



Dietmar Kraus

Omas Kochen

Leckere Gerichte wie zu Omaszeiten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Asiatische Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen in Sesampanade mit Sauce süßsauer

Bärlauch Pesto mit Hüttenkäse:

Bolognesesauce:

Braune Butter:

Fleischbrühe

Gemüsepaste:

Gurkenrelisch aus sauren Gurken

Kartoffelstampf für 4 Personen:

Selleriepürree:

Saucen und Gewürzmischungen:

Gnocchi mit Broccoli und weiße Soße mit Käse

Kässpätzchen

Selleriesuppe mit selbstgemachten Croutons

Kürbissuppe

Pizza selbst gemacht für 3 Ofenbleche:

Speckpfannkuchen

Frikadellen (Fleischpflanzerl)

Paprika gefüllt mit Hackfleisch

Schweinezwiebelgulasch

Rinderrouladen mit Füllung

Rinderschmorbraten

Schweinefilet gefüllt mit Frischkäsefüllung an Pastinakenpüree und frische Rahmchampignons

Putengeschnetzeltes mit frischer Ananas in Curry-Vanille-Koriandersoße

Geschmorte Putenoberkeule

Putenröllchen gefüllt mit Käse und gekochtem Schinken

Putenschnitzel mit Parmesankruste

Bergische Waffeln

Muzen

Küchen- und Kochtipps

Vorwort

Seit vielen Jahren koche ich leichte und leckere Gerichte. Ich bin immer auf der Suche nach etwas Neuem, Anderem, nach Erklärungen und Hintergründen.

Hier in meinem Kochbuch möchte ich nun die Erfahrungen, die ich in all den Jahren gesammelt habe und die Rezepte, nach denen ich seit Jahren koche, vorstellen.

Ich versuche immer die Rezepte zu optimieren. Dabei lasse ich alles Überflüssige weg und versuche sie gesünder, schmackhafter, kostengünstiger und weniger zeitaufwändig zu machen.

Meine Rezepte sind nachkochbare Alltagsrezepte, die manchmal etwas ausgefallen sind. Die Auswahl reicht von schlicht und preiswert, über gute Hausmannskost, bis Asiatisch

Viel Wert lege ich besonders auf gesunde Ernährung, weshalb ich auf Geschmacksverstärker verzichte und frische Produkte verwende.

Völlig inakzeptabel finde ich es Lebensmittel wegzuerwerfen.

Deswegen bringe ich in meinem Buch Vorschläge, wie man aus "Resten" neue interessante Gerichte zaubern kann, ohne dass es langweilig wird.

Allerdings erhebe ich nicht den Anspruch auf Vollkommenheit und Unfehlbarkeit und möchte daher die faszinierenden Möglichkeiten des Internets nutzen, um mit Ihnen zusammen dieses Kochbuch zu verbessern und zu erweitern.

Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, Anregungen und Verbesserungsvorschläge haben, dann können Sie mir diese mailen.

Danke im Voraus und auf eine gute Zusammenarbeit bei diesem ersten Kochbuch.

Danke auch an meine Familie, die mich tatkräftig unterstützt.

Dietmar Kraus

Alle Rechte bleiben beim Autor

Mail: kochbuchonline@kabelmail.de

Vervielfältigungen ohne Genehmigung des Autors sind verboten

Umrechnungstabelle in ml:

| | |
|--------------------------------|---------------|
| 1 TL | = 5 ml |
| 1 EL | = 15 ml |
| 1 Tasse | = 250 ml |
| 1 Prise | die Menge die |
| man mit Daumen und Zeigefinger | |
| greift | |

Asiatische Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen in Sesampanade mit Sauce süßsauer

600 gr Hähnchenbrust

3 rote Paprikaschoten

400 gr frische Champignons

halber Kopf Chinakohl

1 Monozehe Knoblauch

50ml Sake

2 EL Sojasauce

3 EL Stärkemehl

Sesamkörner

1 Packung Chinesische Nudeln

Öl

Süß-saure-Sauce:

150ml Reiswein

150ml Wasser

3 EL Tomatenmark

2 EL Stärkemehl in Wasser

aufgelöst

3 EL Zucker

3 EL Reissessig

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in 50ml Sake und 2 EL Sojasauce, 1 Stunde marinieren. Dann 3 EL Stärke unter das Fleisch rühren.

Nach Geschmack Sesamkörner dazugeben. 1 Liter Öl in einem hohen Topf erhitzen und das Fleisch Portionsweise hineingeben und ausbacken.

Danach warm stellen. Eine große Pfanne erhitzen, 2 EL Sesamöl hineingeben und die klein geschnittene Paprika und Knoblauch darin 3 Minuten braten. Dann den Chinakohl dazugeben, 1 Minute braten und dann die Champignons in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und die Platte abschalten. Es soll alles knackig bleiben. Nudeln in Salzwasser kochen.

