Minuten in den Ofen zurück geben oder bis das Gemüse nach Belieben gekocht ist (für ca. 10 Minuten). Aus dem Ofen nehmen.
5. Reibe Parmesankäse direkt darüber. Heiß servieren. Wenn gewünscht, Löffel Kräuter-Koriander-Sauce darüber geben.

# Bratkartoffeln

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 10 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 6EL Olivenöl

## Directions:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anbraten. Dann Kartoffeln hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 20 bis 30 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren.
4. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen.
5. Servieren und genießen.

# Dutch Oven Gemüse

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 4 Rote Beete
- ½ Kürbis
- 200g Cocktailtomaten
- 1 Zitrone
- 1 Sellerie
- 3EL Petersilie
- Pfeffer und Salz
- Olivenöl

## Directions:

1. Gemüse waschen. Zitrone in Scheiben schneiden. Kürbis in Streifen schneiden. Rote Beete in Scheiben schneiden. Sellerie in Stücke schneiden.
2. Alles in den Dutch Oven geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für etwa 40 Minuten bei geringer Hitze von unten und starker Hitze von oben backen, bis das Gemüse leicht braun ist.
4. Servieren und genießen

# Fruchtiges Reiscurry

Servings:4

Cooking Time:120min

## Ingredients:

- 300g Basmati Reis
- 150g Cashewkerne
- 1 ½ Mangos
- 400 ml Wasser
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- 3 TL Curry
- 2 Chilischoten
- Salz und Pfeffer
- 3EL Kokosöl

## Directions:

1. Reis nach Produktbeschreibung in einem Topf vorbereiten.
2. Zitrone auspressen und den Saft in ein Schälchen geben. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Kokosöl im Dutch Oven erhitzen und die Cashewkerne und den Zitronensaft hinzugeben.
4. Den fertigen Reis, die Mango und die Kokosmilch in den Pott geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Tomaten-kartoffel-gratin

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500g Kartoffeln
- 100ml Milch
- 1 Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geriebener Emmentaler
- 6 Tomaten
- Thymian
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein pressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Milch, Sahne, Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz und Thymian gut vermischen.
3. Kartoffeln und Tomaten abwechselnd im Dutch Oven schichten. Dann die Sauce über die Tomaten und Kartoffeln geben. Zum Schluss den Käse drüber streuen.
4. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben etwa 40 Minuten garen bis die Kartoffeln gut sind.
5. Servieren und genießen.



# Rosinencurry

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 2EL Ghee
- 400ml Kokosmilch
- 100g Walnusskerne
- 2cm Ingwer
- 100g Rosinen
- 2TL Zitronensaft
- 2TL Kurkuma
- 2TL Currypulver
- 1TL Kreuzkümmel
- 1TL Zimt
- 1 rote Chilischote
- 2TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Ingwer und die Chilischote schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Ghee im Dutch Oven erhitzen und Chilischote, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt und Kurkuma ca. 2 Minuten anrösten.
3. Rosinen, Walnusskerne und Zucker hinzugeben. Dann Kokosmilch hinzugeben und gut mischen.
4. Zitronensaft, Currypulver, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und würzen.
5. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln.
6. Das fertige Gericht mit Reis servieren und genießen.

# Kichererbsenrösti

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 600 g Kichererbsen (Glas)
- 2 Zwiebeln
- 8 g Ingwer
- 2 Chilischoten
- 3 TL Schwarzkümmel
- 3 TL Kreuzkümmel
- 4 EL Kokosöl
- 4 EL Dinkelmehl
- etwas Mehl
- ½ TL Backpulver
- 8 EL Wasser
- 2 EL Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kichererbsen nach Produktbeschreibung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke hacken. Kokosöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel hinzugeben und anbraten. Herausnehmen.
2. Kichererbsen, Chilischote, etwas Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und gut mischen. Alle Kräuter, die Zwiebelmischung und Wasser hinzugeben und nochmals gut mischen. Die gesamte Mischung in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kokosöl erneut in den Dutch Oven geben, erhitzen und dann mit einer Schöpfkelle einzelne Häufchen der Masse in den Pott geben. Jeweils von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Beiseite stellen.

4. Wenn alle Bratlinge gebacken sind, werden sie nochmals für etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von oben und unten in den Dutch Oven gelegt. Fertig! Servieren und genieße

# Tomaten-risotto

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 1 Zwiebel
- 250g Avorio-Reis
- 50g Butter
- Schale einer ½ Zitrone
- 250ml Weißwein
- 750ml Fleischbrühe
- 120g Parmesan
- 4 Fleischtomaten

## Directions:

1. Fleischtomaten waschen und klein schneiden.
2. Zwiebeln würfeln und zusammen mit Reis und Butter etwa 5 Minuten im Dutch Oven anbraten, sodass der ganze Reis mit Butter beschmiert ist.
3. Dann Fleischbrühe, Zitronenschale und Weißwein hinzugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Dann Fleischtomaten und 30g gehobelten Parmesan hinzugeben und weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!
5. Mit Parmesan betreut servieren und genießen.

# Frutti Di Mare

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 200 g Lachsfilet
- 200 g Fischfilet
- 8 Riesengarnelen
- 400 g Miesmuscheln
- 400 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Fischfond
- 250ml Weißwein
- 2EL Zitronensaft
- 3EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch schälen und mit den Tomaten in kleine Stücke schneiden. Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Garnelen schälen, entdarmen.
2. Dutch Oven mit etwas Wasser erhitzen. Miesmuscheln hinzugeben bis sie sich öffnen. Geschlossene Muscheln in den Müll werfen und geöffnete Muscheln beiseite stellen.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und Knoblauch, Tomaten, Fischfond und Weißwein hinzugeben.
4. Alle Fischarten in den Dutch Oven geben und 5 Minuten ziehen lassen. Muscheln hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gut mischen.
5. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Risi Bisi

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 20g Butter
- 1 Zwiebel
- 200g Reis
- 400ml Gemüsebrühe
- 250g TK-Erbсен
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebeln klein hacken und zusammen mit der Butter in den Dutch Oven geben. Reis und Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben garen. Nach 15 Minuten Erbsen untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten garen. Fertig!
3. Servieren und genießen

# Olivenrösti

Servings:4

Cooking Time:1d 40min

## Ingredients:

- 1kg Kartoffeln
- 100g grüne Oliven
- 1 große Zwiebel
- 50g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 2EL Olivenö

## Directions:

1. Kartoffeln mit Schale fast gar kochen und über Nacht stehen lassen. Dann die Kartoffeln schälen und grob raspeln.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Oliven entsteinen und in feine Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Dann gleichmäßig im Dutch Oven verteilen und bei mittlerer Hitze von unten und oben etwa 30 Minute goldgelb backen.
5. Abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.
6. Servieren und genießen

# Kartoffelomelette

Servings:6

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 4 große Zwiebeln
- 4EL Olivenöl
- 12 Eier
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. 7EL Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln bei mittlerer Hitze von unten darin 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern. Die abgekühlten Kartoffeln und Zwiebeln hinzugeben und gut vermischen.
4. Das restliche Öl erhitzen und die Eiermischung in den Dutch Oven geben. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben die Eier etwa 10-15 Minuten stocken lassen.
5. Fertig ist das Kartoffelomelette. Servieren und genießen. Guten Appetit.



# Auberginen, Tomaten Und Kichererbseneintopf

Servings:4

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 4 Paprikaschoten
- 4 Tassen Quinoa
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Tasse schwarze Bohnen
- 1 Tasse Mais
- 1 Tasse Tomatensauce (italienisch)
- 1 Tasse geriebener Käse

## Directions:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 ° C. Kochen Sie die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Packung, sofern sie nicht bereits zubereitet wurde. Schneiden Sie die Spitzen der Paprikaschoten ab und waschen Sie die Innenseiten aus, wobei Sie darauf achten, alle Samen zu entfernen. Gründlich abtrocknen und in eine Glasschale legen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln bei mittlerer
3. Temperatur duften lassen. Knoblauch dazugeben und noch eine Minute kochen lassen. Dann Quinoa, schwarze Bohnen, Mais und Tomatensauce dazugeben. Bei schwacher Temperatur rühren, bis es warm ist und gut vermischt ist.
4. Füllen Sie jeden Paprika mit einer Tasse der Quinoa-Mischung, dann eine viertel Tasse Käse auf jeden Pfeffer geben. Gießen Sie anschließend etwa 1/4 Tasse Wasser in den Boden der Auflaufform, damit die Paprikaschoten beim Backen weicher werden.
5. Mit Folie abdecken und 30 Minuten bei 180 ° C backen. Zum Schluss die Folie entfernen und die Schüssel noch 15 Minuten backen, damit der Käse schmelzen und bräunen kann. Warm servieren.

# Vegetrisches Linsencurry

Servings:4

Cooking Time:90min

## Ingredients:

- 400g Tofu
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 200g rote Linsen
- 3 TL scharfes Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

## Directions:

1. Tofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Linsen, Curry, Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Kokosmilch hinzugeben und ca. 5 min köcheln lassen.
4. Tofu hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Das fertige Linsencurry servieren und genießen.

# Osso Buco

Servings:

Cooking Time: 1 Stunde 50 Minuten

## Ingredients:

- 6 Kalbshaxen
- 1/3 Tasse gewürztes Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 1 Karotte (gehackt)
- 1 Stangensellerie (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 2 Lorbeerblätter
- 800 g Tomatenwürfel
- 1 Tasse Rotwein

## Directions:

1. Backofen auf 180 ° C vorheizen. Osso Buco in gewürztem Mehl einlegen und überschüssiges abschütteln.
2. Öl in einem holländischen Ofen auf mittlerer Temperatur erhitzen. Kalbshaxen in Ladungen, 2-3 Minuten auf jeder Seite braten. Auf einen Teller geben und warm halten.
3. In derselben Pfanne Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauch und Lorbeerblätter 3-5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Tomaten und Rotwein unterrühren und 2-3 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack würzen.
4. Kalbshaxen in die Sauce geben und gut bestreichen. Bedeckt 1 1/2 Stunden backen und nach der Hälfte des Garvorgangs wenden, bis das Fleisch zart ist.

# Napolitanisches Risotto

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 500g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 1,5l Gemüsebrühe
- 100g Butter
- 40g kalte Butter
- 200ml Weißwein
- 150g Parmesan
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. Brühe leicht im Dutch Oven erwärmen und beiseite stellen (warm halten).
2. Butter im Dutch Oven erhitzen. Zwiebel leicht anbraten. Reis hinzugeben bis jedes Korn mit Butter beschmiert ist. Wein hinzugeben und so lange kochen bis er vollständig verdampft ist.
3. Gemüsebrühe nach und nach in den Pott geben bis der Reis vollständig gekocht ist. Den Prozess ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze wiederholen.
4. Beim letzten Durchgang nicht zu viel Brühe hinzugeben, sonst ist das Risotto am Ende zu flüssig. Danach den Reis für ca. 2 Minuten ziehen lassen.
5. Kalte Butter und Parmesan hinzugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.
6. Risotto servieren und genießen.

# Vegetarische Lasagne

Servings:6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1 Packung Lasagnanudeln
- 425 g vollfetter Ricotta-Käse
- 2 Tassen geschnittener Mozzarella (frisch bevorzugt),
- 425 g Spinat, abgelassen (Reserveflüssigkeit)
- 800 g Glas Pastasauce
- 1 TL Salz
- 2 EL getrocknete Kräuter (verwenden Sie eine italienische Mischung oder eine Mischung aus getrocknetem Oregano, Basilikum, Thymian und Rosmarin).

## Directions:

1. Lagerfeuerkohlen vorheizen. Wenn die Kohlen heiß sind, legen Sie etwa 15 Kohlen beiseite, damit Sie darauf zugreifen können (Sie stellen sie in Ihren holländischen Ofen). Mischen Sie Ricotta, 1 1/2 Tassen Mozzarella, Spinat, Salz und Kräutermischung zusammen. Probieren Sie und geben Sie bei Bedarf weitere Gewürze hinzu.
2. 1/3 der Mischung auf den Boden des Gusseisen-Backofens geben. Verfeinern mit 1/3 Nudelsauce. Fügen Sie eine Schicht Lasagnanudeln hinzu - brechen Sie sie nach Bedarf, damit sie in den runden Topf passen. Wiederholen Sie dies zweimal mit der restlichen Spinat-Käsemischung, Nudelsauce und Nudeln (möglicherweise sind noch einige Nudelreste übrig). Gießen Sie die reservierte Flüssigkeit aus der Spinatdose in einen Messbecher und geben Sie Wasser hinzu, bis Sie insgesamt 3/4 Tasse Flüssigkeit haben. Flüssigkeit entlang der Kante in die Lasagne gießen. Verfeinern Sie die Mischung mit dem restlichen Mozzarella.
3. Für 25 Minuten braten. Nehmen Sie dann den Deckel ab und lassen Sie den holländischen Ofen noch etwa 5 Minuten offen auf dem Feuer. Die überschüssige Flüssigkeit sollte abgekocht

werden. Lassen Sie es bei Bedarf noch einige Minuten kochen, bis die zusätzliche Flüssigkeit eingedickt ist. Nehmen Sie den holländischen Ofen vom Herd (wenn Ihr Lagerfeuerplatz einen Rost hat, können Sie den Rost nach unten ziehen und den Ofen darauf stellen). Lassen Sie die Lasagne vor dem Servieren etwas abkühlen

# **Ravioli In Artischocken-radicchio-sauce**

Servings:4

Cooking Time:50min

## **Ingredients:**

- 500g Ravioli
- 200g Artischockenherzen
- 200g Radicchio
- 4El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2EL Butter
- 200ml Weißwein
- 50g Parmesan
- 100ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Frischer Basilikum

## **Directions:**

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Radicchio und Artischockenherzen in dünne Streifen schneiden.
2. Wasser im Dutch Oven erhitzen und Nudeln bissfest kochen. Abschütten und beiseite stellen.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch und Zwiebel anbraten. Anschließend Radicchio und Artischockenherzen in den Dutch Oven geben und 5 Minuten mit braten.
4. Mit Weißwein ablöschen und leicht verkochen lassen. Sahne und Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln unterheben und alles nochmals erwärmen.
5. Mit frischem Basilikum und Parmesan servieren und genießen

# Kürbispommes

Servings:4

Cooking Time: 25min

## Ingredients:

- 1kg Hokkaido - Kürbis
- 6EL Olivenöl
- 2TL Paprikapulver
- 2TL Curry
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Fritten schneiden.
2. Eine große Schale vorbereiten, die Fritten hineinlegen und das Olivenöl und die Gewürze hinzugeben und gut mischen.
3. Kürbisstreifen in den Dutch Oven geben und bei mittlerer Hitze von unten und starker Hitze von oben etwa 15 Minuten lang backen.
4. Die fertigen Kürbis Fritten servieren und genießen



# Linsencurry Mit Mangold

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 250g Mangold
- 250g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 1TL Kreuzkümmel
- ½ TL Sesam
- 250g Mangold
- 250g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 1TL Kreuzkümmel
- ½ TL Sesam

## Directions:

1. Mangold putzen und waschen. Stiele würfeln und Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken.
2. Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen.
4. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben und kurz mit braten.
5. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
6. Servieren und genießen.

# Kichererbsenbällchen

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 800g Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 4EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und im Dutch Oven mit Salzwasser weich kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Dann die Kichererbsen mit Wasser im Dutch Oven weich kochen. Herausnehmen und zu den Kartoffeln geben.
3. Zwiebel schälen und klein hacken.
4. Alle drei Zutaten in einer Schüssel gut pürieren.
5. Petersilie klein hacken und hinzugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und im Dutch Oven mit Öl goldbraun von allen Seiten anbraten.
7. Servieren und genießen

# Nudeln Mit Käsesauce

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 3EL Olivenöl
- 400g Verschiedene Käsesorten (z.B. Gorgonzola, Parmesan, Fontina, Emmentaler)
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 100ml Milch
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Knoblauch schälen und klein hacken. Käse in Stücke schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch anbraten. Sahne, Milch und Gemüsebrühe hinzugeben und leicht köcheln lassen.
3. Nach 5 Minuten die Käsesorten hinzugeben. 10 Minuten kochen lassen. Ab und an umrühren bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Mit Spaghetti servieren und genießen.

# Schwarze Bohnen, Ei Und Gemüse

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 400 g Salsa Verde
- 1/4 Tasse Koriander (verpackt verlieren)
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika (oder grün)
- 1/2 rote Zwiebel
- 3 1/2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Tasse eingemachte schwarze Bohnen (abgetropft)
- 3/4 TL schwarzer Pfeffer
- 6 große Eier
- schwarzer Pfeffer
- 170 g mexikanischer Mischkäse (zerkleinert)
- 12 Maistortillas
- Gewürfelte Avocado
- Sauerrahm

## Directions:

1. Backofen auf 180 ° C vorheizen.
2. Etwa eine halbe Tasse Salsa Verde in den Boden einer Auflaufform geben. Beiseite legen.
3. Den Koriander fein hacken und beiseite stellen. Paprika und Zwiebel fein würfeln.
4. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl zart ist.

# Nudeln Mit Gorgonzola

Servings:6

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 200g Gorgonzola
- 4El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Weißwein
- 200g Parmesan
- 400ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Oregano

## Directions:

1. Knoblauch schälen und klein hacken. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Nach 5 Minuten Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gorgonzola und Parmesan hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen bis der Käse geschmolzen ist. Ab und an umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
4. Mit Nudeln zusammen servieren und genießen.

# Spinatmuffins

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 600g Spinat (frisch)
- 8 Eier
- 300g Mozzarella
- 500g Champignons
- 250ml Wasser
- 2EL Milch
- 2EL Schmand
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Pilzscheiben etwa 8 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Beiseite stellen.
3. Wasser und Spinat in den Pott geben und etwa 4 Minuten köcheln lassen.
4. In einer großen Schüssel Eier, Pilze, Käse, Spinat, Schmand und Milch gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Masse in Muffinförmchen geben. Dutch Oven aufheizen. Muffinförmchen in den Pott geben und bei geschlossenem Deckel (mittlere Hitze von oben und unten) etwa 20 bis 25 Minuten backen.
6. Servieren und genießen.

# Kartoffelpott

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 600g Kartoffeln
- 3 Kohlrabi
- 3 Zwiebeln
- 8 g Ingwer
- 4 EL Mandelmus
- 1l Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 2 Chilischote
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Currypulver

## Directions:

1. Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Kokosöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin anbraten.
3. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in den Dutch Oven geben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma, Koriander, Mandelmus und Kreuzkümmel würzen.
4. Chilischote in kleine Stücke schneiden, ebenfalls hinzugeben und alles gut mischen.
5. Gemüsebrühe über die Masse geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
6. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Quiche Lorraine

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 1 Zwiebel
- 150g Schinkenspeck
- 250g geriebener Emmentaler
- 6 Eier
- 125ml Sahne
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Zwiebel schälen und klein hacken. Dutch Oven vorbereiten, indem der Topf auf der Hälfte der Holzkohlebriketts liegt.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln in dem Öl glasig dünsten.
3. Schinkenspeck und Emmentaler hinzugeben und unterrühren.
4. In einer Schüssel Eier und Sahne vermischen und über die restlichen Zutaten gießen.
5. Deckel aufsetzen und die restlichen Holzkohlebriketts darauf platzieren.
6. Die Quiche etwa 20 Minuten garen lassen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
7. Servieren und genießen



# Süßkartoffelpfanne

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 4 große Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehe
- 8 g Ingwer
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 60 g gehackte Mandeln
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 2 TL Chilipulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kardamom
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Blattspinat waschen und ebenfalls klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
3. Süßkartoffeln hinzugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Chili, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma und Rohrzucker würzen.
4. Gemüsebrühe hinzugeben, gut mischen und das Ganze bei geringer Hitze und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen.
5. Spinat hinzugeben und ein weiteres Mal gut mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kardamom würzen.

