

# Frühstück Pfälzer Art

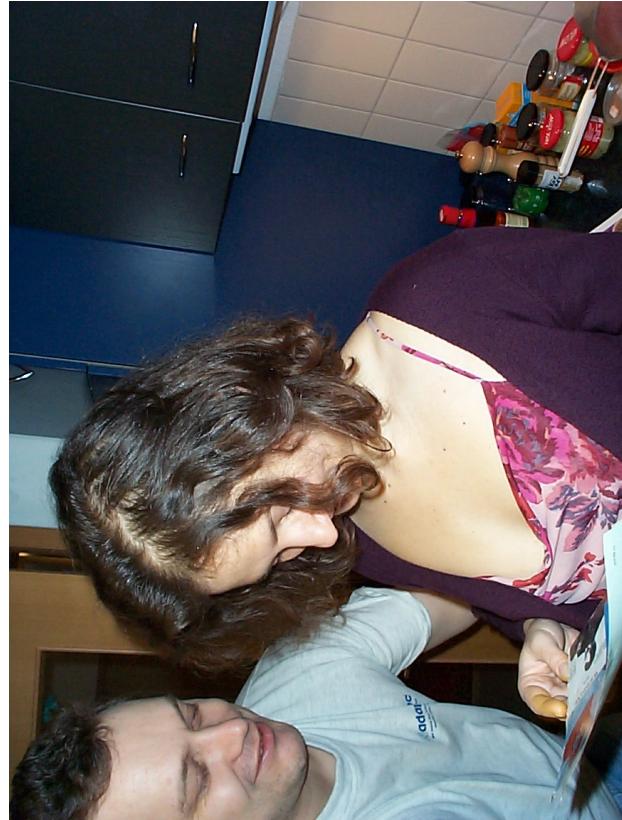
Redaktion

- 1 große, frische, scharfe Zwiebel
- 4 Salzkartoffeln
- 150 g Butter
- 1 Fl. Original Pfälzer Weißwein

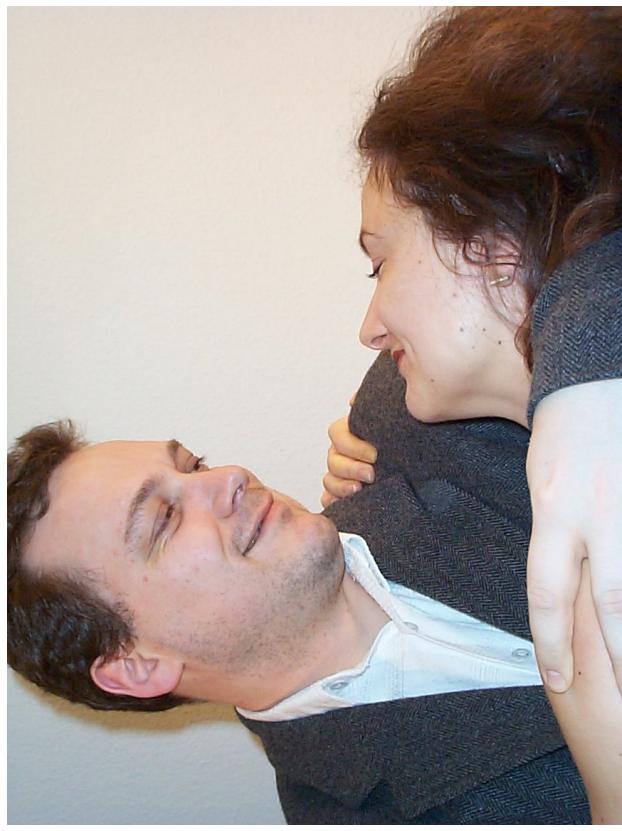
*'jöbe geht durch den Magen!'*

**Menge:**  
Die oben angegebene Menge reicht für 1 PfälzerIn,  
oder 4 Normalbürger

**Zubereitung:**  
Entfällt, wird alles roh gegessen!



Kann wahlweise als Abendessen oder zum Frühstück  
gegessen werden



# Frühstück à la Strohberg

Redaktion

## Zutaten:

- Kaffee
- Feuerzeuge (viele - woher auch immer -, wahlweise auch Streichhölzer)
- Zigaretten
- Zucker

## Zubereitung:

- Kaffee suchen, finden, glücklich sein, in die Kaffeemaschine einfüllen
- Zigarette mit einem der 100 Feuerzeuge anzünden  
(eins wird schon gehen)
- Warten und Zigarette rauchen
- Zigarette aufrauchen, eine weitere anzünden
- Kaffee fertig
- Tassen suche, nicht finden, egal
- Tassen vom Vortag nutzen und ungleich in zwei Tassen aufteilen, Zigarette anzünden.
- Größere Tasse ergattern und Zucker einkippen.
- Genießen....



