

Karottencremesuppe: (ca. 4 Pers.)

Menge:	Zutaten:	Technik:
500 g	Karotten	schälen und hobeln.
2	Zwiebeln	fein schneiden. Zwiebeln und Karotten in
20 g	Butter	anschwitzen. Danach mit
1 EL	Mehl	stauben und mit
1 l	Wasser (kalt)	aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf beiseite stellen und mit eine Stabmixer fein pürieren. Suppe mit
2 EL	Suppengewürz	und
	Salz, Pfeffer	würzen. Zum Schluss etwas
	Creme Fraiche oder Sahne	in die Suppe geben und abschmecken.
	Frischen Schnittlauch	fein schneiden und kurz vor dem Servieren, Suppe damit bestreuen.

Klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten: (ca. 4 Pers.)

Menge:	Zutaten:	Technik:
1 Pack.	Wurzelwerk od. 1 Karotte, ½ Lauchstange, Sellerie	putzen, waschen, mit 1 EL Öl anrösten, mit
1 ½ l	Wasser	aufgießen, mit
2 EL	Suppengewürz	und
	Salz, Pfeffer, Kräuter	würzen.
	Flädleteig:	
120 g	Mehl	mit
	Salz	und
¼ l	Milch	glatt rühren.
2	Eier	einrühren.
1 EL	Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Brennessel, ...)	fein hacken und unter den Teig rühren. (Teig kurz rasten lassen)
		Zum Backen lässt man in einer Pfanne
1 EL	Fett	heiß werden, gießt dieses auf einen Teller und gibt in die Mitte der Pfanne einen Schöpfer Teig, der durch Drehen der Pfanne auseinander fließt, so dass der Boden dünn mit Teig bedeckt ist. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Ausgekühlt in feine Streifen schneiden. In einen Suppentopf geben und mit heißer Suppe übergießen.

Frühlingsalat:

Menge:	Zutaten:	Technik:
½	Kopfsalat	waschen, mundgerechte Stücke teilen
½	Salatgurke	waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden
½ Bund	Radieschen	waschen und in Scheiben schneiden
	Kresse	abschneiden, waschen, trocken tupfen. Alles vermischen.
	Marinade:	
1 kl. Becher	Joghurt	verrühren und marinieren.
2 EL	Balsamicoessig (weiß)	
1 EL	Öl	
	Zucker, Salz, Pfeffer	

Pikante Schnecken:

Menge:	Zutaten:	Technik:
	pikanter Hefeteig:	
500g	Mehl	in eine Schüssel geben
1KL	Salz	am Rand dazu, eine Grube machen
½ W	Hefe	hineinbröseln
1 KL	Zucker	darüber streuen
60g	flüssige Butter	mit
¼l	Milch	und
1	Ei	mischen und mit der Maschine zu einem Teig kneten, heraus nehmen und kurz durchkneten – ca.1/2 Stunde gehen lassen!
	Fülle:	
150g	Salami	kleinwürfelig schneiden
200	Käse	reiben
½	Tomaten- oder Pizzasauce	
	Salz, Pfeffer	würzen
1	Pizzagewürz	zugeben
		Den Hefeteig rechteckig auswalken, mit Fülle bestreichen, einrollen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Diese dicht aneinander auf ein Blech mit Papier geben und bei 180° ca. ½ Stunde backen.

Tipp: die Rolle straff in Frischhaltefolie wickeln und im Tiefkühlschrank anfrieren lassen, so lassen sich die Scheiben gut schneiden.

Bärlauch/Spinatknödel (5 - 6 Pers.):

Menge:	Zutaten:	Technik:
250 g	Knödelbrot oder 5 Stk. altbackene Semmel (in Würfel geschnitten)	mit den folgenden Zutaten vermischen:
1	Zwiebel	fein schneiden, in
40 g	Butter	hell anrösten
½ Bund	Petersilie	fein schneiden
4 Stk.	Eier	und
1/8 l	Milch	und
	Salz, Pfeffer, Majoran	versprudeln
1	Knoblauchzehen	pressen
250 g	Bärlauch/Blattspinat (od. TK Spinat)	putzen, Stiele entfernen, kurz im kochenden Wasser kochen (= blanchieren), pürieren
120g	Bergkäse	reiben (oder in kleine Würfel schneiden), zugeben.
		Alles gut miteinander vermischen - Masse ca. 10 min rasten lassen. Knödel formen und im Salzwasser ca. 10 min ziehen lassen Tipp: etwas zerlassene Butter über die Knödel geben und servieren. Dazu passt Kartoffelsalat!

Kartoffelsalat (6 Pers.):

Menge:	Zutaten:	Technik:
1 kg	Kartoffeln (speckig)	waschen, schälen, im Kelomat kochen, blättrig schneiden
1	Zwiebel	fein schneiden und dazugeben, mit
100 ml	Wasser	} noch warm marinieren!
1	Suppenwürfel	
1 TL	Salz	
3 Msp.	Pfeffer	
6 EL	Öl	
8 EL	Essig	
1 EL	Senf	

Burger: (ca. 10 Stück)

Menge:	Zutaten:	Technik:
	Salatblätter	waschen, gut abtropfen lassen.
2	Tomaten	waschen, in Scheiben schneiden.
4	Essiggurken	in Scheiben schneiden.
1	Zwiebel	in Ringe schneiden.
800 g	Hackfleisch	mit
5 EL	Semmelbrösel	und
1	Ei	und
	Grillgewürz, Salz, Pfeffer	gut vermischen, mit den Händen gut durchkneten, in gleich große Kugeln teilen, flachdrücken. In einer beschichteten Pfanne in
3 EL	Öl	beidseitig braten (von jeder Seite ca. 4 Minuten)
	Sesambrötchen	im Backrohr kurz toasten – oder mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne kurz anrösten
		Sesamböden belegen und
	Ketchup	darauf verteilen. Brotdeckel aufsetzen und servieren.

