

A still life photograph featuring a dark, woven wicker basket with a high handle. Inside the basket, two loaves of bread are visible; one is a long, crusty baguette, and the other is a round, golden-brown loaf. In front of the basket, on a wooden surface, are several stalks of dried wheat or grain. The lighting is warm and directional, coming from the left, which highlights the textures of the bread, the basket, and the grain. The background is a dark, mottled, and textured surface.

SCHNELLE REZEPTE MIT FOTOS

Eva Saunders

**SCHNELLE REZEPTE
MIT FOTOS**

Eva Saunders

Text Copyright © 2014 Eva Saunders

Fotos Copyright © 2014 Eva Saunders

Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt für Fragen, Kommentare oder Anregungen: eva.saunders@gmail.com

Falls nicht anders angegeben, gilt die Menge der Zutaten in diesem E-Book für zwei Personen.

Widmung

Für zwei hervorragende Köchinnen: meine Mutter (1935-2013) und meine Großtante (1904-1980).

Inhaltsverzeichnis

SUPPEN 5

[Brokkolisuppe mit Frittaten 5](#)

[Ungarische Kartoffelsuppe 6](#)

[Hühnersuppe 7](#)

[Gemüsesuppe I 8](#)

[Gemüsesuppe II 9](#)

HAUPTSPEISEN – FLEISCH 10

[Fleischknödel mit Sauerkraut 10](#)

[Putenfleisch in Gemüse \(Zucchini und Fenchel\) mit Teigwaren 12](#)

[Rindsgulasch mit Hörnchen und Gurken 14](#)

[Letscho mit Würstchen und Kartoffeln 16](#)

[Faschiertes mit Kartoffelpüree und Gurkensalat 18](#)

[Gebackene Hühnerkeule auf Sauerkraut mit Kartoffeln 20](#)

[Brokkoli-Selchfleisch-Hörnchen-Auflauf 22](#)

[Putenschnitzel mit Bratkartoffeln 24](#)

[Kartoffelgulasch 26](#)

[Geschichtete Kartoffeln 27](#)

[Linsen mit Würstchen 29](#)

[29](#)

[Sauerkrautnockerl 31](#)

[Kohl mit gebratenem Knacker 33](#)

[Rindschnitzel mit Fisolen und Kartoffeln 35](#)

[Hühnerfleisch auf Chinesisch mit Reis 37](#)

[Grenadiermarsch 39](#)

HAUPTSPEISEN – FISCH 41

[Gebackener Lachs mit Reis und Kohlsprossen 41](#)

[Gebackener Dorsch mit Reis und Erbsen 43](#)

[Lachs in Kräutersauce mit Fisolen und Reis 45](#)

[Lachs mit Gemüse \(Tomaten und Paprika\) in Alufolie und Reis 47](#)

HAUPTSPEISEN – OHNE FLEISCH 49

[Powidltascherl 49](#)

[Vollkorn-Spaghetti mit Champignonsauce 50](#)

[Krautfleckerl 52](#)

[Eiernudeln mit Tomatensalat 54](#)

[Kartoffelpuffer \(Latkes\) 56](#)

[Spinat mit Eiern und Kartoffeln 58](#)

[Palatschinken \(Pfannkuchen\) 59](#)

[MEHLSPEISEN 61](#)

[Ananaskuchen 61](#)

[Marillenkuchen 62](#)

[Apfelstrudel 63](#)

[Guglhupf 64](#)

[AUFSTRICHE UND SALATE 68](#)

[Sardinenaufstrich 68](#)

[Nudelsalat mit Salami und Paprika 69](#)

[Eiertost mit Gurken 71](#)

[Eiersalat 72](#)

[72](#)

[Bunter Salat 73](#)

1.

SUPPEN

1.

Brokkolisuppe mit Frittaten

**Zutaten:**

1 Brokkoli, 2 Würfel Knorr Gemüsesuppe, ¼ Packung Frittaten, Salz.

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen schneiden, den dünneren Stiel in dünne Scheiben schneiden und alles in einem Liter Wasser mit etwas Salz und Knorr-Würfel kochen lassen. Wenn der Brokkoli weich ist, mit dem Stabmixer pürieren. Vor dem Essen Frittaten in den Teller geben und Suppe aufgießen.

2.

Ungarische Kartoffelsuppe

**Zutaten:**

Etwas Öl, 150 g Puttenwürstchen, 400 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Majoran, ½ Teelöffel gemahlener Kümmel, 1 Teelöffel Paprikapulver, 1 Zwiebel, 1 Liter Rinderbrühe.

Zubereitung:

In Öl klein geschnittenen Zwiebel andünsten. Geschälte und klein geschnittene Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten dünsten, dabei ständig umrühren. Alle Gewürze und klein geschnittene Würstchen dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und 20 Minuten auf schwacher Flamme köcheln lassen.

3.

Hühnersuppe

**Zutaten:**

½ kg Hühnerfleisch (z. B. Hühnerflügel, ich habe aber drei Hühnerkeulen benutzt, damit die Suppe viel Fleisch beinhaltet – dann ist die Suppe als Hauptspeise gedacht), 1 Bund Suppengemüse, 2 Würfel Knorr Hühnersuppe, Teigwaren (Buchstaben, Sternchen, Nudeln ...)

