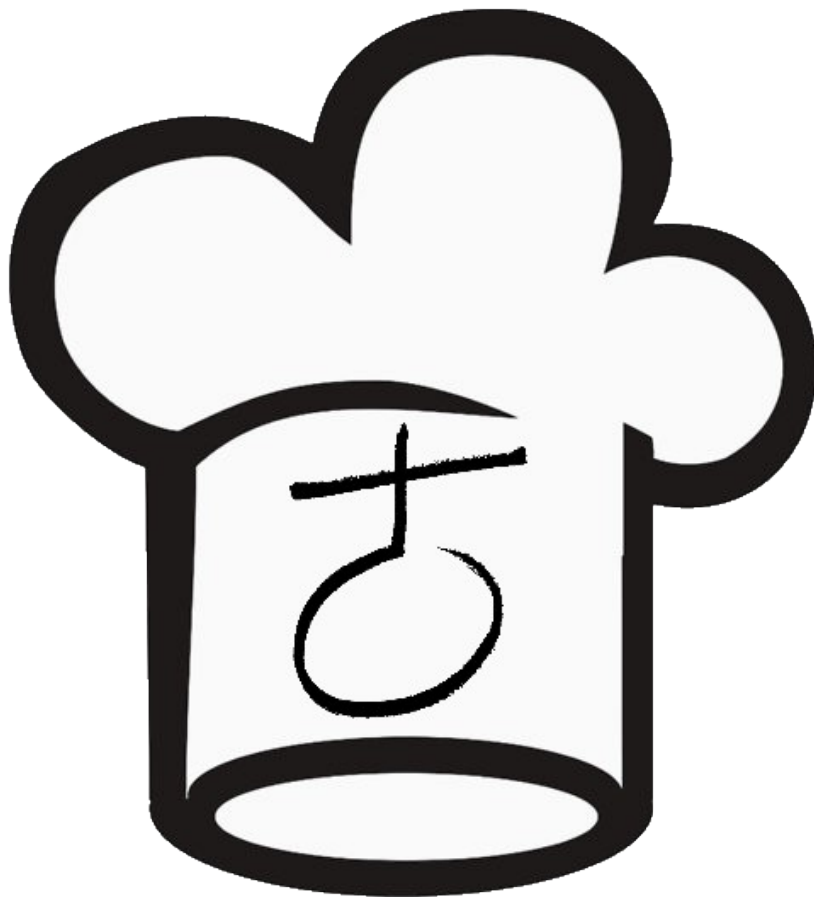


DAS FREIZEITKOCHBUCH



Das Freizeitkochbuch v1.7 2023



EVANGELISCHE JUGEND
Wolfsburg-Wittingen

Inhaltsverzeichnis

Hauptspeisen	3
Risotto Reis mit Gemüse.....	4
Hackfleischgericht mit Zwiebeln und Bohnen.....	5
Nudelaufbau mit Champignons.....	6
Gemüse Eintopf.....	7
Chili con carne Special.....	8
Ratatouille mit Käse.....	9
Spaghetti mit Bolognese Soße und Parmesan.....	10
Kürbissuppe.....	11
Vegetarischer Eintopf.....	12
Bratkartoffeln.....	13
Schweinegulasch.....	14
Salate	15
Nudelsalat.....	16
Käsesalat.....	17
Porree-Mais-Salat.....	18
Eier-Salat.....	19
Gurkensalat.....	20
Griechischer Salat.....	21
Geflügelsalat.....	22
Tomatensalat.....	23
Nachtisch	24
Pfannen Apfelkuchen.....	25
Obstsalat.....	26
Brot	27
Französisches Baguette.....	28
Weißbrot.....	29
Schnelle Quarkbrötchen.....	30
Maßeinheiten in der Küche	31

„Viele Köche verderben den Brei?

Nein, aber mit mehreren macht es einfach mehr Spaß

und die Würzung wird dabei interessanter!“

Hauptspeisen

Risotto Reis mit Gemüse

- Zeitaufwand: ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Pfanne, Brett, Messer, Pfannenwender, Gabel, Sparschäler

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. *Risotto Reis 250 g*
2. *Zwei große Zwiebeln*
3. *Ein bis zwei Karotten*
4. *Öl z.B. Rapsöl 4-5 Esslöffel*
5. *Gemüsebrühe 1/2 l (aus einem Brühwürfel)*
6. *Gewürze: Salz, Kräutersalz, Pfeffer, frische Kräuter*
7. *Parmesankäse, besser frisch geriebener Hartkäse z.B. Emmentaler oder Gouda*

Zubereitung

Pfanne aufsetzen und Öl leicht erhitzen. Die fein gewürfelten Zwiebeln und Karotten andünsten, den Reis hinzutun und unter Umrühren so lange erhitzen, bis er glasig ist. Die heiße Brühe zufügen, den Reis kurz aufkochen und dann bei milder Hitze ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. DEN REIS NICHT UMRÜHREN!