selbstgemachte Sesambrötchen:

Menge:	Zutaten:	Technik:
500 g	Mehl glatt	Brotteig herstellen: alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen (Hefe zerbröseln) und in der Küchenmaschine 5 Min. kneten. Teig auf ein Brett geben und zu einem glatten Teig kneten; Teig zugedeckt an einem warmen Ort doppelt so hoch gehen lassen; 14 Kugeln formen (= Kugeln schleifen); - nochmals 10 Min. gehen lassen - Laibchen formen, mit bestreichen und mit bestreuen – bei 210° (Heißluft) backen.
10g	Salz	
20 g	Hefe	
1 TL	Zucker	
2 EL	Olivenöl	
300ml	Wasser	
	Wasser	
	Sesam	

Gute Laune Becher: (6 Pers.)

Menge:	Zutaten:	Technik:
500 g	Topfen	alle Zutaten miteinander verrühren
500 g	Joghurt	
	Zitronenschale	
1 Pack.	Vanillezucker	
50 g	Zucker	
2 Stk.	Banane	
½ Pack.	Erdbeeren	
1	Apfel	<ul style="list-style-type: none"> – Früchte waschen/schälen , in Würfel schneiden – Bananen, Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden – einige Früchte zum Garnieren beiseitelegen
100g	Rahm	– Rahm steif schlagen
	Nüsse zum Garnieren	– Nüsse grob hacken, Creme in Gläser füllen, garnieren

Erdbeer - Tiramisu:

Menge	Zutaten	Technik
500 g	Erdbeeren	waschen, trocken tupfen. Die Hälfte in Würfel schneiden und mit dem Saft von
1	Zitrone	und
30 g	Staubzucker	und
4 EL	Orangensaft	pürieren. Die andere Hälfte der Erdbeeren in Scheiben schneiden.
500 g	Mascarpone	Mit dem Mixer verrühren. Erdbeerpüree unterheben.
1 Becher	Naturjoghurt	
100 g	Staubzucker	
2 EL	Orangensaft	
250 ml	Sahne	steif schlagen und unter die Mascarpone Masse heben.
½ Pck.	Biskotten	in
	Orangensaft	tunken und in eine Auflaufform legen. Die Hälfte der Creme darüber geben und mit der Hälfte der Erdbeeren belegen.
½ Pck.	Biskotten	wieder in Orangensaft tunken und mit Creme und Erdbeeren abschließen. Kalt stellen.

Nutella-Muffins:

Menge:	Zutaten:	Technik:
240 g	Mehl	} Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen (sieben).
60 g	geriebene Nüsse	
2 El	Kakaopulver	
2 TL	Backpulver	
1	Ei	und
50 g	Zucker	mit dem Mixer in einer zweiten Schüssel schaumig rühren,
80 ml	Pflanzenöl	und
200 ml	Buttermilch	und
100 g	Nutella	zufügen und nochmals kurz rühren – die Mehlmischung dazu geben und solange mischen bis die trockenen Zutaten feucht sind.
	<u>Füllung:</u>	Die Hälfte des Teiges in die Vertiefungen des Muffinbleches (in die Papierförmchen) verteilen,
	Nutella	jeweils 1 TL Nutella darauf geben und mit dem restlichen Teig auffüllen.
		Muffins ca. 25 Minuten backen und 5 Minuten im Muffinblech auskühlen lassen.

Schokoladenkuchen:

Menge:	Zutaten:	Technik:
4	Eier	und
180g	Zucker	und
150g	Öl	schaumig schlagen und
250g	Mehl	und
16g	Backpulver	unterheben und
100g	Naturjoghurt	und
25g	Kakaopulver	beimengen.
		Rührteig in eine runde Backform füllen, im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Heißluft ca. 30 Minuten lang backen (Teigprobe machen). Den ausgekühlten Kuchen mit
150g	Marillenmarmelade	bestreichen und anschließend mit
1 Pack.	Schokoglasur	überziehen.
		<i>selbstgemachte Schokoglasur:</i> 200g Kochschokolade mit 20g Kokosfett über Wasserdampf schmelzen.
		<u>Tipp:</u> Kuchen am Schluss mit Kokosflocken bestreuen!

Gitterkuchen:

Menge:	Zutaten:	Technik:
120g	Zucker	mit
2	Eier	und
150g	weiche Butter	flaumig rühren.
200g	Mehl	und
5g	Backpulver	und
150g	geriebene Mandeln	und
70g	geriebene Schokolade	und
5g	Zimt	hinzufügen. (= Rührteig herstellen)
		2/3 des Teiges auf ein Backblech steichen und dick mit
200g	Ribiselmarmelade	bestreichen. Den restlichen Teig in einen Spritzsack mit Sternentülle füllen und ein Gitter darüber spritzen. Mit Mandelblättchen bestreuen und bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Karottenkuchen:

Menge:	Zutaten:	Technik:
		Rohr vorheizen!
250 g	Karotten	schälen, fein raspeln, Flüssigkeit ausdrücken
90 g	Mehl (glatt)	und
200 g	Haselnüsse (gerieben)	und
1 Pack.	Backpulver	miteinander vermischen
1 Pack.	Vanillezucker	und
1 Prise	Salz	und
1 Stk.	Schale einer Bio-Zitrone	und
100 g	Staubzucker	und
3 Stk.	Eier	schaumig schlagen, langsam
80 ml	Öl	einrühren
		Mehlmischung und Karotten beimengen.
		Teig in eine Backform füllen und bei 160° (Heißluft) im vorgeheizten Rohr ca. 25 – 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.