



Lieblingsrezepte

Wir danken recht herzlich allen fleißigen Rezept-Einsender*innen. Mit Ihrer Hilfe ist dieses interessante Kochbuch entstanden.

Inhaltsverzeichnis

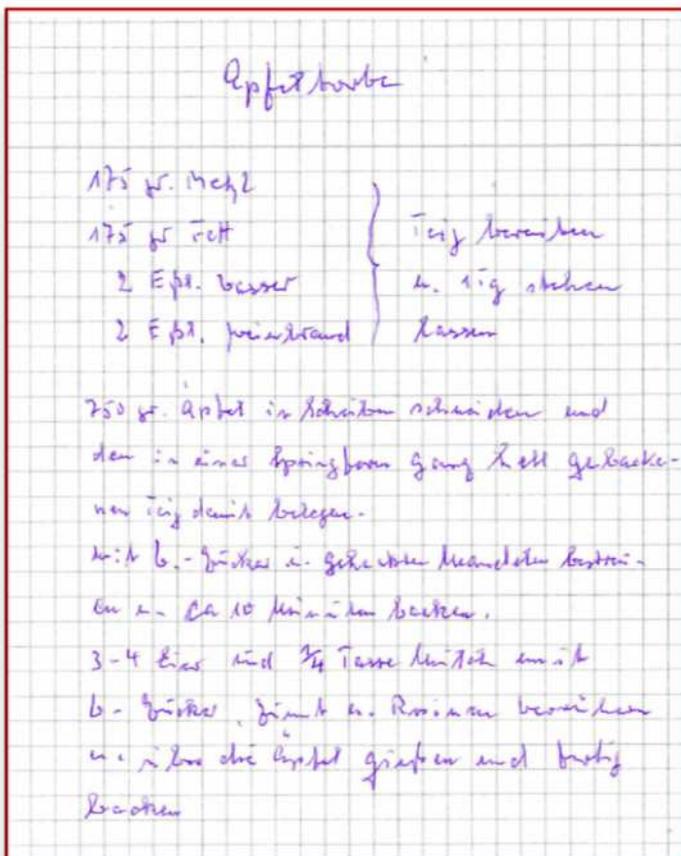
	Seite
<i>Apfeltorte</i>	3
<i>Apfeltaschen</i>	4
<i>Butterkekse</i>	5
<i>Der unmögliche Apfelkuchen</i>	6
<i>Eierlikör (¾l)</i>	7
<i>Erdnuss- Gemüsesuppe</i>	8
<i>Sesam- bzw. Kräuterbutter</i>	9
<i>Heringshäckerle</i>	9
<i>Ei-Thunfisch-Salat</i>	10
<i>Gefüllte Eier</i>	10
<i>Häschen-Rührei</i>	12
<i>Falscher Hefeteig</i>	13
<i>Eingelegter Hering</i>	14
<i>Kartoffelsuppe aus Mecklenburg</i>	15
<i>Käsesuppe</i>	16
<i>Käsetorte</i>	17
<i>Kekse von Neumann</i>	18
<i>Krautpfanne mit Salzkartoffeln</i>	19
<i>Lachs mit grünen Nudeln</i>	20
<i>Möhrenbutter als Brotaufstrich</i>	21
<i>OMA'S Kartoffelsuppe</i>	22
<i>Möhrenkuchen</i>	23
<i>Linsensuppe</i>	24
<i>Rosenkohleintopf</i>	26
<i>Russische Torte</i>	27
<i>Sauerampfer-Suppe</i>	28
<i>Schüttelkuchen</i>	30
<i>Zucchini-auflauf</i>	31

Apfeltorte

aus 175 g Mehl

175 g Fett, 2 Ei Wasser

2 Ei Weinbrand einen Teig bereiten und 1 Tag stehen lassen.



750 g Äpfel in Scheiben schneiden und den in einer Springform ganz hell gebackenen Teig damit belegen. Mit braunem Zucker und gehackten Mandeln bestreuen und ca. 10 min backen.

3 - 4 Eier und ¼ Tasse Milch mit braunem Zucker, Zimt und Rosinen verrühren über die Äpfel gießen und fertig backen.

Apfeltaschen



Apfeltaschen á la Frau Vinke

250 g Quark
250 g Mehl
250 g Margarine
15 TL Apfelmus
Puderzucker
Wasser

Am Vortag einen Teig aus Mehl, Quark und Margarine kneten und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen auf eine Dicke von ca. 3 - 4 mm und dann ca. 15 cm große Quadrate ausschneiden.

In die Mitte der

Quadrate jeweils 1 TL Apfelmus geben. Jetzt die Tasche umklappen zu einem Rechteck oder Dreieck.

Die Apfeltaschen auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 180 °C Umluft 15 min backen.

Aus dem Puderzucker und Wasser eine dicke Glasur mischen und die Apfeltaschen damit bepinseln, wenn sie aus dem Ofen kommen.