Wenn nötig mit einer Gabel leicht lockern. Quelldauer: ca. 25 Minuten.

Erst den fertigen Reis salzen und würzen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Variation und Erweiterungen

Statt der Karotten kann auch Zucchini verwendet werden.

Hackfleischgericht mit Zwiebeln und Bohnen

- Zeitaufwand: ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation ohne Hackfleisch auch für Vegetarier geeignet
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Pfanne, Brett, Messer, Pfannenwender, Sieb, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. Hackfleisch halb Schwein, halb Rind oder nur Schwein bzw. Rind
2. *Zwiebeln 2 große oder auch mehr*
3. *Knoblauch 1-3 Zehen*
4. *Öl z.B. Rapsöl, Olivenöl oder nach Wahl*
5. *Pizza Tomaten: 2 kleine Dose*
 - a. *Oder: 1 kleine Dose und ein kleiner Tetrapack passierte Tomaten*
6. *Kidneybohnen oder weiße Bohnen oder schwarze Bohnen: 1 kleine Dose*
 - a. *Oder: auch ein Bohnengemisch*
7. *Maiskörner aus dem Glas 330 g*
8. *Statt Pizza Tomaten können auch frische Tomaten verwendet werden*
9. *Gewürze: Salz, Kräutersalz, Pfeffer schwarz und oder weiß*

Zubereitung

Pfanne aufsetzen und Öl erhitzen. Das Hackfleisch in die Pfanne geben und so lange anbraten, bis es bröselig ist. Die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch vor dem Bröselig werden zufügen und wie auch schon zuvor immer wenden. Das Gemisch nach Geschmack würzen.

Die Pizza Tomaten zugeben und verrühren. Dann die Bohnen (vorher kurz abspülen) und den Mais dazutun. Alles gut vermengen und erwärmen.

Variation und Erweiterungen

*Für eine Vegetarier Variante werden einfach Hackfleisch weggelassen.
Als Beilage eignen sich Nudeln.*

Nudelauflauf mit Champions

- Zeitaufwand: ca. 55 Minuten
- Schwierigkeitslevel: normal
- Kostenfaktor: normal
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation ohne Schinken auch für Vegetarier geeignet
- Energie: Kochherd, Backofen
- Kochwerkzeug: Auflaufform, Brett, Messer, Pfanne, Kochtopf, Sieb

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Ein bis zwei Frühlingszwiebeln oder andere Zwiebeln*
2. *Zwei bis drei Tomaten*
 - a. *Oder: eine große Fleischtomate*
3. *Ein halbes Glas Champions*
4. *150 g bis 200 g Nudeln (Empfehlung: Bandnudeln)*
5. *50 g bis 100 g kleingewürfelten gekochten Schinken*
6. *50 g bis 100 g geriebenen Käse*
7. *3 bis 4 Esslöffel Sahne*
8. *Zwei Eier*
9. *Öl oder Margarine*
10. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß*

Zubereitung

Pfanne aufsetzen und Öl oder Margarine erhitzen. Die Champions in die Pfanne geben und anbraten. Nebenbei die Nudel 10 bis 12 Minuten in Wasser garen lassen, aber nicht zu weich werden lassen. Die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, gewürfelten Tomaten über die gegarten Nudeln in der Auflaufform geben. Anschließend die Champions darüber verteilen. Dann den gekochten gewürfelten Schinken darüber geben und das Gemisch nach Geschmack würzen. Zuletzt wird der geriebene Käse darüber verteilt.

Das Ganze in der Auflaufform bei 150°C bis 180°C im vorgeheizten Backofen für 15 bis 25 Minuten überbacken lassen.

Variation und Erweiterungen

Für eine Vegetarier Variante werden einfach die Schinkenwürfel weggelassen.