Süß-saure-Sauce:

Kleinen Topf erhitzen, Öl hinein geben. Das Tomatenmark darin anrösten. Mit Wasser und Reiswein ablöschen. Zucker, Reisessig und Sojasauce dazugeben. 2 Minuten kochen lassen. Das aufgelöste Stärkemehl hinein gießen und aufkochen lassen. Abschmecken mit Sojasauce.

Tipp: Mit Stärkemehl gebundene Saucen grundsätzlich mit einem unbenutzten Löffel abschmecken.

Ansonsten wird mit dem Speichel die Bindung aufgehoben.

Guten Appetit

Bärlauch Pesto mit Hüttenkäse:

Bärlauch Pesto:

1 Bund Bärlauch gekauft oder am

besten aus dem Garten

150 ml Öl

2 Becher Hüttenkäse

Pfeffer, Salz

Bärlauch grob zerkleinern und mit

dem Öl in ein Gefäß geben. Mit

dem Mixstab zerkleinern. Den

Hüttenkäse dazu und mit Pfeffer

und Salz abschmecken

Guten Appetit

Passt zu Nudeln, Fisch und

Gegrilltem

Bolognesesauce:

1 kg Hackfleisch gemischt

2 Zwiebeln

1 Möhre

2 Knoblauchzehen

200 ml frische Vollmilch

300 ml Wasser

1 Packung passierte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

2 EL Tomatenmark

Oregano

frischer Parmesankäse ganz zum

Schluss

Pfeffer, Salz

Öl

hohe Pfanne oder Topf

Die Zwiebeln, Knoblauch und Möhre schälen und klein schneiden. Das Gehackte anbraten, aber darauf achten das es keine Farbe annimmt. Mit dem Pfannenwender das Gehacktes klein machen, es sollen keine großen Stücke entstehen. Die Zwiebeln, Knoblauch und Möhre dazugeben. Glasig werden lassen.

Die Tomaten dazu gießen und das Tomatenmark in den Topf geben. Mit dem Wasser aufgießen.

Würzen mit Pfeffer und Salz. 5 Minuten köcheln lassen. Oregano unter die Soße mischen. Die Menge wie man es mag. Auf kleiner Stufe, mit dem Schneebesen, unter ständigen rühren die Milch eingießen ansonsten kann es sein das die Milch gerinnt.

Das Ganze lässt man dann 3 Stunden auf kleiner Stufe köcheln. Jetzt kann man den frischen geriebenen Parmesan nach Geschmack einstreuen. Bitte nicht mit kochen lassen, es wird bitter.

Ein Tipp von mir:

Die Sauce einen Tag vorher kochen. Über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag langsam aufwärmen. Dann ist alles gut durchgezogen.

Guten Appetit.



Braune Butter:

Die Butter in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Brösel an die Oberfläche steigen. Vorsicht, das geht sehr schnell! Auf keinen Fall anbrennen lassen! Den Topf vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen. Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern.

Mit brauner Butter kann man Gemüse, Nudeln, Saucen, aber auch Süßspeisen mit einem köstlichen Buttergeschmack verfeinern. Dazu braucht man nur ganz wenig, der Geschmack ist sehr intensiv.

In einem Schraubglas aufbewahrt hält sich die braune Butter im Kühlschrank auf jeden Fall mehrere Wochen, kann daher auch auf Vorrat hergestellt werden.

Fleischbrühe

3 kg Rinderfleischknochen

Salz, Pfeffer

3 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

1 Knoblauchzehe

2 Scheiben Ingwer

200 ml trockenen Rotwein

Tomatenmark

3 Liter Wasser

2 Zwiebeln

Öl

Die Rinderfleischknochen 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad Umluft dunkelbraun werden lassen. Zwischendurch immer mal wieder gucken.

Danach die Knochen mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz und Zwiebeln in einem großen Topf im Öl anschmoren. Mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Wenn der Rotwein fast verdampft ist, das Wasser aufgießen und die Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Knoblauch und Ingwer dazugeben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe mit offenem Deckel die Flüssigkeit, 2 Stunden, einkochen lassen, sodaß ca. die Hälfte der Flüssigkeit übrig bleibt.

Die Fleischbrühe durch ein Sieb giessen. Danach die Fleischbrühe einfrieren oder direkt verbrauchen. Man kann sie auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit

Gemüsepaste:

Die Grundlage:

7 Kilo Gemüse und 1 Kilo feines Salz

Man kann es natürlich auch runterrechnen. Das Gemüse wird durch das Salz konserviert und hält einige Monate in einem Becher mit Deckel, an einem kühlen Ort.

Man kann nehmen:

Sellerie, Porree komplett mit Grün, Blumenkohl, Broccoli, Möhren, Bohnen, Rosenkohl, Selleriegrün

Es muss mehr nasses, als trockenes Gemüse sein.