# Klops-Pesto

Sabine und Thea

## Hauptmahlzeit (2 Personen)

- 200 g reines Rinderhack (Besser Tatar)
- 1 Semmelbrösel, eine kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL
- 1 EL (ja, kein Schreibfehler) grüner Tabasco
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Pesto
- ordinentlich Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 gr. Frische-Spaghetti Pesto

Die Zutaten (natürlich ohne das Hack) mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren, über das Hack geben und mit einer kräftigen Gabel in einer hohen Plastikschüssel vermengen. Danach solange esslöffelweise Semmelbrösel zugeben, bis sich die Masse zu einem großen Klöpfchen formen lässt, der sich durch Schütteln und Schwenken vom Rand der Schüssel lösen lässt und dabei nicht auseinander reißt. Dann ca. 8 bis 10 Klöpfchen je nach gewünschter Größe - formen und im Backofen in der leicht mit Olivenöl bestrichenen Fettpfanne bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten braten lassen, zwischendurch wenden. Das spart eine Menge Fett! Zwischendurch Spaghetti al dente kochen, mit Pesto vermengen - je nach gewünschter Intensität auf tiefen Pastatellern anrichten und die fertigen Klöpfchen mit auf dem Spaghetti-Teller platzieren und gleich beim Vermengen der Nudeln mit Pesto darunter heben (wird dann geschmacklich intensiver).

Dazu schmeckt ein einfacher Kopfsalat mit Essig-Olivenölk Kräuter-Senf-Vinaigrette und ein kräftiger Rotwein.

Kilokalorien pro Portion laut Fachmann, Scucci, Schwarz: ca. 500 bis 700 kcal (je nach Ölmenge in der Pfanne und dem Salat und je nach Fettkonzentration im Hack).

## Spaghetti con Pomodori secchi

Christoph und Danny

- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 6 EL Olivenöl
- 350 g Spaghetti, Salz
- 4 EL in Öl eingekochte, getrocknete Tomaten
- 2 EL Pinienkerne
- frisch geriebener Parmesan



Die Kräuter waschen, trocken schleudern und die Blätter grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote sehr fein hacken. Kräuter, Knoblauch und Chilischote mit dem Olivenöl in einer Schüssel verrühren und ziehen lassen. Inzwischen die Spaghetti kochen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Spaghetti abgießen, in die Schüssel umfüllen und mit der Kräutermarinade vermischen. Die Tomatenstreifen und die Pinienkerne unterheben. Dazu möglichst groß geriebenen Parmesan reichen.



# Pizza a la K

Thomas K.

Man veruehre behelfs einer geeigneten Kuechenwerkzeuges (eine Gabel hat sich bewahrt) 270ml handwarmes, aber ansonsten unbehandeltes Trinkwasser mit einem handelsueblichen Hefewuerfel bis zur vollstaendigen Aufoelzung desselben. Die so entstandene Fluessigkeit vermische man mit genau soviel Mehl, bis ein nicht klebriger, leicht formbarer Teig entsteht (erfahrungsgemaess ist hierzu etwa 600g Mehl erforderlich, your mileage may vary...). Von der optionalen Zugabe von Eiern (welche in diverser so genannter Koch-Fachliteratur empfohlen wird) sei ausdruecklich abgeraten!

Der Teig soll nun ca. 30 min. in Dunkelheit bei Zimmertemperatur ruhen (es sei darauf hingewiesen, dass das Teigmolumen um ca. 100% zunehmen wird.

Der Koch moege die Auswahl des entsprechenden Behaeltnisses zur Zubereitung des Teiges danach auswaehlen.... (Haette dieser Hinweis vielleicht frueher kommen sollen ?!).

Zwischenzeitlich praepariere man ein Backofenblech derart mit Butter, dass die Blechoberseite vollstaendig mit seitzer dunn, aber gleichmaessig bedeckt ist. Der mittlerweile deutlich vergroesserte Teig soll nun auf selbigem Blech ausgerollt werden (und zwar auf der Seite mit der Butter!). Bei diesem halbkrobaischen Akt wuenscht der Autor viel Erfolg!