Gemüse Eintopf

- Zeitaufwand: ca. 1,5 Stunden
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Brett, Messer, Kochlöffel, Dosenöffner, Sparschäler

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. Vier bis sechs Möhren
2. Eine Dose Erbsen mit Möhren,
3. Einen frischen Kohlrabi
4. Eine kleine Dose Brechbohnen
5. Ein Glas Weiße Bohnen
6. Eine halbe Stange Porree
7. Eine Scheibe Sellerie
8. Zwei Frühlingszwiebeln
9. Eine Zwiebel
10. Vier bis sechs Kartoffeln
11. Ein Esslöffel Graupennudeln
12. Ein Liter Wasser oder Gemüsebrühe
13. Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Lorbeerblätter, Pimentkörner

Zubereitung

Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Frühlingszwiebel, Kartoffeln, Zwiebel, Porree gewürfelt und kleingeschnitten mit den Dosen Erbsen, Brechbohnen, Weißen Bohnen in einen großen Kochtopf mit etwa einem halben bis ganzen Liter Wasser oder Gemüsebrühe geben und das Gemisch nach Geschmack würzen mit Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Lorbeerblätter oder Pimentkörner.

Nach einer halben Stunde Garzeit die Graupennudeln hinzugeben. Nach einer weiteren halben Stunde ist der Gemüse Eintopf fertig.

Variation und Erweiterungen

Für eine nicht Vegetarier Variante können Wurst oder Schinkenwürfel hinzugefügt werden.

Chili con carne Special

- Zeitaufwand: ca. 2 Stunden
- Schwierigkeitslevel: schwierig
- Kostenfaktor: mittel
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation ohne Hackfleisch auch für Vegetarier geeignet
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Brett, Messer, Kochlöffel, Pfanne, Pfannenwender, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. 600 g Hackfleisch
2. 300 g Dosen Tomaten, geschälte, mit dem Sud
3. 500 g Kidneybohnen
4. Eine rote Paprikaschote
5. Eine gelbe Paprikaschote
6. Zwei rote Chilischoten
7. 250 g Dosen Mais
8. Olivenöl
9. Zwei Knoblauchzehen
10. Eine Zwiebel
11. Chilipulver scharf
12. Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Koriander, Oregano

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Paprika, Chilischoten klein schneiden mit dem Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais in Olivenöl anbraten. Danach alles in einen großen Kochtopf mit etwa einem Halben bis ganzen Liter Wasser und den Dosentomaten geben und das Gemisch nach Geschmack würzen mit Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Koriander, Oregano und Chilipulver.

Eine Stunde garen lassen.

Variation und Erweiterungen

Für eine Vegetarier Variante einfach das Hackfleisch weglassen. Außerdem können Nudeln hinzugefügt werden.

Ratatouille mit Käse

- Zeitaufwand: ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, ohne Mett mit mehr Tomaten auch für Vegetarier geeignet
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Brett, Messer, Kochlöffel, Reibe

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. 100 g Schinkenspeck
2. Eine Zwiebel
3. Zwei Knoblauchzehen
4. Zwei Esslöffel Olivenöl
5. 250 g Tomaten
6. 250 g Paprika
7. 250 g Auberginen
8. 250 g Zucchini
9. Gewürze: Lorbeerblätter (2-3), Salz, Pfeffer, Thymian
10. Käse: z.B. Gouda oder ähnlich
11. Weißbrot bzw. Baguette

Zubereitung

Öl in Kochtopf geben und Speckstreifen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig braten, Paprikastreifen, Auberginen und Zucchiniwürfel und zuletzt Tomatenwürfel dazu geben und andünsten. Ca. 20 Min. (evtl. etwas Wasser zufügen)

Jetzt würzen und den gewürfelten oder grob geriebenen Käse auf das Gemüse geben und ca. 5 Minuten schmelzen lassen.

Beigabe: Weißbrot oder Baguette

Quelldauer: ca. 20 Minuten.

Variation und Erweiterungen

Unterschiedliche Tomaten oder Zucchinisorten verwenden. Evtl. Brot weglassen.