Butterkekse nach Opa Hentschel

Butterkekse nach Opa Hentschel

500 g Mehl
400 g Butter
200 g Puderzucker

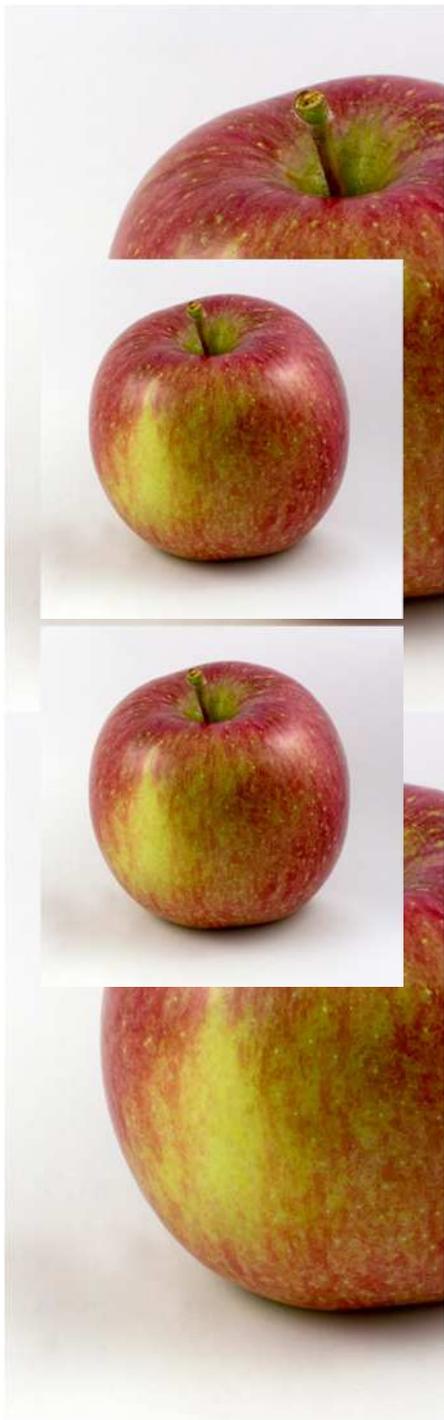
- kneten
- zu Rollen formen
- in Zucker (klarer Zucker) wälzen
- kalt stellen
- in Scheiben schneiden
- bei Mittelhitze 10 - 15 min backen

→ verwenden Sie Backpapier oder Backmatten aus Silikon



Der unmögliche Apfelkuchen

Ein Kuchen, so einfach, dass ihn auch Ihre kleine Enkeltochter backen könnte, und so köstlich, dass Sie sich all Ihre Gäste verwöhnen werden!



TEIG

- 2 Becher Schlagsahne (à 200 ml)
- 1 Becher Zucker (200 g)
- 1 Pk. Vanillinzucker
- ~~abger. Schale von 1 Zitrone~~
- 5 Eier (Klasse M)
- 3 Becher Mehl (375 g)
- 1 Pk. Backpulver

- 1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen, längs in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen (A).
- 2 Für den Teig Sahne in eine Rührschüssel gießen (B). 1 Becher auswaschen und abtrocknen. Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale (C) zur Sahne geben und alles halb steif schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver sieben, kurz unterrühren (D). Teig in

BELAG

- 1¼ kg säuerliche Äpfel
- 4 EL Zitronensaft

GUSS

- 100 g Butter/Margarine
- ½ Becher Zucker (100 g)
- 4 EL Milch
- 60 g Mandelblättchen

- ~~Zitronensaft~~
eine gefettete Saftpfanne streichen. Mit den Apfelspalten belegen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 15 Min. backen (Gas: 3, Umluft: 160 Grad).
- 3 Inzwischen für den Guss Fett, Zucker und Milch aufkochen, die Mandeln untermischen. Masse nach 15 Min. punktuell auf dem Kuchen verteilen. Weitere 15 Min. auf der zweiten Schiene von oben backen.

Eierlikör (¾l)

7 Eigelb

100 ml Milch

200g Puderzucker

1 Vanilleschote

200g süße Sahne

¼ l Rum, Weinbrand oder milder Korn



Eierlikör (¾ l)
7 Eigelb
100 ml Milch
200 g Puderzucker
1 Vanilleschote
200 g süße Sahne
¼ l Rum, Weinbrand
oder milder Korn

*Eigelb zusammen mit Puderzucker in eine Schüssel geben und die Mischung über Wasserdampf schaumig schlagen. Je länger geschlagen wird, umso cremiger wird die Masse.
Nach ca. 3 Minuten die Sahne, Milch und das Innere der Vanilleschote dazugeben und miteinander verrühren (noch über Wasserdampf).
Dann die Masse in einen Kochtopf füllen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie einzudicken beginnt. Nicht kochen!! Die Mischung vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann langsam den Alkohol unterrühren.
Fertig ist der Eierlikör.
Nun in eine Flasche füllen und kühl lagern*

Eigelb zusammen mit Puderzucker in eine Schüssel geben und die Mischung über Wasserdampf schaumig schlagen. Je länger geschlagen wird, umso cremiger wird die Masse. Nach ca. 3 min die Sahne, Milch und das Innere der Vanilleschote dazugeben und miteinander verrühren (noch über Wasserdampf).

Dann die Masse in einen Kochtopf füllen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie einzudicken beginnt.

Nicht kochen!!

Die Mischung vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann langsam den Alkohol unterrühren.

Fertig ist der Eierlikör. Nun in eine Flasche füllen und kühl lagern.

Erdnuss- Gemüsesuppe



Thailändische Erdnuss-Gemüsesuppe

*200 g Stangensellerie
1 Bd Frühlingszwiebeln
300 g Erdnusskerne
(geschält/ungesalzen)
4 EL Erdnussöl
100 ml Weißwein
2 TL Curry
etwas Chilli
750 ml Hühnerbrühe
200 ml Kokosmilch
100 g grob gehackte Erdnüsse
Salz
frisch gemahlene schw. Pfeffer*

Stangensellerie schälen, in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Erdnussöl im Topf erhitzen, darin die Erdnüsse leicht anrösten.

Mit Weißwein ablöschen, Hühnerbrühe dazugeben. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer die Nüsse pürieren.

Die Frühlingszwiebeln und den Sellerie dazugeben und die Suppe 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nun Chilli, Curry und die Kokosmilch dazugeben.