Falls der Teig nun auf dem Blech ist, koennen weitere Vorbereitungen getroffen werden (andererfalls raet der Autor dazu einen entsprechenden Italiener aufzusuchen, ist billiger, geht schneller, außerdem schmeckt eine Pizza ohne Teig wahrscheinlich recht seitsam). Man vermengt 100ml doppelt konzentriertes Tomatenmark mit 50ml kaltem Trinkwasser, Pfeffer, reichlich Basilikum und Orregano (kein Salz, das ist bereits in ausreichendem Massen im Tomatenmark). Die so gewonnene Sauce wird gleichmaessig auf dem Teig verteilt. Darauf wiederum koennen geradezu beliebige Mengen Salami, Schinken (vor zugeschneide Kochschinken), Zwiebeln, Paprika, Oliven, Pilze u.a. gestapelt werden. Danach die Pizza mit geriebenen Kaese bedecken (junger Gouda oder Emmentaler).

Das Ganze nun in den Backofen bei 200° erhitzen und moeglichst vor dem Erreichen volstaendiger Verkohlung aus diesem herausholen.



Das Kunstwerk ist nun zum Verzehr bereit (hoffentlich).

Noch ein Tipp:  
Problematisch auf der Pizza ist alles, was Fluessigkeit enthaelt (wie wir wissen, ist Wasser so ziemlich in allen Gemuesen reichlich vorhanden). Zu viel Wasser auf der Pizza weicht den Teig sehr schnell auf. Insbesondere sei vom Belegen der Pizza mit (Holland-) Tomaten abgeraten. Das Ergebnis ist ansonsten i.A. eine Pizzasuppe die weder erotisch aussieht noch in irgendeiner Weise akzeptabel schmeckt...



# LachsLasagne

Christoph und Danny

©

400 g Lasagne-Nudeln

5 · 6 Tomaten

30 g Butter

Salz

250 - 300 g Lachs

50 kleine frische Spinatblätter

Für die Soße:

1 kleine Schalotte

0,1 l Weißwein

3 EL trockener Wermut

0,4 l Fischfond

220g Butter

5 Basilikumblätter Zitronensaft, Salz, Pfeffer



Die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter (20g) schmelzen, die Tomaten und die Basilikumblätter dazugeben und kurz kurz in Butter (10g) braten. Für die Soße Salz, Wein, Wermut, Fischfond und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen. Die Schalotte halbiert dazugeben und die Soße einkochen lassen, anschließend die Soße durch ein Sieb abseihen. Die Butter (220g) in kleinen Stücken in der Soße unterheben, mit Zitronensaft abschmecken. In eine Glasform in zwei Schichten von unten nach oben Lasagne-Nudeln, Tomaten, Spinatblätter, Lachs, Spinatblätter, Lasagne-Nudeln, Tomaten, Spinatblätter, Lachs, Spinatblätter und abschließend oben Lasagne-Nudeln geben.

Die Soße über die Lasagne gießen und die Form bei ca. 200 Grad in den Backofen geben.

# Rezept für Sushi (Makimono)

Jörch.org



Zutaten:

500g Sushi-Reis

400g Fisch, z.B. Alskar

Seelachs

Nori-Blätter

3 Avocado

Karotten

2 EL Sesam, geröstet (oder in Pfanne selbst rösten)

2 EL Wasabi

4 EL Sake

Sojasoße

Hilfsmittel:

Backmatte (vor dem ersten Gebrauch einmal einweichen), flacher, breiter Holzlöffel mit gerader Kante

Zubereitung:

Karotten schälen, in kochendes Wasser tun, 10 min. auf mittlerer Hitze, danach achtern. Reis waschen, mit 1,5 Volumenteilen Wasser pro Teil Reis und Salz aufkochen, auf geringer Hitze in geschlossenem Topf Wasser einkochen

lassen (etwa 15 min.) Avocado schälen, in dicke Streifen schneiden. Wasabi zerdrücken, mit so viel Sake mischen, dass es flüssig wird.



Eine Matte so hinlegen, dass sie nach hinten gerollt werden kann. Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben drauflegen.

Mit Löffel einen Streifen Reis auf dem vorderen Ende des Blatt so verteilen, dass er am rechten und linken Rand abschließt, etwas festdrücken. Reis mit Fisch, Avocado, Karotten jeweils durchgehend vom linken bis zum rechten Rand belegen, mit Sesam bestreuen und je nach Geschmack sparsam mit Wasabi-paste beträufeln. Löffel anfeuchten, über Blatt streichen, bis es gleichmäßig leicht feucht ist. Matte, Blatt und Inhalt von vorne her eine Drehung einrollen, sicherstellen, dass das Blatt dort aufliegt, dann das vordere (jetzt obere) Ende der Matte langsam nach hinten ziehen. Dabei rollt sich das Blatt mit dem Inhalt vollständig auf. Die Matte nur so weit ziehen, dass das ursprünglich hintere Ende die Rolle gerade noch vollständig umschließt, dann die Rolle mit der Matte festdrücken, so dass sich ein quadratischer Querschnitt ergibt.