Zubereitung:

Hühnerfleisch im 1,5 Liter Wasser zusammen mit Knorr-Würfeln kochen, bis das Fleisch weich ist. Inzwischen Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Gekochtes Fleisch herausnehmen, Gemüse in die Suppe und etwa 20 Minuten kochen, bis Gemüse weich ist. Die Teigwaren in einem kleinen Topf im gesalzenen Wasser kochen.

**Zutaten:**

1 Bund Suppengemüse, 1 Kohlrabi, 2 Würfel Knorr Gemüsesuppe, etwas Butter, 1,5 Liter Wasser, 1 Ei.

Zubereitung:

Gemüse putzen und grob reiben, Kohlrabi schälen und in dünnere Streifen schneiden. Im Topf Butter erhitzen, darauf geriebenes Gemüse geben und ein paar Minuten umrühren. Dann mit Wasser aufgießen, Würfel und auch geschnittenen Kohlrabi dazu geben. Etwa 20 Minuten auf der schwachen Flamme köcheln lassen. In einem Glas Ei schlagen und ein bisschen salzen. Zur gekochten Suppe geben und nochmals aufkochen lassen.

**Zutaten:**

1 Bund Suppengemüse, $\frac{1}{4}$ Kohl, 1 Zwiebel, ganz, 1,5 Liter Wasser, 2 Würfel Knorr Gemüsesuppe, Teigwaren (Sternchen, Nudeln ...)

Zubereitung:

Gemüse putzen und in größere Stücke schneiden. Kohl in dünne Streifen schneiden. Alles in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen und Knorr-Würfel dazugeben. Zwiebel schälen und zur Suppe im Ganzen hinzufügen (diesen dann vor dem Servieren aus der Suppe entfernen).

Die Teigwaren in einem kleinen Topf im gesalzten Wasser nach Packungsanweisung kochen.

2.

HAUPTSPEISEN – FLEISCH

1.

Fleischknödel mit Sauerkraut

**Zutaten:**

1 Packung tiefgefrorene Selchfleischknödel z. B. Iglo, 500 g Sauerkraut, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Zucker, etwas Öl.

Zubereitung:

Die Selchfleischknödel nach Packungsanweisung in leicht gesalzttem Wasser kochen. Kraut in einem Sieb ausdrücken. In einem Topf etwas Öl geben und Kraut darin kurz anbraten, dazu 2 Esslöffel Zucker geben und ständig umrühren, bis Zucker beginnt zu karamellisieren. Dadurch bekommt Kraut eine bräunliche Farbe. Ein bisschen Wasser dazugeben, damit es nicht zu trocken ist. Zwiebel schälen, klein hacken und in einer kleinen Pfanne in etwas Öl anbraten.

Die gekochten Knödel aus dem Wasser herausnehmen, auf dem Teller mit Kraut und gebratenem Zwiebel servieren.

2. Putenfleisch in Gemüse (Zucchini und Fenchel) mit Teigwaren

**Zutaten:**

½ kg Putenfleisch, 1 Zucchini, 2 Fenchel, Teigwaren, 1 Teelöffel Vegeta Podravka (Suppengewürze), etwas Öl und Mehl.

Zubereitung:

Fleisch waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden, dabei die weißen Sehnen entfernen. Zucchini waschen, halbieren und jede Hälfte noch in Längsrichtung schneiden und dann in kleine Stücke würfeln. Bei Fenchelknollen die oberen harten Blätter entfernen, Knolle in Viertel in Längsrichtung schneiden. Jedes Viertel dann in Streifen schneiden.

In einer kleineren Pfanne Gemüse geben, mit Wasser aufgießen, sodass das Gemüse bedeckt ist, Vegeta dazu geben und auf schwacher Flamme kochen lassen. Inzwischen in gesalztem Wasser Teigwaren laut Packunganleitung kochen (ich habe Hörnchen und Makkaroni benutzt). In der größeren Pfanne etwas Öl erhitzen und geschnittenes Fleisch darin anbraten. Wenn Fleisch weich ist und von Gemüse fast alles Wasser abgebrüht ist, den Inhalt der Gemüsepfanne zum Fleisch geben, mischen und noch zusammen köcheln lassen. Mit etwas Mehl bestreuen (damit die Sauce dicker ist) und gut mischen. Mit gekochten Teigwaren servieren.

3. **Rindsgulasch mit Hörnchen und Gurken**

**Zutaten:**

½ kg Rindsgulaschfleisch, 1 Zwiebel, 1 Fix Sauce für Gulasch (z. B. Maggi oder Knorr), etwas Öl, Hörnchen, Gurken.

Zubereitung:

Rindsgulaschfleisch waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden. Wer es mag, kann Fett dabei lassen, sonst entfernen.

Im Schnellkochtopf etwas Öl erhitzen und Fleisch darin schnell von allen Seiten anbraten, damit es sich auf der Oberfläche schließt und drinnen saftig bleibt.

Im 3/8 Wasser den Inhalt der Fix Sauce verquirlen und zum Fleisch geben. Zwiebel schälen, halbieren, eine Hälfte in Streifen schneiden und diese zum Fleisch geben. Den Schnellkochtopf zumachen und 45 Minuten auf schwacher Flamme kochen lassen.

Die Teigwaren laut Anweisung in gesalztem Wasser kochen.