6. Das fertige Gericht servieren, mit den gehackten Mandeln dekorieren und genießen.

# Fenchel-nudeln

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500g Spaghetti
- 1 Fenchelknolle
- 3El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Parmesan
- 2 Zwiebeln
- 2EL Pinienkerne
- 300ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. 1 Wasser im Dutch Oven erhitzen und Nudeln bissfest kochen. Abschütten und beiseite stellen.
2. 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
3. 3 Erneut Wasser in den Dutch Oven geben und Fenchel bissfest kochen. Fenchel in kleine Stücke schneiden.
4. 4 Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten. Alle weiteren Zutaten bis auf die Nudeln und den Parmesan in den Dutch Oven geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 5 Nudeln unter die Sauce heben und alles nochmals 3 Minuten kochen.
6. 6 Mit Parmesan dekoriert servieren und genießen.

# Schweizer Rösti

Servings:8

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 1kg Kartoffeln
- 250g Raclettekäse
- 3EL Olivenöl
- 250ml Sahne
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In einen Sieb geben und die Flüssigkeit ausdrücken.
2. Käse klein würfeln und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
3. 2 bis 3 EL Öl in den Dutch Oven geben. Dann Kartoffel-Käse-Häufchen in den Dutch Oven geben. Auf jeden Häufchen etwas Sahne geben. 15 bis 20 Minute bei mittlerer Hitze von unten und oben goldbraun backen.

# Aromatischer Spinat

Servings:4

Cooking Time:45min

## Ingredients:

- 800 g Bio - Spinat
- 8 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Koriander
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Olivenöl
- 80 ml Wasser
- Salz und Chilipulver

## Directions:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und anbraten.
3. Nach zwei Minuten Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma hinzugeben und weitere zwei Minuten anbraten.
4. Spinat und Wasser hinzugeben und alles vermischen.
5. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Chilipulver würzen.
6. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Kokos Blumenkohl Curry

Servings:4

Cooking Time:50 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Zwiebel (klein, gewürfelt)
- 1 Jalapeño (entkernt und gehackt)
- 1 Esslöffel frischer Ingwer (gerieben)
- 1/4 Tasse rote Currypaste
- 400 g Vollfett-Kokosmilch
- 400 g Tomatenwürfel
- 1 Kopf Blumenkohl
- koscheres Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Directions:

1. In einem großen Topf oder einem holländischen Ofen das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fügen Sie die Zwiebel und den Jalapeño hinzu und kochen Sie ca. 3 Minuten lang, bis alles weich ist.
2. Fügen Sie den Ingwer hinzu und kochen Sie, rühren Sie, bis duftend, ungefähr 1 Minute. Curry-Paste einrühren und 1 Minute kochen lassen.
3. Kokosmilch und Tomaten mit ihren Säften unterrühren. Fügen Sie den Blumenkohl und 1/2 Tasse Wasser hinzu. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl nur noch zart ist.

# **Kleiner Lachsnack**

Servings:4

Cooking Time:20min

## **Ingredients:**

- 500g frisches Lachsfilet
- 4EL gemahlene Mandeln
- 2TL Paprikapulver
- Etwas Zitronensaft
- 3EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Öl in den Dutch Oven geben. Lachs gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die gemahlene Mandeln und das Paprikapulver darüber streuen und weiter anbraten lassen.
3. Den Lachs in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufelt servieren und genießen.

# **Ratatouille**

Servings:4

Cooking Time: 30min

## **Ingredients:**

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- 4 rote Paprika
- 4 Zucchini
- 4 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

## **Directions:**

1. Zwiebeln und Knoblauch waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und in kleine Scheiben schneiden.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und die Zutaten 5 bis 10 Minuten andünsten.
3. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmal 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Rosmarin dekoriert servieren und genießen.



# Vegetarisch Gefüllte Aubergine

Servings:4

Cooking Time:70min

## Ingredients:

- 4 Auberginen
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 8 kleine Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Auberginen waschen, längs in zwei Hälften schneiden und den inneren Teil mit einem Löffel heraustrennen.
2. Eine Schüssel mit kaltem Salzwasser vorbereiten und Aubergine ca. 30 Minuten hineingeben.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten in ein Schälchen geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tomatenfüllung in die Auberginen geben.
6. Dutch Oven aufheizen. Auberginen hineinlegen, mit Olivenöl beträufeln und bei geringer Hitze von unten und starker Hitze von oben etwa 20 Minuten backen.
7. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# Mexikanischer Reis Auflauf

Servings:5

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 1 rote Zwiebel (klein, gewürfelt)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Chilipulver und 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 rote Paprika (entkernt und gewürfelt)
- 110 g gewürfelte grüne Chilis (abgetropft oder 1 Jalapeno, gewürfelt)
- 1 Tasse Maiskörner und 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 400 g schwarze Bohnen (abgetropft)
- 340 g Salsa (oder Enchilada-Sauce)
- 1/2 Tasse Reis (Brauner Reis)
- 1/2 Tasse geriebener Käse (nach Wahl)
- 1/4 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- frischer Koriander und grüne Zwiebeln und 1 Avocado

## Directions:

1. Beginnen Sie mit dem Erwärmen des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie für 3 Minuten, fügen Sie dann die Gewürze hinzu (Kreuzkümmel zum Oregano) und rühren Sie zusammen. Weitere 2-3 Minuten kochen lassen. Dann den roten Pfeffer und die grünen Chilischoten dazugeben und umrühren. Weitere 2-3 Minuten kochen lassen, dann die abgetropften Bohnen, Mais, Salsa und Reis hinzufügen. Alles gut umrühren.
2. Drehen Sie den Ofen zum Grillen und füllen Sie die Mischung in die Pfanne mit dem geriebenen Käse. Stellen Sie die Pfanne in den Ofen und kochen Sie sie ca. 3-4 Minuten, bis der Käse goldgelb und sprudelnd darauf ist.
3. Warm servieren mit gewürfelten Frühlingszwiebeln, Koriander und / oder Avocado. 25-35 Minuten kochen lassen, bis die

Linsen weich sind, dabei gelegentlich umrühren, um zu verhindern, dass die Linsen am Boden der Pfanne kleben. Den Spinat unterheben und 3 Minuten kochen lassen, bis er welk ist. Mit Kokosreis servieren.

# **Zucchini überbacken**

Servings:4

Cooking Time:25min

## **Ingredients:**

- 4 Zucchini
- 250 g Mozzarella
- 4EL Parmesan
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Zucchini waschen, halbieren und längs durchschneiden.
2. Zucchini mit Öl bestreichen und in Alufolie legen.
3. Mozzarella und Parmesan in die Alufolie über die Zucchini geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Alufolie schließen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten in den Dutch Oven geben.
5. Das fertige Gericht servieren und genießen.

# **Rote Bete Risotto**

Servings:4

Cooking Time:50min

## **Ingredients:**

- 400g rote Beete
- 200g Risottoreis
- 700ml Gemüsebrühe
- 2EL Olivenöl
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Rote Beete mit Wasser im Dutch Oven garen lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Olivenöl im Pott leicht erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schneiden und andünsten.
3. Reis hinzufügen und mit Gemüsebrühe übergießen.
4. Mit geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten 30 Minuten lang garen lassen.
5. Rote Beete waschen, schälen und in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.
6. Die fertige Creme in den Dutch Oven geben und alles leicht bei geöffnetem Deckel anbraten lassen.
7. Servieren und genießen.

# Rote Linsen Und Spinat Masala

Servings:4

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (klein, gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Stück frischer Ingwer (geschält und gehackt)
- 1 Serrano Chili Pfeffer (entkernt und gehackt)
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Garam Masala
- 1/4 Teelöffel Koriander
- 400 g Tomatenwürfel
- 1 Teelöffel Meersalz
- 400 g Vollfett-Kokosmilch
- 1 Tasse rote Linsen
- 100 g Baby-Spinat

## Directions:

1. In einem großen Suppentopf oder einem holländischen Ofen das Öl erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Temperatur 5 Minuten weich dünsten.
2. Fügen Sie den Knoblauch, Ingwer, Serrano, Kreuzkümmel, Garam Masala und Koriander hinzu. 2 Minuten kochen. Gießen Sie die Tomaten vorsichtig hinein und geben Sie das Salz hinzu, wobei Sie alle braunen Stücke, die sich am Boden der Pfanne gebildet haben, abkratzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Tomatenstücke erweicht sind für ca. 5 Minuten.
3. Fügen Sie die Kokosmilch und 1 Tasse Wasser hinzu. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Linsen einrühren und die Hitze auf mittel-niedrig reduzieren.
4. 25-35 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind, dabei gelegentlich umrühren, um zu verhindern, dass die Linsen am

Boden der Pfanne kleben. Den Spinat unterheben und 3 Minuten kochen lassen, bis er welk ist. Mit Kokosreis servieren.

# Schupfnudeln Mit Roter Sauce

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 750g Schupfnudeln
- 3EL Olivenöl
- 10 Blatt Basilikum
- 4 Tomaten
- 2 Mozzarella
- 4EL Tomatenmark
- 200ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin

## Directions:

1. Tomaten waschen und würfeln. Mozzarella würfeln. Basilikum waschen und grob hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Schupfnudeln knusprig anbraten. Tomatenmark und Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen.
3. Tomatenstücke und Mozzarellastücke hinzugeben und alles zwei Minuten anbraten.
4. Mit Basilikum servieren und genießen.



# Hot Gambas

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 24 Garnelen
- 3 Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 8EL Olivenöl
- 6EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Chili in Ringe schneiden.
2. Dutch Oven mit zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Garnelen anbraten. Das restliche Öl und Chilischoten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die fertigen Garnelen mit Zitronensaft beträufeln.
4. Servieren und genießen.

# Geflügel

## Aromatische Hühnerbrust Mit Chili

Servings:2

Cooking Time:40min

### Ingredients:

- 250g Hühnchenbrust
- ½ Zitrone
- 100g Grünkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1cm Ingwer
- 1 Chilischoten
- 2EL Kapern
- 2EL Petersilie
- ½ Zitrone
- 100g Buchweizen
- 1EL Olivenöl

### Directions:

1. Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit der Chilischote, den Kapern, der Petersilie und dem Zitronensaft in einem Mixer vermischen.
2. Hühnerbrüste mit einem TL Kurkuma, dem Zitronensaft und Olivenöl einölen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Hühnerbrüste in den Dutch Oven geben und kurz und scharf anbraten.
4. Zwiebel und Ingwer schälen und klein hacken. Zusammen mit dem Grünkohl in den Dutch Oven geben und weitere 7 Minuten braten.
5. Buchweizen nach der Packungsanleitung zubereiten und mit dem Hühnchen, dem Gemüse und der Tomatensalsa servieren

und genießen.

# Poulet Et Estragon

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 400g Spaghetti
- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Gläser trockener Weißwein
- 150ml Sahne
- Frischer Estragon
- Gewürzter Pfeffer
- Salz und Pfeffer
- Öl zum anbraten

## Directions:

1. Spaghetti bissfest kochen.
2. Estragon klein hacken und mit gewürztem Pfeffer und Weißwein 7 bis 8 Minuten im Dutch Oven bei mittlerer Hitze von unten leicht schmoren. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in den Dutch Oven geben und Hähnchen goldgelb anbraten.
4. Nach und nach den Estragonwein über das Hähnchen geben. Dabei darauf achten, dass der Estragonwein komplett verdampft ist, bevor erneut Estragonwein über das Hähnchen gegeben wird. Wenn man zu lange wartet, brennt es leicht an also Vorsicht!
5. Wenn das Fleisch gar ist, Sahne unter die Sauce heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit den Spaghetti servieren und genießen.

# **Zitronenhähnchen**

Servings:4

Cooking Time:60min

## **Ingredients:**

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Knoblauchzehe
- 2EL Olivenöl
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 200g Kirschtomaten
- 4EL Zitronensaft
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und die Hähnchenkeule von beiden Seiten anbraten.
2. Karotten, Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Keulen aus dem Pott nehmen und die Karotten, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten.
4. Tomaten und Zitronensaft hinzugeben und weiter anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
5. Nach ca. 5 Minuten die Keulen in die Flüssigkeit geben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen.
6. Das fertige Gericht servieren und mit beliebigen Beilagen genießen

# Afrikanisches Huhn

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 4 Hühnerbrustfilets
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 1cm Ingwer
- 150ml Tomatenmark
- 50ml Balsamicoessig
- 3El Honig
- 1El Zucker
- 150ml Dijonsenf
- 300ml Sahne
- 200ml Milch
- 4 Zwiebeln
- Pfeffer und Salz
- ½ TL Muskat
- ½ TL Cardamon
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 2El Olivenöl

## Directions:

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch und Ingwer klein hacken und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Alle Gewürze in ein Schälchen geben und gut vermischen.
2. Hühnerbrustfilets nehmen, mit der Gewürzmischung einreiben und eine halbe Stunde ziehen lassen. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Hühnerbrustfilets hinzugeben und anbraten. Dann Zucker und Honig hinzugeben.
3. Anschließend die restlichen Zutaten in den Dutch Oven geben und gut vermischen. Deckel drauf und etwa 1 Stunde köcheln

lassen.

4. Mit Reis zusammen servieren und genießen.

# Hähnchen Mit Obstfüllung

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 1 Hähnchen
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1EL Rosinen
- 2EL Weinbrand
- 1TL Tabasco
- 1TL geriebene Zitronenschale
- 1EL Zitronensaft
- 1EL Butter
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Banane schälen und in Stücke schneiden. Apfel waschen entkernen und in Stücke schneiden. Hähnchen innen und außen leicht salzen und pfeffern.
2. Banane, Apfel, Rosinen, Tabasco und Zitronenschale mischen und in das Hähnchen füllen.
3. Hähnchen zunähen, mit Weinbrand und Zitronensaft bestreichen und mit zerlassener Butter beträufeln.
4. Hähnchen in den Dutch Oven geben und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze von oben und geringer Hitze von unten etwa 45 Minuten gar braten. Währenddessen immer wieder mit Butter beträufeln.
5. Servieren und genießen



# Hähnchenrouladen Auf Champignons

Servings:6

Cooking Time:70min

## Ingredients:

- 500g Champignons
- 3 Zwiebeln
- 100ml Gemüsebrühe
- 500g Hähnchenschnitzel
- 200 g Kochschinken
- 2 Schuss Weinbrand
- Salz und Pfeffer
- 2 Becher Sahne
- 200 g Bacon
- 200 g Parmesan

## Directions:

1. Champignons, Gemüsebrühe, Zwiebeln und Weinbrand in den Dutch Oven geben und dünsten.
2. Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
3. Hähnchenschnitzel in dünne Scheiben klopfen und mit Kochschinken und Käse auslegen. Die drei Zutaten zu Rouladen rollen.
4. Rouladen auf die Champignonmischung legen.
5. Das Gericht mit Parmesan dekorieren und etwa 45 Minuten bei geschlossenem garen.
6. Das fertige Gericht servieren und genießen

# Korianderhühnchen

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 1 Bund Koriander
- 4 Hähnchenbrüste
- 1TL Speisestärke
- 1EL Wasser
- 2EL Sahne
- 85g Joghurt
- 175ml Hühnerbrühe
- 2EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 Tomate
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Koriander putzen und klein hacken. Knoblauch und Schalotte schälen und klein hacken. Tomate häuten, entkernen und würfeln.
2. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten mit etwas Öl braun anbraten. In Alufolie packen und warm halten.
3. Stärke und Wasser verrühren und Joghurt und Sahne unterrühren.
4. Hühnerbrühe mit Zitronensaft, Knoblauch und Schalotte in den Dutch Oven geben und etwas köcheln lassen. Dann die Tomate in die Joghurtmischung geben, salzen, pfeffern und mit in den Dutch Oven geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Koriander und Hähnchen hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. nachwürzen. Fertig!
6. Servieren und genießen.

# Süße Ente

Servings:6

Cooking Time:4h 30min

## Ingredients:

- 1 Ente
- 2EL Honig
- Saft einer Orange
- Salz und Pfeffer
- 250ml Hühnerbrühe
- 125ml Weißwein
- ¼ TL Ingwer
- Für die Sauce:
- 80g Zucker
- Saft von 2 ½ Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 2TL Stärke
- 2EL Grand Marnier

## Directions:

1. Ente gründlich von innen und außen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen und die Ente damit bestreichen und in den noch kalten Dutch Oven geben.
2. Hühnerbrühe mit Weißwein und Ingwer gut verrühren und zu der Ente geben.
3. Ente bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 4 Stunden braten. Dann Ente herausnehmen und Sauce abschöpfen.
4. Für die Sauce: Zucker im Dutch Oven erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Dann die abgeschöpfte Sauce von der Ente hinzugeben, aufkochen lassen und mit Stärke binden.
5. Zum Schluss mit Grand Manier abschmecken.
6. Mit der Ente servieren und genießen.

# Hähnchenrouladen In Champignonsauce

Servings:6

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 500g Champignons
- 3EL frische Kräuter
- 4 Zwiebeln
- 200ml Hühnerbrühe
- 20ml Weißwein
- Salz und Pfeffer
- 250ml Sahne
- 600g Hähnchenschnitzel
- 200g Bacon
- 300g Gouda
- 200g Kochschinken
- 2EL Olivenöl

## Directions:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
2.  $\frac{3}{4}$  der Pilze, Kräuter, Hühnerbrühe, Weißwein und Zwiebeln in den Dutch Oven geben und kurz andünsten. Sahne hinzu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Pürierstab pürieren.
3. Hähnchenschnitzel platt klopfen. Mit Käse und Schinken belegen. Einrollen und mit Bacon umwickeln. Schaschlikspieße zum Fixieren nutzen.
4. Hähnchenrouladen auf die Sauce geben. Pilze über die Rouladen geben. Mit dem restlichen Gouda die Rouladen bedecken. Dann etwa 40 Minuten bei mittlerer Hitze von oben und unten garen.
5. Mit Reis oder Kartoffeln servieren und genießen.

# Hähnchenbrust In Brokkoli-mandel-sauce

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 400g Hähnchenbrust
- 1cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 75g geschälte Mandeln
- 250g Brokkoli
- 1EL Austernsauce
- 1EL Sojasauce
- 2EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Sesamöl zum Braten

## Directions:

1. Fleisch in 1cm große Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauchzehe und Schalotte schälen und klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Hähnchen rundherum anbraten. Dann herausnehmen und warm stellen.
3. Mandeln im restlichen Fett rösten. Dann den Brokkoli hinzugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die restlichen Gewürze hinzugeben und aufkochen.
4. Zum Schluss das Hähnchen zurück in den Dutch Oven geben und nochmals alles zusammen abschmecken.
5. Mit Reis servieren und genießen.

# Huhn Mit Knoblaucharoma

Servings:4

Cooking Time:120min

## Ingredients:

- 1 ganzes Huhn
- 4 Knoblauchknollen
- 300ml Balsamicoessig
- 1EL Rosmarin
- 5EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- 1EL Olivenöl

## Directions:

1. Knoblauchzehen aus der Knolle lösen. 4 Zehen schälen und klein hacken.
2. Huhn mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Rosmarin einreiben.
3. Restlichen Knoblauchzehen mit dem Huhn in den Dutch Oven geben. Balsamicoessig und Wasser hinzugeben.
4. Dann bei mittlerer Hitze von oben und unten etwa 45 Minuten schmoren. Dann das Huhn mit etwas Öl bestreichen und weitere 45 Minuten schmoren.
5. Mit Reis, Kartoffeln oder Brot servieren und genießen.