Nach dem Waschen, Putzen und Schälen das Gemüse ganz zerkleinern. (siehe Foto) Am besten mit einer Küchenmaschine mit Messereinsatz. Dann alles mit dem feinen Salz gut vermischen und luftdicht abfüllen.

Man kann diese Paste für Suppen, Soßen und andere Gerichte verwenden. Aber vorsichtig, nicht das das Essen zu salzig wird.

Guten Appetit

Gurkenrelisch aus sauren Gurken

165 g Gurken sauer eingelegt

100 g Zwiebeln

13 g Chili

1 EL Zucker

1 TL Salz

1 EL Essig

2 EL Gurkenwasser

Gurken, Zwiebeln und Chili in der Küchenmaschine klein hacken. Danach die rechtlichen Zutaten in die Masse geben und gut durchmischen.

Als Variante: pro 1 Drittel Masse Dillsenf dazu mischen oder pro 1 Drittel Masse Miracle Whip dazu mischen.



Kartoffelstampf für 4 Personen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln

ca. 1/4 l warme Milch

Butter nach Geschmack

Salz

Muskatnuss

Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden, In kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. garen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, über ein Sieb abgießen.

Nun die Milch aufkochen lassen.

Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Dann mit der kochenden Milch (Menge, die gebraucht wird, hängt von der Kartoffelsorte ab) und das Stück Butter hinzugeben.

Weiter stampfen.

Mit Salz und Muskat würzen und sofort servieren.

TiPP: Kartoffelstampf kann auch mit gerösteten Zwiebelringen serviert werden.

Guten Appetit

Selleriepürree:

500 gr Sellerieknolle

250 gr mehlig kochende

Kartoffeln

300ml heiße Milch

100 gr Butter

Muskatnuss, gerieben

Pfeffer, Salz

Die Sellerieknolle schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwei Töpfe mit Salzwasser aufsetzen. In einen die Kartoffeln und in dem anderen den Sellerie weich kochen. Dann abgießen und in einen Topf schütten. Jetzt portionsweise die heiße Milch dazugeben und mit einem Stampfer zerstampfen, bis man einen glatten Stampf hat.

Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Fertig.

Guten Appetit

Tipp:

Noch glatter wird alles wenn man es durch eine Kartoffelpresse drückt.

Saucen und Gewürzmischungen:

Gyros Gewürz für 1-1,5 kg Fleisch

3 TL Senfkörner

3 TL Korianderkörner

1,5 TL schwarzen Pfeffer (Körner)

2 TL Thymian (getrocknet)

0,5 TL Chiliflocken

3 TL Salz

2 TL Cumin (Kreuzkümmel)

2 TL Majoran (getrocknet)

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

3 TL Oregano (getrocknet)

1 TL Zwiebelpulver

1 Msp Zimt

200 ml Olivenöl

1 gr Zwiebel fein gehackt 2 Zehen Knoblauch fein gehackt Alle trockenen Gewürze in einer Mühle fein mahlen. Dann in eine Schüssel geben und das Öl, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Danach das in Scheiben geschnittene Fleisch dazu geben und gut durch mengen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag auf den Grill legen und dann in feine Streifen schneiden.

Universalgewürz für Fleisch für 1- 1,5 kg Fleisch

6 EL Paprikapulver (edelsüß)

3 EL Salz

1 EL Selleriesalz

3 EL Zucker

1 EL Chilipulver

2 EL Kreuzkümmel

2 EL Knoblauchpulver

2 EL Zwiebelpulver

1 Oregano (getrocknet)

1 EL schwarze Pfefferkörner

In der Mühle fein mahlen. Die Gewürzmischung mit Öl (Rapsöl) verrühren. Das Fleisch darin für 24 Stunden, abgedeckt im Kühlschrank, einlegen.

Guten Appetit

Gnocchi mit Broccoli und weiße Soße mit Käse

2 Packungen Gnocchi frisch aus

der Packung 1 kg Broccoli

Pfeffer, Salz

1 große feuerfeste Auflaufform

Weißer Sauce:

2 EL Butter

1 EL Mehl

Käse gerieben (Gouda, Edamer)

nach Geschmack

Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Broccoli putzen und in Salzwasser al dente kochen.

Für die Gnocchi Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Gnocchi in den Topf geben. Auf ganz kleiner Stufe 5 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen lassen. Die Gnocchi sind gut wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Weißer Sauce:

Die Herdplatte für kurze Zeit auf volle Stufen stellen. Sobald der Topf anfängt heiß zu werden, die Platte auf die zweitkleinste Stufe stellen und die Butter so lange erhitzen, bis sie kaum noch Blasen schlägt, also geklärt ist. Nun das Mehl einstreuen und mit einem flachen Schneebesen mit der Butter zu einer glatten Masse verrühren. Noch etwas schwitzen lassen, damit das Mehl quellen kann. Bei hellen Saucen darauf achten, dass die Mehlschwitze nicht anfängt zu bräunen.