Mit weiteren Matten wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.  
Die Rollen 1 h lang kaltstellen, dann in kurze Stücke zerschneiden und mit Sojasoße servieren.

## Mouse au chocolat

Anne-Marie und Karin Heinz

### Zutaten



- 150 - 180g Schokolade (braunes Mousse = Halbbitter und/oder Vollmilch gemischt weißes Mousse = weiße Schokolade)
- 2 Eigelb
- 1 ganzes Ei
- etwas Weinbrand oder Cognac
- 400g Schlagsahne

Schokolade im Wasserbad zergehen lassen und rühren bis die Masse etwas abgekühlt aber nicht ganz kalt ist. Unter kräftigem Rütteln von Hand zuerst etwas von den Eiern und dann gleich vom Alkohol dazugeben.  
Aufpassen, dass sich die Schokolade nicht zu Klumpen zusammenzieht! Deshalb weiterrühren. Wenn Eier und Alkohol vollständig eingerührt sind, geschlagene Sahne unterziehen.

Mouse in den Kühlenschrank stellen (mindestens 15 Minuten, besser 2 Stunden).  
Dazu frische Früchte servieren.

Bon appétit!



## Clafouti aux fruits (Obst-Flan)

Anne-Marie und Karl-Heinz



In eine Schüssel  
(Küchenmaschine) folgende  
Zutaten geben und schnell rühren:

100 g Mehl

90 g Zucker

5-6 Eier

$\frac{3}{4}$  l Milch

1 EL Rum (wenn man mag)

darunter werden 750 g Früchte  
(Kirsche, Zwetschge,  
Aprikosen... frisch oder aus der Dose)  
gemischt.  
Die Mischung in eine gefettete Form  
geben, in der man schnieden kann  
(wie für Lasagne, z. B. aus weißem  
Porzellan).



Im Backofen bei 200°C 35 min backen. In der Form  
schnieden und lauwarm oder kalt essen.

Bon appétit!

## Curry von grünen Mangos mit Garnelen

Raiph und Dani

Für die Kokospaste:

- 4 frische rote Chilischoten
- 60 g frische Kokosraspel
- 1 EL Koriandersamen
- 80 ml kaltes Wasser

Für das Curry:

- 1 kg Gemüsemango (4 Früchte)
  - 100 g Zwiebeln
  - 80 g Möhren, 60 g Stangensellerie
  - 150 g große Linsen, 2 EL Pflanzenöl
  - 1 TL Kurkuma, 400 ml Gemüsefond
  - 100ml Kokosmilch, Salz
  - 200 g Garnelen ohne Schale
- Außerdem:
- 1 TL gehacktes Koriandergrün
  - 1 Chilischote, gehackt, 50 g frische Kokosraspel



Für die Kokospaste die Chilischoten halbiieren,  
Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen.  
Zusammen mit den Kokosraspeln, den Koriander-

samen und das Wasser in einem Mixer pürieren, bis eine sehr feine Paste entstanden ist.

Für das Curry das Fruchtfleisch der Mangos auslösen; dafür die Frucht der Länge nach in drei Teile schneiden, im mittleren Stück liegt der Stein. Von diesem Teil die Schale ablösen, den Stein mit einer Gabel oder den Fingern auf eine Arbeitsfläche drücken und mit einem Messer das Fruchtfleisch und den Saft abstreichen. Aus den beiden anderen Mangostücken das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen und alles in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren schälen, den Stangensellerie waschen und beides fein würfeln. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schnitzen. Die Möhren und Selleriewürfel kurz mitschwitzen. Die Kurkuma einröhren und mittröpfeln bis sie duftet. Den Fond aufgießen und darin die Linsen köcheln lassen, bis sie gar sind. Das dauert etwa 15 min. Die Kokospaste und die Kokosmilch unterröhren, salzen. Die Garnelen und die Mangowürfel zufügen, nur noch 5 min. köcheln.

Zum Schluss das Koriandergrün einröhren. Das Gericht in Schälchen anrichten, mit Chilliwürfel und Kokosraspel bestreuen und servieren.