# Huhn Mit 40 Knobizehen

Servings:8

Cooking Time:

## Ingredients:

- 2kg junges, fettes Huhn
- 1 Tasse Olivenöl
- 40 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stangensellerie
- 1 Bouquet garnie
- 1 Strauß frische Gewürze
- (Petersilie, Salbei, Thymian, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Stangensellerie waschen und in Stücke schneiden.
2. Das Innere des Huhns salzen, pfeffern und ein Bouquet garnie hinein geben.
3. Olivenöl in den Dutch Oven geben und alle ungeschälten Knoblauchzehen, frischen Gewürzstrauß, Lorbeerblatt und Stangensellerie dazu geben.
4. Huhn mehrfach darin wälzen, sodass es gut ölfeucht ist.
5. Etwa 1 ½ Stunden bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben braten.
6. Servieren und genießen.

# Hähnchenbrust In Pilz-sahnesauce

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 2 Zwiebeln
- 2 Zweige Majoran
- 500g gemischte Pilze
- 40g Margarine
- 4 Hähnchenbrüste
- Salz und Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Piment
- 125ml Sahne
- ¼ l Instant-Bratensaft
- 2El Weinbrand

## Directions:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebelwürfel, Majoranblättchen und Pilzstücke im Dutch Oven mit etwas Margarine andünsten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Hähnchenbrüste würzen und im Dutch Oven braun braten.
4. Pilze, Sahne und Bratensaft hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze von oben und unten etwa 20 Minuten schmorren. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Fertig!
5. Servieren und genießen.



# Hähnchencurry

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 4 Hähnchenbrüste
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Dose Ananas
- 100ml Milch
- 100ml Sahne
- 1EL Mehl
- 1TL Curry
- 1TL Kurkuma
- 1TL Thymian
- 1TL Oregano
- 1TL Kardamon
- 250g Reis
- Salz und Pfeffer
- 2EL Olivenöl

## Directions:

1. Hähnchenbrüste würfeln. Paprika waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Ananas stückeln. Saft aufheben. Chilischote in feine Ringe schneiden.
2. Zwiebeln, Hähnchen und Knoblauch mit etwas Öl in den Dutch Oven geben und anbraten. Chilischote, Paprika und Ananas hinzugeben und weitere 5 Minuten braten.
3. Gewürze hinzugeben und gut verrühren. Mit der Hälfte des Ananassafts ablöschen. Saft leicht verkochen lassen. Sahne, Mehl und Milch hinzugeben.
4. Alles bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen. Fertig!

5. Servieren und genießen.

# Putenbrust In Süß-sauer-sauce

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 1 kleine Dose Ananas
- 600g Putenbrust
- 6EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- 1TL Stärke
- 125ml Ketchup
- 3El Essig
- 1TL Sambal Olek
- 300g Reis
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Reis nach Packungsanleitung vorbereiten.
2. Ananas abtropfen lassen und Saft auffangen. Putenbrust in dünne Streifen schneiden.
3. Sojasauce und Salz und Pfeffer mischen. Putenbrust darin wenden. Dann die Putenbrust in den Dutch Oven geben und knusprig braten. Herausnehmen und warm stellen.
4. Für die Sauce 4EL Sojasauce, Ketchup, Stärke, Sambal Olek, Essig und 100ml Ananassaft in den Dutch Oven geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek abschmecken.
5. Reis, Sauce und Putenbruststreifen zusammen servieren und genießen.

# Pouletbrüstchen Mit Karottensauce

Servings:4

Cooking Time:100min

## Ingredients:

- 3 Karotten
- 1/8 l Geflügelbrühe
- 100ml Schlagsahne
- 4 Hühnerbrüste
- 1El Butterschmalz
- ½ TL Speisestärke
- 2EL trockener Weißwein
- Salz und Pfeffer
- Etwas Muskat
- Petersilienblättchen

## Directions:

1. Karotten schälen und klein reiben. Mit der Brühe in den Dutch Oven geben und garen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Dann herausnehmen. In einen Sieb geben und Flüssigkeit gut ausdrücken und in einem Behälter auffangen.
2. Hühnerbrüste salzen und pfeffern und im Dutch Oven in Butterschmalz von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
3. Sahne zu dem Karottensaft gießen, in den Dutch Oven geben und etwas einkochen lassen. Speisestärke mit Weißwein anrühren, zu der Sauce geben und diese damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alles zusammen auf Tellern anrichten und mit Muskat und Petersilienblättchen verzieren. Servieren und genießen

# Ente In Rotweinsauce

Servings:2

Cooking Time:30mi

## Ingredients:

- 180g Entenbrustfilet
- 100g Grünkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1EL Petersilie
- 1TL Tomatenmark
- 80ml Rotwein
- 300ml Rinderbrühe
- Meersalz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Grünkohl in kleine Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Grünkohl und Zwiebeln mit etwas Öl in den Dutch Oven geben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderbrühe, Rotwein und Tomatenmark hinzugeben und gut mischen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Ente in den Dutch Oven geben und alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Sofort servieren und mit etwas Petersilie dekorieren. Fertig! Guten Appetit!

# Huhn In Erdnusssauce Aus Afrika

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 1 Huhn
- 3EL Erdnusssauce
- 1 Brühwürfel
- 750ml Wasser
- 1TL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 500g Champignons
- 500g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Zitronensaft
- Oregano, Lorbeer
- Thymian
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Huhn in kleine Stücke zerteilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Peperoni in feine Ringe schneiden.
2. Champignons und Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Dann Wasser, Huhn, Erdnusssauce, Brühwürfel, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Zwiebel, Peperoni und Gewürze in den Dutch Oven geben und 20 Minuten köcheln.
4. Gemüse hinzugeben und bei starker Hitze von unten und geringer Hitze von oben weitere 30 Minuten kochen.
5. Dann Knoblauch und etwas Zitronensaft hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!
6. Servieren und genießen.

# Hähnchen Mit Fenchel

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 4 Hähnchenbrüste
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Zitronen
- 4EL Olivenöl
- 2EL Fenchelsaat
- 200ml Gemüsebrühe
- 1 Stängel Dill
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebel, Möhre und Fenchel schälen und in kleine Stücke hacken. Zitrone in kleine Scheiben schneiden. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebel, Fenchel, Fenchelsaat, Möhren und Zitrone anbraten. Hähnchenbrust hinzugeben und ebenfalls 2 Minuten anbraten.
3. Dann mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze von oben und unten (jeweils etwa 6 Briketts) für etwa 15 bis 20 Minuten backen.
4. Das fertige Gericht mit Dill dekoriert servieren und genießen.

# Hähnchen In Ingwer-ananasmarinade

Servings:4

Cooking Time:1d 30min

## Ingredients:

- 4 Hähnchenbrüste
- 2EL Sojasauce
- 2El Himbeeressig
- 1 kleine Dose Ananas
- 2EL Sherry
- 1 Msp. Sambal Olek
- 1TL Senfpulver
- 2 Knoblauchzehen
- 2cm Ingwer
- 2 Zweige Estragon
- 2EL Cashewkerne
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Für die Marinade Sojasauce, Essig, Ananassaft, Sherry, Sambal Olek, Senfpulver, gepresste Knoblauchzehen, gehackten Ingwer und Estragonblättchen mischen.
2. Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen und über Nacht ziehen lassen. Ab und an das Hähnchen wenden.
3. Dann abtropfen lassen und im Dutch Oven von allen Seiten mit etwas Olivenöl braten.
4. Nüsse und Ananas in den Dutch Oven geben und 3 Minuten anbraten. Dann die Marinade hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Sofort servieren und genießen.



# Suppen & Eintöpfe

## Einfache Pilz Miso Suppe

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

### Ingredients:

- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen heißes Wasser
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Tasse Sake
- 1/2 Tasse geschnittener Daikon-Rettich
- 2 Tassen getrocknete Shitake-Pilze
- 1 Tasse fester Tofu, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel oder mehr rote Misopaste, nach Geschmack
- 1 / 2 Tasse geschnittene Frühlingszwiebeln

### Directions:

1. Shitake-Pilze über Nacht in heißem Wasser einweichen. Gemüsebrühe, Sojasauce, Sake, Daikon und Pilze mit dem Einweichwasser in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Tofu hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
2. Nehmen Sie rote Misopaste, geben Sie 1 Tasse der heißen Brühe in eine separate Schüssel und verquirlen Sie sie, bis sie sich vermischt hat.
3. Die Suppe vom Herd nehmen, die Miso-Brühe-Mischung hinzufügen und gut umrühren. Mit Frühlingszwiebeln auf Brühe bestreuen.

# Mittelmeerfischeintopf

Servings:6

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 gelbe Zwiebel - gewürfelt
- 1 grüne Paprika - gewürfelt
- 1/2 Tasse getrocknete Tomatenhälften - gehackt
- 2 Knoblauchzehen - gehackt
- 1 Teelöffel frisch geriebene Zitronenschale
- 1 Teelöffel zerkleinerte Paprikaflocken
- 225 g italienische Pflaumentomaten - entkernt, gewürfelt (oder Tomatenkonserven verwenden)
- 1 Tasse Muschelsaft in Flaschen
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 450 g feste weiße Fischfilets - in Stücke schneiden
- 450 g große Garnelen - geschält, entdarnt, Schwänze intakt gelassen
- 8 mittelgroße oder große Jakobsmuscheln
- 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie
- 1/4 Tasse Mayonnaise
- 1 Teelöffel zusätzlich gehackter Knoblauch - (optional)
- Knuspriges Brot, Couscous oder Reis

## Directions:

1. In einem holländischen Ofen Öl bei starker Temperatur erhitzen. Fügen Sie Zwiebel, Paprika und getrocknete Tomatenstücke hinzu (stellen Sie die Tomaten vor dem Zerkleinern in heißem Wasser, Wein oder Brühe wieder her, falls dies einfacher ist). Hitze reduzieren und 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. In den letzten 2 Minuten 2 gehackte Knoblauchzehen hinzufügen.
2. Fügen Sie Zitronenschale, Pfefferflocken und Pflaumentomaten hinzu; 2 Minuten anbraten. Fügen Sie Muschelsaft und Wein hinzu. Bei starker Temperatur zum Kochen bringen, dann auf

niedrig stellen und 10 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie Fischstücke, Garnelen, Jakobsmuscheln und Petersilie hinzu; gut umrühren. Abdecken und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Meeresfrüchte gar sind.

3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise und zusätzlichen Knoblauch mischen. gut mischen.
4. Zum Servieren Eintopf in Servierschalen gießen; Jeweils mit einer Prise Mayonnaise bedecken. Mit Brot, Couscous oder Reis servieren.
5. Backen, bis der Fisch undurchsichtig ist. Mit schwarzem Pfeffer bestreut servieren

# **Französische Lauch Kartoffel Suppe**

Servings:4 - 6

Cooking Time:40 Minuten

## **Ingredients:**

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional, aber empfohlen)
- 2 bis 3 Lauch, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 4 Tassen Gemüsebrühe oder heißes Wasser (oder eine Kombination)
- Zusätzliches heißes Wasser, nach Bedarf Salz und Pfeffer
- Petersilie und Sahne zum Verfeinern (optional)

## **Directions:**

1. Lauch bei mittlerer Temperatur in Olivenöl (und Butter, falls verwendet) anbraten, bis er durchscheinend wird (ca. 10 Minuten unter häufigem Rühren). Abdecken, um das Kochen zu beschleunigen. Kartoffelwürfel hinzufügen und umrühren. Brühe und Wasser hinzufügen, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist, und abgedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. Gelegentlich umrühren. Wenn die Kartoffeln zart sind, wird die Suppe gekocht. Lassen Sie die Suppe etwas abkühlen und stellen Sie dann eine Tasse der gekochten Gemüsestücke beiseite. Die restliche Suppenmischung durch einen Mixer laufen lassen.
3. Fügen Sie beim Mischen etwas Salz hinzu. Gießen Sie die gemischte Suppe zurück in den Suppentopf und mischen Sie sie mit den reservierten Gemüsestücken. Dies gibt der Suppe eine sehr schöne, herzhafte Textur.
4. Wenn Sie eine cremigere Suppe bevorzugen, mischen Sie einfach alles auf einmal. Auf Wunsch mit gehackter Petersilie und etwas Sahne bestreuen. Sofort mit knusprigem französischem Brot und gesalzener Butter servieren.

# Rindfleischsuppe

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1,3 kg Rindfleisch Eintopf Fleisch
- 3 TL Salz
- 4 EL leichtes Olivenöl oder ein beliebiges Speiseöl
- 1 mittelgroße gehackte Zwiebel
- 2 Sellerierippen fein gehackt
- 4 Tassen Rinderbrühe + 4 Tassen gefiltertes Wasser
- 800 g Tomatenwürfel
- 2 trockene Lorbeerblätter
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL geräucherter Paprika
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1/2 Tasse ungekochter weißer Reis
- 2 EL frischer Zitronensaft aus 1 mittelgroßen Zitrone
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt und mehr zum Servieren
- 1/4 Tasse frischer Dill, gehackt, dazu mehr zum Servieren

## Directions:

1. Fleisch mit 3 TL Salz bestreuen und umrühren. Den holländischen Ofen oder Suppentopf bei mittlerer / hoher Temperatur erhitzen und 2 EL Öl hinzufügen. Sobald das Öl heiß ist, fügen Sie Rindfleisch in 2 Ladungen hinzu und braten Sie es an, bis es von allen Seiten braun ist. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2. Fügen Sie gehackte Zwiebeln und Sellerie mit mehr Öl hinzu, als erforderlich. Für 5 Minuten sautieren bis alles schön erweicht ist.
3. Dosentomaten mit ihrem Saft, 4 Tassen Brühe, 4 Tassen Wasser, 2 Lorbeerblätter und gebräuntem Rindfleisch hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, zugedeckt 1 1/2 bis 2 Stunden köcheln lassen oder bis das Rindfleisch zart ist.

4. Fügen Sie 1/2 Tasse weißer Reis, 2 EL Zitronensaft, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
5. Vom Herd nehmen und 1/4-Tasse Petersilie und 1/4-Tasse Dill dazugeben, dann zudecken und vor dem Servieren weitere 10 Minuten abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit weiteren frischen Kräutern servieren.

# Kürbissuppe

Servings:10

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Kürbisse (Hokkaido)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Sellerie
- 1 Orange 1 Ingwerwurzel
- 1 Liter Wasser
- 200 ml Sahne
- 3 Kartoffeln
- 200 g Kastanien
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Etwas Petersilie
- Etwas Kürbiskernöl
- 1 Prise von Salz und Zucker

## Directions:

1. Schneiden Sie den Kürbis in kleine Stücke. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch schälen und hacken. Karotten, Sellerie und Kartoffeln würfeln.
2. Sonnenblumenöl in den holländischen Ofen geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Lauch und Sellerie hinzufügen. Mit Zucker karamellisieren und mit Wasser und Orangensaft ablöschen.
3. Fügen Sie den Kürbis, die Karotten und den Sellerie hinzu und lassen Sie alles ca. 50 Minuten bei 180 ° C schmoren.
4. Legen Sie die Kastanien ca. 25 Minuten auf den Grill, erhitzen Sie sie und schälen Sie sie dann. Die Kürbissuppe mit Sahne salzen, pfeffern und verfeinern, pürieren und mit Kastanien servieren.

# FrISChe Birnensuppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 4 Birnen
- ½ Knollensellerie
- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2El Rapsöl
- 1,5l Gemüsebrühe
- 100g Creme fraiche
- 1TL Oregano
- Etwas Zitronensaft
- Pfeffer und Salz
- Muskat

## Directions:

1. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und klein hacken. Sellerie grob würfeln. Birne waschen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln andünsten. Dann Kartoffeln und Sellerie hinzu geben und anbraten.
3. Anschließend die Birnenstücke hinzugeben, kurz mit anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Creme fraiche unterrühren und mit Oregano, Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Servieren und genießen.



# **Albondigas Suppe (mexikanische Fleischbällchensuppe)**

Servings:6

Cooking Time: 40 Minuten

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Avocadoöl oder Ghee
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 800 g Tomatenwürfel
- 1 Tasse Chipotle Salsa
- 900 ml Rinderbrühe
- 450 g Hackfleisch
- 225 g Chorizo
- 1 Ei
- 1/4 Tasse halb und halb
- 6 Esslöffel Mandelmehl
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/3 Tasse gehackter Koriander und mehr zum Servieren

## **Directions:**

1. Öl oder Büffelbutter in einem schweren großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Fügen Sie die gewürfelten Zwiebeln hinzu und braten Sie sie weich an. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und kochen Sie für 1 Minute mehr. Fügen Sie nun die gewürfelten Tomaten, Salsa, Rinderbrühe und Lorbeerblätter hinzu. Temperatur reduzieren und köcheln lassen
2. In der Zwischenzeit Rindfleisch, Chorizo, Mandelmehl, Ei, Kaffeesahne, Kreuzkümmel, Salz und gehackten Koriander in einer großen Schüssel vermengen. Alles gut miteinander vermischen. In 2 Esslöffel große Kugeln formen und beiseite stellen. Fleischbällchen in die Suppe geben, zudecken und 20

Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und Suppe in Schalen geben. Mit Koriander und Blumenkohlreis servieren.

# **Zucchinisuppe Mit Wursteinlage**

Servings:4

Cooking Time:30min

## **Ingredients:**

- 6 mittlere Zucchini
- 4 Bockwürste
- 1l Hühnerbrühe
- 150ml Sahne
- 4 Weißbrotscheiben    Dill
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Butter zum Braten

## **Directions:**

1. Zucchini waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Weißbrotscheiben würfeln und Bockwürste in Stücke schneiden.
2. Zucchinistücke in Brühe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit Paprikapulver, Dill, Pfeffer und Salz abschmecken. Das ganze pürieren.
3. Zum Schluss die Würstchenstücke in die Suppe geben.
4. Sehr gut schmecken in Butter geröstete Weißbrotscheiben zu der Suppe. Dazu Butter im Dutch Oven heiß werden lassen und Weißbrotstücke von allen Seiten braun anbraten.
5. Suppe mit den Weißbrotstücken servieren und genießen.

# Pizzasuppe

Servings:6

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 1 kg Hackfleisch (Rindfleisch)
- 100 g Schinkenwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln und Paprika
- 2 Dosen Pilze
- 1 Tasse Sahne & Crème Fraiche
- 400 g Schmelzkäse
- 700 ml Wasser
- 1 Packung italienische Kräuter
- ½ Flasche Zigeunersauce
- 1 Flasche BBQ-Sauce
- 1 Päckchen Tomaten (abgesiebt)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke.
2. Legen Sie die Briketts in den Kaminstarter und zünden Sie sie an. Stellen Sie den holländischen Ofen auf den Kaminstarter.
3. Legen Sie die Schinkenwürfel in den holländischen Ofen. Fügen Sie das Hackfleisch hinzu und braten Sie. Legen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in den holländischen Ofen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Tomatenpüree ablöschen.
4. Paprika, Pilze und etwas Wasser hinzufügen. Fügen Sie den Rest der Zutaten hinzu und entfernen Sie die Holländer Ofen aus dem Kaminstarter.
5. Schließen Sie den Deckel und legen Sie 12 Briketts unter und 16 Briketts auf den holländischen Ofen. Die Suppe etwas länger köcheln lassen, auf Tellern verteilen und mit etwas Brot servieren.

# Kokosnusssuppe

Servings:4

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 2 Stiele Zitronengras
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 1 Zwiebel und 1 Paprika
- 1 Chilipfeffer
- ½ Bund Koriander
- 1 Dose Bambussprossen
- 10 Maiskolben (Mini)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojasprossen
- 100 g Glasnudeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 l Kokoscreme
- Etwas Ingwer (3 cm)

## Directions:

1. Holzkohle auf den Grill legen und anzünden. Stellen Sie den holländischen Ofen auf den Grill. Zitronengras, Zwiebeln und Knoblauch sowie Limette, Chilischoten und Ingwer hacken.
2. Das Öl in den holländischen Ofen geben und erhitzen. Alle geschnittenen Zutaten mit den Korianderzweigen in den holländischen Ofen geben und kurz anbraten. Gelegentlich wenden. Die Gemüsebrühe und die Kokoscreme über alles gießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Paprika entkernen und hacken. Schneiden Sie auch die Frühlingszwiebeln und den Mais in kleine Stücke. Den Inhalt des holländischen Ofens in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paprika, Frühlingszwiebeln, Mais, Bambussprossen und Sojasprossen in den holländischen Ofen geben und einige

Minuten köcheln lassen. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit Koriander servieren.