Für die gewünschte Sauce nun die benötigte Zutat (z. B. Wasser, Milch, Sahne oder Brühe) in dünnem Strahl dazugeben und die ganze Zeit über gut rühren.

Zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten kochen lassen, damit der Mehlgeschmack vergeht. Jetzt den geriebenen Käse dazugeben.

Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Mit dieser Anleitung sollte jedem eine Mehlschwitze gelingen.

Die Gnocchi in die Auflaufform geben. Den Broccoli darauf und die weiße Soße darüber gießen.

Die Auflaufform in den Backofen stellen und mit der Grillfunktion gratinieren. Bis die Oberfläche goldbraun ist.

Guten Appetit



Kässpatzen

Zutaten für 6-8 Portionen

600 g Mehl

400 g Hartweizengries

8 Eier

Ca 750 ml Wasser

2 TL Salz

Das Mehl und den Hartweizengries in eine große Schüssel, ich benutze dafür meine Küchenmaschine, 2 TL Salz dazu.

Die Eier in ein Liter-Maß aufschlagen und dann die Flüssigkeit bis 750 ml auffüllen.

Wichtig erst die Eier, weil sie oft verschieden groß sind.

Zuerst das Mehl mit dem Hartweizengries und Salz verrühren, die Wasser-Ei Mischung dazugießen und erst langsam und dann kräftig durchrühren, ca 10 Minuten, bis der Teig Blasen schlägt.

Sollte der Teig zu fest werden, noch bis zu 100 ml Wasser dazugießen.

Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen.

Eine gute halbe Stunde stehen und quellen lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen.

Ich nehme zum Knöpfle machen immer die große Tu....ware Reibe, die passt gut auf den Topf, macht schöne Knöpfle und lässt sich schnell und einfach reinigen und rostet nicht.

Die Teigmasse kommt portionsweise auf die Reibe, ins siedende Wasser, und wenn sie an der Oberfläche schwimmen werden sie heraus gehoben und in eine Pfanne mit flüssiger Butter zum Warmhalten gegeben. Dann Käse dazu, nach Geschmack, Bergkäse oder milderer Käse.

Guten Appetit

Tipp zur Bärlauchzeit: 2-3 EL gehackten Bärlauch in die Masse geben



Selleriesuppe mit selbstgemachten Croutons

1,5 kg Sellerieknolle

3 Scheiben Ingwer

2 Knoblauchzehen

3 Liter Gemüsebrühe o.

3 EL gehäufte Gemüsepaste in 3

Liter Wasser

Pfeffer, Salz

Orangen- oder Zitronenabrieb

evtl. Sahne oder Schmand

Für die Croutons:

Weiß- oder Toastbrot

Öl

Die Sellerieknolle schälen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben nicht schälen, wegen der Inhaltsstoffe unter der Schale.

Die Selleriestücke, Knoblauch und Ingwer in die Gemüsebrühe geben. Die Gemüsebrühe kurz zum kochen bringen und dann leicht köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Den Ingwer rausnehmen. Mit dem Pürierstab alles zerkleinern. Jetzt Zitronen oder Orangen, je nach Geschmack, abreiben und in die Brühe geben. Vor dem Servieren mit Sahne verfeinern oder 1 Teelöffel Schmand in den Teller geben.

Selbstgemachte Croutons:

Am Weiß- oder Toastbrot die Rinde abschneiden und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Brotwürfel goldbraun ausbacken. Aufpassen das sie nicht anbrennen, sonst werden sie bitter. Die Croutons extra zur Suppe geben.

Tipp: Statt Croutons kann man auch gebratenen Bacon servieren. Vorsicht dass es nicht zu salzig wird.

Guten Appetit

Kürbissuppe

1 Kürbis Sorte Butternuss

1 L Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

2 Scheiben Ingwer

Orangenabrieb

evtl. Curry

Pfeffer, Salz

Balsamicoessig

Schmand

Die Butternuss in der Mitte durchschneiden. Die Kerne entfernen. Dann die Butternuss schälen. Die Schale kann man nicht weich kochen. Den geschälten Kürbis in Stücke schneiden.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. In einem Gewürzei den Knoblauch und den Ingwer geben und in die Gemüsebrühe legen.

Die Kürbisstücke in die Brühe geben und auf kleiner Hitze weich kochen. Wenn der Kürbis weich gekocht ist, mit einem Pürierstab, in der Gemüsebrühe, den Kürbis zerkleinern.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Orangenabrieb dazugeben. Nach Geschmack kann man auch Curry verwenden.

Die heiße Suppe in einen Suppenteller geben. Dazu einen EL Schmand in die Mitte der Suppe geben. Nach Geschmack einen Schuss Balsamicoessig dazugeben.