Mit Gurken und der zweiten Hälfte Zwiebel servieren.

4.

Letscho mit Würstchen und Kartoffeln

**Zutaten:**

4 Eier, 1 Paprika, 2 Tomaten, 2 Würstchen, 6 Kartoffeln, etwas Öl, Salz, Kümmel, Gurken.

Zubereitung:

Paprika und Tomaten waschen und abtrocknen. Paprika halbieren, Kerngehäuse mit Samen entfernen, länglich und quer in kleine Stücke schneiden. Tomaten vierteln und in kleine Stücke schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Eier in einer Schale schlagen, salzen und mit Gabel verquirlen.

In einer größeren Pfanne etwas Öl erhitzen, Würstchen darin anbraten, Paprika und Tomaten dazugeben und zusammen köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und im Topf mit Wasser, Salz und etwas Kümmel ca. 30 Minuten kochen lassen.

Wenn Kartoffeln weich sind, verquirlte Eier in die Pfanne mit Würstchen und Gemüse gießen und umrühren, bis sie steif sind. Mit Gurken servieren.

5. **Faschiertes mit Kartoffelpüree und Gurkensalat**



Zutaten:

½ kg Faschiertes, 1 Fix Sauce für Faschiertes (z. B. Knorr, Maggi), 1 Packung Kartoffelpüree, ¼ Liter kalte Milch, ½ Liter Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 Zwiebel, 1 Gurke, 1 Packung Salat Fix, 1 Knoblauchzehe, etwas Dillspitzen, 3 Esslöffel Olivenöl und 3 Esslöffel Wasser für Salatdressing, etwas Öl für Fleisch und Zwiebel.

Zubereitung:

In einer Schale Fix Sauce für Faschiertes nach Packungsanweisung mit Wasser vermengen, verquirlen und ein paar Minuten stehen lassen. Faschiertes in eine größere Schüssel geben, fertige Fix Sauce darunter mischen und aus dem Fleisch zwei gleich große Laibe formen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Pfanne aus feuerfestem Glas mit etwas Öl bepinseln, die Laibe darauf legen und mit etwas Wasser aufgießen. Im Backofen 55 Minuten braten, inzwischen zwei bis drei Mal mit Saft begießen.

In einem Topf ½ Liter Wasser mit 1 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Von der Flamme entfernen, Milch dazu gießen und Pulver für Kartoffelpüree darin mischen. Gut umrühren (nicht mehr kochen!), damit Kartoffelpüree glatt ist.

In einer kleinen Pfanne einen geschälten und klein gehackten Zwiebel anbraten. Kartoffelpüree mit dem Zwiebel zum in Scheiben geschnittenen Faschierten servieren.

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Für Marinade eine Packung Salat Fix in 3 Esslöffeln Wasser und 3 Esslöffeln Olivenöl gut rühren, dazu etwas Dillspitzen und eine zerdrückte Knoblauchzehe geben und alles gut mit der Gurke vermischen.

6. **Gebackene Hühnerkeule auf Sauerkraut mit Kartoffeln**

**Zutaten:**

4 Keulen, 8 Kartoffeln, etwas Kümmel und Salz, 500 g Sauerkraut, für Marinade: 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Grillgewürze.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Vom Sauerkraut im Sieb Wasser entfernen. Kraut in die Pfanne aus feuerfestem Glas verteilen. Für die Marinade Öl mit Gewürzen gut vermischen. Die Keulen auf Kraut legen und mit der Marinade von allen Seiten gut bepinseln. Etwas gekochtes Wasser auf Kraut gießen, damit es nicht anbrennt. Im Backofen 55 Minuten backen, inzwischen 2-3 Mal mit der Flüssigkeit aus der Pfanne begießen, damit die Keulen nicht austrocknen.

Kartoffeln schälen und vierteln und im gesalzten Wasser mit etwas Kümmel auf schwacher Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen.

**Zutaten:**

300 g Hörnchen, 1 Brokkoli, 100 g Selchfleisch, 1 Rama Cremefine zum Kochen, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Paprikapulver, etwas Öl.

Zubereitung:

Hörnchen nach Packunganweisung kochen und abgießen.

Brokkoli in einzelne Röschen schneiden und in leicht gesalztem Wasser halbfest kochen.

Selchfleisch in kleine Würfel schneiden.