# Zwiebelsuppe

Servings:5

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 300 g Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 80 g Speckwürfel
- 60 g Emmentaler
- 20 g Knoblauch
- 20 g Butter
- 20 g Zucker
- 20 g Knoblauch
- 2 EL Rapsöl
- 800 ml Geflügelbrühe
- 300 ml Malzbier
- 100 ml Weißwein
- 4 Toastscheiben
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Ein paar Chiliflocken
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Stellen Sie den holländischen Ofen auf den Grill. Auf 200 ° C vorheizen.
2. Die Speckwürfel im holländischen Ofen in etwas Öl anbraten.
3. Zwiebeln und Karotten schälen, hacken und in den holländischen Ofen geben. Zucker hinzufügen und alles karamellisieren. Den Inhalt mit Malzbier ablöschen.
4. Knoblauch und Chili hinzufügen und alles mit Weißwein ablöschen. Mit Lorbeerblättern und Thymian verfeinern und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Salz-Pfeffer-Zwiebelsuppe, auf Teller verteilen und mit Toast servieren.

# Gemüsebrühe

Servings: 6 - 8

Cooking Time: 1 – 2 Stunden

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 oder 2 Lauch, gehackt
- 2 Tassen verschiedene Pilze, gehackt
- 2 Zucchinikürbis, gehackt
- 2 gelben Kürbis, gehackt
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 4 Karotten, gehackt
- 1 Sellerie, gehackt Handvoll frische Kräuter: Estragon, Thymian, Rosmarin, Petersilie
- 8 Tassen heißes Wasser nach Bedarf mehr
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackten Knoblauch, gehackte Zwiebeln, gehackten Lauch hinzufügen und unter Rühren anbraten, um nicht zu verbrennen. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis Zwiebel und Lauch durchscheinend werden. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.
2. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse in der folgenden Reihenfolge hinzu, bräunen Sie es und rühren Sie es zwischen jeder Zugabe einige Minuten lang um: Pilze, Tomaten, Zucchinikürbis, gelber Kürbis, Karotten und Blattgemüse. Gemüse mit heißem Wasser abdecken, frische Kräuter hinzufügen, gut umrühren.
3. Stellen Sie zunächst sicher, dass sich über dem Gemüse im Topf etwa 5 cm Wasser befindet. und wenn Wasser verdunstet, sollte immer noch genug Wasser im Topf sein, um das Gemüse bedeckt zu halten. Fügen Sie bei Bedarf weiterhin heißes Wasser hinzu.



4. Topf abdecken und 60 bis 90 Minuten leicht köcheln lassen, dabei alle 20 Minuten umrühren. Für Gemüsebrühe die Suppe durch ein Sieb über einem Becken abseihen, um die Brühe aufzufangen. Bewahren Sie gekochtes Gemüse als Beilage mit Butter auf oder geben Sie es in die Schüssel mit Brühe.
5. Zum Reduzieren die Brühe so lange köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist. Brühe und Reduktion können in Eiswürfelschalen eingefroren und in Baggies für die zukünftige Verwendung in Suppen, Eintöpfen und Saucen aufbewahrt werden.

# Erbsensuppe

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 300g grüne Erbsen
- 300g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 750ml Gemüsebrühe
- 1TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Karotten, Zwiebel und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Erbsen zusammen mit der Gemüsebrühe im Dutch Oven zum kochen bringen.
3. Die Kartoffeln und das andere Gemüse hinzugeben. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und würzen.
4. Olivenöl hinzufügen und anschließend alles mit einem Pürierstab pürieren. Nochmals aufkochen lassen.
5. Servieren und genießen

# Tomatensuppe Mit Kokos

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 4 Frühlingszwiebeln
- 400ml Tomaten, passiert
- 250ml Kokosmilch
- 150ml Gemüsebrühe
- 2EL frischer Orangensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Msp. Sambal Olek
- 3 Prisen Kreuzkümmel
- Salz und Cayennepfeffer
- Kokosöl zum Braten

## Directions:

1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und pressen.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch etwa 3 Minuten glasig dünsten.
3. Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft hinzugeben und gut vermischen.
4. Alles 5 bis 6 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Sambal Olek würzen und abschmecken.
5. Servieren und genießen

# **Zucchinisuppe Mit Würstchen**

Servings:4

Cooking Time:30min

## **Ingredients:**

- 6 mittlere Zucchini
- 4 Bockwürste
- 1l Hühnerbrühe
- 150ml Sahne
- 4 Weißbrotscheiben
- Dill
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Butter zum Braten

## **Directions:**

1. Zucchini waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Weißbrotscheiben würfeln und Bockwürste in Stücke schneiden.
2. Zucchinistücke in Brühe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit Paprikapulver, Dill, Pfeffer und Salz abschmecken. Das ganze pürieren.
3. Zum Schluss die Würstchenstücke in die Suppe geben.
4. Sehr gut schmecken in Butter geröstete Weißbrotscheiben zu der Suppe. Dazu Butter im Dutch Oven heiß werden lassen und Weißbrotstücke von allen Seiten braun anbraten.
5. Suppe mit den Weißbrotstücken servieren und genießen.

# Brokkoli-blumenkohl-suppe

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1l Gemüsebrühe
- 1EL Dill
- Muskat
- 1EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Brokkoli und Blumenkohl waschen. Brokkolirösschen abtrennen und Brokkolistiel in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch, Brokkolistiele und Zwiebeln andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Brokkoli und Blumenkohlrösschen hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Masse pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Dill abschmecken.
6. Servieren und genießen.

# Chili Sin Carne

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 1 Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 2EL frische Petersilie
- 100ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1EL Olivenöl
- 1TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen in einen Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Paprika hinzugeben und leicht anbraten.
3. Gehackte Tomaten, Mais, Kidneybohnen und Gemüsebrühe hinzugeben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Auf Teller geben und Petersilie zum Verzieren nutzen.
6. Servieren und genießen.

# Ochsenschwanzsuppe

Servings:10

Cooking Time:ca. 3 Stunden

## Ingredients:

- 3 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Lauch
- 6 Pimentkörner
- 2 Zwiebeln
- 1 Brühwürfel (Fett)
- 1 kg Ochsenschwanz
- 2 Liter Wasser
- 100 ml Rotwein
- 3 EL Öl
- 1 Prise Meersalz und Pfeffer

## Directions:

1. Geben Sie das Öl in den holländischen Ofen und erhitzen Sie es. Die Ochsenschwänze darin kurz anbraten.
2. Gemüse und Lauch in kleine Stücke schneiden und in den holländischen Ofen geben. Wasser und Brühwürfel hinzufügen. Etwa 3 Stunden köcheln lassen.
3. Trennen Sie das Fleisch vom Knochen und legen Sie es wieder in den Ofen. Alles mit Rotwein, Salz und Pfeffer verfeinern, auf Tellern verteilen und mit etwas Brot servieren.

# Cremige Gemischte Gemüsesuppe

Servings:6 - 8

Cooking Time:60 Minuten

## Ingredients:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional)
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Lauch, in dünne Runden gehackt
- 2 Karotten, in dünne Runden gehackt
- 1 Kopf Anis, halbiert oder geviertelt
- 2 gelber Kürbis, gehackt in dünnen Runden
- 1 oder 2 Kartoffeln, in kleine Würfel schneiden
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- Heißes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Tasse Joghurt, Vollfett und gehackte Petersilie zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann gehackten Knoblauch, gehackte Zwiebeln, gehackten Lauch hinzufügen und unter häufigem Rühren anbraten. Abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird. Jede Minute umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse nach Möglichkeit in der folgenden Reihenfolge hinzu, bräunen Sie es leicht und rühren Sie zwischen jeder Zugabe um: Pilze, Zucchini oder gelber Kürbis, Tomaten, Wurzelgemüse, Blattgemüse.
2. Wenn alles Gemüse im Topf ist, fügen Sie getrocknete Kräuter hinzu und fügen Sie genug heißes Wasser hinzu, um 1 bis 2 Zoll über dem Gemüse zu bedecken. Topf abdecken, Hitze reduzieren und eine Stunde köcheln lassen, alle 10 Minuten



umrühren. Wenn das Gemüse nach etwa einer Stunde gekocht ist zum Kochen bringen (Hinweis: Es tut nicht weh, das Gemüse zwei Stunden lang langsam zu kochen), Joghurt, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mischen Sie das Ganze für eine erstaunlich cremige und köstliche Gemüsesuppe. Nach Belieben mit Petersilie und Sauerrahm verfeinern

# Würzige Fleischsuppe

Servings:6

Cooking Time:150min

## Ingredients:

- 500g Pute
- 3 Zwiebeln
- 1TL Gemüsebrühepulver
- 500g Champignons
- 2 Paprika
- 1 Dose passierte Tomaten
- ½ Dose Ananas
- 300g Erbsen (tiefkühl)
- 250ml Salsasauce
- 200ml Curryketchup
- 500ml Milch
- 500ml Sahne
- Etwas Wasser
- 2EL Olivenöl

## Directions:

1. Fleisch abspülen und würfeln. Paprika und Champignons putzen und in grobe Würfel schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Fleisch mit der Paprika anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Brühepulver würzen.
3. Die restlichen Zutaten bis auf das Wasser in den Dutch Oven geben und gut verrühren.
4. So viel Wasser in den Topf geben bis die Masse damit bedeckt ist.
5. Mit mittlerer Hitze von unten und starker Hitze von oben etwa 1 ½ bis 2 Stunden köcheln lassen.
6. Servieren und genießen.

# **Knoblauchsuppe**

Servings:4

Cooking Time:50min

## **Ingredients:**

- 200g geräucherten Schinken
- 5 Knoblauchzehen
- 4EL Olivenöl
- 5 hartgekochte Eier
- 1,5l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

## **Directions:**

1. Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch und Schinken hinzugeben und anbraten.
3. Gemüsebrühe hinzugeben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Die Suppe ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten köcheln lassen.
5. Die hartgekochten Eier schälen und ebenfalls in die Suppe geben.
6. Die fertige Suppe servieren und genießen.

# Gemüsesuppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 2TL Majoran
- 600ml Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi
- 50g Parmesan
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 200g Kirschtomaten
- 1EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Gemüse und Kartoffeln waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Olivenöl in den Dutch Oven geben. Gemüse hinzugeben und anbraten.
3. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe einige Minuten köcheln lassen und mit Parmesan dekoriert servieren und genießen.

# Karotten-kartoffel-eintopf

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 600g Karotten
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2El Olivenöl
- 300g Rinderhack
- 400ml Rinderbrühe
- Curry
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und grob hacken.
2. Rinderhack mit dem Olivenöl in den Dutch Oven geben und krümelig anbraten. Beiseite stellen.
3. Alle Zutaten bis auf das Rinderhack in den Dutch Oven geben und das Gemüse weich kochen.
4. Flüssigkeit abgießen und das Gemüse grob stampfen. Dann das Rinderhack hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Nochmals aufwärmen.
5. Servieren und genießen.

# Kürbissuppe Mit Kartoffeln

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- Hokaidokürbis
- 6 Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 750ml Gemüsebrühe
- 2cm großes Ingwerstück
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1EL Currypulver
- Etwas Sahne

## Directions:

1. Kürbis waschen und grob zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und klein hacken.
2. Gemüsebrühe im Dutch Oven bei mittlerer Hitze von unten zum kochen bringen. Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln bis die Kartoffeln weich sind.
3. Anschließend alle Zutaten pürieren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern.
4. Servieren und genießen.

# Spanische Bohnensuppe

Servings:4

Cooking Time:1d

## Ingredients:

- 300g Borlotti Bohnen
- 100g kleine Nudeln
- 1l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2EL Tomatenmark
- 2Stück Speckschwarte
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Parmesan
- 2EL Rotwein
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Bohnen in Wasser über Nacht einweichen und Bohnenwasser später aufbewahren. Gemüsebrühe aus dem Bohnenwasser, Gemüsebrühenpulver und Wasser mischen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und mit Karotte in kleine Stücke hacken.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Karotte und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen.
4. Bohnen hinzugeben und bei geringer Hitze von unten köcheln.
5. Tomatenmark und Speckschwarte hinzugeben und anbraten. Anschließend die Gemüsebrühe in den Dutch Oven geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten etwa eine Stunde köcheln.
7. Fertige Suppe mit Parmesan dekoriert servieren und genießen.

# Cremige Mac And Cheese Hühnersuppe

Servings:8

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 1 1/2 Tasse Makkaroni
- 700 g Hühnerbrust, ohne Knochen, ohne Haut, gewürfelt
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL. ungesalzene Butter
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 kleine rote Paprika, gehackt
- 1/3 Tasse Allzweckmehl, gelöffelt und geebnet
- 4 Tasse Hühnerbrühe
- 4 Tassen Vollmilch
- 2 TL Dijon Senf
- 1 kleiner Kopfbrokkoli, in kleine Röschen geschnitten (ca. 4 Tassen)
- 225 g extra scharfer Cheddar-Käse, gerieben (ca. 2 Tassen)
- Geschnittener frischer Schnittlauch zum verfeinern

## Directions:

1. Nudeln nach Packungsangaben kochen; beiseite legen. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Butter in einem großen Topf oder einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur schmelzen. Das Huhn dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 bis 9 Minuten goldbraun durchgaren. Das Huhn auf einen Teller legen.
2. Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. Zwiebel, Paprika und die restlichen 3 Esslöffel Butter in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren 3 bis 5 Minuten kochen, bis alles weich ist. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren 1 Minute kochen lassen. Brühe langsam einrühren, dann Milch und Senf hinzufügen. Etwa 7 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt ist. Brokkoli und Hühnchen unterrühren. 4 bis 6 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist und die



Suppe eingedickt ist. Vom Herd nehmen und 1 Minute stehen lassen. Gekochte Nudeln unterrühren und den Käse langsam einrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schnittlauch verfeinern.

# Kartoffel-birnen-suppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 4 Birnen
- ½ Knollensellerie
- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2El Rapsöl
- 1,5l Gemüsebrühe
- 100g Creme fraiche
- 1TL Oregano
- Etwas Zitronensaft
- Pfeffer und Salz
- Muska

## Directions:

1. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und klein hacken. Sellerie grob würfeln. Birne waschen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln andünsten. Dann Kartoffeln und Sellerie hinzu geben und anbraten.
3. Anschließend die Birnenstücke hinzugeben, kurz mit anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Creme fraiche unterrühren und mit Oregano, Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Servieren und genießen.

# Einfache Meeresfrüchte Miso Suppe

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 4 Tassen Fischsuppe Brühe
- 2 Tassen heißes Wasser
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Tasse Sake
- 1/2 Tasse geschnittener Daikon-Rettich
- 1/2 Tasse kleine Shitake-Pilze
- 2 Tassen geschälte Garnelen, Baby-Tintenfisch, Thunfisch oder Lachs, in Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel oder mehr rote Misopaste

## Directions:

1. Fischbrühe, heißes Wasser, Sojasauce, Sake, Daikon und Pilze in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie Meeresfrüchte hinzu und kochen Sie weitere 10 Minuten.
2. Nehmen Sie rote Misopaste, geben Sie 1 Tasse der heißen Fischbrühe in eine separate Schüssel und verquirlen Sie sie, bis sie sich vermischt hat. Die Suppe vom Herd nehmen, die Miso-Brühe-Mischung hinzufügen und gut umrühren. Mit Frühlingszwiebeln auf Brühe bestreuen.

# **Zuckererbsensuppe Mit Minze**

Servings:4

Cooking Time:20min

## **Ingredients:**

- 4 Schalotten
- 20g Biobutter
- 400g Bio-Tiefkühlerbsen
- 750ml Gemüsebrühe
- 200ml Bio-Sahne
- 2EL Leinsamenöl
- Salz und Pfeffer
- Minze zum Verzieren

## **Directions:**

1. Schalotten würfeln. Butter im Dutch Oven erhitzen und Schalotten glasig dünsten.
2. Erbsen hinzugeben und andünsten.
3. Gemüsebrühe aufkochen, zu den Erbsen geben und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Erbsenbrühe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Schluss Minzblättchen in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben.
6. Sahne steif schlagen und durch die heiße Suppe ziehen.
7. Servieren und genießen.

# Würzige Möhrensuppe

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 800 g Karotten
- 40 g Kürbiskerne
- 3 Chilischoten
- 2EL Nussöl
- 400ml Sahne
- 100ml Milch
- 4EL Gemüsebrühe
- 3cm Ingwer
- 1TL Dattel - Balsamico

## Directions:

1. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Dutch Oven erhitzen. Kürbiskerne rösten und in eine kleine Schale geben.
3. Nussöl in den Dutch Oven geben und erhitzen. Karotten und Chilischoten hinzufügen und garen.
4. Die Mischung herausnehmen und mit einem Stabmixer pürieren.
5. Gemüsebrühe mit Milch und Sahne im Dutch Oven aufkochen lassen. Pürierte Karottenmischung hinzugeben und beides mischen. Nochmals aufkochen lassen. Fertig!
6. Die fertige Suppe genießen und servieren.

# Kohlrabi Suppe

Servings:4

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 1 Zwiebel
- 600 g Kohlrabi
- 20 g Butter
- 200 g Sahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Etwas Chilipulver
- Etwas Öl Etwas Muskat
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Geben Sie das Öl in den holländischen Ofen.
2. Zwiebeln und Kohlrabi hacken und kurz im holländischen Ofen anbraten. Gießen Sie die Gemüsebrühe über alles und kochen Sie sie etwa 20 Minuten lang.
3. Kohlrabi herausnehmen und beiseite stellen.
4. Sahne hinzufügen und erhitzen. Butter hinzufügen und gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
5. Die Kohlrabi-Suppe auf Tellern verteilen und mit Petersilie und Zitrone servieren

# Hähnchenfleischklöschen Und Gemüse nudelsuppe

Servings:8

Cooking Time:1 Stunde 10 Minuten

## Ingredients:

- 2 EL. Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel und 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse trockener Weißwein und 1 Esslöffel. Rotweinessig
- 2 Zweige frischer Thymian
- 8 Tassen Hühnerbrühe
- 450 g gemahlene Hühnerbrust
- 1/4 Tasse einfache trockene Semmelbrösel
- 1 großes Ei
- 2 EL. geriebener Parmesan und mehr zum Servieren
- 2 EL. gehackte frische Petersilie
- 2 EL. gehacktes frisches Basilikum und mehr zum verfeinern
- Koscheres Salz und emahlener schwarzer Pfeffer
- 6 Tassen verschiedene Gemüse nudeln (wie Zucchini, gelber Kürbis, Karotten oder Butternusskürbis)
- 300 g Kirschtomaten, halbiert

## Directions:

1. Öl in einem großen Topf oder in einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 4 bis 6 Minuten goldbraun kochen. Fügen Sie Wein und Thymian hinzu. 1 Minute kochen, bis der Wein sirupartig ist. Fügen Sie die Hühnerbrühe hinzu. Abdecken und zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit Hühnchen, Semmelbrösel, Ei, Parmesan, Petersilie, Basilikum und je 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer in einer Schüssel leicht verrühren. In 30 Frikadellen formen. Fleischbällchen in die Brühe geben. Hitze reduzieren, abdecken und köcheln lassen, bis die Frikadellen 7 bis 9 Minuten lang gar sind.
3. Fügen Sie Nudeln und Tomaten hinzu. Unter gelegentlichem Rühren 3 bis 4 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind.