Spagetti mit Bolognese Soße und Parmesan

- Zeitaufwand: ca. 1,5 Stunden
- Schwierigkeitslevel: mittel
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt 1 Tag
- Geeignet für: Fleischesser
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Pfanne, Brett, Messer, Kochlöffel, Reibe, Pfannenwender, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. 400 g Spagetti
2. 400 g gemischtes Mett (halb Thüringer, halb Rindermett)
3. Eine große gewürfelte Zwiebel
4. Eine Dose geschälte Tomaten
5. Olivenöl
6. Eine kleingewürfelte rote Paprika
7. Eine kleingewürfelte gelbe Paprika
8. Eine Dose in Champions in Scheiben geschnitten
9. Einen großen Würfel Gemüsebrühe
10. Gewürze: Salz, Pfeffer, Basilikum
11. Käse: z.B. Gouda, Emmentaler oder ähnliches

Zubereitung

Öl in Pfanne geben dann Mett und Zwiebel darin glasig braten. Danach alles mit den anderen Zutaten in einen Kochtopf geben und etwas Wasser zufügen.

Alles gut ca. 45 Minuten durchköcheln lassen dann mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Wenn nötig noch etwas Wasser zugeben so dass die Konsistenz dickflüssig ist.

Variation und Erweiterungen

Als Vegetarische Variante einfach das Mett durch im Verhältnis mehr Tomaten ersetzen.

Kürbissuppe

- Zeitaufwand: ca. 1,5 Stunden
- Schwierigkeitslevel: mittel
- Kostenfaktor: mittel
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt 2 Tage
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Suppentopf, Brett, Messer, Kochlöffel, Sparschäler, Mixstab

Zutaten

(Menge für 6 Personen)

1. *Ein mittelgroßer Hokkaido-Kürbis, entkernt und in 2cm kleingeschnittene Stücke*
2. *Zwei große geschälte Kartoffeln*
3. *Zwei kleingeschnittene Möhren*
4. *Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, geriebener Ingwer*
5. *Frischkäse*

Zubereitung

Alles zusammen mit etwas Wasser für 45 Minuten kochen lassen, bis alles weich ist, dann mit dem Mixstab pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Ingwer würzen und zuletzt mit Frischkäse sämig machen. Wenn nötig noch etwas Wasser zugeben so dass die Konsistenz dickflüssig ist.

Variation und Erweiterungen

Dazu kann gut Weiß-Brot gereicht werden, am besten Baguette.

Vegetarischer Eintopf

- Zeitaufwand: ca. 50 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Messer, Kochlöffel, Brett, Sparschäler

Zutaten

(Menge für 6 Personen)

1. 50 g Fett z.B. Margarine oder Öl
2. Eine gewürfelte Zwiebel
3. 500 g Tomaten
4. Olivenöl
5. 250 g kleingewürfelte rote und gelbe Paprika
6. 250 g Möhren
7. 250 g grüne Bohnen oder auch Pferdebohnen
8. 250 g geschälte Kartoffeln
9. 250 g Äpfel
10. Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Zwiebeln würfeln, alle anderen Zutaten in Scheiben schneiden, stückeln oder auch würfeln.

Fett in den Topf geben, Zwiebeln und frische Bohnen zuerst dünsten ca. 10 Minuten. Dann Kartoffeln, Möhren, Paprika usw. zufügen und alles dünsten für ca. weitere 20 Minuten.

Flüssigkeit nach Bedarf zuletzt nach Geschmack Würzen.

Variation und Erweiterungen

Dazu kann gut Weiß-Brot gereicht werden, am besten Baguette.

Bratkartoffeln

- Zeitaufwand: ca. 55 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: preiswert
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Messer, Kochlöffel, Brett, Sparschäler

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. 400 g Kartoffeln
2. Zwei gehackte Zwiebel
3. Margarine
4. Olivenöl
5. Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in gesalzenem Wasser für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis sie gar aber nicht zu weich sind.

Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen, danach warm abpellen, dann die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Danach in heißem Fett oder Margarine in der Pfanne braten, nicht so oft wenden, nach der Hälfte der Zeit die Zwiebeln zugeben und fertigbacken, am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Variation und Erweiterungen

Gut dazu passen Spiegeleier, Sauerkraut, Gurkensalat oder Tomatensalat.

Schweinegulasch

- Zeitaufwand: ca. 110 Minuten
- Schwierigkeitslevel: schwierig
- Kostenfaktor: teuer
- Verzehrzustand: warm
- Haltbarkeit: gekühlt 1 Tag
- Geeignet für: Fleischesser
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Messer, Pfanne, Kochlöffel, Brett, Sparschäler

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. 500 g mageres Schweinefleisch
2. Zwei große Löffel Öl oder Butterschmalz
3. Zwei Zwiebeln
4. Ein Teelöffel Gemüsebrühe
5. 250 g Champignons
6. Ein Teelöffel voll Tomatenmark
7. Zwei Tassen Wasser
8. 50 ml Sahne
9. Ein Löffel Mehl
10. Gewürze: Salz, Pfeffer, 6 Pimentkörner, 1 bis 2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Mageres Schweinefleisch in größere oder kleinere Stücke schneiden und den Knochen auslösen.