Fertig.

Guten Appetit



Pizza selbst gemacht für 3 Ofenbleche:

1 kg Mehl

600 ml warmes Wasser

1 Würfel frische Hefe

1 EL Salz

25ml Olivenöl

Für die Tomatensoße:

500 ml passierte Tomaten

1 Knoblauchzehe

Oregano

Pfeffer, Salz

Alles in einen Mixbecker geben

und mit dem Pürierstab

durchmischen. Zum durchziehen 1

Stunde stehen lassen

Belag:

Mozzarella aus der Tüte und den Rest nach Belieben.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen. Danach die Küchenmaschine mindestens noch 10 Minuten laufen lassen.

Teig aus der Maschine nehmen und auf ein Brett mit Mehl in 3 Teile schneiden. Mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Den Teig rechteckig ausrollen, damit er auf das Blech passt. Mit Tomatensoße bestreichen und mit geriebenem Mozzarella (aus der Tüte) betreuen. Nach Belieben belegen.

Im Ofen bei 250 Grad wenn möglich bei Unterhitze und Heißluft oder bei Ober-Unterhitze 15 Minuten backen.

Speckpfannkuchen

Teig:

600 gr Mehl

500 ml Milch

4 Eier

200 ml Mineralwasser

Prise Salz

Öl

Verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Öl in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Eine Suppenkelle voll Teig in die Pfanne geben. Der Teig sollte zwischen 3-5 mm dick sein. Mit Speck belegen. Nach ein paar Minuten den Pfannkuchen wenden und den Speck schön anbraten lassen.

Guten Appetit und viel Spaß beim nachmachen.

Tipp:

Wenn Teig übrig bleibt, weitere Pfannkuchen machen und später wenn sie kalt sind, klein schneiden und Flädlesuppe daraus machen.

Statt Salz, kann man den Teig auch mit Zucker machen und mit Äpfeln belegen. Oder nach dem backen in der Pfanne mit Nutella bestreichen.

Guten Appetit

Frikadellen (Fleischpflanzerl)

1 kg Hackfleisch gemischt

2 trockene Semmeln 2 Zwiebeln

2 Eier

Pfeffer, Salz

Öl

Die trockenen Semmeln in Wasser aufweichen. Kleiner Tipp: Mit warmem Wasser geht es schneller. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit wenig Öl glasig werden lassen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die ausgedrückten Semmeln, die warmen Zwiebelwürfel und die Eier in das Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen.

In Öl goldbraun braten.

Tipp: Als Beilage empfehle ich Gemüse (Blumenkohl, Broccoli etc.) und Kartoffeln.

Guten Appetit



Paprika gefüllt mit Hackfleisch

1 kg Hackfleisch gemischt

5 rote Paprikas

1 trockene Semmel

1 Zwiebeln

1 Ei

10 Korianderkörner

10 Pimentkörner

1 TL Senfkörner

1 TL Ingwerpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 Liter Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

Öl

Stärkemehl

Die trockenen Semmeln in Wasser aufweichen. Kleiner Tipp: Mit warmem Wasser geht es schneller. Die Koriander-, Piment und Senfkörner in einer Mühle zu Pulver mahlen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die ausgedrückte Semmel, das Ei, die Zwiebel, die gemahlenen Körner, das Ingwerpulver und das Knoblauchsatz in das Hackfleisch geben.

Den grünen Stiel der Paprika abschneiden, damit sie gut in der Pfanne steht. Auf der anderen Seite den Boden aufschneiden. Die Kerne mit einem Schaber oder Löffel rausnehmen. Die restlichen Körner unter fließendem Wasser ausspülen.

Die Füllung in die Paprikas geben und den Deckel wieder aufsetzen. In die Pfanne stellen und mit Öl kurz anschwitzen.

Die Gemüsebrühe dazugeben. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 90 Minuten garen.

Paprikas aus der Wanne nehmen und Soße mit Stärkemehl abziehen.

Tipp: Als Beilage empfehle ich Kartoffelpüree oder Reis

Guten Appetit

Schweinezwiebelgulasch

1,5 kg Schweinegulasch

1 kg Zwiebeln

200 ml trockenen Weißwein

1 EL Tomatenmark

1L Gemüsebrühe oder 2 gehäufte

EL Gemüsepaste

1 EL Tomatenmark

Pfeffer, Salz

Öl

Stärkemehl

Im Gewürzei:

Wacholderbeeren

Lorbeerblätter

Senfkörner

1 Knoblauchzehe

2 Scheiben Ingwer

Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Fleisch portionsweise mit Öl scharf anbraten. Am besten immer 500 gramm. Jede Portion dann in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln in der gleichen Pfanne braun anschwitzen.

Tomatenmark dazu geben und ein paar Minuten mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen, einreduzieren lassen.

Das gesamte Fleisch dazugeben und mit Brühe auffüllen.