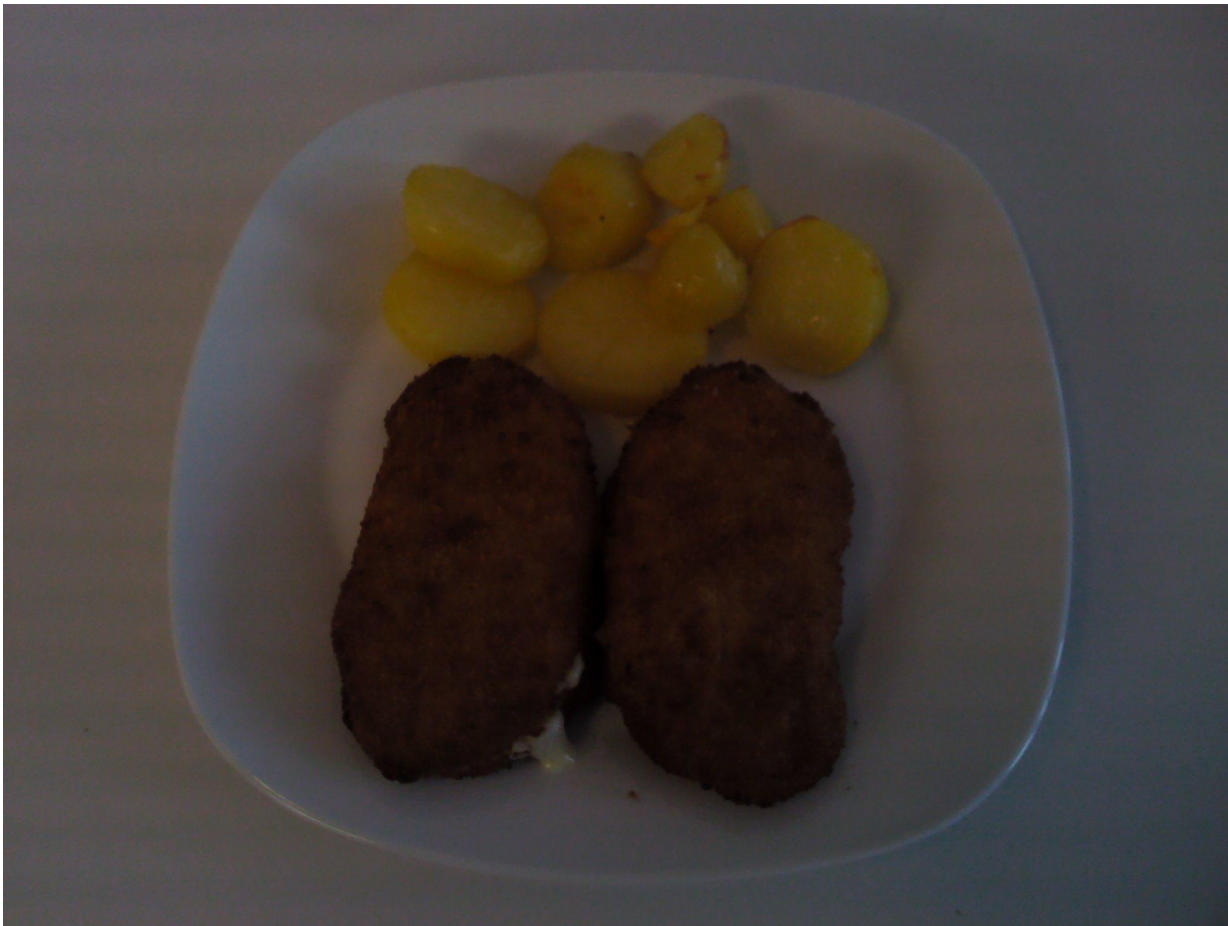
Rama mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen.

In einer Pfanne aus feuerfestem Glas etwas Öl geben und Hörnchen, Brokkoli und Selchfleisch darauf verteilen. Mit Rama gießen und im vorgeheiztem Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten backen.

Wer es mag, kann den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und so überbacken.

8.

Putenschnitzel mit Bratkartoffeln

**Zutaten:**

4 Stück Putenschnitzel, 8 Kartoffeln, 2 Eier, etwas Mehl und etwas Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Öl zum Backen.

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen und abkühlen lassen. Dann schälen und in dickere Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Auf Backblech Backpapier geben und die geschnittenen Kartoffeln darauf legen. Mit Salz bestreuen und mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen backen, bis sie leicht braun sind.

Putenschnitzel waschen und abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. In den ersten Teller Mehl geben, in den zweiten Eier schlagen und ein bisschen salzen und mit Gabel verquirlen, in den dritten Teller Semmelbrösel geben. Die einzelnen Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Eier und danach in Semmelbröseln tauchen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel darin bei schwacher Flamme von beiden Seiten braten.

**Zutaten:**

8 Kartoffeln, 2 Würstchen (z. B. Debreziner, Frankfurter...), 1 Packung Fix Sauce für Kartoffelgulasch (z. B. Knorr oder Maggi).

Zubereitung:

Fix Sauce laut Packunganweisung vorbereiten. Kartoffeln schälen, halbieren und in dünnere Scheiben schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Alles in den Topf geben und mit der Fix Sauce übergießen. Kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

**Zutaten:**

1 kg Kartoffeln, 3 gekochte Eier, 1 Zwiebel, 2 Würstchen (z. B. Debreziner, Putenknacker ...), Öl, Grillgewürze, Salz.

Zubereitung:

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünnere Scheiben schneiden. Ebenfalls Würstchen, Eier und geschälten Zwiebel in dünnere Scheiben schneiden.

Die Pfanne aus feuerfestem Glas mit Öl bepinseln und darauf eine Schicht Kartoffeln legen. Salzen und würzen. Darauf Eier und Zwiebel legen und eine Schicht Würstchen. Dann wieder eine Schicht Kartoffeln, würzen usw., bis alle Zutaten gebraucht sind. Die letzte Schicht sollen die Kartoffeln sein, die man nur salzt und leicht mit Öl bepinselt.

Im Backofen ca. 50 Minuten backen.

11.

Linsen mit Würstchen



12.