Essig einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren,  
mit Basilikum und Parmesan verfeinert



# Mango-möhren-suppe

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 1 Mango
- 500g Mini Möhren
- 1EL Olivenöl
- 200ml Wasser
- Kräutersalz und Pfeffer
- 2EL Balsamico
- 2 Zwiebeln

## Directions:

1. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Mini Möhren waschen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. In den Dutch Oven mit etwas Olivenöl geben und anbraten.
3. Nach 2 Minuten Wasser, Möhren und Mangostücke hinzugeben.
4. Nach weiteren 2 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die fertige Suppe servieren und genießen.

# Gemüsesuppe Mit Einlage

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 2TL Majoran
- 600ml Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi
- 50g Parmesan
- 2 Frühlingszwiebeln    4 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 200g Kirschtomaten
- 1EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Gemüse und Kartoffeln waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Olivenöl in den Dutch Oven geben. Gemüse hinzugeben und anbraten.
3. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe einige Minuten köcheln lassen und mit Parmesan dekoriert servieren und genießen.

# Erbsensuppe Mit Schinken

Servings:12

Cooking Time:1 Stunde 15 Minuten

## Ingredients:

- 1 Packung (450 g) getrocknete grüne Erbsen
- 8 Tassen Wasser
- 300 g Kartoffeln (ca. 2 mittelgroße), gewürfelt
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 2 mittelgroße Karotten, gehackt
- 2 Tassen Schinken in Würfel geschnitten (280 g)
- 1 Sellerierippe, gehackt
- 5 Teelöffel natriumreduziertes Hühnerbrühgranulat
- 1 Teelöffel getrockneter Majoran
- 1 Teelöffel Geflügelgewürz
- 1 Teelöffel Salbei gerieben
- 1/2 bis 1 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum

## Directions:

1. Alle Zutaten in einen holländischen Ofen geben. zum Kochen bringen. Hitze reduzieren; köcheln lassen, zugedeckt, solange bis die Erbsen und das Gemüse zart sind kochen, gelegentlich umrühren.
2. Tipp: Das Hinzufügen von nur 2 Tassen Schinken in Würfelform verleiht dem Gericht mehr Geschmack.

# Brokkoli Cheddar Käsesuppe

Servings:4 - 6

Cooking Time:15 - 30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional)
- 1 Lauch, gehackt
- 1 großer Brokkolikopf oder 2 kleine, gehackt
- 2 Tassen geriebener Cheddar-Käse
- Salz, nach Geschmack Pfeffer, nach Geschmack
- Gehackte Petersilie zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann gehackten Lauch hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Brühe und gehackten Brokkoli hinzufügen. Fügen Sie bei Bedarf zusätzliches heißes Wasser hinzu, um den Brokkoli zu bedecken.
3. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli sehr zart ist. Mixer durchstellen. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Die gemischte Brokkolisuppe wieder in den Kochtopf geben, etwa die Hälfte des geriebenen Käses hinzufügen und gut umrühren, bis sie geschmolzen und gemischt ist. Sofort servieren und jede Schüssel mit gehackter Petersilie und etwas geriebenem Cheddar-Käse verfeinern.

# Kürbissuppe Mit Kokosnuance

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Karotten
- 60ml Orangensaft
- 2cm Ingwer
- 300ml Gemüsebrühe
- 250ml Kokosmilch
- 1TL Currypulver
- Etwas Kokosöl
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Hokkaido-Kürbis waschen und klein schneiden. Karotten und Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Ingwer, Knoblauch und Schalotten in den Dutch Oven geben und mit etwas Öl andünsten. Kürbis und Karotte hinzugeben und anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Orangensaft hinzugeben.
5. Anschließend alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Muskat abschmecken.
6. Servieren und genießen.

# Eintopf Für Kraft Und Wärme

Servings:4

Cooking Time:2h

## Ingredients:

- 300g spanische Salami
- 300g Speck
- 2 Zwiebeln
- ½ Sellerie
- 1TL Paprikapulver
- 100ml Orangensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 2EL Olivenöl
- 1 Dose passierte Tomaten
- 60g Tomatenmark
- 500ml Wasser
- 100g rote Linsen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika

## Directions:

1. Salami in Stücke schneiden. Speck würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Sellerie schälen und stückeln. Bohnen und Kichererbsen abschütten.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Salami und Knoblauch anbraten. Zwiebeln, Paprika und Tomatenmark hinzugeben und mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze etwa 90 Minuten köcheln.
4. Mit Schwarzbrot servieren und genießen.

# Rote-bete-suppe

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 500 g rote Bete
- 2 cm Ingwer
- 2 Kartoffeln
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- 600 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln und rote Beete waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Dutch Oven mit Öl erhitzen und Ingwer, Kurkuma und Koriander hinzufügen und anbraten.
3. Nach ca. 1 Minute die Kartoffeln und rote Bete hinzufügen und dünsten lassen. Das ganze 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz würzen.
4. Die gesamte Mischung mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die fertige Suppe servieren und genießen.

# Sauerkrautsuppe

Servings:8

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 1 EL Olivenöl
- 225 g Speck gehackt
- 1 Selleriestange fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 mittelgroße Karotten in dünne Scheiben geschnitten
- 3 mittlere 450 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 1/4 Tasse Quinoa, optional
- 2-3 Tassen Sauerkraut dreifach abgetropft
- 8 Tassen natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Tassen Wasser oder nach Geschmack
- 1 Dose weiße Bohnen

## Directions:

1. Erhitze 1 EL Öl in einem großen Suppentopf oder einem holländischen Ofen. Fügen Sie gehackten Speck hinzu, bis er gebraten ist.
2. Fügen Sie fein gehackten Sellerie und Zwiebel hinzu. Braten Sie, bis erweicht und golden (5 Minuten).
3. In Scheiben geschnittene Karotten, Kartoffeln, 1/4 Tasse Quinoa (falls verwendet), 8 Tassen Brühe und 2 Tassen Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Fügen Sie 2-3 Tassen gut gewaschenes und abgetropftes Sauerkraut und die Hälfte des gekochten Specks, die weißen Bohnen mit ihrem Saft und 1 Lorbeerblatt hinzu und kochen Sie weiter, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 10 Minuten). Würzen Sie die Suppe nach Belieben. Mit frischem knusprigem Brot servieren.



# Zitti Eintopf Mit Wurst

Servings:6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 450 gr. süße italienische Wurst
- 1/2 mittelgelbe Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 (450 gr.) Dose Tomatenwürfel
- 1 (450 gr.) Dose Tomatensauce
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 1 Teelöffel Zucker und 3/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel rote Pfefferflocken
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 3 Tassen ungekochte Ziti
- 1/3 Tasse geriebener Parmesan
- 225 gr. Vollmilch-Mozzarella-Käse, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Tasse Ricotta-Käse

## Directions:

1. Legen Sie die Wurst in einen holländischen Ofen und kochen Sie sie bei mittlerer bis hoher Hitze. Brechen Sie die Wurst beim Kochen mit einem Holzlöffel auf. Sobald die Wurst etwa zur Hälfte gekocht ist, fügen Sie die Zwiebel hinzu. Noch 2 bis 3 Minuten kochen und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen. Fügen Sie gewürfelte Tomaten, Tomatensauce, Tomatenmark, italienisches Gewürz, Zucker, Salz und rote Pfefferflocken hinzu. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Wasser und Ziti hinzufügen. Gut umrühren, damit der Ziti untergetaucht ist. 8 bis 10 Minuten kochen oder bis die Nudeln fast al dente sind. (Sie möchten es immer noch ziemlich fest haben, da es noch eine Weile weiter kochen wird.) Den holländischen Ofen vom Herd nehmen. Parmesan und Mozzarella einrühren. Mit einem Löffel Dollop Ricotta darüber.

Stellen Sie den holländischen Ofen in den Ofen unter den Grill,  
bis der Käse darauf heiß und geschmolzen ist.

# Kalifornische Blumenkohlsuppe

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional)
- 1 große gelbe Zwiebel, fein gehackt
- 1 Kopf Blumenkohl, gehackt (jede Farbe)
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen heißes Wasser, plus nach Bedarf zusätzliches Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Verfeinern
- Saure Sahne zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann gehackte Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 3-4 Minuten weitergaren, bis sie durchscheinend werden.
2. Jede Minute umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Ihre Blumenkohlstücke hinzu. Einige Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
3. Mit Brühe und heißem Wasser bedecken. Die Flüssigkeit sollte nur das Gemüse bedecken. Decken Sie den Topf ab und köcheln Sie alle 5 bis 10 Minuten, bis der Blumenkohl weich ist (insgesamt ca. 20 Minuten).
4. Nach Belieben Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mischen Sie die Suppe mit einem Mixer. Mit gehackter Petersilie, Sauerrahm und einem weiteren Schuss Cayennepfeffer verfeinern.

# Tomatensuppe

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 500ml Gemüsebrühe
- 100g Creme fraiche
- 2El Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit den beiden Dosen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Mais und Kidneybohnen hinzugeben. Anschließend Creme fraiche unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und alles bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Servieren und genießen.

# Hühner-kokossuppe

Servings:4

Cooking Time:55min

## Ingredients:

- 400 g Hühnerbrust
- 220 ml Kokosmilch
- 500 ml Wasser
- 2 EL Ghee
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 8 g Ingwer
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Chilischote schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Dutch Oven mit Ghee erhitzen und die Hähnchenbrust anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chilischote hinzugeben und ebenfalls anbraten.
3. Wasser hinzufügen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten köcheln lassen.
4. Hähnchenbrust aus dem Dutch Oven nehmen, in kleine Stücke schneiden und wieder in den Pott geben. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft würzen und gut mischen.
5. Die fertige Suppe servieren und genießen.

# Butternut Kürbis Aprikosen Hühnernudel Curry

Servings:8

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 1 Packung Reisnudel
- 700 g Hühnerschenkel ohne Knochen, ohne Haut, gehackt
- Koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel. Rapsöl
- 3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten und 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 TL Curry Pulver und 1 1/2 TL. Chilipulver
- 8 Tassen Hühnerbrühe und 1/4 TL. Zimt
- 1 (425 g) Kichererbsen, gewaschen
- 1/2 Tasse gehackte getrocknete Aprikosen
- 1 Packung Butternusskürbis in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Kokosmilch in Dosen
- 1 Esslöffel. frischer Limettensaft
- 3 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- Frischer Koriander zum Servieren

## Directions:

1. Kochen Sie die Nudeln gemäß den Anweisungen in der Packung. In der Zwischenzeit das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf oder in einem holländischen Ofen bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie Huhn, Zwiebel und Knoblauch hinzu. 7 bis 9 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie braun sind. Curry, Chili und Zimt unterrühren. Unter ständigem Rühren 1 Minute kochen lassen, bis es duftet. Fügen Sie Hühnerbrühe, Kichererbsen und Aprikosen hinzu; zum Kochen bringen.
2. Temperatur reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Fügen Sie Butternusskürbis hinzu und kochen Sie zart und bis sich die Suppe etwas eingedickt hat (8 bis 10 Minuten). Fügen Sie Kokosmilch hinzu und kochen Sie bis warm, 2 bis 3 Minuten. Vom Herd nehmen und Limettensaft

und Frühlingszwiebeln einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Nudeln auf die Servierschalen verteilen und mit der Suppe  
bedecken. Mit Koriander verfeinern

# Rotkohlsuppe Mit äpfeln

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500g Rotkohl (frisch)
- 2 Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 3EL Olivenöl
- 1l Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein (trocken)
- 2 Orangen
- 1cm Ingwer
- 1El Himbeeressig
- 3 Äpfel
- 1El Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. 1 Orange schälen und in Stücke teilen. 1 Orange auspressen. Äpfel waschen und grob würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Ingwer anbraten. Kartoffeln und Rotkohl hinzugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.
3. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe, Himbeeressig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Orangensaft und Äpfel hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Orangenstücken servieren und genießen.



# Chunky Mais

Servings:4

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Sellerie, gehackt
- 1 Karotte, gehackt
- 1 Lauch, gehackt
- 2 Tassen frische Maiskörner
- 4 Tassen Gemüsebrühe oder heißes Wasser
- 2 Tassen Sahne
- 1 Tasse Weiß Wein
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Dash oder getrocknete Kräuter wie Herbes de Provence

## Directions:

1. Geben Sie Olivenöl (und Butter, falls verwendet) in den Boden des Dutch Oven's. Öl / Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Mehl hinzufügen und schnell umrühren, während einige Minuten bräunen.
2. Fügen Sie Gemüse hinzu und braten Sie es einige Minuten lang an. Flüssigkeiten, Salz und Pfeffer, Kräuter hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Maisbrot servieren.

# Mangosuppe

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 500g Mini Möhren
- 1EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 200ml Wasser
- Kräutersalz und Pfeffer
- 2EL Balsamico

## Directions:

1. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Mini Möhren waschen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. In den Dutch Oven mit etwas Olivenöl geben und anbraten.
3. Nach 2 Minuten Wasser, Möhren und Mangostücke hinzugeben.
4. Nach weiteren 2 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die fertige Suppe servieren und genießen.

# Karotten Ingwer Suppe

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 große gelbe Zwiebel, fein gehackt
- 4 Tassen Karotten, gehackt
- 1 daumengroßes Stück frisch geschälten Ingwers, gehackt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen heißes Wasser, zusätzlich bei Bedarf
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte Petersilie, zum Verfeinern
- Dollop Sauerrahm (optional)

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackte Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.
2. Fügen Sie die gehackten Karotten, den gehackten Ingwer, die Gewürze und die Flüssigkeiten hinzu. Topf abdecken und 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, dabei alle 10 Minuten umrühren.
3. Wenn die Karotten weich sind, vom Herd nehmen. Abgedeckt 10 Minuten abkühlen lassen. In einen Mixer geben. Nach Geschmack Salz hinzufügen. Mit einer Prise Sauerrahm oder Joghurt und gehackter Petersilie servieren.

# Chili Con Carne

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 1 Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 2EL frische Petersilie
- 500g Hackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1EL Olivenöl
- 1TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen in einen Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Öl im Pott erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Paprika und Hackfleisch hinzugeben und braten.
3. Gehackte Tomaten, Mais, Kidneybohnen und Gemüsebrühe hinzugeben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Mit Petersilie verziert servieren und genießen.

# Champignonsuppe Mit Hähnchen

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 2 Hähnchenbrüste
- 1000g Champignons
- 200g Erbsen
- 500ml Wasser
- 500ml Milch
- 200g Schmelzkäse
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2El frische Kräuter
- 3El Rapsöl
- Paprikapulver
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Hähnchenbrust würfeln. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Möhren würfeln.
2. Öl in den Dutch Oven geben. Zwiebeln, Knoblauch und Hähnchen in den Dutch Oven geben und anbraten. Pilze und Möhren hinzugeben und andünsten.
3. Mit Wasser und Milch ablöschen. Anschließend Erbsen zufügen. Zum Schluss den Schmelzkäse unterrühren.
4. Alles nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Paprikapulver und Kräutern würzen.
5. Servieren und genießen.

# Frogmore Gulasch

Servings:4 – 5

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 1 große Zwiebel, gehackt
- 3 Sellerierippen, gehackt
- 2 EL. Garnelen und Krabben kochen
- 1 große Paprika, gehackt
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. 10 Minuten zugeben und kochen lassen:
2. Heiße polnische Wurst in Stücke geschnitten.
3. 10 Minuten zugeben und kochen lassen:
4. Maiskolben, halbiert.
5. Fügen Sie nach 2 bis 3 Minuten hinzu:
6. Rohe, ungeschälte Garnelen.
7. Vom Herd nehmen und 4 bis 5 Minuten stehen lassen. Lassen Sie den Sieb abtropfen.

# East Bay Bouillabaisse

Servings:4 - 6

Cooking Time:20 – 30 Minuten

## Ingredients:

- 4 bis 6 Tassen Fischbrühe
- 450 g gemischter frischer Fisch
- 450 g gemischte frische Schalentiere
- 2 Tassen heißes Wasser, je nach Bedarf
- 1 Zwiebel, gehackt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl Dash Safran, eingeweicht
- 1/4 Tasse heißes Wasser
- Dash Chiliflocken
- Zweig Thymian
- Saft aus 2 oder 3 Zitronen
- 1 Tasse Weißwein Salz, nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte Petersilie zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 3-4 Minuten weitergaren, bis die Zwiebeln durchscheinend werden. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Tomaten hinzu und sautieren Sie, bis weich.
2. Fischbrühe, Wein, Zitronensaft, Kräuter, Gewürze hinzufügen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Fügen Sie in Stücke geschnittene Fischfilets hinzu, stellen Sie sicher, dass genügend Flüssigkeit vorhanden ist, um den Fisch zu bedecken, und fügen Sie bei Bedarf heißes Wasser hinzu, das 5 Minuten lang kocht. Fisch wird noch nicht vollständig gekocht. Muscheln und Garnelen hinzufügen, umrühren. Bedeckt 5 bis 10 Minuten köcheln lassen

# Pilzcremesuppe

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Tassen Pilze, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Tassen Sahne
- 4 Tassen Brühe nach Wahl
- 1 Teelöffel Herbes de Provence
- Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Pilze hinzufügen und unter häufigem Rühren anbraten. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis die Zwiebeln durchscheinend werden und die Pilze braun werden.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Brühe, Kräuter und Salz hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Nehmen Sie die Hälfte der Suppe und geben Sie sie in einen Mixer. Gießen Sie die gemischte Suppe zurück in die ungemischte Suppe und mischen Sie sie gut. Mit heißem, knusprigem Brot servieren.



# Blumenkohl-curry-suppe

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 600g Blumenkohl
- 5cm Ingwer
- 1EL Kreuzkümmel
- 1TL Currypulver
- 900ml Gemüsebrühe
- 2EL Koriandergrün
- 200g Bio-Joghurt
- 2EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Braten

## Directions:

1. Kohl in Stücke schneiden, Ingwer fein hacken.
2. Kokosöl in den Dutch Oven geben und Kreuzkümmel kurz anrösten.
3. Kohl, Ingwer, Gemüsebrühe und Currypulver hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl gar ist.
4. Joghurt hinzugeben, nachdem alles etwas abgekühlt ist, pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit gehacktem Koriandergrün verzieren, servieren und genießen.

# Kartoffeleintopf Mit Wursteinlage

Servings:4

Cooking Time:90min

## Ingredients:

- 10 Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 4 Würstchen
- 1l Gemüsebrühe
- 2 Karotten
- Muskat

## Directions:

1. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Suppengemüse waschen und klein schneiden. Würstchen vierteln.
2. Alle Zutaten zusammen in den Dutch Oven geben und etwa 1h garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Vorm servieren die Lorbeerblätter entnehmen. Fertig!

# Cremige Hühnersuppe Mit Nudeln

Servings:8

Cooking Time:50 Minuten

## Ingredients:

- 6 Tassen Hühnerbrühe wurden natriumarm verwendet
- 5 Tassen Wasser
- Salz nach Geschmack
- 3-4 Hähnchenschenkel ohne Haut (ohne Knochen oder Knochen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 geriebene Karotten, 1 in dünne Ringe oder Halbkreise geschnittene Karotte
- 2 mittelgroße Selleriestangen, fein gehackt oder in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Nudeln wie Rotini-Eiernudeln oder Ihre Lieblingssorte
- 1 Tasse Mais (400 g)
- 4 EL ungesalzene Butter
- 1/3 Tasse Allzweckmehl
- 1/2 Tasse Sahne
- 3 EL frischer oder gefrorener Dill
- Bevorzugtes salzfreies Gewürz

## Directions:

1. Mischen Sie in einem großen Suppentopf 6 Tassen Brühe, 5 Tassen Wasser und 1/2 EL Salz. Zum Kochen bringen, dann Hähnchenschenkel dazugeben (Fett muss nicht abgeschnitten werden) und unbedeckt 20 Minuten kochen.
2. Stellen Sie eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur auf und fügen Sie 2 EL Olivenöl hinzu. Gehackte Zwiebeln dazugeben und bis zum Erweichen anbraten (5 Minuten), dann die Hitze auf mittleres / hohes Niveau erhöhen und geriebene Karotten, gehackten Sellerie und 5-7 Minuten anbraten.