Nicht mehr kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Erdnüssen servieren.

Für ein Buffet haben die Frauen im Zirkel „Gesundes Kochen“ Folgendes zubereitet:

Sesam- bzw. Kräuterbutter:

250 g Butter, 1 Spritzer Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz

50 g geschälten Sesam

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis er anfängt zu duften und in der Pfanne „springt“. Die Butter schaumig rühren und den abgekühlten Sesam unterrühren. Mit Cayennepfeffer, Limettensaft und Salz würzen. In eine Form füllen und kaltstellen.

Für die Kräuterbutter werden statt Sesam verschiedene frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse oder Dill) klein geschnitten und vermengt.

Weitere Buttervarianten kann man mit Meerrettich, Knoblauch, Bärlauch, Pilzen, Lachs, Tomaten oder anderen Geschmacksrichtungen probieren.

Heringshäckerle

1Pck. Heringsfilet in Öl

1mittlere Zwiebel;

¼ Apfel; kleine Gewürzgurke; etwas Öl

Zwiebel, Apfel und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden.

Vom Heringsfilet das Öl abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden (ca. 1cmx 1cm); alles in eine Schüssel geben und etwas frisches Sonnenblumenöl zugeben und verrühren.

Dazu Brot oder Kartoffeln servieren.

Ei-Thunfisch-Salat

1 Dose Thunfisch, Delikatessmayonnaise

4 gekochte Eier, Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Eier und Thunfisch mit Gabel zerkleinern und miteinander vermengen; Mayonnaise zugeben, Schnittlauch klein schneiden; alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat kann auch mit jedem anderen Fisch in Öl gemacht werden.

Gefüllte Eier

4 hartgekochte Eier, Senf, Remoulade oder Frischkäse

Die hartgekochten Eier halbieren und Eigelbe in eine Schüssel geben; etwas Senf und Remoulade oder Frischkäse dazugeben und alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Eiweißhälften dekorativ füllen. Anschließend kann mit Kräutern (Schnittlauch

oder Kresse) oder kleinen Paprikastückchen garniert werden.

Statt Senf kann man auch hier variieren und Kräuter, Tomatenmark oder Meerrettich nehmen.



Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit.

SBS Friedrichstadt

Häschenrührei



Für 12 Stück benötigen Sie:

- 2 Packungen (à 260 g) frischer Flammkuchenteig (backfertig ausgerollt auf Backpapier; aus dem Kühlregal)
- 2 TL Mohnsaat
- 8 Eier
- Salz, geriebene Muskatnuss, 2 EL Kräuterbutter
- 0,5 Beet(e) Kresse

Zubereitung: Eine Muffinform (12 Mulden) fetten. Flammkuchenteig entrollen. Dicht an dicht 12 Kreise (à 9 cm Ø) ausstechen. Kreise in den Mulden verteilen und andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten backen.

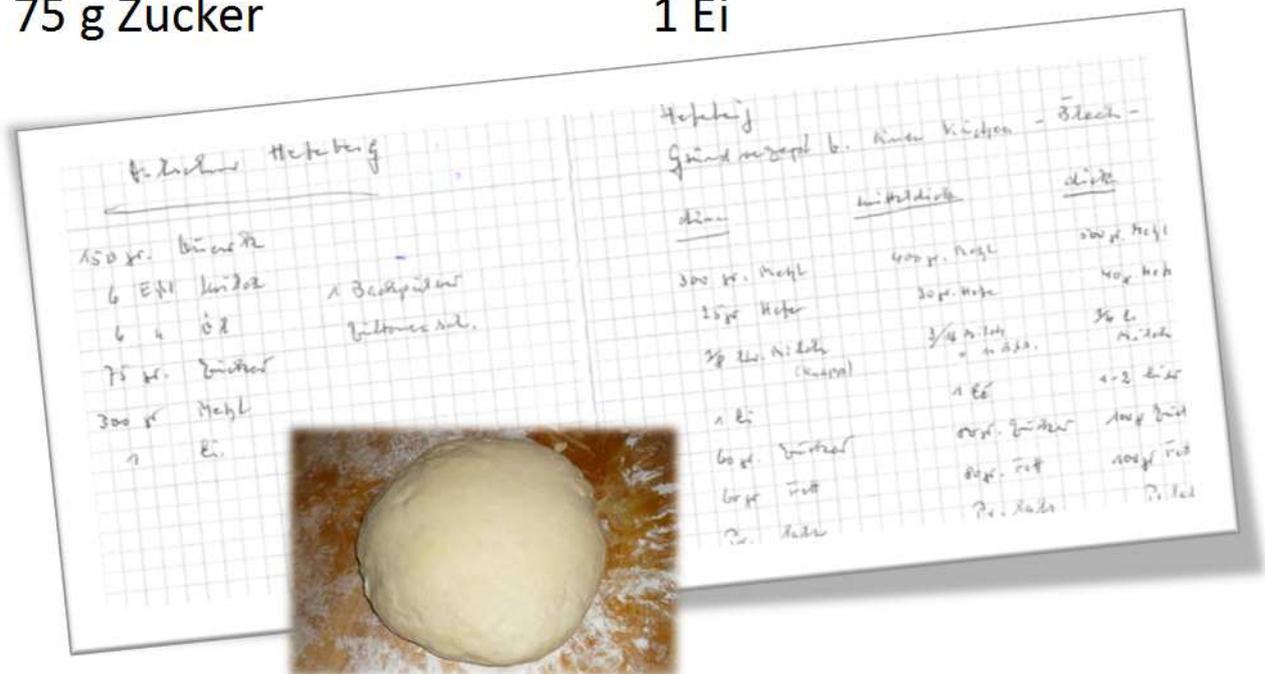
Aus dem restlichen Teig 24 Ovale für die Häschenohren formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Nach Belieben mit Mohn bestreuen, etwas andrücken. Teigkörnchen herausnehmen, bei gleicher Temperatur die Öhrchen ca. 8 Minuten backen.