## Chinese Chicken Salad mit Glassnudeln

Timo

Hauptmahlzeit (kalt) für 4 Personen

75 g Paprika, gelb (1/2 Stück)  
200 g Glassnudeln (gekocht)  
2 gehäuf. EL Sojasprossen  
2 gehäuf. EL Kresse  
6 gestr. Teel Sesamöl  
3 gestr. TL Sojasoße  
2 gehäuft. TL Masala Gewürzpaste  
1 Prise Jodsalz



500 g Hähnchenbrust  
1 Messersp. Curry  
1 gestr. EL Weißweinessig  
2 gestr. EL Brühe  
1 gehäuft. TL Senf  
1 gehäuft. TL Ahornsirup  
350 g Blattsalat

1. Für den Glassnudelsalat Paprika würfeln. Glassnudeln klein schneiden. Beides mit Sojakeimern und Kresse mischen. 2 TL Öl, 1 TL Sojasauce und 1 TL Masalapaste verrühren und untermischen. Mit Salz abschmecken und etwas durchziehen lassen.
2. Hähnchenbrust mit Salz und Curry würzen und in wenig Öl knusprig braten.
3. Für das Dressing den Essig, die Brühe, Senf, restliches Öl und Sojasauce sowie Ahornsirup vermischen und mit Salz abschmecken.
4. Blattsalate waschen, zerflücken und mit dem Dressing vermengen. Blattsalate auf Tellern anrichten. In die Mitte ein Nest aus Glassnudelsalat setzen. Hähnchenbrust aufschneiden. Auf die Teller verteilen.



# Gambas in Koriander-Zitronensauce

Timo

Hauptmahlzeit für 4 Personen

400 g Gambas (ohne Schale)

4 g Knoblauch (2 Zehen)

2 gestr. EL Sojasoße

1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer

4 g Chilischote (1 Schote)

5 g Zitronengrasstengel (2 Stengel)

200 g Kokosmilch (1/2 Dose)

2 gestr. EL Fischsauce

2 g Zitronenblätter (2 Blätter)

30 g Limette (1/2 Frucht)

5 g Koriander (1/2 Bund)

1. Gambas unter kaltem Wasser abspülen, danach gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gambas darin ca. 3 Minuten knusprig braten, gegen Ende der Bratzeit Knoblauch zugeben, alles würzen, herausnehmen und beiseite stellen.

2. Chilischote entstielen und entkernen, grob hacken.

Zitronengrasstengel etwas zerdrücken. Limette gründlich heiß abwaschen, trockenreiben, in Scheiben schneiden. Bratfett mit Kokosmilch, Fischsauce und 125 ml Wasser ablöschen. Chili, Zitronengras und -blätter sowie Limettenscheiben zugeben. Alles bei starker Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Fischsauce abschmecken.

3. Koriandergrün abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und in die Sauce geben.  
4. Dazu schmeckt körnig gekochter Basmatireis.

# Goulasch mit Permutglasur

Redaktion

Zutaten:

Goulasch aus der Dose  
Pfanne (wahlweise sauber)  
Tabasko (wahlweise Pfeffer, Chilli Pfeffer oder sonstige Scharfmacher (nicht Dessous!))

Zubereitung:

Pfanne nutzen, Dose öffnen, Goulasch in Pfanne kippen, Goulasch kochen  
Vergessen

...  
Bei 25 Grad offen in der Küche stehen lassen. Finden, weil Hungersensor: Hunger!

Glasur prüfen! Bei ausreichendem Perlmuttbezug, Goulasch bei maximaler Hitze scharf anbraten!  
Scharfmacher in übertriebener Menge hinzufügen und noch mehr!  
Genießen ...



# Straußensfilet mit Gemüsestrauß

Ralph

## Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Straußensfilet
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 2 Tl. Grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 1 Zehen Knoblauch
- 50 ml Madeira
- 1 Schalotte
- 200 g Austernpilze
- 1 Glas Wildfond
- 1 Flasche Rotwein (zum Kochen und zum Trinken)
- 2 TL Wildgewürz
- 1 Becher Creme Fraiche



ablösen, Rotwein hinzugeben und den Sud langsam einkochen. Wildgewürz in den Sud geben und Creme fraîche unterheben.

### Kartoffeln:

Salzwasser zum Kochen bringen, die Kartoffel darin 20 min kochen. Geschält im Backofen angrillen und mit Paprika und Pfeffer würzen.

### Bohnen mit Schinken:

Bohnen kochen, Schinken anbraten (nicht zu scharf; da er sonst zerbricht). Bohnen im Schinken entwickeln und im Ofen warm halten.