Zutaten:

400 g Linsen aus Dose (z. B. Bonduelle) – eine Variante wären auch trockene Früchte, die man über Nacht im Wasser einweichen lassen und länger kochen müsste. Wenn man Zeit sparen möchte, sind die Linsen aus Dose genau das Richtige.

4 Würstchen, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Öl, 3 Esslöffel Mehl glatt, 1 Teelöffel Essig, Salz.

Zubereitung:

Würstchen in kochendem Wasser 10 Minuten köcheln lassen.

In einen Topf Linsen geben und etwas Wasser dazu gießen, 1 Teelöffel Essig und etwas Salz dazugeben und auf mittlerer Flamme köcheln lassen.

In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen und geschälten und fein gehackten Zwiebel darin anrösten. Dann Mehl dazu geben und gut vermischen (Mehlschwitze machen). Das Ganze aus der Pfanne zu den Linsen geben und gut vermischen. Auf dem Teller mit den gekochten Würstchen servieren. Dazu passen Gurken oder Salat.



Zutaten:

300 g Mehl glatt, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Milch nach Bedarf; 500 g Sauerkraut, 1 Zwiebel,

etwas Öl, 1 Esslöffel Kristallzucker, 200 g Speck (wenn das Gericht nicht vegetarisch sein soll).

Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier dazugeben und so viel Milch, dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Gut vermischen. Eine schnellere Variante ist, den fertigen Teig für Nockerl zu benutzen (z. B. aus Billa) und nach Packungsanweisung vorzubereiten.

In einem Topf einen geschälten und fein gehackten Zwiebel anrösten, den ausgedrückten Sauerkraut dazugeben, mischen, Kristallzucker untermischen und so lange verrühren, bis Zucker karamellisieren beginnt. Nachher etwas Wasser gießen und zugedeckt köcheln lassen.

In einem größeren Topf gesalzes Wasser zum Kochen bringen. Durch das Sieb für Nockerl (Spätzle) den Teig ins Wasser drücken, mehrmals umrühren und einige Minuten ziehen lassen. Fertige Nockerl zum gekochten Kraut geben.

In einer kleinen Pfanne mit etwas Öl den in Würfel geschnittenen Speck anrösten und die fertigen Sauerkrautnockerl mit dem Speck auf dem Teller servieren.

**Zutaten:**

½ Kohl, 3 größere Kartoffeln, 1 Knacker, Salz, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Kümmel, gemahlen, 2 Knoblauchzehen, Öl zum Braten.

Zubereitung:

Geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln extra in einem kleinen Topf kochen.

Vom Kohl obere (harte oder nicht schöne) Blätter entfernen, Kohl länglich halbieren und in dünne Streifen schneiden. Eine schnellere Variante: eine Küchenmaschine zum Schneiden benutzen. In einem Topf etwas Öl erhitzen und geschnittenen Kohl darauf geben, ein paar Minuten dünsten lassen. Nachher mit kochendem Wasser übergießen, bis Kohl mit Wasser bedeckt ist. Würzen und auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis er weich ist. Zum Schluss gekochte Kartoffeln dazugeben und vermischen.

Den Knacker länglich in zwei Hälften schneiden. Beide Enden leicht anschneiden, damit sie sich beim Braten schön öffnen. Man kann auch den Rücken des Knackers mit 2-3 Streifen anschneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze die beiden Hälften darin braten.

**Zutaten:**

400 g Rindfleisch, 400 g frische Fisolen, 6 Kartoffeln, etwas Öl zum Anbraten, Salz, Kümmel, 3/8 Liter Wasser, 1 Würfel Knorr Bratensaft, Steak-Gewürze, 1 Teelöffel Podravka Suppengewürze.

Zubereitung:

Rindfleisch waschen und mit der Küchenrolle abtrocknen. Von beiden Seiten mit Salz und Steak-Gewürze würzen, die Ränder etwas anschneiden und Fleisch leicht klopfen (wie Schnitzel). Im Schnellkochtopf etwas Öl erhitzen und die Schnitzel ein Stück nach dem anderen darin von beiden Seiten schnell anbraten. Im Wasser 1 Würfel Bratensaft lösen und Fleisch damit aufgießen. Den Schnellkochtopf zumachen und wenn er beginnt zu zischen, auf niedriger Flamme Fleisch 45 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und im Wasser mit Salz und Kümmel ca. 30 Minuten auf schwacher Flamme köcheln lassen.

Fisolen waschen, die Enden abschneiden und in eine Pfanne geben. Mit heißem Wasser aufgießen, Podravka dazugeben und bei schwacher Flamme köcheln lassen, bis die Fisolen weich sind.



Zutaten:

400 g Hühnerfilet (ich habe Innenfilet benutzt), 300 g Wok-Gemüse, tiefgekühlt (z. B. Iglo), 1 Packung Fix Sauce für Chinapfanne, 3/8 Liter Wasser, etwas Öl zum Anbraten, 1 Tasse Reis, Salz.

Zubereitung:

Fleisch waschen und abtrocknen, salzen und in der Pfanne auf dem erhitzten Öl von beiden Seiten anbraten. Die Packung der Fix-Sauce in 3/8 Liter Wasser verquirlen. Wok-Gemüse zum Fleisch geben und mit der Sauce abgießen. Alles auf kleineren Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Reis in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser aufgießen und etwas salzen. Auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis Wasser verdampft ist. Eine schnellere Variante ist Reis in Kochbeutel – nach Packunganweisung kochen.



