

Schoko-Zimtschnecken

VEGAN

Zutaten:

30 ml Wasser (lauwarm)
1 Würfel Hefe
80g Zucker
250 ml Mandelmilch
50g Kokosöl
0,5 TL Salz
1 TL Vanilleextrakt (oder -zucker)
500g Mehl

1) Vermähre Hefe mit Wasser und Zucker und lasse diesen Vorteig 15 min gehen. Füge die restlichen Zutaten und nach und nach das Mehl hinzu. Knete den Teig 5-7 min geschmeidig und lasse den Teig abgedeckt 1 Stunde aufgehen.

2) Vermische 60g Zucker mit 2 TL Zimt und hacke 200g Zartbitterschokolade fein. Rolle den Teig zu einem großen Rechteck aus. Bestreiche die Teigplatte mit 100g veganer Butter. Bestreue die Butter mit Zimtzucker und verteile die gehackte Schokolade. Rolle die Teigplatte zu einer Rolle auf. Schneide die Rolle in etwa 3cm breite Scheiben. Fülle eine runde Backform mit etwa 32cm Ø ein und lege die Schnecken hinein. lasse sie erneut 30-60 min gehen. Erhitze 2 EL Butter und verteile sie auf den Schnecken. Backe sie im vorgeheizten Ofen bei 180°C O/U für etwa 30 min backen.

3) Du kannst die Schnecken entweder nur mit Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss und geschmolzener Schokolade verzehren.

lass es dir schmecken!

CUI



Rezept-Kategorie: Muffins



Rezept: Apfel-Muffins

Zutaten:

(für 12 Stück)

- 250 g Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Natron
- 1 Ei
- 125 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- 80 ml. Pflanzenöl
- 250 g Naturjoghurt
- Fett für die Form
- Semmelbrösel für die Form

Aufwand: Leicht

Zeit: 20min + 30min backen

Portionen: 12 Stück

Zubereitung:

- ① Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen.
- ② Muffinblech einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen.
- ③ Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen.
- ④ Das Mehl mit Backpulver und Natron vermischen und das Ei zerguteln.
- ⑤ ~~Das Mehl~~ Die Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln.
- ⑥ Gib das Ei mit dem Zucker, dem Vanillezucker, Öl, Joghurt und den Apfelwürfeln in die Schüssel mit der Mehlmischung und verrühre alles gut.
- ⑦ Fülle den Teig in die Formchen und streiche ihn glatt.
- ⑧ Backe die Muffins auf mittlerer Schiene ca. 30 min.

Guten Appetit!

Nährwerte

Kcal: _____ KH: _____ Fett: _____ Eiweiß: _____



Rezept-Kategorie: Suppe



Rezept: Nudelsuppe („Soup d'alphabet“)

Zutaten:

100g Nudeln (Buchstaben)

1 Bund Suppengrün

2 TL gehäufte Gemüsebrühe (instand)

1L Wasser evtl. etwas mehr

1 Zwiebeln

evtl. Kräuter

Salz / Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

1 EL Olivenöl

Aufwand: leicht

Zeit: ca. 20 min

Portionen: 4 Portionen

Zubereitung:

Die Zwiebeln klein hacken bzw. schneiden und dann mit dem Olivenöl in einen großen Topf anschwitzen.

Möhren, Sellerie und Lauch waschen, schälen und kleinschneiden und in den Topf geben.

Anschließend mit dem Wasser ablöschen.

Wenn das Wasser kocht, die Brühe einrühren und die Nudeln zur Suppe geben. Cica 20 min köcheln lassen.

Mit Gewürzen, Salz und Wasser abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte

Kcal: KH: Fett: Eiweiß:

Becker's Butterkuchen

Zutaten:

1 Becher Schlagsahne

2 Becher Mehl

1 Becher Zucker

1 Pack. Vanillezucker

1 Pack. Backpulver

4 Eier

→ alles verrühren + Teig auf Backblech

für 15min in den Ofen bei

180° Umluft

4 Pack. gehobelte Mandeln

1 Pack. Butter

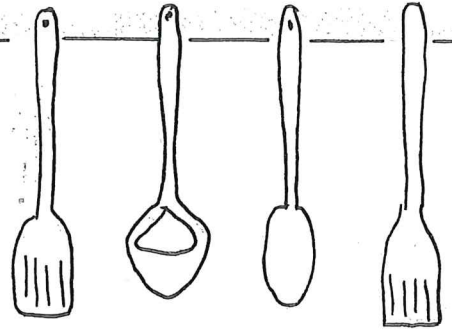
1 Becher Zucker

6 Essl. Milch

→ in Pfanne verrühren, auf Teig &
10min in Ofen

REZEPT

CURRY-DATTEL-DIP



Zutaten:

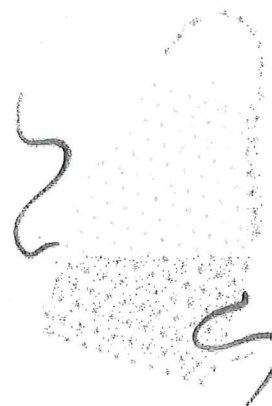
- 1 Becher Frischkäse
- 1/2 Becher Schmand
- 2 Teelöffel Curry-Paste (oder einfach Curry-Pulver)
- 1 Zehe Knoblauch
- Prise Salz & Pfeffer
- 1 Handvoll Datteln

Zubereitung:

- Knoblauch Pressen
- Datteln kleinschneiden
- alles zusammengeben und mit dem Mixer vermengen, bis ein goldlicher Dip entsteht

Zubereitungstipp:

- Mit frischem Baguette oder zu Wraps :)



♥ Rezept ♥

Hannchen-Jensen-Torte

Zutaten

Zutaten Teig:

- 5 Eigelb
 - 100 g Zucker
 - 120 g Butter, weich
 - Etwas Vanillezucker
 - 150 g Mehl
 - 1/2 TL Backpulver
- Vegan:
- Ei-Ersatz für 5 Eier
 - 100 g Zucker
 - 120 g Margarine
 - Etwas Vanillezucker
 - 150 g Mehl
 - 1/2 TL Backpulver

Zutaten Baiser:

- 5 Eiweiß
 - 150 g Zucker
- Vegan:
- Eiweißersatz für 5 Eiweiß
 - 150 g Zucker

Zutaten Füllung:

- 400 ml. Sahne
 - 2 Dosen Mandarinen
- vegan:
- 400 ml. vegane Schlagsahne
 - 2 Dosen Mandarinen

so gehts

Teig: Eigelb/Eiersatz mit Zucker verquirlen.

Butter, Zucker (Vanillezucker), Mehl, Backpulver

beigeben. Teig auf zwei Springformen verteilen.

Baiser: Eiweiß (Ersatz) mit Zucker steif

Schlagen und auf beiden Böden verteilen.

Böden mit 80-100 g Mandelplättchen

bestreuen. Bei 180° Umluft ca 20 min

backen

Füllung: Sahne steif schlagen, abgetropfte

Mandarinen unterheben. Auf einem der

Böden verteilen, den anderen Boden

hinschneiden und auf die Füllung setzen.



Rezept-Kategorie: _____



Rezept: Tiropitakia _____

Zutaten:

Teig → 250 g Butter _____
_____ 250 g Joghurt _____
_____ 1 1/2 TL Salz _____
_____ 400 g Weizenmehl _____
_____ 1 1/2 TL Backpulver _____
Käsefüllung → 300 g Schafskäse _____
_____ 1 Ei (Größe M) _____
_____ (frisch gemahlener Pfeffer) _____
Zum Bestreichen → 1 Ei (Größe M) _____

Aufwand: leicht _____

Zeit: 40 Minuten _____

Portionen: etwa 20-30 Stück

Zubereitung:

Als Erstes die Butter in einer Rührschüssel etwa 2 Min. schaumig schlagen. Danach Joghurt und Salz hinzufügen. Als nächsten Schritt Mehl mit dem Backpulver mischen und kurz unterrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig für etwa 30 min in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung den Schafskäse zerkrümeln und das Ei untermischen ggf. mit Pfeffer würzen. Anschließend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Glas (Ø 7,5 cm) Taler ausstechen. Auf jede Talerhälfte knapp 1 TL Füllung geben, die andere Teighälfte so dass ein Halbmond entsteht. Den Rand mit einer Gabel festdrücken, auf das Backblech legen und ein Ei verschlagen und damit die Teigtaschen bestreichen. Zuletzt etwa 20 Min. im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 200°C) backen. Fertig!

Nährwerte

Kcal: 110 - KH: _____ Fett: 7.72 g Eiweiß: 2.67 g

2.12.22

DATUM

Ramadan-Suppe

REZEPT



5

Portion(en)



1 1/2 Std.