Das Ganze dann mit Knochen in die Pfanne legen und gut anbraten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Alles zusammen mit Zwiebeln anbraten und anschließend mit einer Tasse nicht zu kaltem Wasser ablöschen und einen Teelöffel Gemüsebrühe bestreuen.

Nun die geputzten und geschnittenen Champignons zufügen und nochmal kurz anrösten dann ein Teelöffel Tomatenmark sowie Tasse Wasser mit Lorbeerblättern und Pimentkörner zufügen.

Danach würzen mit Salz, Pfeffer und mindestens 90 Minuten garen bei ganz geringer Temperatur.

Nun mit ein Löffel Mehl und kaltem Wasser andicken und bei Bedarf 50ml Sahne zufügen.

Variation und Erweiterungen

Gut dazu passen Nudeln oder Reis.

Salate

Nudelsalat

- Zeitaufwand: ca. 1,5 Stunden
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation ohne Fleischwurst auch für Vegetarier geeignet
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Kochtopf, Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Sparschäler, Sieb

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. 400 g Nudeln
2. Ein bis zwei kleingeschnittene Tomaten
3. Ein bis zwei gewürfelte Gewürzgurken
4. Ein großer Apfel
5. Vier hart gekochte kleingeschnittene Eier
6. Ein halbes kleingewürfeltes Stück Fleischwurst
7. Ein Glas Salat-Mayonnaise
8. Ein halben Teelöffel Senf
9. Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Currypulver

Zubereitung

Die Nudeln kochen und mit den anderen Zutaten in eine Salatschale geben nach Geschmack würzen. Anschließend alles gut vermengen. Ca. 10 Minuten.

Variation und Erweiterungen

Für eine Vegetarier Variante einfach die Fleischwurst weglassen.

Käsesalat

- Zeitaufwand: ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: mittel bis teuer
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Sieb, Dosenöffner, Löffel

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. *Eine Dose Ananas 400 g in Stücken*
2. *Ein halbes Glas Mayonnaise 250 ml*
3. *250 g Joghurt 3,5%*
4. *250 g Gouda mittelalt*
5. *250 g Emmentaler*
6. *250 g Tilsiter mild*
7. *Wallnüsse in Stücken*
8. *Gewürze: Curry, Ananassaft*

Zubereitung

Mayonnaise, Joghurt und Ananassaft verrühren, bis es gut sämig ist. Mit Curry abschmecken. Käse mundgerecht würfeln und mit den Ananasstücken in die Marinade geben und gut vermengen. Die Walnüsse klein gestückelt dazu geben und untermengen. Mehrere Stunden zugedeckt durchziehen lassen. Vor dem Genuss evtl. nochmal abschmecken.

Variation und Erweiterungen

Es können im selben mengen Verhältnis weitere Käsesorten dazu genommen werden.

Porree-Mais-Salat

- Zeitaufwand: ca. 1 Stunde
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Eine kleine Dose Mais*
2. *Ein großer Apfel in Stücke geschnitten*
3. *Ein halbe Stange Porree in schmale Ringe geschnitten*
4. *Ein halben Teelöffel Senf*
5. *Ein halbes Glas Miracle Wipp oder Mayonnaise*
6. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Curry*

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Salatschale geben nach Geschmack würzen.

Anschließend alles gut vermengen und 10 Minuten durchziehen lassen.

Variation und Erweiterungen

Dazu kann gut Weiß-Brot gereicht werden, am besten Baguette.

Eier-Salat

- Zeitaufwand: ca. 1 Stunde
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Eine kleine Dose Erbsen*
2. *Eine kleine Dose Spargel*
3. *Eine kleine Dose Mandarinen*
4. *Eine kleine Dose Champions*
5. *Ein saurer kleingewürfelter Apfel*
6. *Sechs hart gekochte Eier in mittel kleine Stücke geschnitten*
7. *Ein halben Teelöffel Senf*
8. *Ein Glas Mayonnaise*
9. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß, Curry, Ketchup*

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Salatschale geben nach Geschmack würzen.