Zutaten:

6 größere Kartoffeln, 4 Handvoll Fleckerl, 1 Zwiebel, 150 g Speck, etwas Öl, Paprikapulver, Salz.

Kartoffeln mit der Schale in einem Topf kochen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen und schälen, nachher in kleinere Stücke schneiden.

Fleckerl in gesalztem Wasser nach der Packungsanweisung kochen und abgießen.

In einem Topf geschälten, fein gehackten Zwiebel in etwas Öl anbraten, Kartoffeln darauf geben, salzen und Paprikapulver hinzufügen. Zusammen kurz anbraten, bis die Kartoffeln „papriziert“ sind, also rot vom Paprikapulver. Die gekochten Fleckerl darunter mischen. In einer kleinen Pfanne gewürfelten Speck anbraten und mit fertigem Grenadiermarsch gut vermischen. Mit Gurken oder Salat servieren.

3.

HAUPTSPEISEN – FISCH

1.

Gebackener Lachs mit Reis und Kohlsprossen

**Zutaten:**

1 Packung Lachs-Rösti (z. B. Iglo), 250 g frische Kohlsprossen, 1 Tasse Reis, Salz.

Zubereitung:

Reis in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser aufgießen und etwas salzen. Auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis Wasser verdampft ist. Eine schnellere Variante ist Reis in Kochbeutel – nach Packunganweisung kochen.

Kohlsprossen putzen (obere, nicht schöne Blätter entfernen) und im gesalzten Wasser köcheln lassen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Backblech mit Backpapier belegen und die tiefgekühlten Lachs-Rösti darauf legen und nach Packunganweisung von beiden Seiten backen.

**Zutaten:**

1 Packung Dorsch-Rösti, 1 Tasse Reis, 300 g tiefgekühlte Erbsen (z. B. Iglo), 1 Teelöffel Podravka Vegeta, 1 Teelöffel Butter, etwas Salz.

Zubereitung:

Reis in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser aufgießen und etwas salzen. Auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis Wasser verdampft ist. Eine schnellere Variante ist Reis in Kochbeutel – nach Packunganweisung kochen.

Erbsen in eine kleinere Pfanne geben, Wasser gießen und Vegeta und Butter dazugeben. Bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Backblech mit Backpapier belegen und die tiefgekühlten Dorsch-Rösti darauf legen und nach Packunganweisung von beiden Seiten backen.

3. **Lachs in Kräutersauce mit Fisolen und Reis**



Zutaten:

2 Stück Lachs, tiefgekühlt, 300 g frische Fisolen, 1 Tasse Reis, 1 Fix Sauce für Lachs zum Überbacken im Backofen, 1 Rama Cremefine zum Kochen, 1 Teelöffel Butter, 1 Teelöffel Vegeta Podravka, etwas Öl.

Zubereitung:

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Pfanne aus feuerfestem Glas mit etwas Öl bepinseln, gewaschenen Lachs darauf legen. Fix Sauce in Rama verquirlen und Lachs damit übergießen. Im Backofen 20 Minuten backen.

Reis in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser aufgießen und etwas salzen. Auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis Wasser verdampft ist. Eine schnellere Variante ist Reis in Kochbeutel – nach Packunganweisung kochen.

Fisolen waschen und die Enden abschneiden. Falls die Fisolen zu lang sind, in kleinere Stücke schneiden. In eine kleinere Pfanne geben und mit Wasser gießen, damit sie bedeckt sind. Butter und Vegeta dazugeben und auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis sie weich sind.

4. Lachs mit Gemüse (Tomaten und Paprika) in Alufolie und Reis

**Zutaten:**

2 Stück Lachs, tiefgekühlt, 1 Tasse Reis, 1 Paprika, 3 Tomaten, etwas Olivenöl, etwas Fischgewürze, Alufolie.

Zubereitung:

Reis in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser aufgießen und etwas salzen. Auf schwacher Flamme köcheln lassen, bis Wasser verdampft ist. Eine schnellere Variante ist Reis in Kochbeutel – nach Packunganweisung kochen.

2 Stück Alufolie je nach der Länge des Backblechs abreißen. In die Mitte jeder Alufolie etwas Olivenöl geben. Einen Stück gewaschenen Lachs auf eine Alufolie legen und mit Fischgewürze würzen. Paprika halbieren, Kerngehäuse mit Samen entfernen, länglich und quer in kleine Stücke schneiden. Tomaten halbieren und in Halbmonde schneiden. Pro Portion ist ein halber Paprika und 1,5 Tomaten vorgesehen. Die Alufolie zusammenpacken – eine schöne Packung machen, damit nichts herausfließen kann.

Beide Päckchen auf den Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C 20 Minuten backen lassen.

Den Inhalt des Päckchens mit Reis servieren.

4.

HAUPTSPEISEN – OHNE FLEISCH

1.

Powidltascherl

**Zutaten:**

1 Packung Powidltscherl, tiefgekühlt, etwas Staubzucker.

Zubereitung:

Powidltscherl nach Packungsanweisung in gesalztem Wasser kochen. Beigelegte Brösel in einer kleinen Pfanne (ohne Öl) kurz anbraten. Auf dem Teller mit etwas Staubzucker bestäuben.