Arbeitszeit



1 1/2 Std.

Koch-/Backzeit



Ofentemperatur

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

3 Zwiebeln
4 Knoblauch
viel Öl
200g rote Linzen
1kg Kartoffeln
(500g Rindfleisch)
3 Möhren
etwas Staudensellerie
4 EL Gemüsebrühe
100g Reisnudeln
5 Lorbeerblätter
1kg Tomaten
Gewürze: Harissa,
Pfeffer, Salz, Ingwer,
Kumin, Zitronensaft
Chili

anbraten

dam geben und

1 Std. kochen

pürieren und dam geben

würzen

Bewertung

NOTIZEN



Hervor für kalte Wintertage!

02.12.23

DATUM

Schokokuchen mit flüssigem Kern

REZEPT



6

Portion(en)



20 min

Arbeitszeit



13 min

Koch-/Backzeit



188 Grad

Ofentemperatur

ZUTATEN

200g Zartbitterschokolade

140g Butter

4 Eier

100g Zucker

1 Pckg. Vanillezucker

1 Prise Salz

80 Mehl

ZUBEREITUNG

1. Schokolade grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen, Schokolade zugeben und unter gelegentlichem Rühren auflösen. 6 Porzellan-Förmchen (ø 7-8 cm) einfetten.
2. Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Butter-Mix zugeben und verrühren. Zum Schluß das Mehl unterrühren. Teig auf 6 kleine Porzellan-Förmchen verteilen. Im mittleren Einschub (Backen ist vorgeheizt) exakt 13 Minuten backen, aus dem Ofen holen und vorsichtig aus den Förmchen lösen und direkt auf einen Teller stürzen. Mit Puderzucker oder Kakao direkt servieren.

Bewertung



NOTIZEN

Backzeit sollte auf jeden Fall eingehalten werden

Guten Appetit

Rezept



Südafrikanische "Rusks" (Zutback) zum Kaffee!
traditionelle Trockenbiskuits die in Kaffee getunkt werden.

Zutaten

1000 g Mehl (Vollkorn, Dinkel)
1 Pck. Backpulver
2 Tl. Salz
250 g Margarine
675 g Zucker, braune
225 g Sonnenblumenkern
150 g Speisekleie (Flocken)
2 Handvoll Rosinen oder
Nüsse
1 El. Anis
1 Tl. Anis gehäuft
gemahlen
500 ml Buttermilch
125 ml Öl (kein Olivenöl)
2 Eier

* Schuppenförmig auf Backbleche
legen, bei leicht geöffneter Backofen-
tür bei 100° trocknen / rösten lassen.
kann paar Std. dauern. (Heizung)
Erst wenn der Zuteback ganz
trocken ist, in Büchsen tun.
Sie halten lange.

Eine große Schüssel, 2 Kasten-
formen
so gehts
Mehl, Backpulver, Salz, Margarine

und Zucker mischen, Trockensaat,
Kerne dazugeben.

Buttermilch, Öl, Eier gut verrühren
dazugeben, mischen mit Händen

In die Kastenformen aufteilen, fast

voll. Eine Zuckerspür streuen

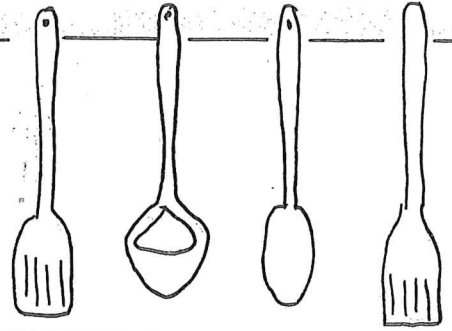
dann mit der Teig beim Backen schön
aufbrechen kann.