Anschließend alles gut vermengen und 10 Minuten durchziehen lassen und am besten gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Als Fleischesser Variante können auch noch Schinkenstücke hinzugefügt werden.

Gurkensalat

- Zeitaufwand: ca. 12 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation
- Kochwerkzeug: Salatschale, Hochkant Reibe, Brett, Messer, Salatgeschirr, Sparschäler, Löffel

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. *Eine Gurke*
2. *Eine halbe Zitrone*
3. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz, Zucker*

Zubereitung

Die Gurken schälen, an der Hochkant Reibe reiben und mit den anderen Zutaten in eine Salatschale geben nach Geschmack würzen.

Anschließend alles gut vermengen. Ca. 15 Minuten durchziehen lassen und am besten gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Für eine Variante kann eine Essigölsoße angerührt werden und mit Salz Pfeffer oder Dill abgeschmeckt werden.

Griechischer Salat

- Zeitaufwand: ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Variation
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Sparschäler, Löffel

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. *Eine Gurke*
2. *Zwei bis drei große Tomaten*
3. *200 g Fetakäse*
4. *Olivenöl*
5. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz*

Zubereitung

Die Gurken schälen und mit den Tomaten sowie Fetakäse klein würfeln, dann mit den anderen Zutaten mit etwas Olivenöl in eine Salatschale geben nach Geschmack würzen.

Anschließend alles gut vermengen. Ca. 20 Minuten durchziehen lassen und am besten gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Für eine Variante kann Essig und Paprika dazu gegeben werden.

Geflügelsalat

- Zeitaufwand: ca. 1 Stunde
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr, Dosenöffner

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Gekochtes Hähnchenfleisch*
2. *Eine Dose gekochter Spargel*
3. *Eine kleine Dose Ananas*
4. *Ein Glas Mayonnaise*
5. *Gewürze: Zucker, Pfeffer schwarz und oder weiß*

Zubereitung

Alle Zutaten klein geschnitten in eine Salatschale geben und nach Geschmack würzen.

Anschließend alles gut vermengen und 10 Minuten durchziehen lassen und am besten gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Dazu kann gut Weiß-Brot gereicht werden, am besten Baguette.

Tomatensalat

- Zeitaufwand: ca. 1 Stunde
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Zwei Fleischtomaten*
2. *Eine Zwiebel*
3. *Essig, am besten Balsamico Essig*
4. *Olivenöl oder Sonnenblumenöl*
5. *Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und oder weiß*

Zubereitung

Alle Zutaten klein geschnitten in eine Salatschale mit Essig und Öl geben und nach Geschmack würzen. Anschließend alles gut vermengen und gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Dazu kann gut Weiß-Brot gereicht werden, am besten Baguette.

Nachtisch

Pfannen Apfelkuchen

- Zeitaufwand: ca. 1 Stunde
- Schwierigkeitslevel: mittel
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: warm oder kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Energie: Kochherd
- Kochwerkzeug: Schale, Reibe, Pfanne, Backblech, Pfannenwender, Löffel

Zutaten

(Menge für 2 Personen)

1. *Drei Eier*
2. *1/8 Liter Milch*
3. *1/2 gestrichener Teelöffel Salz*
4. *1/2 Zucker oder 1/2 Vanillezucker*
5. *125 g Mehl*
6. *Etwas Zitronen Saft*
7. *Eine Teelöffelspitze Backpulver*
8. *Einen großen Esslöffel Quark*
9. *Zwei geschälte und geriebene Äpfel*
10. *Margarine*

Zubereitung

Milch, Salz, Zucker und etwas Zitronen Saft gut verrühren, dann Mehl, Backpulver, Quark und ganz fein geriebenen Apfel unter den Teig geben und etwas quellen lassen.

Dann esslöffelweise in heißer Margarine auf beiden Seiten in der Pfanne ausbacken.

Variation und Erweiterungen

Sahne oder Marmelade passt gut dazu.

Obstsalat

- Zeitaufwand: ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: normal
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: gekühlt bis zu 2 Tagen
- Geeignet für: Fleisesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Salatschale, Brett, Messer, Salatgeschirr

Zutaten

(Menge für 4 Personen)

1. *Zwei Äpfel*
2. *Zwei Birnen*
3. *Zwei Bananen*
4. *Kernlose Weintrauben*
5. *Etwas Zitronen Saft*
6. *Zucker*
7. *Einen Esslöffel Öl*

Zubereitung

Alles Obst schälen und klein schneiden und in eine Salatschale Öl und Zucker geben. Anschließend alles gut vermengen und gleich frisch essen.