### Tomaten:

Tomaten waschen und ausöhnen, das Fleisch dabei auffangen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Basilikum und ein wenig Schafskäse vermischen. Diese Masse im Topf einkochen. Wenn die Flüssigkeit dick wird, geraspelten Gouda hinzufügen. Abkühlen lassen und mit 2 Eiern vermischen. Tomaten werden mit der Hälfte der Masse gefüllt und mit einem Stück Schafskäse garniert. Im Ofen kurz grillen.

### Fleisch:

Fleisch waschen, trocknen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver von beiden Seiten eindecken. Pfanne mit Knoblauch ausreiben mit Fett stark erhitzen. Fleisch in die Pfanne geben und mit grünem Pfefferkörnern kurz anbraten. Mit Madeira ablöschen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 50 Grad warm halten.

### Sauce:

1 Schalotte klein raspeln und mit den Austernpilzen in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wildfond

### Zucchini:

Zucchini einmal halbieren und der Hälfte der Tomatensauce und jeweils einem Stück Schafskäse belegen. Im Ofen wird die Zucchini kurz gebrillt. Zwiebelringe kurz vor dem Garverden mitgrillen.

### Auberginen:

Aubergine in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Bei großer Hitze in der Pfanne kurz anbraten, dann im Ofen warm halten.

# Sandförmchen

Thomas L.

**Zutaten:**  
Sand, feinkörnig; zwei  
Schäufelchen voll  
Wasser, ein Eimerchen  
voll



## Utensilien:

Sandförmchen-Formen  
ein Schäufelchen, um den Sand abzumessen  
ein Eimerchen für das Wasser

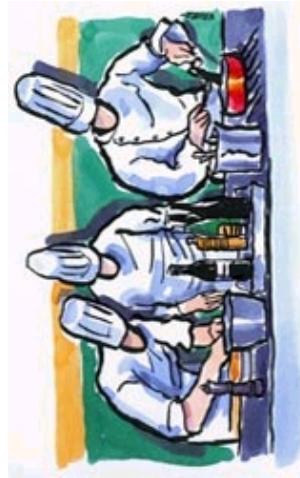
## Rezept:

Mit dem Schäufelchen wird vorsichtig der Sand in die mit der Öffnung nach oben zeigenden Sandförmchen-Formen gefüllt, bis diese eben voll (für Fortgeschrittenen auch etwas mehr voll) sind. Das macht man allerdings NICHT bevor man den Sand leicht (für Fortgeschrittenen auch etwas mehr) mit dem Wasser befeuchtet hat. Man füllt so viele Formen wie man hat. Jetzt der akrobatische Teil: Mit reichlich (Fortgeschrittene: viel!) Schwung werden die Formen umgedreht und mit der Öffnung nach unten auf festem Untergrund plaziert. Und nun der künstlerische Teil: Mit viel Geschick wird nun von jedem Sandförmchen die Form entfernt. Achja, und nun braucht man Sonne. Sorry, die fehlt oben in den Zutaten. Hoffentlich gibts eine. Nach zehn bis fünfzehn Minuten "reifen" im Sonnenschein sind nun die 1A-Sandförmchen fertig, um sie nach genüsslichen Zerstören wieder derselben Prozedur einzuführen..

\*\*\*\*\* MENÜ \*\*\*\*\* Gary und Anne

Als kleine Zugabe haben wir noch ein sehr anspruchsvolles äußerst exklusives und deshalb auch aufwendiges Menü für Mike, falls er uns mal überraschen möchte. Vielleicht ist er auch mal Strohwitwer und will sich einen schönen Abend machen! Wir haben es in monatelanger Gemeinschaftsarbeit entwickelt, ausprobiert und verfeinert!! Entrée:

## Gemischter Salat mit Kräuterbaguette



### 1/2 Packung

gemischter Salat

1 Dose Mais

½ Salatgurke

1 Paprika

2-3 Tomaten

1 Tüte Maggi „Salat mit Pfeff.“ - Typ  
Gartenkräuter

1 tiefgefrorenes Kräuterbaguette

Zu Beginn heizt man den Backofen auf ca. 200 Grad vor und backt dann das Kräuterbaguette je nach angegebener Backzeit. Die Tomaten, den Paprika und den gemischten Salat wäscht man, während das Baguette im Ofen ist, unter kaltem Wasser und trocknet den Salat entweder in einer Salatschleuder oder mit Küchenpapier. Dann öffnet man die Dose Mais, lässt das Wasser ablaufen und schält die Gurke. Letztere wird genau wie die Tomaten und der Paprika (vorher entkernen) in dünne Scheiben geschnitten. Sämtliche Zutaten gibt man nun in eine Salatschüssel. Dann bereitet man die Salatsauce nach Packungsanleitung zu, d. h. der Beutelinhalt wird in eine Tasse gegeben, dann 3 Esslöffel Wasser und 3 Esslöffel Öl dazugeben und verrühren. Die

Salatsauce zum Salat geben und alles vermischen!  
Zum Salat das Baguette reichen!