1 Std backen bei 180°/185° ~~Btl.~~ länger

Wenn am Stabchen nichts hängen
bleibt, 1 Std in der Form stehen lassen,
dann stürzen und auskühlen
lassen

Am nächsten Tag mit F-Messer leicht
halbieren in kleine fingerdicke Scheiben
schneiden. *

REZEPT



Mokkarolle

Teig:

Zutaten:

5 Eier

180 g Zucker

200 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung:

alles zusammenschlagen

8min bei 200°C

Buttercreme:

Zutaten:

2 Eier

1 Teelöffel Kakao

125 g Zucker

1 Teelöffel Eiskaffee

250 g Butter

Zubereitung

Eier und Zucker schaumig rühren

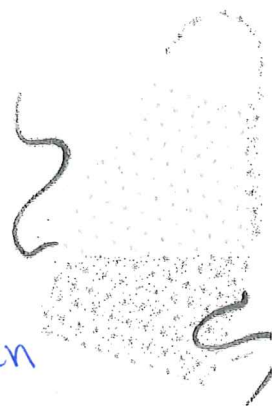
2. Schüssel: Butter schaumig rühren

die Eier-Zucker-Creme vorsichtig unter die

Butter rühren (langsam)

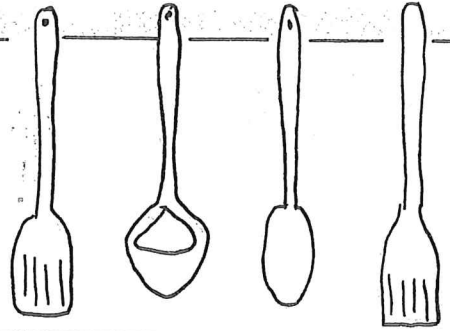
1 Teel. Kakao + 1 Teel.

Eiskaffee unterrühren



REZEPT

Spundlekees



200g Rahm-Quark

100g Sauerrahm

200g Frischkäse (Natur)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{4}$ TL Salz

1 Prise weißer Pfeffer

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

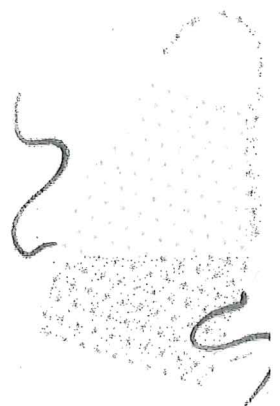
Rahmquark, Sauerrahm und Frischkäse mit einem Schneebesen verrühren.

Zwiebel & Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Dazu gibt es Brezelchen.

Zubereitung

Guten Appetit





Rezept-Kategorie: Crêpes



Rezept: Crêpes

Zutaten:

- 160g Weizenmehl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Gr.M)
- 250ml Milch
- 1 EL Butter oder
neutrales Pflanzen-
fett
- ~~Beliebig nach Crêpes~~

Aufwand: Einfach

Zeit: 10 min

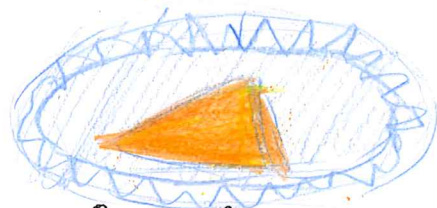
Portionen: 8

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl mit Zucker und Salz vermischen Eier und Milch hinzufügen und mit einem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
2. Crêpes-Maker auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und mit etwas Butter oder Fett bestreichen (es geht auch mit einer Pfanne).
3. Eine Kelle Teig in die mitte der Pfanne / Crêp-Maker geben. 30-60 Sekunden warten und dann umstrehen.
4. In der Pfanne Ende beliebig den Crêp belegen.

Nährwerte

Kcal: KJ: Fett: Eiweiß:





Rezept-Kategorie: Muffin



Rezept: Schokomuffin

Zutaten:

125g weiche Butter

150g Zucker

1 Pk. Vanillezucker - 2 Eier

200g Zartbitterschokolade

200g Mehl - 4 EL Backkakao

1 Prise Salz - 2 TL Backpulver

175ml Milch

Aufwand: 20 min einfach

Zeit: 45 min

Portionen: 12 Muffins

Zubereitung:

Butter Zucker & Vanillezucker vermischen. Eier unterrühren
Ofen auf Umluft: 160 Grad vorheizen. Mit Mehl mit
Kakaopulver, Salz und Backpulver vermischen. Mehlmischung mit
Milch zur Butter-Misc Zuckermischung geben. Schokolade unter-
rühren. Die Masse in die Formchen geben (am besten mit zwei
Löffeln) der Rest der Schokolade verteilen und ca. 25 min
braun backen

Nährwerte



Kcal: 317 KJ: Fett: 16g pro 1 Eiweiß: 6g

2. Dez. 2022

DATUM



Mamorkuchen

REZEPT



1 Kuchen

Portion(en)