Variation und Erweiterungen

Ein paar gehackte Mandeln können darüber gegeben werden.

Brot

Französisches Baguette

- Zeitaufwand: ca. 140 Minuten
- Schwierigkeitslevel: schwierig
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Küchenmaschine mit Knethaken, Backofen, Backblech, Backpapier, Sprühpistole, Schüssel, Wasserglas, Baguette form oder etwas ähnliches

Zutaten

(Menge für 3 Baguettes)

1. 600 g Mehl
2. Ein 1/2 Teelöffel Salz
3. Ein Teelöffel Zucker
4. Ein Würfel Hefe
5. 350 g Wasser lauwarm
6. Öl

Zubereitung

Zuerst wird alles bis auf das Öl in eine Schüssel gegeben und 3 Minuten mit der Küchenmaschine mit Knethaken geknetet. Danach 10 Minuten im Topf gehen lassen und wieder 1/2 Minuten mit der Küchenmaschine mit Knethaken kneten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, so dass der Teig insgesamt dreimal 10 Minuten gegangen ist. Danach mit eingeölkten Händen drei Baguette Stangen formen, dann diese rundum mit Öl einstreichen und anschließend in eine Baguette Form oder etwas ähnliches legen und wieder 30 Minuten ruhen lassen. Nun mit einer Sprühpistole feinen warmen Wasserdampf auf die aufgegangenen Baguettes sprühen und längs einritzen. Nun im vorgeheizten Backofen bei 250°C 5 Minuten zusammen mit einem Wasserglas backen, dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und nochmal 25 bis 30 Minuten backen.

Variation und Erweiterungen

Gerne kann statt normalem Öl auch Olivenöl verwendet werden.

Weißbrot

- Zeitaufwand: ca. 160 Minuten
- Schwierigkeitslevel: schwierig
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: bis zu 4 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Backofen, Backblech, Backpapier, Spachtel, Sprühpistole, Schüssel, Messbecher, Brot Form oder etwas ähnliches, optional Küchenmaschine mit Knethaken, Auflaufform

Zutaten

(Menge für ein Brot)

1. 1000 g Weizenmehl
2. 250 g Roggenmehl
3. 30 g Salz
4. 45 g Hefe
5. 600 ml Wasser warm 40°C
6. 5 Esslöffel Oliven Öl

Zubereitung

Roggenmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Mit dem Löffel 2 Mulden in das Mehl drücken. In die eine Mulde das Salz und Öl geben, in die andere Mulde die mit den Fingern zerbröselte Hefe geben. Wasser nun am Schüsselrand und in die beiden Mulden einfüllen. Und nun alles mit dem Spachtel langsam vermengen. Ca. 10 Minuten ordentlich durchkneten (wenn vorhanden zu Beginn mit Küchenmaschine mit Knethaken) bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Teig nun mit einem Geschirrhandtuch abdecken und ca. 30 Minuten stehen lassen. Danach den Teig erneut durchkneten dieses Mal mit den Händen (Teig eventuell dafür auf eine Arbeitsfläche legen). Ca. 10 Minuten den Teig bearbeiten. Ihn dann in eine grobe Form bringen und in die Schüssel zurücklegen. Ihn dann wieder mit dem Geschirrhandtuch abdecken und ca. 45 Minuten stehen lassen. Danach Teig aus der Schüssel nehmen. Ihn in eine Brot Form geben und auf das Backblech legen. Die Oberseite mit dem Messer mehrfach einritzen und mit einem Wasser-Mehl-Gemisch leicht überstreichen. Brot in den vorgeheizten Backofen stellen, darunter eine mit Wasser gefüllte Auflaufform und ca. 45 Minuten (Ober/Unterhitze oder Umluft) bei ca. 180°C backen. Zwischendurch mit Oliven Öl bestreichen und das Brot überprüfen und notfalls früher herausnehmen.

Variation und Erweiterungen

Gerne kann auch etwas Zucker oder Backpulver verwendet werden.