3. Nehmen Sie die Hähnchenschenkel aus dem Topf und lassen Sie sie ruhen. Verwenden Sie dann Gabeln oder Hände, um das Hähnchen zu zerkleinern und alle Knochen und Fette (die sich leicht lösen sollten) zu verwerfen. Geben Sie das zerkleinerte Huhn in den Topf zurück.
4. 2 Tassen Nudeln, geschnittene Karotten und Mais in den Suppentopf geben und 15 Minuten bei niedrigem Siedepunkt weitergaren, bis die Nudeln die gewünschte „Weichheit“ erreicht haben. Sie können an dieser Stelle überschüssiges Öl von der Oberseite abschöpfen, wenn die Suppe etwas leichter sein soll.
5. In einer mittelgroßen Soßenpfanne bei mittlerer Hitze 4 EL Butter schmelzen, 1/3 Tasse Mehl einrühren und 1 bis 2 Minuten lang oder bis sie gerade noch goldbraun sind, durchrühren. 1 Tasse heiße Brühe aus dem Suppentopf in die Mehlmischung schöpfen, kontinuierlich verquirlen, bis alles gut vermischt ist, dann 1/2 Tasse schwere Sahne unter Rühren in den Suppentopf geben, bis alles gut vermischt ist.
6. Würzen Sie die Suppe mit Salz nach Belieben. 3 EL Dill dazugeben, zum Kochen bringen und die Hitze abstellen. Würzen Sie die Suppe nach Belieben. Mit frischem knusprigem Brot servieren.

# FrISChe Tomatensuppe

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 500ml Gemüsebrühe
- 100g Creme fraiche
- 2El Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit den beiden Dosen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Mais und Kidneybohnen hinzugeben. Anschließend Creme fraiche unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und alles bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Servieren und genießen.

# Couscous Eintopf Mit Geräucherten Mandeln Und Kräutern

Servings:6 - 8

Cooking Time:15 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Nelken Knoblauch, gehackt
- 2/3 Tasse gehobelte Mandeln
- 1 Teelöffel geräucherte Paprika
- 2 1/4 Tassen Wasser
- 2 Tassen Couscous
- 3/4 Teelöffel koscheres Salz
- 2/3 Tasse grob gehackte frische Petersilienblätter

## Directions:

1. Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf oder einem holländischen Ofen, bis es schimmert. Knoblauch und Mandeln dazugeben und anbraten, bis der Knoblauch duftet und die Nüsse leicht geröstet sind (ca. 2 Minuten). Paprika dazugeben und weitere 10 Sekunden anbraten.
2. Fügen Sie das Wasser hinzu, rühren Sie um und bringen Sie die Mischung zum Kochen. Reduzieren Sie die Temperatur und rühren Sie den Couscous sowie das Salz ein. Abdecken und 5 Minuten stehen lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Petersilie unterrühren und servieren.

# Currysuppe Mit Blumenkohl

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 600g Blumenkohl
- 5cm Ingwer
- 1EL Kreuzkümmel
- 1TL Currypulver
- 900ml Gemüsebrühe
- 2EL Koriandergrün
- 200g Bio-Joghurt
- 2EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Braten

## Directions:

1. Kohl in Stücke schneiden, Ingwer fein hacken.
2. Kokosöl in den Dutch Oven geben und Kreuzkümmel kurz anrösten.
3. Kohl, Ingwer, Gemüsebrühe und Currypulver hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl gar ist.
4. Joghurt hinzugeben, nachdem alles etwas abgekühlt ist, pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit gehacktem Koriandergrün verzieren, servieren und genießen.

# Kokos-kürbissuppe

Servings:4

Cooking Time:35min

## Ingredients:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Karotten
- 60ml Orangensaft
- 2cm Ingwer
- 300ml Gemüsebrühe
- 250ml Kokosmilch
- 1TL Currypulver
- Etwas Kokosöl
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Hokkaido-Kürbis waschen und klein schneiden. Karotten und Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Ingwer, Knoblauch und Schalotten in den Dutch Oven geben und mit etwas Öl andünsten. Kürbis und Karotte hinzugeben und anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Orangensaft hinzugeben.
5. Anschließend alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Muskat abschmecken.
6. Servieren und genießen.



# Kichererbsensuppe

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 300g Kichererbsen, gekocht
- 2 Süßkartoffeln
- 2cm Stück Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 500ml Kokosmilch
- 600ml Gemüsebrühe
- 3EL Kokosöl
- 1TL Muskat
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebel und Ingwer schälen und klein hacken. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Ingwer anbraten. Süßkartoffel hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Kichererbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Von der Glut nehmen. Kokosmilch hinzugeben und alles im Mixer cremig pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In tiefen Tellern servieren und genießen.

# Hühnersuppe

Servings:4

Cooking Time:ca. 1 Stunde

## Ingredients:

- 2 Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Chilischoten
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Bohnen (schwarz)
- 1 Dose Hühnerbrühe
- ½ Teelöffel Chilipulver

## Directions:

1. 12 Briketts unter den holländischen Ofen stellen und entzünden.
2. Hähnchenbrust unter kaltem Wasser abspülen, vorsichtig trocknen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls hacken. 4. Legen Sie die Hühnerbrust und die Zwiebeln in den holländischen Ofen. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und mischen Sie alles gut.
4. 11 Briketts unter und 17 Briketts auf den holländischen Ofen legen und die Suppe ca. 60 Minuten köcheln lassen.
5. Auf Tellern verteilen und mit etwas Joghurt oder Käse servieren.

# Einfaches Schweinefleisch Udon

Servings:4 – 6

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 6 Streifen Speck, in Stücke geschnitten
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen heißes Wasser 1 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Tasse Sake
- 1/2 Tasse geschnittener Daikon-Rettich
- 2 Tassen kleine Champignons
- 1 Karotte, gehackt
- 1 Tasse Kohl, gehackt
- 2 Esslöffel oder mehr rot Misopaste, nach Geschmack
- 1/2 Tasse geschnittene Frühlingszwiebeln
- 2 Tassen gekochte Udon-Nudeln

## Directions:

1. Speck im Topf anbraten. Gemüsebrühe, heißes Wasser, Sojasauce, Sake und Gemüse in einen Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen. Nehmen Sie rote Misopaste, geben Sie 1 Tasse der heißen Brühe in eine separate Schüssel und verquirlen Sie sie, bis sie sich vermischt hat.
2. Die Suppe vom Herd nehmen, die Miso-Brühe-Mischung hinzufügen und gut umrühren. Über Udon-Nudeln mit Frühlingszwiebeln auf Brühe servieren.

# Marokkanische Gewürzblumenkohlsuppe

Servings:8

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 1,3 kg ganzer Blumenkohl (ca. 1 1/2 mittelgroße Köpfe oder 8 Tassen Röschen)
- 6 mittelgroße Knoblauchzehen und 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 3/4 Teelöffel koscheres Salz,
- 1 große gelbe Zwiebel und 1 Karotte
- 6 bis 7 Tassen Gemüsebrühe
- 1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel und 1 1/2 Teelöffel Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Zimt und 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- In Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln und Paprika zum verfeinern

## Directions:

1. Heizen Sie den Backofen auf 230 ° C vor. Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Den Knoblauch schälen. Blumenkohl und Knoblauch in eine große Schüssel geben und mit 3 EL Olivenöl und 1 TL koscherem Salz verrühren. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonmatte aus und legen Sie den Blumenkohl in einer gleichmäßigen Schicht darauf. 30 bis 35 Minuten rösten, bis er leicht sehr zart ist, einmal umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln. Möhre schälen und würfeln. In einem großen Topf oder einem holländischen Ofen 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel und die Karotte anbraten, bis die Zwiebel durchscheinend ist, ca. 5 Minuten. Fügen Sie 6 Tassen Gemüse und Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Kurkuma, Zimt und schwarzen Pfeffer hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, während der Blumenkohl brät. Den restlichen gerösteten Blumenkohl und Knoblauch in die Brühe geben. Fügen Sie 1 Tasse Brühe, 1 Esslöffel Olivenöl und

3/4 Teelöffel koscheres Salz hinzu. Mit einem Stabmixer geschmeidig pürieren.

3. Sofort servieren und mit dem reservierten Blumenkohl, geschnittenen Frühlingszwiebeln, zusätzlichem Olivenöl (falls gewünscht) und einer Prise Paprika bestreuen

# Kürbis-kartoffel-suppe

Servings:4

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 1 Hokaidokürbis
- 6 Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 750ml Gemüsebrühe
- 2cm großes Ingwerstück
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1EL Currypulver
- Etwas Sahne

## Directions:

1. Kürbis waschen und grob zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und klein hacken.
2. Gemüsebrühe im Dutch Oven bei mittlerer Hitze von unten zum kochen bringen. Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln bis die Kartoffeln weich sind.
3. Anschließend alle Zutaten pürieren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern.
4. Servieren und genießen.

# Lammeintopf

Servings:8

Cooking Time:1 Stunde 35 Minuten

## Ingredients:

- 900 g Lammfleisch Eintopf, in Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 450 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 – 2 Tassen natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 1 Flasche natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 6 mittelrote Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 4 Lorbeerblätter
- 2 frische Thymianzweige
- 2 frische Rosmarinzweige
- 2 Teelöffel Salz
- 1 - 2 Teelöffel Pfeffer
- 1/4 Tasse schwere Schlagsahne

## Directions:

1. Backofen auf 180 ° C vorheizen. In einem ofenfesten holländischen Ofen Lammfleisch in Butter und Öl in Portionen aufteilen. In der gleichen Pfanne Karotten und Zwiebeln knusprig andünsten. Knoblauch hinzufügen; 1 Minute kochen.
2. Nach und nach Brühe und Bier dazugeben. Lammfleisch, Kartoffeln, Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Abdecken und 1 1/2 bis 2 Stunden backen oder bis Fleisch und Gemüse weich sind, alle 30 Minuten umrühren. Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin werfen. Sahne einrühren.

# Grüne Suppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Blattspinat
- 1 ½ Bund Bärlauch
- 1El Olivenöl
- 500ml Gemüsebrühe
- 400ml Milch
- 150g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. 5 Blatt Spinat und 2 Blatt Bärlauch waschen und klein hacken.
2. Den restlichen Spinat im Dutch Oven in gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten kochen. Beiseite stellen.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Gekochten Spinat hinzugeben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. 120g Parmesan und die Bärlauchstreifen in die Brühe geben.
4. Alles mit einem Pürrierstab pürieren. Fertig!
5. Zum Verzieren den restlichen Parmesan, den restlichen Spinat und den restlichen Bärlauch nutzen.
6. Servieren und genießen.



# Bärlauch-spinat-suppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Blattspinat
- 1 ½ Bund Bärlauch
- 1El Olivenöl
- 500ml Gemüsebrühe
- 400ml Milch
- 150g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. 5 Blatt Spinat und 2 Blatt Bärlauch waschen und klein hacken.
2. Den restlichen Spinat im Dutch Oven in gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten kochen. Beiseite stellen.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Gekochten Spinat hinzugeben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. 120g Parmesan und die Bärlauchstreifen in die Brühe geben.
4. Alles mit einem Pürrierstab pürieren. Fertig!
5. Zum Verzieren den restlichen Parmesan, den restlichen Spinat und den restlichen Bärlauch nutzen.
6. Servieren und genießen.

# Kartoffel-käsesuppe Mit Mais

Servings:6

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 2EL Rapsöl
- 500g Kartoffeln
- 750ml Milch
- 2 Dosen Mais
- 180g geriebener Mozzarella
- 1EL Mehl
- 2 Zwiebeln
- 500g Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Gemischte Kräuter

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln andünsten. Kartoffeln mit Mehl bestäuben und in den Dutch Oven geben.
3. Milch vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen lassen.
4. Anschließend Mais, Käse, Kräuter und Creme fraiche hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe ist fertig, wenn der Käse geschmolzen ist und die Kartoffeln gar sind.
6. Servieren und genießen.

# Bier-gulasch

Servings:4

Cooking Time:2h

## Ingredients:

- 700g Gulaschfleisch
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3El Rapsöl
- 6 Karotten
- 1EL Mehl
- 1 Lauch
- 1l dunkles Bier
- 8 Kartoffeln
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Fleisch in gleich große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Karotten schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Fleisch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
3. Mehl, Bier und das restliche Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Dann die Kartoffeln hinzugeben und nochmals eine Stunde köcheln lassen. Mit Salt und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren und genießen

# Lasagnensuppe

Servings:6

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 8 ungekochte Lasagne-Nudeln (in mundgerechte Stücke zerbrochen)
- 450 g mild gemahlene italienische Wurst
- 1 1/2 Tassen gewürfelte weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 650 g Campbells Tomatensuppe in Familiengröße {1 Dose}
- 400 g Petite gewürfelte Tomaten {1 Dose}
- 3 Teelöffel Paprika
- 2 Teelöffel Basilikum
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- 340 ml Kondensmilch {1 Dose}
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 170 g geriebener Mozzarella-Käse
- 170 g geriebener Parmesan
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie zum verfeinern {optional}

## Directions:

1. Den Dutch Oven auf mittlerer bis hoher Temperatur vorheizen. Nachdem der holländische Ofen aufgewärmt ist, fügen Sie italienische Wurst hinzu und braten Sie diese. Die Italienische Wurst aus dem Ofen nehmen und das Fett abtropfen lassen. Fügen Sie Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch zum holländischen Ofen hinzu und braten Sie, bis Zwiebeln im Aussehen lichtdurchlässig werden.
2. Fügen Sie in Tomatensuppe, Tomatenwürfel, Kondensmilch, Brühwurst, Lasagne-Nudeln, Paprika, Basilikum und Pfeffer, dann gut umrühren. Suppe unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sobald die Suppe zu kochen beginnt, lassen Sie sie 3 Minuten lang unter häufigem Rühren kochen, reduzieren Sie die Hitze auf Mittel-Niedrig und lassen Sie die Suppe 25 Minuten

lang unter regelmäßigem Rühren köcheln. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit Mozzarella und Parmesan belegen. Mit Petersilie verfeinern.

# Regenbogen Gemüsesuppe

Servings: 6 - 8

Cooking Time: 1 – 2 Stunden

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln gehackt
- 1 oder 2 Lauch gehackt
- 2 Tassen verschiedene Pilze gehackt
- 2 Zucchini Kürbis gehackt
- 2 gelbe Kürbisse gehackt
- 2 Tassen Tomaten gehackt
- 2 frische Maiskörner gehackt, Maiskolben mit Messer abschneiden
- 4 Karotten, gehackt
- 1 Sellerie, gehackt
- 1 Rübe, gehackt
- 1 Kopf Regenbogen oder roter Mangold
- 1 Tasse gekochte Kichererbsenbohnen
- Handvoll frischer Kräuter: Estragon, Thymian, Rosmarin, Petersilie
- 8 Tassen heißes Wasser plus nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- gehackte Petersilie zum Verfeinern

## Directions:

1. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackten Knoblauch, gehackte Zwiebeln, gehackten Lauch hinzufügen und unter Rühren anbraten, um nicht zu verbrennen. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis Zwiebel und Lauch durchscheinend werden. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.
2. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse in der folgenden Reihenfolge hinzu, bräunen Sie es und rühren Sie es zwischen jeder Zugabe einige Minuten lang um: Pilze, Tomaten, Zucchini Kürbis, gelber

Kürbis, Karotten und Blattgemüse. Gemüse mit heißem Wasser abdecken, frische Kräuter hinzufügen, gut umrühren. Stellen Sie zunächst sicher, dass sich über dem Gemüse im Topf etwa 5 cm Wasser befindet.

3. Fügen Sie Ihr gehacktes Gemüse in der folgenden Reihenfolge hinzu, bräunen Sie es und rühren Sie es zwischen jeder Zugabe einige Minuten lang um: Pilze, Tomaten, Zucchini, Kürbis, gelber Kürbis, Karotten und Blattgemüse. Gemüse mit heißem Wasser abdecken, frische Kräuter hinzufügen, gut umrühren.
4. Stellen Sie zunächst sicher, dass sich über dem Gemüse im Topf etwa 5 cm Wasser befindet. und wenn Wasser verdunstet, sollte es immer noch sein genug Wasser im Topf, um das Gemüse bedeckt zu halten. Fügen Sie bei Bedarf weiterhin heißes Wasser hinzu.
5. Topf abdecken und 60 bis 90 Minuten leicht köcheln lassen, dabei alle 20 Minuten umrühren. Fügen Sie während der letzten 10 Minuten der Garzeit Kichererbsenbohnen und Mais hinzu.

# **Blumenkohlsuppe Mit Brokkoli**

Servings:4

Cooking Time:25min

## **Ingredients:**

- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1l Gemüsebrühe
- 1EL Dill
- Muskat
- 1EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel

## **Directions:**

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Brokkoli und Blumenkohl waschen. Brokkolirösschen abtrennen und Brokkolistiel in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl im Dutch Oven erhitzen. Knoblauch, Brokkolistiele und Zwiebeln andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Brokkoli und Blumenkohlrösschen hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Masse pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Dill abschmecken.
6. Servieren und genießen.



# **Französische Zwiebelsuppe**

Servings:4

Cooking Time:20 Minuten

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Butter
- 4 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Esslöffel Mehl
- 6 Tassen Rinderbrühe (oder heißes Wasser)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Tassen geriebener Gruyere-Käse
- Baguette-Scheiben, geschnitten und geröstet

## **Directions:**

1. Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Bei mittlerer Temperatur 5-6 Minuten kochen lassen, bis die Zwiebel durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Mehl hinzu und rühren Sie, sautieren Sie, bis es anfängt zu bräunen, ungefähr 2 Minuten. Brühe (empfohlen) oder heißes Wasser hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen.
3. Salz und Pfeffer nach Geschmack. Die Suppe mit Toast bedecken und mit Gruyere bestreuen. Abdecken und 10 Minuten bei 180 ° C backen. Sofort servieren und darauf achten, dass am Boden jeder Schüssel etwas Käsebrot steht.

# Fleischige Käsesuppe

Servings:6

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500g Schweinehackfleisch
- 125g Dörrfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Lauchstangen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Becher Sahne
- 250g Champignons
- 2 Pkt. Kräuterschmelzkäse
- 1 Brühwürfel
- 1 Liter Wasser
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

## Directions:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Dörrfleisch würfeln. Lauchstange waschen und in Scheiben schneiden. Champignons waschen und vierteln. Mais abgießen.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Hackfleisch, Lauch und Dörrfleisch anbraten.
3. Dann passierte Tomaten, Wasser und Brühwürfel hinzugeben und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze von unten köcheln lassen.
4. Zum Schluss Sahne, Käse und Pilze hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Servieren und genießen.