Für das Rührei Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen. Eier zufügen und unter mehrmaligem Rühren stocken lassen. Rührei portionsweise in die Körbchen füllen. Je 2 Öhrchen hineinstecken. Kresse vom Beet schneiden und die Körbchen damit garnieren.

Falscher Hefeteig

150 g Quark
6 Essl. Milch
6 Essl. Öl
75 g Zucker

300g Mehl
1 Päck. Backpulver
abger. Zitronenschale
1 Ei



Hefeteig –

Grundrezepte für ein Kuchenblech

dünn	mitteldick	dick
300g Mehl	400g Mehl	500g Mehl
25g Hefe	30g Hefe	40g Hefe
1/8l Milch	3/16l Milch	3/4l Milch
1 Ei	1 Ei	1-2 Eier
60g Zucker	80g Zucker	100g Zucker
60g Fett	80g Fett	100g Fett
1 Prise Salz	1 Prise Salz	1 Prise Salz

Eingelegter Hering

Eingelegter Hering

Salzheringe oder Matjes
1/2 T Weinessig
1 TL Zucker
200 g saure Sahne
Zwiebeln
Gewürzgurken
Lorbeerblätter
Piment
Pfefferkörner
Senfkörner
und wenn vorhanden:
Heringsmilch

Heringsmilch: mit der Gabel
zerdrücken und dann in die
Marinade einrühren.
(gibt einen ganz besonderen
Geschmack)

Heringe einige Stunden wässern, dann schuppen, enthäuten, entgräten und ausnehmen. (praktischer sind eingeschweißte Matjes oder Heringe aus dem Kühlregal).

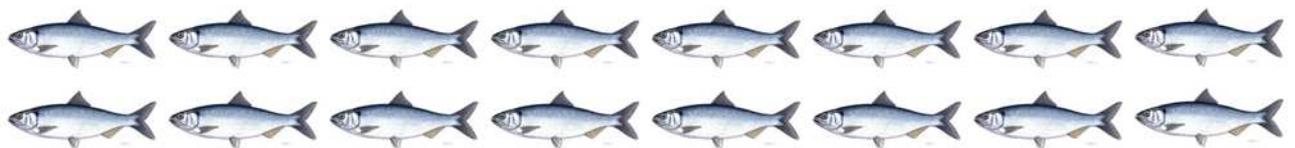
Die Heringsfilets in 2 cm große Stücke schneiden. Essig mit dem Zucker und der sauren Sahne zu einer Marinade verrühren, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Pfefferkörner, Senfkörner und die in ganz dünne Scheiben geschnittenen Gewürzgurken und die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln zu der Marinade geben.

Die Heringsstückchen in eine Schüssel geben (keine Plasteschüssel) und mit der Marinade übergießen und vermischen.

Die Schüssel abdecken und kühl stellen.

Die Heringe schmecken am besten, wenn sie mindestens 24 Stunden in der Marinade eingelegt waren.

Dazu gibt es Pellkartoffeln und ein Salat



Die Idee, Rezepte zu sammeln für ein Kochbuch für alle, ist eine schöne Idee und ich freue mich selber schon auf neue Anregungen...



Kartoffelsuppe aus Mecklenburg

Nun meine Kartoffelsuppe aus Mecklenburg, die so schnell und leicht zu kochen ist und dabei richtig gut schmeckt, dazu auch noch sehr gesund u. magenfreundlich ist. Aber sicherlich lobt jeder sein Rezept erstmal als etwas ganz besonderes!



Also, nun geht es los:

4 - 5 geschälte Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weichkochen lassen. Das Wasser sollte die Kartoffeln gut bedecken.

Mit dem Kochwasser gut durchstampfen.

1 - 2 Esslöffel Butter mit verrühren.

Eventuell noch nachsalzen.

Zum Schluss auf dem Teller reichlich frische gehackte Petersilie dazugeben.



Käsesuppe

250 g Hackepeter (halb und halb)