2.

Vollkorn-Spaghetti mit Champignonsauce

**Zutaten:**

½ Packung Vollkorn-Spaghetti, 400 g Champignons, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, etwas Öl, Salz, Pfeffer, Majoran, Muskatnuss, 250 Rama Cremefine zum Kochen, 1 Prise Mehl glatt.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Öl anschwitzen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Kurz mitrösten und mit Rama Cremefine und etwas Wasser ablöschen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss mit etwas Mehl bestäuben. Die Spaghetti nach der Kochanleitung kochen. Die gekochten Spaghetti mit Champignonsauce servieren.

3.

Krautfleckerl

**Zutaten:**

300 g Fleckerl, 1 kg Kraut, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Kristallzucker, etwas Öl, Salz, Pfeffer, eventuell Staubzucker.

Zubereitung:

Fleckerl nach Packungsanweisung in gesalztem Wasser kochen und abgießen.

Von Kraut die oberen Blätter entfernen (falls sie zu hart oder nicht schön sind). Kraut vierteln (also in die Hälfte länglich schneiden und diese Hälften noch einmal in die Hälfte). Dann quer in dünne Streifen schneiden. Variante: Küchenmaschine zum Schneiden benutzen.

Den Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Geschnittenes Kraut dazugeben, würzen und gut mischen. Dann mit dem kochenden Wasser übergießen, damit Kraut mit Wasser bedeckt ist und zugedeckt auf schwacher Flamme köcheln lassen. Zum Schluss noch Kristallzucker dazugeben und karamelisieren lassen, damit Kraut bräunliche Farbe bekommt.

Wenn Kraut weich ist, mit Fleckerln mischen und servieren.

Wer es süß mag, kann die Krautfleckerl noch mit Staubzucker bestäuben.

4.

Eiernudeln mit Tomatensalat

**Zutaten:**

300 g Fleckerl, 2 Zwiebeln, 6 Eier 4 Tomaten, etwas Öl, eventuell 150 g Selchfleisch oder Jausenspeck. Für Marinade: 3 Esslöffel Olivenöl, 3 Esslöffel Wasser, etwas Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Fleckerl nach Packunganweisung in gesalztem Wasser kochen und abgießen.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und geschälten und fein geschnittenen Zwiebel darin anbraten. Eier in einer Schale schlagen, salzen und mit Gabel verquirlen.

Die gekochten Fleckerl in die Pfanne zum Zwiebel geben, mischen und Eier darauf gießen. Ständig umrühren, bis die Eier steif sind.

Wer es nicht vegetarisch mag, kann Selchfleisch oder Jausenspeck in Würfeln schneiden und in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl anbraten und diese unter die Eiernudeln mischen.

Tomatensalat: Tomaten waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Einen Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken und mit den Tomaten mischen. Aus Wasser, Öl, Salz und Pfeffer Marinade machen und diese auf Tomaten gießen. Gut vermischen.

5.

Kartoffelpuffer (Latkes)

**Zutaten:**

8 Kartoffeln, 1 mittlerer Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 1 Esslöffel Mehl glatt, Salz, Pfeffer, Majoran, Öl zum Backen.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und fein zu den Kartoffeln reiben. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut mischen.

Auf einer flachen Pfanne etwas Öl erhitzen (wenig, nur dass die Pfanne bedeckt ist). Einen Esslöffel geriebener Masse auf die Pfanne geben, verteilen und flach drücken. Je nach der Größe der Pfanne kann man noch 1 bis 2 Esslöffel Latkes dazugeben. Auf ziemlich starker Flamme von beiden Seiten backen, bis sie leicht braun und damit knusprig sind. Bei Bedarf Öl an den Seiten der Pfanne dazugeben.

Variante: Man kann die Hälfte der Kartoffeln nehmen und die zweite Hälfte mit dem ausgedrückten Sauerkraut (500 g) ersetzen und diese gut vermischen. Weitere Vorgehensweise wie oben beschrieben, nur muss man keinen Zwiebel und Knoblauch

geben.

6.

Spinat mit Eiern und Kartoffeln

**Zutaten:**

8 Kartoffeln, 4 Eier, 1 Packung Cremespinat, tiefgekühlt, Salz, Kümmel.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Vierteln schneiden und mit Salz und Kümmel weich kochen.

Eier 10 Minuten in Wasser hart kochen.

Spinat nach Packunsanweisung in einer Pfanne vorbereiten.

7.

Palatschinken (Pfannkuchen)

**Zutaten:**

175 g Mehl glatt (ich habe Vollkornmehl benutzt), 40 g Zucker, 1 Packung Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, $\frac{1}{4}$ Liter kalte Milch, Öl zum Backen, Staubzucker zum Bestäuben.

Für die Füllung: beliebige Marmelade, Zwetschkenröstli.

Für die Topfenfüllung (Quarkfüllung): 1 Packung Topfen, 1 Teelöffel Staubzucker, 1 Packung Vanillinzucker, 2 Eigelbe, etwas Rosinen, etwas Zitronensaft.

Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Eier und Salz verrühren, Milch langsam dazugeben und gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.

In einer flachen Pfanne etwas Öl erhitzen, mit dem Schöpfer darauf Teig aufgießen und auf der ganzen Pfanne gut verteilen, damit Teig dünn ist. Bei eher stärkerer Hitze von beiden Seiten braten. Diese Menge reicht für 7-8 Stück (je nach dem, wie groß die Pfanne ist).