# Goldene Hühnerbrühe

Servings:6

Cooking Time:2 – 3 Stunden

## Ingredients:

- 1 ganzes Hähnchen, in Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Karotten, gehackt
- 1 Rübe, gehackt
- 1 Handvoll frische Kräuter: eine Mischung aus Estragon, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Petersilie

## Directions:

1. Legen Sie das Hähnchen in den Topf und bedecken Sie es mit Wasser, so dass der Wasserstand etwa 5 cm über dem Niveau des Hähnchens liegt. 1 Esslöffel Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Zum Kochen bringen und 20 Minuten kochen lassen, dabei den Schaum entfernen, der sich bei Bedarf oben auf der Suppe ansammelt. Dies kann einige Minuten dauern, aber es lohnt sich, die Suppenbrühe klar zu halten. Fügen Sie die gehackte Zwiebel, die Karotte und die frischen oder getrockneten Kräuter hinzu.
2. Gut umrühren und bei schwacher Temperatur weitere 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Stellen Sie ein großes Becken oder einen Topf in Ihr Waschbecken (groß genug, um die gesamte Hühnerbrühe aufzunehmen) und bedecken Sie es mit einem Sieb. Die Hühnersuppe über das Sieb abseihen, damit die Brühe im darunter liegenden Becken aufgefangen wird.
3. Ihr Hähnchenfleisch und Ihre Kräuter bleiben im Sieb und Ihre gesamte Brühe wird in das Becken getrennt. Servieren Sie die Brühe so wie sie ist und fügen Sie das gewünschte Fleisch hinzu, das Sie im Sieb beiseite gelegt haben. Sie können der Brühe auch vorgekochte Nudeln oder eine Handvoll dünne Fadennudeln hinzufügen. Hähnchenfleisch und Brühe getrennt kühlen. Die Brühe kann abgeseiht, dann in Eiswürfelschalen

eingefroren und für die zukünftige Verwendung in Suppen, Eintöpfen und Saucen aufbewahrt werden.

# Gyros Suppe

Servings:4

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 2 Paprika (rot)
- 2 Paprika (gelb)
- 2 Zwiebeln
- 1 Tasse Schmelzkäse
- 1 Flasche Zigeunersauce
- 1 Liter Wasser
- 3 Tassen Schlagsahne
- 1 Brühwürfel
- 1 kg Schweinehals
- Etwas Öl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Den Schweinehals in kleine Stücke schneiden und mit Gyros-Gewürzen verfeinern. Legen Sie die Briketts in den Beleuchtungsofen und lassen Sie sie durchleuchten. Stellen Sie vollständig erhitzte Kohlen unter den holländischen Ofen.
2. Geben Sie das Öl in den holländischen Ofen und erhitzen Sie es. Fügen Sie den Schweinehals hinzu und braten Sie. Das Fleisch aus dem holländischen Ofen nehmen und beiseite stellen.
3. Zwiebeln und Paprika hacken und in den holländischen Ofen geben. Knoblauch hacken und hinzufügen. Alles mit Wasser, Sahne und Schmelzkäse übergießen. Die Brühwürfel und die Zigeunersauce hinzufügen und gut mischen. Schließen Sie den Deckel und lassen Sie alles ca. 30 Minuten köcheln.
4. Fleisch hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Auf Tellern verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Brot servieren.

# **Linsensuppe Mit Kartoffeln**

Servings:4

Cooking Time:70min

## **Ingredients:**

- 400g Linsen
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1,5l Gemüsebrühe

## **Directions:**

1. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gemüsebrühe in den Dutch Oven geben und zum Kochen bringen.
3. Kartoffeln, Karotten und Linsen hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 60 Minuten köcheln lassen.
4. Auf tiefen Tellern servieren und genießen.

# Kartoffelsuppe

Servings:8

Cooking Time:ca. 1 Stunde

## Ingredients:

- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Paar Debrecziner
- 2 Paar Cabanossi
- 2 Paar Wiener Würstchen
- 1 Lauch
- 2 kg Kartoffeln
- 200 g Speck (geräuchert)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Liebstöckel
- 2 Liter Wasser
- Etwas Muskatnuss
- Einige Schnittlauch
- 1 Prise Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch und Zwiebeln hacken. Geben Sie das Öl in den holländischen Ofen und erhitzen Sie es. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten, Sellerie und Karotten dazugeben und kurz anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verfeinern. Legen Sie die Lorbeerblätter, Petersilie und Liebstöckel in den holländischen Ofen. Mit Wasser ablöschen.
2. ) Den Speck dazugeben und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Entfernen Sie die Lorbeerblätter und den Speck aus dem holländischen Ofen und pürieren Sie den Rest. Speck und Würstchen in kleine Stücke schneiden und zur Suppe geben.

Alles noch 15 Minuten ziehen lassen. Kartoffelsuppe auf Tellern verteilen und mit Schnittlauch servieren.



# Mediterraner Orzo Pasta Eintopf

Servings:4 - 6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 große gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 3 Gewürznelken Knoblauch, gehackt
- 1 1/2 Tassen Orzo
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Feta-Käse und zusätzlich zum Servieren
- 1 Tasse marinierte Artischocken, abgetropft und grob gehackt
- 1/4 Tasse Kalamata-Oliven, entsteint, fein gehackt und zusätzlich zum Servieren
- 1/2 Tasse In Öl verpackte, sonnengetrocknete Tomaten, abgetropft und fein gehackt
- 1 Tasse Petersilie, gehackt
- 1/4 Tasse geröstete Pinienkerne (optional)
- Salz und Pfeffer abschmecken

## Directions:

1. Erwärmen Sie das Olivenöl in einer Pfanne oder einem holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur. Die Zwiebeln einrühren und ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie den Knoblauch und den Orzo hinzu und kochen Sie weitere 3 Minuten unter häufigem Rühren. Die Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren köcheln lassen (achten Sie darauf, dass das Orzo nicht am Boden der Pfanne klebt). Weiter kochen, bis das Orzo al dente ist und in einer dicken, cremigen Brühe 10 bis 15 Minuten lang gesetzt ist.
3. Feta, Artischocken, Oliven, getrocknete Tomaten und Petersilie dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie jedes Gericht mit Pinienkernen und zusätzlichen Oliven und darüber gestreutem Feta-Käse.

# Schongegarter Rindereintopf

Servings:4

Cooking Time:1 Stunde 25 Minuten

## Ingredients:

- 900 g Rindfleisch Eintopf Fleisch, in Stücke geschnitten
- 3 Esslöffel Allzweckmehl
- 3/4 Teelöffel Salz
- 2 bis 4 Teelöffel Rapsöl,
- 2 Teelöffel Rinderbrühgranulat
- 2 Teelöffel getrocknete Petersilienflocken
- 1 - 2 Teelöffel italienisches Gewürz
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Burgunder Wein oder Rinderbrühe
- 3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 450 g bis 1,2kg), geschält und geviertelt
- 1 Tasse frische Champignons, halbiert
- 1 mittelgroße Zwiebel, in 8 Keile schneiden
- 2 mittelgroße Karotten, in Stücke geschnitten
- 2 Sellerierippen, in Stücke schneiden
- Zusätzliches Wasser optional

## Directions:

1. Backofen auf 180 ° C vorheizen. Mischen Sie das Rindfleisch mit Mehl und Salz zusammen. Überschuss abschütteln. In einem ofenfesten holländischen Ofen 2 Teelöffel Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Braunes Rindfleisch in Ladungen, bei Bedarf zusätzliches Öl hinzufügen. Aus der Pfanne nehmen.
2. Bouillon, Kräuter, 2 Tassen Wasser und Wein in dieselbe Pfanne geben. Zum Kochen bringen und umrühren, um die gebräunten Stücke aus der Pfanne zu lösen. Fügen Sie Rindfleisch hinzu; kehre zum Kochen zurück. Geben Sie es in den Ofen; backen, bedeckt, 1 Stunde.
3. Gemüse einrühren und, falls gewünscht, mit zusätzlichem Wasser verdünnen. Bedeckt backen, bis Rindfleisch und Gemüse weich sind, 45-60 Minuten.

# Herzhafte Süßkartoffelkohlsuppe

Servings:6

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 1 große gelbe Zwiebel
- 4 mittelgroße Knoblauchzehen
- 425 g Dose schwarze Bohnen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/8 bis 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional)
- 1/2 Teelöffel kosher oder Meersalz
- 450 g Süßkartoffeln (3 Tassen in Würfel geschnitten)
- 1 Liter (4 Tassen) Gemüsebrühe
- 4 Tassen gehackte Bio-Grünkohl (30 g)
- 3 grüne Zwiebeln
- 2 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 6 Esslöffel Joghurt als Beilage (optional)
- Scharfe Soße (optional)

## Directions:

1. Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. Die Süßkartoffel würfeln. Die Bohnen abtropfen lassen und abwaschen.
2. In einem großen Topf oder einem holländischen Ofen das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und braten Sie sie 4 Minuten lang, bis sie durchscheinend sind.
3. Reduzieren Sie die Hitze auf mittel, geben Sie Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, schwarzen Pfeffer und Cayennepfeffer (optional) hinzu und braten Sie sie 30 Sekunden lang an. Die Süßkartoffeln einrühren, die

Gemüsebrühe, die Bohnen und das koschere Meersalz hinzufügen und zum Kochen bringen.

4. Nach dem Kochen aufkochen lassen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist. Den Grünkohl beim Kochen grob hacken. Frühlingszwiebeln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, vom Herd nehmen und Grünkohl, Frühlingszwiebeln und Limettensaft unterrühren. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Nach Belieben koscheres Meersalz hinzufügen. Mit Radieschen, einer kleinen Portion griechischem Joghurt (optional) und scharfer Soße servieren.

# Salatsuppe

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 150g Löwenzahn
- 300g Rucola
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Kartoffeln
- 1TL Olivenöl
- 600ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Löwenzahn und Rucola waschen und in kleine Stücke hacken. Kartoffel waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln in dem Pott mit etwas Öl andünsten.
3. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und 15 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Herausnehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!
5. Ist draußen mal keine Steckdose, kann es alternativ auch als Brühe mit Einlage genossen werden.

# Linseneintopf Mit Speckeinlage

Servings:4

Cooking Time:3h

## Ingredients:

- 400g Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- ½ Lauch
- ½ Knollensellerie
- 2EL Balsamicoessig
- ½ Bund Petersilie
- 4 Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 300g Räucherspeck
- 1l Wasser
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Linsen über Nacht einweichen lassen.
2. Zwiebeln schälen und klein hacken. Karotte und Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Speck würfeln. Sellerie schälen und klein schneiden. Petersilie klein hacken.
3. Alle Zutaten bis auf die Kartoffeln und die Petersilie in den Dutch Oven geben. Bei geringer Hitze von unten und mittlerer Hitze von oben etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. Kartoffeln und Petersilie hinzugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen. Balsamicoessig unterrühren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren und genießen.

# Scharfe Tomatensuppe

Servings:4

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 Tassen Tomaten, geschält und gehackt (frisch oder in Dosen).
- 1 Tasse frische Basilikumblätter.
- 4 Tassen Gemüsebrühe oder heißes Wasser.
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte Petersilie, zum Garnieren
- Saure Sahne, zum Verfeinern (optional)

## Directions:

1. Bei Verwendung von frischen Tomaten: Der erste Schritt besteht darin, die Tomatenschale zu entfernen. Füllen Sie einen Topf mit Wasser und bringen Sie ihn zum Kochen. Tauchen Sie frische ganze Tomaten etwa eine Minute lang in das kochende Wasser.
2. Abgießen und abkühlen lassen. Hacken Sie Tomaten, sobald sie geschält sind. Öl bei mittlerer Temperatur 30 Sekunden lang erhitzen, dann gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Temperatur ca. 5-6 Minuten weitergaren, bis die Zwiebeln durchscheinend werden.
3. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Ihre Tomatenstücke hinzu und braten Sie sie ca. 5 Minuten lang an, bis sie weich sind. Fügen Sie etwa die Hälfte Ihres frischen Basilikums und genügend Brühe / Wasser hinzu, um die Mischung zu bedecken. 30 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten ruhen lassen und durch einen Mixer laufen lassen. Mit etwas schwarzem Pfeffer und einem frischen Zweig Basilikum darüber servieren.

# Löwenzahnsuppe

Servings:4

Cooking Time:60min

## Ingredients:

- 150g Löwenzahn
- 300g Rucola
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen      4 Kartoffeln
- 1TL Olivenöl
- 600ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Löwenzahn und Rucola waschen und in kleine Stücke hacken. Kartoffel waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln in dem Pott mit etwas Öl andünsten.
3. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und 15 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Herausnehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!
5. Ist draußen mal keine Steckdose, kann es alternativ auch als Brühe mit Einlage genossen werden.



# Veganer Eintopf Mit Roten Linsen Spinat Und Kartoffeln

Servings:6

Cooking Time:40 Minuten

## Ingredients:

- 270 g rote Linsen (Sie können grüne oder braune verwenden)
- 1 gelbe Zwiebel - gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen - gehackt
- 2 Karotten - in Runden geschnitten
- 400 g geröstete Tomaten aus der Dose - gewürfelt
- 2 rote Paprikaschoten - geröstet & gehackt
- 1 EL geräucherter Paprika
- 90 g Baby-Spinat (Grünkohl, Mangold, Löwenzahngrün)
- 1,4 Liter Wasser (oder Gemüsebrühe) + mehr nach Bedarf
- 8 Zweige Thymian
- 340 g goldene Kartoffeln - in Würfel geschnitten
- 1 Prise Meersalz + mehr nach Geschmack

## Directions:

1. Erhitze einen 6-Liter-Topf oder einen holländischen Ofen bei mittlerer Temperatur. Fügen Sie Olivenöl und Rinderhackfleisch hinzu, kochen Sie es einige Minuten lang bis es fertig ist.

# Große Kürbissuppe

Servings:4 - 6

Cooking Time:30 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Butter
- 4 Tassen frischen Kürbis schneiden
- 8 Tassen heißes Wasser
- 1 Tasse Sahne
- Dash Salz
- Dash Pfeffer
- Dash Muskatnuss

## Directions:

1. Den Kürbis in Wasser legen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen oder bis er weich ist. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und durch den Mixer geben. Fügen Sie Butter und Sahne hinzu und mischen Sie noch einmal kurz. Mit einer Prise Muskatnuss darüber servieren.

# Sommerliche Maissuppe

Servings:6

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 5 Streifen Speck in kleine Stücke schneiden
- 3 Esslöffel ungesalzene Butter (43g)
- 1 mittelgroße gelbe gehackte Zwiebel (ca. 1 1/4 Tasse)
- 1/2 Paprika gewürfelt
- 1 große Poblano Chili, fein gehackt
- 1/4 Tasse Allzweckmehl (30g)
- 3 große gehackte Knoblauchzehen
- 4 Tassen reduzierte Natrium Hühnerbrühe (945ml)
- 1 Tasse Wasser (235 ml)
- 2 Tassen Kaffeesahne (475ml)
- 1/2 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel Salz
- 3/4 Teelöffel Pfeffer
- 600 g rote Kartoffeln, gewürfelt
- 7-8 Ähren frischer Zuckermais, den Maiskolben abschneiden (ca. 5 Tassen Mais)

## Directions:

1. Fügen Sie Speck einem großen Topf oder einem holländischen Ofen hinzu. Die Temperatur auf Mittel stellen und kochen, bis der Speck knusprig und gebräunt ist. Den Speck aus dem Topf nehmen und für später aufbewahren. Speckfett nicht ablassen.
2. Butter in den Topf geben und schmelzen lassen. Zwiebel, Poblano-Pfeffer und Paprika dazugeben und weich kochen (3-5 Minuten).
3. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und rühren Sie, bis er duftet (ungefähr 30 Sekunden)
4. Streuen Sie das Mehl über das Gemüse und rühren Sie um, bis es geschmeidig ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind. Mehl rühren oder verquirlen.

5. Hühnerbrühe, Wasser und Gewürze (geräucherter Paprika, Salz und Pfeffer) einrühren.
6. Fügen Sie die Kartoffeln und den Mais hinzu, bringen Sie die Mischung zum Kochen und kochen Sie (gelegentlich umrührend), bis die Kartoffeln zart sind, wenn sie mit einer Gabel durchbohrt werden.
7. Sobald die Kartoffeln durchgegart sind, schöpfen Sie vorsichtig etwa 3 Tassen der Suppe in einen Mixer und mixen Sie, bis sie alles gut püriert ist. Alternativ können Sie einen Stabmixer verwenden und die Suppe mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
8. Die pürierte Mischung wieder in die Suppe geben und gut umrühren. Reservierten Speck einrühren.
9. Lassen Sie die Suppe vor dem Servieren 15 Minuten köcheln (gelegentlich umrühren).
10. Auf Wunsch mit Frühlingszwiebeln, Speck und zusätzlichem geräuchertem Paprika servieren. Mit knusprigem Brot servieren.

# Kräftige Bohnensuppe

Servings:4

Cooking Time:1d

## Ingredients:

- 300g Borlotti Bohnen
- 100g kleine Nudeln
- 1l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2EL Tomatenmark
- 2 Stück Speckschwarte
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Parmesan
- 2EL Rotwein
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Bohnen in Wasser über Nacht einweichen und Bohnenwasser später aufbewahren. Gemüsebrühe aus dem Bohnenwasser, Gemüsebrühenpulver und Wasser mischen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und mit Karotte in kleine Stücke hacken.
3. Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln, Karotte und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen.
4. Bohnen hinzugeben und bei geringer Hitze von unten köcheln.
5. Tomatenmark und Speckschwarte hinzugeben und anbraten. Anschließend die Gemüsebrühe in den Dutch Oven geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze von unten etwa eine Stunde köcheln.
7. Fertige Suppe mit Parmesan dekoriert servieren und genießen.

# **Norwegischer Bohneneintopf**

Servings:4

Cooking Time:120min

## **Ingredients:**

- 500g braune Bohnen
- 750ml Gemüsebrühe
- 2El Honig
- 1 Zwiebel
- 2El Olivenöl
- 1EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Bohnen einen Tag vorher in der Gemüsebrühe einlegen und die Nacht durchziehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und klein hacken. Öl im Dutch Oven erhitzen und Zwiebeln andünsten.
3. Bohnen mit der Gemüsebrühe in den Dutch Oven geben und 2 Stunden bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.
5. Servieren und genießen.

# Fruchtige Rotkohlsuppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 500g Rotkohl (frisch)
- 2 Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 3EL Olivenöl
- 1l Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein (trocken)
- 2 Orangen
- 1cm Ingwer
- 1El Himbeeressig
- 3 Äpfel
- 1El Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. 1 Orange schälen und in Stücke teilen. 1 Orange auspressen. Äpfel waschen und grob würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln und Ingwer anbraten. Kartoffeln und Rotkohl hinzugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.
3. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe, Himbeeressig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Orangensaft und Äpfel hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Orangenstücken servieren und genießen.

# Brokkolicremesuppe

Servings:4

Cooking Time:20min

## Ingredients:

- 2 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 2EL Olivenöl
- 1TL Muskat
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Verzieren

## Directions:

1. Zwiebel schälen und klein hacken. Brokkoli waschen, Rösschen abtrennen und Stiel in kleine Stücke schneiden.
2. Wasser im Dutch Oven zum Kochen bringen. Brokkolirösschen und Stiel in den Dutch Oven geben und 7 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
3. Beides abtropfen lassen und die Hälfte im Mixer pürieren.
4. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten.
5. Pürierte Brokkolimasse, Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Andere Hälfte von den Brokkoli vorsichtig unterheben.
7. In tiefen Tellern mit Petersilie verziert servieren und genießen.



# Meeresfrüchte Eintopf

Servings:4

Cooking Time:35 Minuten

## Ingredients:

- 1/2 Tasse Zwiebel - gehackt
- 1/2 Tasse Paprika - gehackt
- 1 Knoblauchzehe - gehackt
- 425 g Tomaten - gehackt
- 225 g Tomatensauce
- 1/4 Tasse Burgunder
- 1/4 Tasse Oregano - gehackt
- 2 Esslöffel Petersilie - gehackt
- 1/4 Teelöffel zerkleinerter roter Pfeffer
- 225 g Jakobsmuscheln
- 225 g mittelgroße Garnelen - geschält und entdarnt
- 280 g Baby Muscheln – abgesehen

## Directions:

1. Den holländischen Ofen mit Kochspray bestreichen. Bei mittlerer Temperatur heiß werden lassen. Fügen Sie gehackte Zwiebel, süßen roten Pfeffer und gehackten Knoblauch hinzu; sautieren bis zart.
2. Fügen Sie Tomate, Tomatensauce und Burgunder hinzu und rühren Sie gut um, um zu mischen. Fügen Sie Oregano und die nächsten 3 Zutaten hinzu; gut umrühren.
3. Die Gemüsemischung bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Abdecken, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Fügen Sie Jakobsmuscheln, Garnelen und Muscheln zur Gemüsemischung hinzu; zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und 7-8 Minuten köcheln lassen oder bis Jakobsmuscheln und Garnelen fertig sind. In einzelne Schalen schöpfen.
5. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rühren oder bis die Sauce eindickt. Sauce über den Fisch servieren.