Vorgericht:

## Tomatencremesuppe mit Croutons

1 Packung Knorr Tomatencremesuppe à 3 Portionen  
500 ml Wasser

Das Wasser bringt man im Wasserkocher oder in einem Topf zum Kochen. Währenddessen die Tüten öffnen und den Inhalt in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser über das Pulver geben und verrühren. Die Suppe in 2 Teller füllen und als kleines Extra frische in die Mitte des Tellers geben.

Hauptgericht:

## Kräuterrahmschnitzel mit Bandnudeln

Bandnudeln nach Bedarf

1 Packung Knorr Fix für Kräuterrahmschnitzel  
2-3 Puten-, Schwein- oder Kalbschnitzel  
50 ml süße Sahne  
Öl zum Braten  
250 ml kaltes Wasser

Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser blästfest kochen. Die Schnitzel werden in einer Pfanne mit heißem Öl gebraten, herausgenommen und warm gestellt. Dann gießt man 250 ml kaltes Wasser und die süße Sahne in die Pfanne und lässt das Ganze unter Rühren aufkochen. 1 Minute kochen lassen. Zum Schluss werden die Schnitzel wieder in die Pfanne gegeben und in der Rahmsoße aufgewärmt. Zum Anrichten, Bandnudeln und Rahmschnitzel auf

einen vorgewärmten Teller geben und ein paar frische kleingehackte Kräuter darüber streuen.

Nachspeise:

## Gemischtes Eis mit frischen Erdbeeren

Gemischtes Eis  
Frische oder tiefgefrorene Erdbeeren

Das Eis wird portionsweise auf kleine Teller verteilt. Dann wünscht man die Erdbeeren, viertelt sie und gibt sie über das Eis. (Bei gefrorenen Erdbeeren, diese auftauen, ggf. zuckern und ebenfalls über das Eis geben.)



## Echte Ente mit Whisky

Redaktion

Zutaten (für 6 Personen):

Man kaufe einen Ente von 6 Kg  
Eine Flasche Whisky

Olivenöl + Speckstreifen

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Den Ente mit Speckstreifen belegen, schnüren, salzen,

pfeffern. Ofen auf 200 Grad vorheizen - Dann ein Glas

Whisky einschenken und auf gutes Gelingen trinken! Nun

etwas Olivenöl auf ein Backblech geben, die Ente drauflegen und in den Ofen

schieben. Nur schenke man sich zwei schnelle Gläser Whisky ein und trinke wieder auf gutes Gelingen! Den Thermostat nach 20 Minuten auf 250 Grad einstellen damit es ordentlich "brummt". Danach schenke man sich drei weitere Whisky ein. Nach halb Stunde öffnen, wenden und den Braten überschissen. Die Fischflasche ergreifn und sich eins hinter die Binde kippen.

Nach 'ner weiteren albernen Schunde langsam bis zum Ofen hinschlendern und die Trude rumwenden.. Darauf achtn' sisch nitt die Hand zu verbrenn' an die schaiss Ohfndür!

Sisch waidere fünnf odda siehm

Whisky innem Glas sich unn dann un so! Die Drute weehrent drrai Schtumint (iss auch egal!)

waiderbraan un all sehn Minud'n pinkeln. Wenn iürntwi möchlich die Ente hinkriessn unn den Owm aus'm Viech ziehn'.



Normmal ein Schlugg geneemign und anschliesent wida vasuchn, das Biest rausukriegen. Den vadam'd'n Vogel vom Bodn aufläsn unn aufre Bladde hinrichten. Aufpassn, dass mit ausrutschn auffn schaissfett schur Kuenboden. Wenn sisch drossdem nitt fameidn - fasuhn wida aufsuschichtnoder sohahaissallesjaceehscheisseggaa aal!

Nun einwenig schlafen und am nächsten Tag den Truthahn mit Aspirin bestreuen und kalt verspeisen!  
Viel Spass beim Nachkochen!!!

## Hütes mit Karpfen blau

Gaby und Thomy

### Schweinklößchen-Suppe

Gaby

1/8 Liter Milch  
30 g Butter

2 Eier

je 1 Prise Salz, Muskat

Klare Fleischbrühe/Gemüsebrühe

Fleisch bzw. Gemüsebrühe nach Wunsch zubereiten.