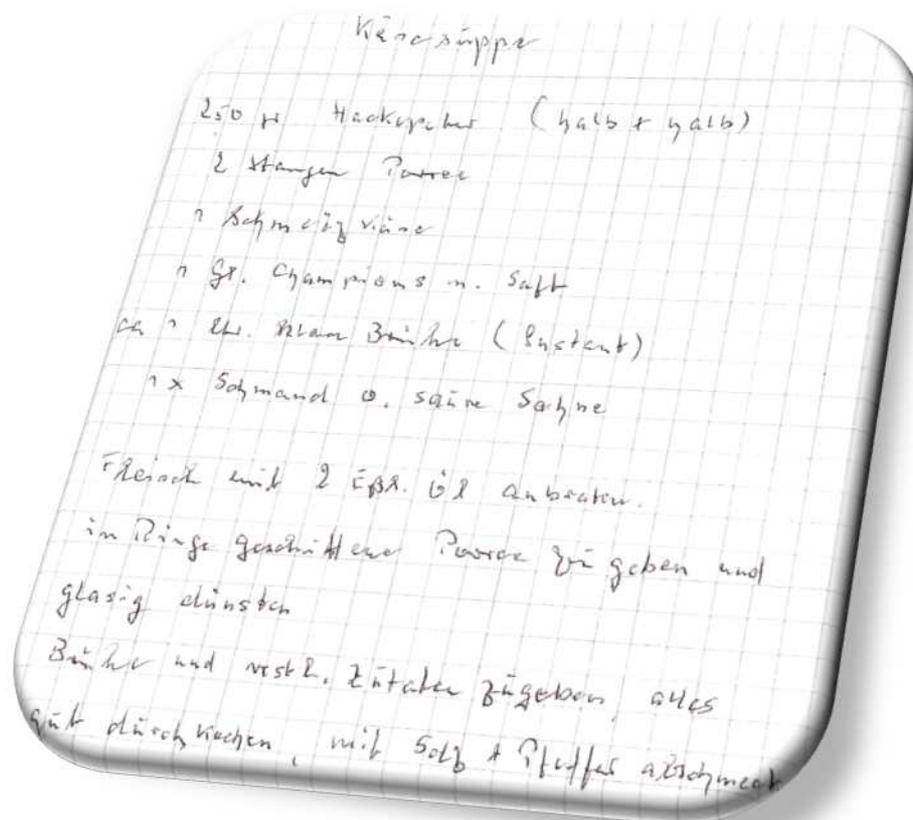
2 Stangen Porree

1x Schmelzkäse (Sahne)

1 Glas Champignons mit Saft

Ca. 1l klare Brühe (instant)

1 Becher Schmand oder saure Sahne



Fleisch mit 2 EL Öl anbraten. In Ringe geschnittenen Porree zugeben und glasig dünsten. Brühe und restliche Zutaten zugeben und alles gut durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Käsetorte

1. Boden:

- 200g Mehl
- 150g Zucker
- 1 Ei
- 1 Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 75 g Fett (Butter etc.)
- 1 Pr. Salz

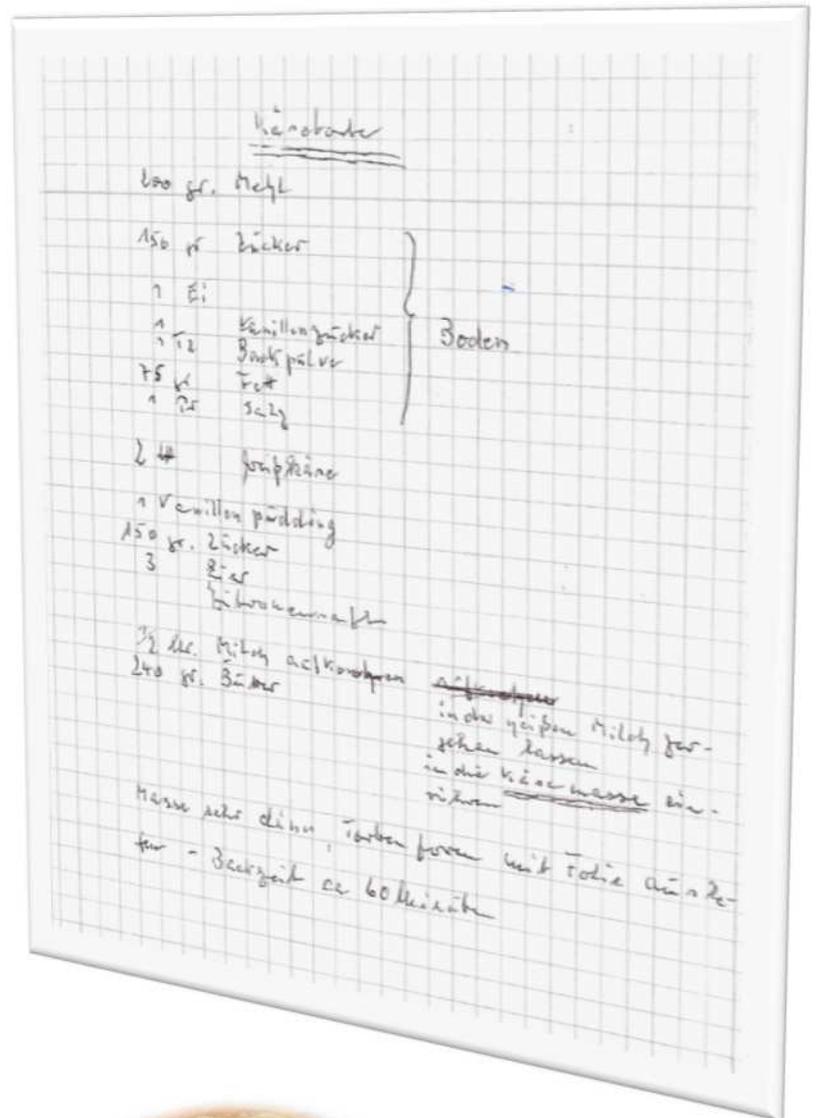
2. Belag:

- 2 Pk. Frischkäse
- 1 Pk. Vanillepudding
- 150 g Zucker
- 3 Eier
- Zitronensaft

½ l Milch aufkochen,
240 g Butter in der heißen Milch auflösen,
in die Käsemasse einrühren.

Achtung: Masse ist sehr dünn, evtl. Folie unter die Form legen!

Backzeit: 60 Minuten



Kekse von Neumann

- 1 Pfund Mehl
- 1 Stk. Butter
- 250g Zucker
- 2 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 1Pck. Vanillezucker



Alles zu einem Knetteig verarbeiten – kühl stellen – ausrollen – ausstechen – bei 175 - 200°C 10-15 min backen.

Kekse von Neumann

1 Pfund Mehl

1 Stk. Butter

250 g Zucker

2 Eier

1 Pckch. Backpulver

1 Pckch. Vanillezucker

Kneten - Ausrollen - Ausstechen!