Lorbeerblätter, Senfkörner, Knoblauchzehe und Ingwer in das Gewürzei geben und in die Pfanne legen. Alles durchrühren, kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze, 90 Minuten schmoren lassen.

Mit Stärkemehl abziehen.

Guten Appetit

Rinderrouladen mit Füllung

Pro Person 1 Rinderroulade

scharfer Scharf

pro Roulade 2 Scheiben Wammerl

pro Roulade eine saure Gurke

Pfeffer, Salz

Für die Füllung:

500 gr Hackfleisch gemischt

1 trockene Semmel

1 Zwiebel

1 Ei

Pfeffer, Salz

Für die Soße:

1 L Gemüsebrühe

Lorbeerblätter

Senfkörner

Wacholderbeeren

5 Zwiebeln

100 ml trockener Rotwein

1 EL Tomatenmark

Stärkemehl

Öl

Zuerst die Füllung herstellen. Die trockene Semmel frühzeitig in Wasser aufweichen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die ausgedrückte Semmel, die Zwiebelwürfel und das Ei in das Hackfleisch geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Man rechnet ca. 125 gr Füllung pro Roulade.

Die Rouladen waschen und gut abtrocknen. Jetzt nimmt man die erste Roulade und legt sie lang auf ein Brett. Die obere Seite mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem scharfen Senf bestreichen.

Auf den Senf die 2 Scheiben Wammerl legen. Jetzt eine Portion Füllung, 1 saure Gurke nehmen und so formen das die Gurke in der Mitte des Hackfleisches ist. Die Roulade mit allem fest aufrollen und das Ende mit einer Rouladennadel (Zahnstocher) fixieren. Das macht man jetzt mit allen Rouladen.

In einer hohen Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten.

Dann die Zwiebeln und Tomatenmark dazugeben und braun werden lassen. Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Gemüsebrühe dazugeben.

Senfkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in die Soße legen. Am besten im Gewürzei.

Deckel auf die Pfanne und bei kleiner Hitze 1,5 Stunden schmoren lassen. Mit aufgelöstem Stärkemehl abziehen.

Guten Appetit

Rinderschmorbraten

1,5 kg Rinderbraten (falsches Filet)

1kg Zwiebeln

200 ml trockenen Rotwein

1L Gemüsebrühe oder 2 gehäufte

EL Gemüsepaste

Pfeffer, Salz

Stärkemehl

Öl

Im Gewürzei:

6 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

1 TL Senfkörner

1 Knoblauchzehe

2 Scheiben Ingwer

Die Zwiebeln schälen und in Viertel schneiden. Den Rinderbraten von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach die Zwiebel dazugeben und weiter braten. Mit dem Rotwein ablöschen und auf 2/3 einreduzieren lassen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Wenn man die Gemüsepaste nimmt, 1 Liter Wasser in die Pfanne geben und die 2 gehäuften EL Gemüsepaste in die Soße geben.

Deckel drauf, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden schmoren lassen. Das Fleisch dann aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße mit dem Pürierstab durchmischen und mit Stärkemehl abziehen.

Guten Appetit.

Schweinefilet gefüllt mit Frischkäsefüllung an Pastinakenpüree und frische Rahmchampignons

1 kg Schweinefilet oder Filetköpfe

500 gr frische Champignons

1 Packung Kochsahne

1 Zwiebel

500 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

Öl

Frischkäsefüllung:

300 gr Frischkäse

Knoblauch

Salz, Pfeffer

Orangenabrieb

evtl. Milch zum verdünnen

Pastinakenpüree: 600 gr Pastinaken 50 gr Butter 250 ml Sahne oder Milch Pfeffer, Salz, Muskatnuss Filet waschen und gut abtrocknen. In Längsrichtung eine Öffnung in das Filet machen. Man kann dazu einen Messerwetzstab nehmen. Oder man schneidet seitlich eine Tasche in das Filet.

Die Zutaten der Frischkäsefüllung zusammenrühren und in die Öffnung einfüllen.

Die Öffnung dann mit einer Rouladen Nadel oder mit einem Zahnstocher verschließen. Das Filet scharf in der Pfanne anbraten und danach in den Backofen zum weiter garen.

Umluft bei 180 Grad ca. 20 Minuten. Die Kerntemperatur für „rosa“ 60 Grad oder für „durch“ 65 Grad. Die Pfanne mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Kochsahne und die Champignons dazugeben und einreduzieren lassen. Bis die Soße eindickt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Pastinaken schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Wasser abgießen, Butter und Sahne zu den Pastinaken geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5- 8 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken

Guten Appetit

Putengeschnetzeltes mit frischer Ananas in Curry-Vanille-Koriandersoße

1 kg Pute am Stück

2 Zwiebeln

1 ganze frische Ananas

200 ml Sahne

100 ml Weißwein

500 ml Wasser

2 TL Honig

Mark von einer halben

Vanilleschote

Öl

Curry

Pfeffer, Salz

1 EL Korianderblätter tiefgefroren

Knoblauch, Ingwer nach

Geschmack

Stärkemehl

Die Ananas schälen, den Mittelstrunk rausschneiden. Dann die Ananas in kleine Stücke schneiden. In der Pfanne die Ananas goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Jetzt das gewürfelte Putenfleisch und die Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wasser angießen und aufkochen lassen.