Schnelle Quarkbrötchen

- Zeitaufwand: ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitslevel: einfach
- Kostenfaktor: günstig
- Verzehrzustand: kalt
- Haltbarkeit: bis zu 3 Tagen
- Geeignet für: Fleischesser, Vegetarier
- Kochwerkzeug: Backofen, Backblech, Backpapier, Schüssel, Messbecher, optional Küchenmaschine mit Knethaken

Zutaten

(Menge für 20 kleine Brötchen)

1. 500 g Weizenmehl
2. 500 g Magerquark
3. 1 Teelöffel Salz
4. 1 Teelöffel Honig
5. 6 Esslöffel Milch

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Ca. 5 Minuten ordentlich durchkneten, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Danach Teig aus der Schüssel nehmen und in ca. 20 kleine Brötchen formen. Nun die kleinen Brötchen auf das Backblech legen und verteilen. Brötchen in den vorgeheizten Backofen stellen, darunter eine mit Wasser gefüllte Auflaufform und ca. 20 Minuten (Ober/Unterhitze oder Umluft) bei ca. 220°C backen. Zwischendurch die Brötchen überprüfen und notfalls früher herausnehmen.

Variation und Erweiterungen

Gerne können auch ein paar passende Gewürze mit für den Teig verwendet werden.

Maßeinheiten in der Küche

Gewichtseinheiten:

1 mg = 1 Milligramm = 1/1000 g
1 g = 1 Gramm = 1/1000 Kg
1 dag = 1 Dekagramm = 10 g
1 p = 1 Pfund = 500 g = 50 dag = 0,5 kg
1 kg = 1 Kilogramm = 1000 g = 100 dag

1 gr = 1 Grain = 64,80 mg
1 oz = 1 Ounce = 28,35 g
1 lb = 1 Pound = 16 oz = 453g

1 Kt = 1 Karat = 200 mg = 0,2 g

Volumen:

1 ccm = 1 Cubic centimeter = 1 cm³ = 1/1000 l
1 cm³ = 1 Cubic centimeter = 1 ccm = 1/1000 l
1 ml = 1 Milliliter = 1/1000 l = 1 cm³ = 1 ccm
1 cl = 1 Centiliter = 1/100 l = 10 cm³
1 dl = 1 Deziliter = 10 cl = 1/10 l = 100 cm³
1 l = 1 Liter = 10 dl = 100 cl = 1000 ml = 1000 cm³

1 fl.oz. (GB) = 1 Fluid Ounce = 29,6 ml
1 o. (GB) = 1 Pint = 20 fl.oz. = 568 ml
1 qt (GB) = 1 Quart = 2 Pint = 1,136 Liter
1 gal. (GB) = 1 Gallon = 160 fl.oz. = 4,546 Liter

1 tsp = 1 teaspoon = 4,929 ml
1 tbs = 1 tablespoon = 14,79 ml = 3 tsp
1 fl.oz. (US) = 1 Fluid Ounce = 28,4 ml
1 cup (US) = 236,6 ml
1 pt (US) = 1 Pint = 16 fl.oz. = 473,176 ml
1 qt (US) = 1 quart = 2 pt (Pint) = 946,353 ml
1 gal (US) = 128 fl.oz. = 4 qt = 3,785 Liter
1 bbl (oil) = 1 Barrel = 158,99 l

Längenmaße:

1 in = 1 Inch = 1 Zoll = 2,54 cm
1 ft = 1 Foot = 12 in = 30,48 cm
1 yd = 1 Yard = 3 ft = 0,9144 m
1 mi = 1 Mile (GB) = 1760 yd = 1,61 km
1 nmi = 1 Nautical mile = 1,852 km

Mengenangaben:

1 Esslöffel = 2,5 Teelöffel
4 Esslöffel = 65 ml
6 Esslöffel = 100 ml
8 Esslöffel = 1,25 dl = 125 ml

Grundsätzlich gilt: Wenn die Zutat fein gemahlen ist, so ist das spezifische Gewicht meistens etwas höher. Dies bedeutet, dass effektiv etwas weniger genommen werden sollte.

Portionsgrößen:

Fleisch, gebraten: 100-125 g
Ragout und Rouladen: 150-200 g
Fisch: Vorspeise: 100-150 g, Hauptgang: 200-250 g
Frischgemüse: 150-250 g
Hülsenfrüchte: 100-125 g
Kartoffeln: 250-300 g
Obst: 100-125 g
Reis: Hauptgericht: 80-100 g
Suppe: Vorspeise: 0,25 l, Hauptgang: 0,5 l
Teigwaren: Hauptgericht: 100-125 g