→ bei Mittelhitze ca. 15 min backen



Krautpfanne mit Salzkartoffeln

Krautpfanne mit Salzkartoffeln (4 Pers)

1-1,2 kg Weißkohl (kein Spitzkohl) klein schneiden

800 g gemischtes Hackfleisch gewürzt mit Pfeffer, Salz
Knoblauch und Zwiebeln

3-4 mittlere Möhren in kleine Würfel schneiden

1 gr. rote Zwiebel

Alles in Butter, Schmalz oder fettem Speck anbraten, erst
eine schöne Bräune erreicht mit Wasser aufgießen.

Kümmel, Salz je nach Bedarf 3-4 Teelöffel Knob-
lauch und ca 30-40 Minuten köcheln. Oft umrühren.

Mit Pfeffer u. Salz abschmecken.

Dazu werden Salzkartoffeln gereicht.

Dieses Gericht eignet sich hervor-
ragend zum Einfrieren



Lachs mit grünen Nudeln

Zutaten für ca. 4 Personen :

ca. 500g grüne Bandnudeln (Spinatnudeln)
2 Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Glas eingelegter grüner Spargel
Dill nach Bedarf (frisch oder gefroren)
1 Zitrone
2 Becher Kochsahne
1/2 Becher Creme Fraiche
400g Lachsfilet (frisch oder gefroren)
Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Bedarf



Zubereitung:

Lachs in Mundgerechte Stücke schneiden und kurz anbraten.
Zwiebeln in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln und den Lauch in kleine Ringe schneiden.
Danach den Lachs aus der Pfanne nehmen und nach Bedarf würzen.
Bratensatz nutzen und die Zwiebeln glasig andünsten.
Anschließend die Frühlingszwiebeln, Lauch und den Spargel hinzufügen und zusammen anbraten.
Danach in einer kleinen Tasse, Wasser mit dem Zitronensaft und dem Fruchtfleisch vermischen und zum Ablöschen über das Gemüse.
Folglich die Sahne und den halben Becher Creme Fraiche dazu geben und aufkochen lassen.
Soße abschmecken und nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
Die Bandnudeln nach Anleitung ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.
Anschließend werden die Nudeln und der Lachs in die vorbereitete Soße gegeben und kräftig mit Dill verfeinert.
Alles zusammen noch einmal kurz aufkochen lassen und danach heiß servieren.

Guten Appetit.

Unser FS'ler Marcel hatte sich als Projekt "gemeinsames Kochen mit den Seniorinnen" ausgedacht. Das war das Gericht was gekocht wurde und bei den 6 teilnehmenden Seniorinnen gut ankam. Dazu wurde noch ein Obstsalat gerichtet. Daraus entwickelte sich

unsere Reihe "Gesundes Kochen".

April 2016

SBS Friedrichstadt

Reichel

Möhrenbutter als Brotaufstrich

Zutaten für ca. 250 g

- 125 g Butter
- 1 TL Tomatenmark
- 100 g Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 2 El. fein gehackte Küchenkräuter
(z.B. Schnittlauch usw.)
- Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Butter mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Das Tomatenmark unterrühren.

Die Möhre putzen, waschen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Möhrenraspel sowie Zwiebelwürfel und Küchenkräuter unter die Butter rühren. Die Möhrenbutter mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Quelle: Schrot & Korn, Rezept von Judith Braun

OMA'S Kartoffelsuppe



Kartoffeln schneiden.

Fett – Margarine; Speck –auslassen

Kartoffeln andünsten

Mit:

Lorbeer; Salz; Gewürzkörnern; Sellerie; Zwiebel;
Johanniskraut; Majoran; Maggikraut; Pfeffer und
Paprika würzen

Kochen

Zuletzt rohe Möhre reiben, zugeben

Mit gehackter Petersilie bestreuen!

Möhrenkuchen

Zutaten für eine kleine Springform

- 80 g Mehl
- 80 g gemahlene Mandeln
- 150 g Zucker
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 12 TL Zimt
- 180 ml Sonnenblumenöl
- 2 Eier (oder 6 EL Apfelmus)
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Milch (oder Hafermilch)
- 170 g geriebene Karotten
- 50 g Walnüsse, gehackt (oder andere Nüsse)

Für die Creme

- 75 g Creme fraiche (oder vegane Variante)
- 75 g Frischkäse (oder vegane Variante)
- 30 g Puderzucker

Zubereitung

1. Zuerst den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen und die Springform schon mal fetten.
2. Das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver, dem Salz und dem Zimt vermischen, dann das Sonnenblumen und die Eier dazugeben und mixen.
3. Milch und Vanilleextrakt dazugeben und noch mal verrühren, dann die geraspelten Karotten und die gehackten Walnüsse unterheben.
4. Den Teig in die Springform füllen und bei 180°C ca 50 Minuten backen.
5. Den Kuchen aus dem Ofen holen und komplett auskühlen lassen. Creme fraiche, Frischkäse und Puderzucker gut verrühren (ich hab es mit einer Gabel gemacht) und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Als Deko hab ich noch ein paar gehackte Walnüsse und Möhrenfitzel draufgestreut.



Linsensuppe

Zutaten:

400g Kasslerkamm

1Paket Suppengemüse

800g mehlig kochende Kartoffeln

250g Linsen (keine Berglinsen)

Essig, Pfeffer, Salz, Zucker zum Abschmecken



- Linsen in 1l Wasser über Nacht einweichen und am nächsten Tag (je nach Härtegrad des Wassers mit etwas Natron) ca. 30 min köcheln lassen
- Kasslerkamm und Suppengemüse kochen; nach ca. 30 min Gemüse und Fleisch herausnehmen. Die Hälfte der Möhren und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Sellerie, Porree und den Rest der Möhren fein pürieren.
- Die Kartoffeln klein schneiden und in der Kasslerbrühe garen.