Die Ananas hinzufügen und 30 Minuten mit kleiner Hitze köcheln lassen. Die Vanilleschote halbieren und auskratzen. Das Vanillemark mit 2 EL Currypulver, den Honig und den Wein in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und abschmecken.

Mit Stärkemehl andicken. Die Sahne hinzugeben, dabei darf die Soße nicht mehr kochen, ansonsten gerinnt die flüssige Sahne. Jetzt den Koriander hinzugeben.

Als Beilage empfehle ich Reis.

Guten Appetit

Tipp: Die ausgekratzten Vanilleschoten einfach in den Zuckerbehälter geben. Der Geschmack geht in den Zucker über.

Geschmorte Putenoberkeule

1 kg Putenkeule mit Knochen

4 Zwiebeln

2 Möhren

1 Stück Sellerie

1 1/2 Liter Gemüsebrühe oder

Hühnerbrühe

200 ml Weißwein, trocken

2 EL Tomatenmark

10 ml Öl

Salz und Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

Einige Senfkörner

1 Lorbeerblatt

1 Scheibe Ingwer

Einige Wacholderbeeren

Die Keule von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebeln, Möhren und Sellerie in grobe Stücke schneiden. die Gewürze in ein Gewürzei geben.

Die Keule in einer hohen Pfanne von beiden Seiten im Öl scharf anbraten. Dann die Zwiebeln, Möhren, Sellerie und das Tomatenmark dazugeben. Alles zusammen 5 Minuten schmoren lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Dann mit der Brühe aufgießen und das Gewürzei in die Brühe legen. Kurz aufkochen lassen und bei kleiner Stufe, mit Deckel, 2 Stunden schmoren lassen.

Danach die Keule und das Gewürzei aus der Soße nehmen und mit einem Pürierstab die Zwiebeln, Möhren und Sellerie zerkleinern. Mit Stärkemehl die Soße abziehen eventuell noch mal mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Das Fleisch vom Knochen schneiden und servieren.

Guten Appetit

Putenröllchen gefüllt mit Käse und gekochtem Schinken

4 Putenschnitzel

4 Scheiben Gouda

4 Scheiben gekochten Schinken

200 ml Hühnerbrühe

200 ml Sahne Salz, Pfeffer

Öl

Die Putenschnitzel mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Scheibe gekochten Schinken auf das Putenschnitzel legen. Darauf die Scheibe Gouda und zusammen rollen. Mit einem Zahnstocher das Ende befestigen. Wenn alle Putenschnitzel fertig sind, in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten kurz anbraten. In einer feuerfesten Auflaufform die Sahne und Hühnerbrühe geben.

Dann die angebratenen Putenschnitzel dazugeben. Bei 180 Grad Umluft, im Backofen, 40 Minuten garen.

Als Zulage empfehle ich Reis und Salat

Guten Appetit



Putenschnitzel mit Parmesankruste

Putenschnitzel

2 Packungen Parmesankäse gehobelt

3 Eier

Mehl

Pfeffer, Salz

Öl

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen. Mit Pfeffer und Salz verrühren. Die Putenschnitzel mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl wenden und dann durch das flüssige Ei ziehen. In eine Pfanne legen. Jetzt den gehobelten Parmesankäse darüber streuen.

Bei mittlerer Hitze die untere Seite ca. 10 Minuten braten. Dann in den Ofen geben und bei 230 Grad Grillfunktion die Kruste schon braun werden lassen und das Putenschnitzel fertig garen.

Dabei bleibt die Pute schön saftig.

Guten Appetit

Bergische Waffeln

125 gr Zucker

125 gr Butter

4 Eier getrennt

1 EL Vanillezucker

1 Prise Salz

250 gr süße Sahne

250 gr Mehl

Abrieb einer Zitrone

Zucker, Butter, Salz, Zitronenabrieb und Vanillezucker mit den 4 Eigelb mischen und die Mischung schaumig schlagen.

Nach und nach das Mehl und die süße Sahne unterrühren. Zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Der Teig reicht für ca. 8 Waffeln.

Mein Tipp:

Mit heißen Kirschen und Sahne servieren.

Guten Appetit

Muzen

2 Eier

250 gr Zucker

1 EL Milch

1 Pr Salz

alles schaumig schlagen

in diese Masse alles Löffelweise dazugeben und weiter rühren

250 gr Quark

250 gr Mehl

1 TL Backpulver

zu einem glatten Teig schlagen und 30 Minuten stehen lassen.