# **Spinat-, Feta-pinienkernen-suppe**

Servings:4 - 6

Cooking Time:30 Minuten

## **Ingredients:**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter (optional)
- 6 Tassen Spinatblätter (oder 2 Köpfe, gut gewaschen)
- 2 Esslöffel Olivenöl plus Schuss zum Verfeinern
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Lauch, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Teelöffel zerbröckelter Feta-Käse, zum Garnieren
- 4 Teelöffel geröstete Pinienkerne, zum Verfeinern

## **Directions:**

1. Lauch in Olivenöl und Butter anbraten. Brühe hinzufügen, dann Spinatblätter hinzufügen.
2. Etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist. Nach Belieben Salz und Pfeffer, 1 Zitronensaft hinzufügen und im Mixer mixen.
3. Verfeinern Sie jede Schüssel mit einem Schuss Olivenöl, einem Löffel zerbröckeltem Feta-Käse und einem Löffel gerösteten Pinienkernen. Mit geröstetem Pita servieren.

# Käsesuppe Mit Kartoffeln Und Mais

Servings:6

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 2EL Rapsöl
- 500g Kartoffeln
- 750ml Milch
- 2 Dosen Mais
- 180g geriebener Mozzarella
- 1EL Mehl
- 2 Zwiebeln
- 500g Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Gemischte Kräuter

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Öl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln andünsten. Kartoffeln mit Mehl bestäuben und in den Dutch Oven geben.
3. Milch vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen lassen.
4. Anschließend Mais, Käse, Kräuter und Creme fraiche hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe ist fertig, wenn der Käse geschmolzen ist und die Kartoffeln gar sind.
6. Servieren und genießen.

# Erbsen-kartoffel-eintopf

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 400g grüne Erbsen
- 400g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1,5l Wasser
- 1TL Kokosöl
- Salz und Pfeffer
- Muskat

## Directions:

1. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Erbsen und Wasser in den Dutch Oven geben und zum Kochen bringen.
3. Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten hinzugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Kokosöl hinzugeben, kurz von der Glut nehmen und alles mit einem Pürierstab pürieren.
5. Danach wieder zurück auf die Glut und die Suppe nochmals aufkochen lassen.
6. In tiefen Tellern servieren und genießen.

# Pilzsuppe

Servings:4

Cooking Time:50min

## Ingredients:

- 2 Zwiebeln
- 400g Champignons
- 200g Pilze
- 1l Gemüsebrühe
- 2EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Directions:

1. Zwiebeln schälen und in klein hacken.
2. Etwas Olivenöl im Dutch Oven erhitzen. Zwiebeln anbraten. Pilze und Champignons waschen, schneiden und hinzugeben.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und gut mischen. Das Ganze circa 50 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fertige Suppe servieren und genießen.

# Muschelsuppe

Servings:8

Cooking Time:45 Minuten

## Ingredients:

- 6 Scheiben magerer Speck in Streifen schneiden
- 2 mittelgroße Karotten, in dünne Ringe oder Halbringe geschnitten
- 1 kleine Zwiebel und 2 Sellerierippen fein gewürfelt
- 4 EL Allzweckmehl
- 470 ml natriumarme Hühnerbrühe oder Brühe
- 35 g gehackte Muscheln mit ihrem Saft aus 2 kleinen Dosen
- 1,5 TL Worcestershire-Sauce
- 0,5 TL Tabasco-Sauce
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- 1,5 TL Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack
- 700 g mittelgroße Kartoffeln geschält
- 500 ml Milch jeglicher Art
- 240 ml Schlagsahne oder schwere Schlagsahne und 1 Lorbeerblatt

## Directions:

1. Erhitze einen großen Topf oder einen holländischen Ofen bei mittlerer / hoher Temperatur und füge den gehackten Speck hinzu. Unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis er gebraten und knusprig ist. Dann auf einen mit Papiertüchern ausgekleideten Teller geben. Lassen Sie 3 Esslöffel Speckfett im Topf.
2. Fügen Sie vorbereitete Karotten, Zwiebeln und Sellerie hinzu und setzen Sie das Kochen bei mittlerer Temperatur fort. Mit 4 EL Mehl bestreuen und eine weitere Minute unter ständigem Rühren anbraten. Fügen Sie 2 Tassen Hühnerbrühe, 1 Tasse gehackte Muscheln mit ihrem Saft, 1 Lorbeerblatt, 1 1/2 TL scharfe Sauce, 1/2 TL Tabasco-Sauce, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1 1/2 TL Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer hinzu. Bringen Sie die Suppe zum Kochen.

3. Während die Suppe aufgeheizt wird, hacken Sie die Kartoffeln in mundgerechte Stücke mit einer Dicke von ca. 2 cm. Fügen Sie die Kartoffeln zum Topf hinzu und rühren Sie 2 Tassen Milch und 1 Tasse Schlagsahne ein. Mit einer Gabel leicht einstechen (ca. 20 min). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gekochtem Speck und frischem Koriander verfeinern.

# Fischgerichte

## Geschmorter Thunfisch Mit Pilzen

Servings:4

Cooking Time:30 Minuten

### Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter Thunfischfilet für 4 Personen
- 4 Tomaten, gehackt
- 1 Tasse Weißwein
- 2 Tassen Pilze
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Schalotten, gehackt
- Salz, nach Geschmack Pfeffer, nach Geschmack

### Directions:

1. Öl und Butter 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Schalotten und Zwiebeln hinzufügen und umrühren.
2. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.
3. Gehackte Tomaten, Pilze dazugeben und anbraten, bis sie weich sind. Fügen Sie Thunfischfilets hinzu und gießen Sie Wein über den Fisch. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Decken Sie und backen Sie bei 180 ° C für 20 Minuten oder bis Thunfisch gekocht, aber nicht trocken ist. Über Kartoffelpüree servieren.



# Griechischer Gebackener Fisch Mit Gemüse

Servings:4

Cooking Time:1 Stunde

## Ingredients:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln - gehackt
- 5 Knoblauchzehen - gehackt
- 1 Dose ohne Salzzusatz ganze Tomaten - (800 g) - grob gehackt
- 4 Karotten - in dünne Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika - entkernt und gehackt
- 1/4 Tasse trockener Weißwein
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- 600 g Fischfilets (Barsch, Orange Roughy, Kabeljau oder Flunder)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - nach Geschmack

## Directions:

1. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. Erhitzen Sie das Öl in einem großen antihafbeschichteten Topf oder in einem holländischen Ofen. Fügen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu; kochen, nach Bedarf umrühren, bis erweicht, ca. 5 Minuten.
3. Fügen Sie die Tomaten, Karotten, Paprika, Wein und Oregano hinzu; zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Temperatur und köcheln Sie unbedeckt, umrühren nach Bedarf, bis die Sauce leicht eingedickt ist, etwa 20 Minuten. Petersilie unterrühren.
4. Die Hälfte der Sauce in einen 2 1/2-Liter-Auflauf geben; oben mit dem Fisch. Die restliche Sauce darüber schöpfen. 15 bis 20 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist. Mit schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

# **Dutch Oven Tintenfisch**

Servings:4

Cooking Time:50min

## **Ingredients:**

- 4 Tintenfische
- 500g Kartoffeln
- 200 g Tomaten
- 2EL frische Kräuter
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

## **Directions:**

1. Kartoffeln im Dutch Oven kochen und in kleine Stücke schneiden.
2. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken.
4. Die Kartoffeln auf den Boden des Dutch Oven verteilen und die anderen Zutaten hinzugeben. Zum Schluss die Tintenfische auf die anderen Zutaten geben (Tintenfischarme zeigen nach oben).
5. Den kompletten Deckel mit Briketts belegen und alles etwa 90 Minuten garen.
6. Servieren und genießen.

# Sole Mistral

Servings:4

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter Sohlenfilets für 4 Personen
- 2 Tomaten, gehackt 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 1 Tasse Weißwein
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Mehl
- 1/2 Tasse Paniermehl oder feine Semmelbrösel
- Salz nach Geschmack

## Directions:

1. Öl, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten und Petersilie in einen Topf geben und umrühren. Fügen Sie Filets hinzu, gießen Sie Wein darüber und backen Sie es abgedeckt 15 Minuten lang bei 170 ° C.
2. In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne Tomatenmark nehmen, Butter hinzufügen und bei schwacher Temperatur kräftig mischen. Mehl hinzufügen und 2 Minuten bei starker Hitze kräftig umrühren.
3. Gießen Sie diese Sauce über die Sohle, fügen Sie Semmelbrösel hinzu und legen Sie sie unbedeckt wieder in den Ofen. Backen Sie bei 210 ° C unbedeckt für 5 Minuten.

# **Lachs In Sojasauce Mit Kiwichutney**

Servings:4

Cooking Time:25min

## **Ingredients:**

- 300g Reis
- 2cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 6EL süße Sojasauce
- 4 Kiwis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stücke Lachsfilet
- 4EL Wasser
- Salz
- Olivenöl zum Braten

## **Directions:**

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Kiwis schälen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Chili waschen und fein hacken. Alles gut in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.
3. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Scheiben schneiden.
4. Süße Sojasauce mit 4EL Wasser verrühren. Knoblauch und Frühlingszwiebeln zu der Mischung geben.
5. Öl im Dutch Oven erhitzen. Lachs mit Salz würzen und im heißen Öl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten.
6. Frühlingszwiebel-Sojasaucenmischung hinzugeben und offen dicklich einkochen lassen. Dabei den Lachs immer wieder mit der Flüssigkeit beschöpfen.
7. Lachs zusammen mit Reis und Kiwi-Chutney servieren und genießen.

# Weißfischbällchen In Roter Sauce

Servings:4

Cooking Time:25min

## Ingredients:

- 450g Weißfischfilet
- 1EL Schnittlauch
- 1EL Dill
- 6 Champignons
- 400g Gehackte Tomaten
- 1EL Zitronensaft
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- ½ TL Zimt
- Salz und Pfeffer
- Sesamöl zum Braten

## Directions:

1. Schnittlauch und Dill hacken. Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Fisch mit einer Pinzette entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Mit Schnittlauch und Dill pürieren und 16 walnussgroße Bällchen formen.
3. Für die Sauce: Pilze und Tomaten in den Dutch Oven geben, mit Zimt, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen und alles aufkochen lassen.
4. Fischbällchen hinzugeben und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren und genießen.

# Gepfefferte Garnelen

Servings:4

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 450 g Butter
- 1/2 Tasse Zitronensaft
- 2 Teelöffel frisches Basilikum, gehackt
- 2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Teelöffel frischer Oregano, gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt, zerbröckelt
- 1/2 Tasse schwarzer Pfeffer, fein gemahlen
- Salz
- 1,8 kg große rohe Garnelen in Schalen

## Directions:

1. Schmelzen Sie die Butter in einer großen, tiefen Pfanne (wie in einem holländischen Ofen) oder in einer gusseisernen Pfanne bei schwacher Temperatur. Erhöhen Sie nach dem Schmelzen die Temperatur und geben Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme der Garnelen hinzu. Unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten kochen lassen, bis eine satte Mahagonifarbe erreicht ist.
2. Garnelen hinzufügen, umrühren und wenden, um die gewürzte Butter gut zu überziehen. 10 Minuten kochen lassen, bis die Garnelen ein sattes, tiefes Rosa angenommen haben.
3. Die Garnelen in der Schale servieren und am Tisch schälen.

# Asiatische Shrimps Mit Nudeln

Servings:2

Cooking Time:40min

## Ingredients:

- 300g Riesengarnelen
- 2EL Sojasauce
- 150g Nudeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 80g Sellerie
- 1 rote Zwiebel
- 150g grüne Bohnen
- 100g Grünkohl
- 200ml Gemüsebrühe
- 1TL Ingwer
- Sesamöl zum Braten

## Directions:

1. Knoblauchzehe und rote Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. Chilischote in Ringe schneiden. Grünkohl in Streifen schneiden.
2. Riesengarnelen mit 1EL Sojasauce in den Dutch Oven geben und kurz anbraten.
3. Knoblauchzehe, Chilischote, rote Zwiebel, Ingwer, Sellerie, grüne Bohnen und Grünkohl mit der restlichen Sojasauce in den Dutch Oven geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die Brühe hinzugeben und das Ganze weitere 10 Minuten bei köcheln lassen.
5. Zusammen mit Nudeln auf einem Teller servieren und genießen. Guten Appetit!

# Garnelen In Safransauce

Servings:4

Cooking Time:30min

## Ingredients:

- 500g Garnelen
- 200g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Sahne
- 100ml Milch
- 1TL Senf
- Safranfäden
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

## Directions:

1. Garnelen schälen, entdarmen und waschen. Karotten waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Gemüse und Garnelen in den Dutch Oven geben und etwa 5 bis 10 braten.
3. Die restlichen Zutaten zusammenmischen und zu den Garnelen geben. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Fertig!
4. Zusammen mit oder ohne Spaghetti servieren und genießen



# Meeresfrüchte Nudeln Nach Kalabrischer Art

Servings:4 - 6

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Ein paar Zweige frischer Thymian, gehackt
- 1 Tasse Weißwein
- 1 Tasse Gemüse- oder Fischbrühe
- 1 Tasse Sahne
- Rote Pfefferflocken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 900 g frisch Meeresfrüchte: geschälte Garnelen, Muscheln, Muscheln
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- Nudel nach Wahl

## Directions:

1. Wasser mit Salz kochen, Nudeln hinzufügen und al dente kochen (immer noch fest - nicht zu lange kochen!). Abgießen, in eine Schüssel geben und Butter hinzufügen. Gut mischen, damit die Butter schmilzt und die Nudeln bedeckt. Olivenöl in den Boden des Gusseisenherdes geben. Öl bei mittlerer Hitze 30 Sekunden lang erhitzen, dann Knoblauch hinzufügen und eine Minute lang umrühren.
2. Thymian, Wein, Sahne, Salz, Pfeffer, rote Pfefferflocken hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie Meeresfrüchte hinzu und köcheln Sie für 6 bis 8 Minuten, bis die Meeresfrüchte gekocht sind (Garnelenrosa und Muscheln geöffnet). Gehackte Petersilie einrühren.
3. Die gebutterten Nudeln wieder in den Topf mit der Sauce geben und bei schwacher Flamme vorsichtig mischen. Sofort mit geriebenem Parmesan servieren

# Shrimp Gumbo

Servings: 4 - 6

Cooking Time: 1 Stunde 15 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 225 g Okra, gehackt
- 2 Tassen Paprika, gehackt
- 2 Tassen Tomaten, gehackt
- 2 Tassen Pilze, gehackt
- 1 Schinken, geräuchert
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel scharfe Sauce
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 450 g Garnelen, geschält
- 2-4 Tassen heißes Wasser, je nach Dicke der Brühe
- 4 Tassen Brühe der Wahl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Directions:

1. Öl 30 Sekunden bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und umrühren. Abdecken und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten weitergaren, bis es durchscheinend wird.
2. Alle zwei Minuten umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden. Fügen Sie Pilze, Okra und Tomaten hinzu und braten Sie sie unter häufigem Rühren 5 Minuten lang an.
3. Alles andere hinzufügen, AUSSER Garnelen. Gut umrühren, abdecken und eine Stunde köcheln lassen. Überprüfen Sie die Flüssigkeit - sie sollte nicht zu suppig sein. Gumbo sollte sich während des Kochens verdicken.
4. Garnelen hinzufügen und kurz vor dem Servieren 10 Minuten köcheln lassen.

# Gebackene Forelle In Tomaten

Servings:4

Cooking Time:50 Minuten

## Ingredients:

- 2 Forellen halbieren
- 1 große Dose Tomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Scheiben geschnitten und in Margarine anbraten
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Basilikum
- 1 Lorbeerblatt

## Directions:

1. Geben Sie Forelle und Tomaten in Ihren holländischen Ofens.
2. Fügen Sie dann die Zwiebeln in der Schicht hinzu, um zu überdecken.
3. Oregano und Basilikum auf die Zwiebeln streuen. Lorbeerblatt hinzufügen. Abdecken und 45 Minuten backen.

# Einfach Pochierter Fisch

Servings:4

Cooking Time:50 Minuten

## Ingredients:

- 1 Liter Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 6 ganze schwarze Pfefferkörner
- Piment
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- 1/2 Tasse trockener Weißwein
- Zubereitung:

## Directions:

1. Alle Zutaten in einer großen Pfanne oder einem holländischen Ofen vermischen. 20-30 Minuten köcheln lassen, um die Aromen zu mischen.
2. Fisch hinzufügen; abdecken und bei schwacher Hitze 15-25 Minuten köcheln lassen oder bis der Fisch beim Testen mit einer Gabel leicht abplatzt.
3. Gekochten Fisch vorsichtig mit einem breiten Spatel aus der Flüssigkeit heben. Gut abtropfen lassen und bei Bedarf überschüssige Feuchtigkeit mit Papiertüchern vom Fisch abtropfen lassen.
4. Pochierter Fisch kann heiß oder kalt mit einer ergänzenden Sauce serviert und in Aufläufen, Aufstrichen usw. verwendet werden.

# Baskische Porrusalda

Servings:4

Cooking Time:25 Minuten

## Ingredients:

- 450 g Kabeljau
- 1 Tasse Wasser
- 4 Lauch
- 3 rote Paprikaschoten, geschält und entkernt
- 3 rote Kartoffeln, gewürfelt
- 1/3 Tasse spanisches Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Weißwein trocken
- 1/4 Tasse Gehackte frische italienische Petersilie

## Directions:

1. Den Kabeljau über Nacht einweichen und mindestens fünfmal wechseln.
2. Fisch in Stücke schneiden. Den Kabeljau mit 1 Tasse Wasser in den holländischen Ofen geben.
3. In einer schweren Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis sich ein leichter Dunst bildet. Fügen Sie Kartoffeln hinzu und bräunen Sie.
4. Temperatur reduzieren und Lauch, Paprika sowie Knoblauch hinzufügen. Kochen, bis der Lauch weich und durchsichtig ist.
5. Fügen Sie Inhalt der Bratpfanne zum holländischen Ofen hinzu. Fügen Sie Wein und Petersilie hinzu. Abdecken und kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

# Muscheln Mit Weißweinsauce

Servings:4 - 6

Cooking Time:20 Minuten

## Ingredients:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel gesalzene Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Tassen Weißwein
- 1 Tasse frische Sahne (optional)
- 1 Zweig frischer Estragon
- 1 Tasse gehackte Petersilie
- 900 g frische Muscheln, gewaschen und eine Stunde lang eingeweicht.

## Directions:

1. Knoblauch und Schalotten zwei Minuten in Olivenöl und Butter anbraten. Wein einfüllen, Estragon hinzufügen und einige Minuten leicht köcheln lassen.
2. Fügen Sie die Sahne hinzu, wenn Sie verwenden, und mischen Sie gut. Drehen Sie die Temperatur leicht auf, bis die Mischung sprudelt, fügen Sie dann Muscheln hinzu und decken Sie den Topf ab.
3. 7 bis 10 Minuten dämpfen oder bis sich die Muscheln öffnen. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen. In Schalen servieren, die Brühe über die Schalentiere gießen und mit Petersilie bestreuen.
4. Köstlich gegessen mit heißem, knusprigem Brot zum Eintauchen in die Brühe.