Die Fleisch-, Möhren- und Kartoffelwürfel mit den Linsen und dem pürierten Gemüse in einen Topf geben zur Brühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf Essig und Zucker zugeben.



Linse nuppe (4 Pers)

400g Kopfsalat mit 1 Paket Suppengemüse kochen
Die Hälfte der Möhren noch 30'
Kwasirschinken sind in Würfel
schneiden. Sellerie, Petersilie und den
Rest der Möhren mitkochen.

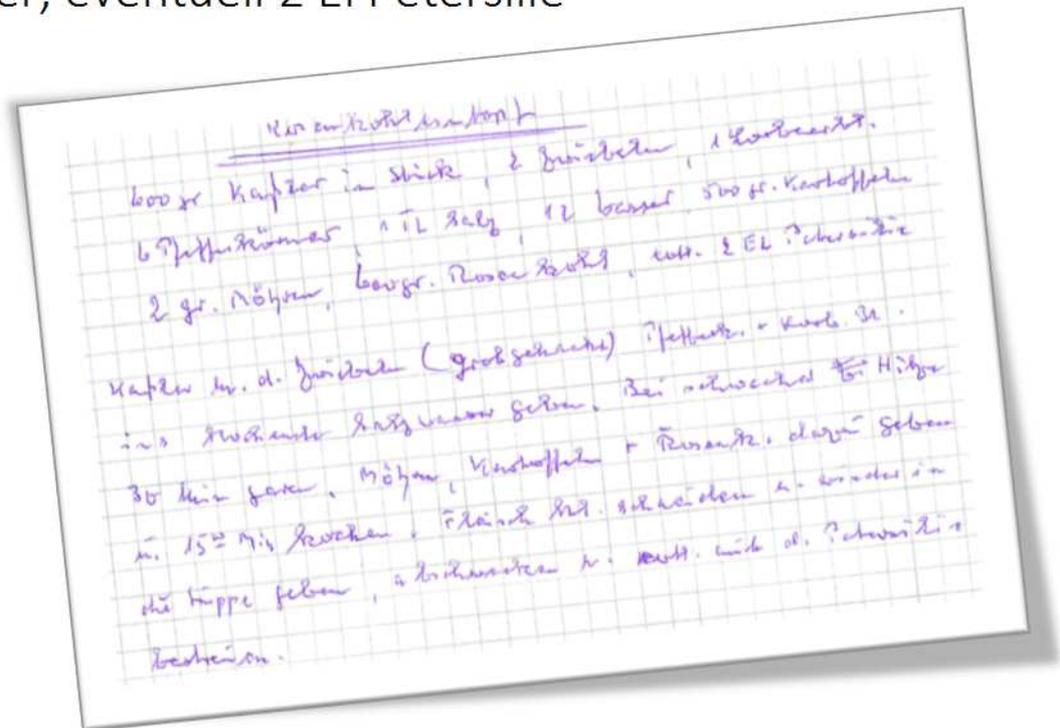
Ca. 800g mehligkochendes Kartoffeln klein schneiden
und in der Kopfsalatsauce garen.

250g Linsen (Kerne Beglinsen) in 1l Wasser über
Nacht einweichen lassen und am nächsten
Tag (je nach Härtegrad des Wassers mit etwas
Natron) ca. 30' köcheln lassen.

Das Fleisch, die Möhren- und Kartoffelwürfel mit den
Linsen und dem präparierten Gemüse in einen Topf
geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7 noch Bedarf Essig (u. Zucker) zugeben.

Rosenkohleintopf

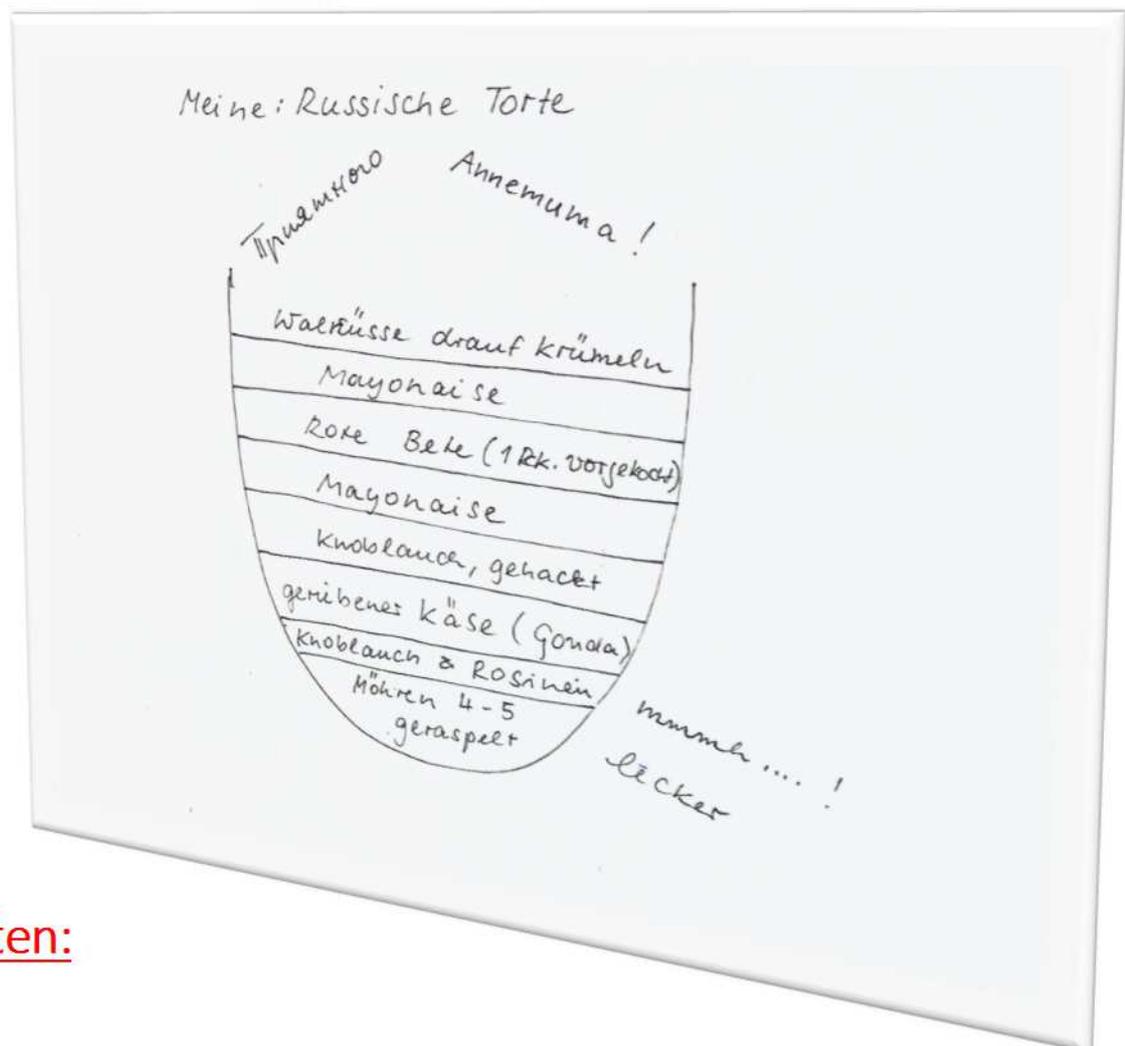
600g Kassler im Stück; 500g Kartoffeln;
600g Rosenkohl; 2 große Möhren;
2 Zwiebeln; 1 Lorbeerblatt; 6 Pfefferkörner; 1 TL Salz;
1l Wasser; eventuell 2 El Petersilie