Fertige Palatschinken von einer Seite mit Marmelade, Zwetschkenröstli oder mit Topfenfüllung (Quarkfüllung) bestreichen und zusammenrollen. Mit Staubzucker bestäuben.

Topfenfüllung: Rosinen im Voraus in einer Schale mit warmem Wasser geben, damit sie

weich werden. Alle anderen Zutaten gut zusammenmischen und zum Schluss Rosinen dazugeben. Nochmals vermischen und damit die Palatschinken bestreichen und zusammenrollen. Mit Staubzucker bestäuben.

5.

MEHLSPEISEN

1.

Ananaskuchen

**Zutaten:**

1 Packung Backmischung „Obstkuchenteig“ (z. B. Fini's Feinstes), 200 g Ananaskompott, 100 ml Wasser, 100 ml Öl, Staubzucker zum Bestreuen.

Zubereitung:

Den Backofen auf 190° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Beutelinhalt, Wasser und Öl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Backform laut Anleitung zusammenbauen, die Masse einfüllen und mithilfe einer Teigspachtel glatt streichen. Mit Ananas belegen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Kuchen abkühlen lassen und je nach Belieben mit Staubzucker bestreut servieren.

2.

Marillenkuchen



Zutaten und Zubereitung wie beim Ananaskuchen. Andere Variante ist mit Pfirsich- oder Kirschenkompott.

Marillen=Aprikosen.

3.

Apfelstrudel

**Zutaten:**

1 Packung Apfelstrudel, tiefgekühlt (z. B. Clever), Staubzucker.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Apfelstrudel aus der Folie herausnehmen und auf den mit dem Backpapier belegten Backblech legen. Ca. 30-35 Minuten backen. Abkühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen und servieren.



Zutaten:

250 g Staubzucker, 4 Eier, 250 ml Schlagobers (=Schlagsahne), 1 Packung Vanillinzucker, eine Handvoll Rosinen, 250 g Mehl glatt, ½ Packung Backpulver, 2 Esslöffel Kakao. 1 Form für Guglhupf, etwas Butter und Mehl griffig zum Fetten und Ausstreuen der Form.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Staubzucker, Eier, Schlagobers, Vanillinzucker und Rosinen schlagen, bis auf der Oberfläche kleine Bläschen erscheinen. Im Mehl Backpulver gut vermischen und dazugeben. Einen glatten Teig machen.

Die Form mit etwas Butter überall gut fetten und mit griffigem Mehl ausstreuen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form gießen. In die zweite Hälfte Kakao geben und ebenfalls in die Form gießen.

Ca. 45 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form herausnehmen und mit dem Staubzucker bestreuen.

6.**AUFSTRICHE UND SALATE****1.****Sardinenaufstrich**

**Zutaten:**

1 Dose Sardinen, 1 gekochtes Ei, 1 Esslöffel Mayonnaise, 3 Jungzwiebeln, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Sardinen aus der Dose herausnehmen und samt Olivenöl in einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Gekochtes Ei schälen und fein dazu reiben. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, dazugeben und mit Mayonnaise gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Gekühlt aus dem Kühlschrank servieren.

2.

Nudelsalat mit Salami und Paprika

**Zutaten:**

200 g Makkaroni, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, ein paar Jungzwiebeln, 1 kleine Dose Mais (z. B. Bonduelle), 100 g weiche Salami, 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel weißer Balsamicoessig, ½ Teelöffel Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Makkaroni nach Packungsanweisung al dente kochen, in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl vermischen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse mit Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Salami in Streifen schneiden. Jungzwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mais aus der Dose in den Sieb geben, um Flüssigkeit zu entfernen. Alle Zutaten zu den Makkaroni geben und gut vermischen.

Aus Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer Marinade machen, über Salat gießen und sehr gut vermischen. Bei Zimmertemperatur 60 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals gut vermischen.

**Zutaten:**

2 Scheiben Brot, 2 Eier, etwas Salz, etwas Butter, Gurken.

Zubereitung:

In einer kleinen Pfanne etwas Butter erhitzen. Im Teller Eier mit Salz verquirlen und die Brotscheiben beiderseits darin tauchen. Dann in der Pfanne von beiden Seiten backen. Mit Gurken servieren.

Variante: Die fertigen Eiertoasts mit Senf (z. B. Estragon) leicht schmieren und mit in Halbmonde geschnittenem Zwiebel belegen.

4.

Eiersalat

5.



6.

Zutaten:

4 Eier, 3 Jungzwiebeln, Mayonnaise, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Eier 10 Minuten im Wasser kochen lassen, dann mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in einer Schüssel fein reiben. Mayonnaise dazugeben, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jungzwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Eiern geben. Sehr gut vermischen und vor dem Servieren ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Besonders mit Toast oder Weißbrot sehr schmackhaft.

7.

Bunter Salat

**Zutaten:**

Etwas Blattsalat, Rucola, Cherrytomaten, schwarze Oliven ohne Kern, Mais. Für die Marinade: 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel weißer Balsamicoessig, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Marinade kurz vor dem Essen aufgießen. Sehr gut vermischen und zur Hauptspeise servieren.