Einen Topf mit Öl auf den Herd aufsetzen. Mit 2 Esslöffeln kleine Klößchen abstechen und im heißen Fett goldbraun backen.

Rausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Abkühlen lassen und danach mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit

Tipp: Am gleichen Tag frisch essen.

Küchen- und Kochtipps

Zitronensaft statt Salz

Fehlt einem herzhaften Gericht noch der letzte Pfiff, lassen sie das Salz am besten im Schrank und probieren einen Spritzer Zitronensaft – das kitzelt die Aromen heraus. Man kann auch Zitronen- oder Orangenabrieb verwenden.

Kräuter-Strauß

Ein Bund frische Kräuter hält 2-bis 3-mal länger, wenn es wie Blumen in einem Glas Wasser steht, statt im Kühlschrank aufbewahrt zu werden. Täglich Wasser wechseln.

Schutz vor Chilischärfe

Beim Hantieren mit scharfen Chilis sind Handschuhe die beste Wahl. Mit Wasser und Seife kriegen Sie das brennende Capsaicin nicht von der Haut.

Fleisch schneiden

Wenn man rohes Fleisch in dünne Scheiben schneiden möchte, am besten vorher kurz anfrieren lassen und dann mit einer Brotmaschine dünne Scheiben schneiden.

Bittere Gemüsesorten werden milder, wenn man Rucola, Chicorée und Co. rund 1 Stunde in Eiswasser legt. Danach wie gewohnt mit der Salatschleuder trocknen. Kleiner Nachteil: Nicht nur die Bitterstoffe schwimmen am Ende im Wasser, sondern auch die wasserlöslichen Vitamine

Wenn man Rotkohl fruchtig mag, einfach Apfelmus dazugeben. Am besten selbstgekohtes.

Außerdem dickt es den Rotkohl natürlich an.

Die einfachste Methode, Fleisch oder Geflügel zu marinieren, funktioniert so: Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und die Marinade (z. B. aus Öl, Limettensaft, Orangenschale, Orangensaft, Ingwer und Chili) löffelweise hinzufügen. Den Beutel verschließen, am besten mit Vakuum und kühl stellen

Der letzte Rest aus dem Marmeladenglas reicht nicht mehr fürs Brötchen? Aber garantiert noch für eine fruchtige Vinaigrette. Dafür einfach Essig und Öl zu gleichen Teilen ins Glas füllen, Deckel draufschauben, gut schütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unbedingt mal probieren: Himbeeren harmonieren super mit Walnussöl, und Johannisbeeren schmecken gut mit Balsamicoessig.

Ingwer einfrieren

Frischer Ingwer kann eingefroren werden komplett mit Schale. So bleibt er mehrere Monate frisch und kann immer wieder verwendet werden. Denn auch gerade aus dem Tiefkühler geholt, lässt er sich gut reiben.

Mit Stärkemehl gebundene Soße, nur mit einem unbenutzten Löffel abschmecken. Der Speichel hebt ansonsten die Bindung der Soße auf.

Damit eine Panade, auf einem Schnitzel, schön locker wird und die Panade Blasen wirft geht man wie folgt vor:

Fleisch erst klopfen. Dann in Mehl wenden. In die Eiermasse zieht man geschlagene Sahne unter und gibt ein wenig Wasser dazu.

Das Schnitzel darin wenden und dann in Paniermehl. In eine Pfanne genug Öl giessen. Dann das Schnitzel in das heiße Öl legen. Das Wasser aus der Eiermasse verdampft jetzt und dadurch entstehen die Blasen.

Sollte ein Braten beim schmoren nicht weich werden, nach dreiviertel der Zeit rausholen. 10 Minuten abkühlen lassen, damit er sich entspannt. Dann in Scheiben schneiden, nicht zu dick.

Die Scheiben wieder in die Soße legen und weiter schmoren lassen. Danach sind sie schön weich.

Nudeln kleben nach dem Kochen nicht zusammen wenn man folgendes beachtet:

Nudel al dente kochen. Wasser bis auf einen kleinen Rest abschütten und nicht mit Wasser abschrecken. Jetzt die Nudeln wieder in den Topf geben und einen Schuss Olivenöl oder anderes Öl dazugeben. Alles gut durchmischen. Die Nudeln kleben jetzt nicht mehr zusammen.

Ausgekratzte Vanilleschoten in einem Behälter mit Zucker geben, so kann man deinen Vanillezucker preiswert selbst machen.

Impressum:

Dietmar Kraus

Lindenberger Str 13

86807 Buchloe

dietmarkraus@kabelmail.de

Alle Rechte vorbehalten

BoD – [Books on Demand GmbH](#)

ISBN: 978-3-7392-5346-6