70 Min.

Arbeitszeit



15 Min.

Koch-/Backzeit



Umluft 150°C

Ofentemperatur

ZUTATEN

250g weiche Butter
200g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier Größe M
300g Mehl
3 TL Backpulver
50ml Milch
25g Backkakao
Puderzucker zum
bestreuen.
Fett + Mehl für
die Form

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz
mit dem Schneebesen cremig rühren.
Eier einzeln unterrühren, bis ein glatter
Teig entstanden ist. Mehl und Back-
pulver mischen, im Wechsel mit 50ml
Milch kurz unterrühren.
Eine Kastenform ausfetten und mit
Mehl austreuen. 2/3 des Teiges
in die vorbereitete Form füllen,
verstreichen und mit einer Gabel
spiralförmig unterheben.
Mamorkuchen im vorgeheizten
Backofen ca. 55 Min. backen.
Kuchen herausnehmen und ca. 15
Min. in der Form abkühlen lassen.

Bewertung



~~NOTIZEN~~

Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter
stürzen, umdrehen und abkühlen lassen.
Mit Puderzucker bestreuen.

GUTEN APPETTIT!

Tassenkuchen



1.

2 EL Mehl

1 EL Zucker

1 EL Kaka

1/2 EL Backpulver

in die Tasse geben

und sehr gut
verühren!

2.

1 EL Öl

3 EL Milch

1/4 TL Nutella

auch alles in die

Tasse geben und

wieder gut verühren!



in der Mikrowelle 2 min backen oder im Backofen
180°C ~ 10-15 min.



♥ Rezept ♥

① ORNFELDER MARMELADE

Zutaten

1300g Trauben

100g Traubensaft

500g Gelierzucker 3:1

Saft von 1 Zitrone

200g Rum

1 TL Sonnenblumenöl
oder Kokosfett

so gehts

Ideal im Thermomix, geht aber auch ohne ③

8 sec Stufe 5 zerhacken,
mit dem Spatel nach unten schubben

alles in den Mixtopf geben, ohne
Messbecher, dafür mit Spritzschutz

15 min 110°C / Stufe 2 kochen

Gelierzucker machen, ggf. noch 1-3 min
weiterlaufen lassen

Marmelade in 4 heiß ausgespülte Schraub-
deckelgläser füllen.

Idealerweise auf den Kopf gedreht auskühlen
lassen.

Fläschchen beschriften & als leckeren Botenaufsatz
verwenden.

Chili sin Carne

Für 4 Portionen brauchst du:

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 450g dicke weiße Bohnen (Aus der Dose), 250g Kidneybohnen (Aus der Dose), 300g festgekochende Kartoffeln, 1 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 3 TL Gemüsebrühepulver, 300g passierte Tomaten, 1 TL getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung: 1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Die Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Dann die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffelwürfel kurz anbraten.

3. Danach das Tomatenmark unterrühren und 700 ml Wasser angießen. Brühepulver und passierte Tomaten dazugeben, alles zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Majoran dazugeben und 10 Minuten weiterköcheln lassen.

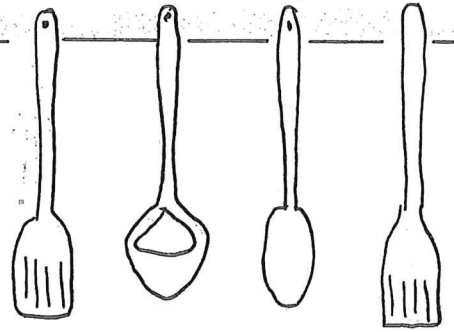
4. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

(Guten Appetit)



REZEPT

Schwäbisches Heißgericht



Linse - Spätzle - Wienerle

Spätzle gerne selbst gemacht.

Wienerle oder Würstchen - gerne auch ohne Fleisch.

Zwiebeln, Karotten und Kartoffelstückchen
anbraten. ggf auch Sellerie...

Mit Wasser aufgießen und Linse dazugeben,
je nach Sorte schon am Abend vorher ^{ein} abweichen.

Würzen mit Salz, Pfeffer nach Wahl Gemüse-
brühe oder auch etwas Curry.

Essig dazugeben (man kann die Linse auch
in Essigwasser einweichen).

Die Soße etwas mit Mehl andicken.

^{gekochte} Spätzle und Würstchenstückchen dazugeben.

Warm genießen und natürlich Röstzwiebeln
dazu!

Zubereitung

So

Viel Spaß und guten Appetit - ☺ -