Kassler mit den Möhren (grob gehackt); Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in kochendes Salzwasser geben. Bei schwacher Hitze 30 min garen. Dann Möhren, Kartoffeln und Rosenkohl dazu geben, 15 min kochen. Fleisch herausnehmen, klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Abschmecken und eventuell mit Petersilie bestreuen.



Russische Torte



Zutaten:

4-5 Möhren - gerieben, Knoblauch gehackt, Rosinen, geriebener Käse (Gouda), Mayonnaise, 1 Pk. Rote Bete vorgekocht – mundgerecht zerkleinert, Walnüsse fein gehackt

Zutaten in Schichten übereinander anordnen:

Möhren - Knoblauch & Rosinen – Käse – Mayonnaise – Rote Bete - Mayonnaise – mit Walnüssen bestreuen – fertig!

Guten Appetit!!

Sauerampfer-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

500g Sauerampfer (ohne Stiel)
1 mittelgroße Zwiebel
1,5 l Gemüsebrühe (instant)
1El Zucker
4El Zitronensaft
2 Eier
150g saure Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Sauerampferblätter waschen, abtropfen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides zusammen mit der Brühe in einen großen Topf geben. Dabei ca. 250ml Brühe abnehmen und beiseite stellen.

Die Suppe aufkochen und 10 min köcheln lassen. Zucker und die Hälfte des Zitronensaft zugeben, vom Herd nehmen und 10 min ziehen lassen.

Die Eier aufschlagen, mit sauren Sahne und der beiseite gestellten Brühe gut verrühren bis die Flüssigkeit

gebunden ist. Diese Mischung langsam in die heiße Suppe rühren damit sie nicht gerinnt.

Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft würzen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren nochmals abschmecken und in Schälchen anrichten.



Rezept von einer 90-jährigen.
Sauerampfersuppe gab es früher
viel in der Familie

Schüttelkuchen



Bee Kuchen / Torte ohne zu backen

Schüttelkuchen

Zutaten: 1 Biskuitboden oder Tortelett

2x Schlagrahne

2x Paradiescreme von Dr. Oetker - Vanille

2x kleine Dosen Mandarinen

Schlagrahne, Paradiescreme und Mandarinen (aber nur mit dem Saft aus einer Dose) in eine verschließbare Schüssel bzw. Gefäß geben. Kräftig schütteln bis die Masse fest ist. Dann auf dem Tortenboden verteilen und glatt streichen. Kann mit bunten Streuseln oder Schokoladenplättchen garniert werden.

Wenn nur eine kleinere Anzahl benötigt wird, dann nur von jedem 1 nehmen und auf die Tortelett verteilen.

Gutes Gelingen



Zucchini-auflauf



Rezept von Lilli Lehmann

Zucchini - Auflauf

Zutaten:

250 gr Hackfleisch
1 kg Zucchini: geschält, entkern + gewürfelt
3 EL Butter
3 EL Mehl
Sahne und Milch
1 Pck. Sahne-Schmelzkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini blanchieren und abtropfen lassen.
Hackfleisch krümelig anbraten und Zucchini unterrühren. Dann in eine Auflaufform geben.
Butter schmelzen, Mehl einrühren, soviel Sahne-Milchgemisch unter stetigem Rühren zugeben, dass eine Bechamelsauce entsteht.
Schmelzkäse darin schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Andere Gewürze nach Belieben.
Käse-Bechamel über die Zucchini gießen und bei 180°C ca. 20-30 Minuten backen.



Herausgeber: Begegnungs – und
Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

01279 Dresden

☎ 0351/50 10- 525

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

Volkssolidarität Dresden e.V.