In einem anderen Topf werden auf gekochte Milch und Fett. Dann schüttet man das Mehl, Salz und Muskat auf einmal hinein und röhrt es auf kleiner Flamme zu einem glatten Klöß. Nun lässt man den Topf noch kurze Zeit auf dem Herd, röhrt weiter und lässt den Mehltiegel „abrennen“ und zwar bis sich der Teig vom Topf löst und sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet.

Danach wird der Teig in eine Schüssel gegeben. Stück für Stück werden nun die Eier mit dem Mehltiegel verrührt. Mit einem feuchten Teelöffel Klößchen abstechen und ca. 10 Minuten in der vorbereiteten und kochenden Fleischbrühe (ggf. auch Gemüsebrühe) garen.

#### Zutaten:

tiefgefrorene Kartoffelkloßmasse, nur in Thüringen im Original erhältlich  
Kartoffeln, geschält und gekocht  
Kartoffelstärke, Salz, kochendes Wasser  
ein altes Brötchen

#### Utenslien:

ein scharfes Messer  
eine kleine Pfanne  
große Schüssel, kleiner Topf: großer Topf  
Hütes-Transport-Löffel (mit Löchern drin)  
Mixgerät  
Thüringer-Klöße-Stampfer (nur in Thüringen erhältlich)

1. Rezept für die Hütes (so werden die Thüringer Klöße in ihrer Heimat genannt)  
Zunächst werden die Weckbröckle vorbereitet:  
Brötchen in Würfel schneiden und (in Butter oder Öl, so gewollt) in der kleinen Pfanne goldbraun braten.  
Fertig. Die tiefgefrorene Kloßmasse (eine Packung) auftauen und in der großen Schüssel verteilen. Ein Pförtle Salz hinzugeben. Ein Elßöffel Stärke drauf.  
Vorher schon mal 5 bis 7 große Kartoffeln schälen, vierteln und im kleinen Topf zum Kochen bringen.  
Wenn sie weich sind, das Wasser abgießen (bis auf einen Rest, sagen wir ein Viertel), dann das verbliebene Gemisch mit dem Mixer vermischen. Das sollte Brei werden. Den heißen Brei in die große Schüssel zur Kloßmasse kippen und mit dem Thüringer-Klöße-Stampfer stampfen. In die Brei-Schüssel kaltes Wasser füllen. Im großen Topf sollte nun (reichlich!) Wasser bereits gekocht haben, so

aber im Moment nicht mehr tun (aber sau-heiß muss es schon noch sein). Jetzt Hände ins (kalte) Wasser aus dem kleinen Topf tauchen, dann aus der Kloßmasse einen Hütes-formen, Weckbröckle rein, und mittels Hütes-Transport-Löffel ins gerade noch eben kochende (aber jetzt nicht mehr) Wasser im großen Topf tun. Solange bis die Kloßmasse aufgebrücht ist (und man die Tage kalkulierte hat, an denen es wohl oder übel Hütes zum Essen geben wird). Zwanzig Minuten ziehen lassen, die Hütes im großen Topf, et voilà.

## 2. Hinweis

Dazu eignet sich Röllbraten vom Schwein, Rinderrouladen, Wild oder einfach nur Gulasch, jeweils mit reichlich Soße (Brühe). Rotkraut als Beilage, evtl. auch Salat in verschiedenen Variationen.. oder für den Fischliebhaber auch Karpfen:

## 3. Zubereitung des Karpfens

Aus dem Suppengrün und den Fischgewürzen kocht man 3-4 Liter Sud, den man kräftig salzt (pro kg Karpfen 1 gehäuften Esslöffel Salz). Der Karpfen wird in Portionsstücke zerlegt, welche mit Essig abgerieben (Bläuen) und in den Sud gegeben werden. Dieser darf nur leicht sieden (nicht kochen!). Nach ca. 15 Minuten ist der Fisch gar. (Probe: eine Flosse muss sich leicht ablösen lassen)

Zum servieren zerdrückt man einen Kloß auf einen vorgewärmt Teller mit einer Gabel, gibt eine portion Karpfen dazu, 3-4 Löffel braune Butter und Fischsud je nach Wunsch darüber. Als pikanter Zusatz: Sahne-merrettich!

# Original-Schwarzwälder Kirschtorte „à la Mami“

Mami Oser

## Für den dunklen Biskuitboden:

- 4 Eier
- 2 EL warmes Wasser
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer Zitrone (oder von Dr. Oetker „geriebene Zitronenschale“)
- 30 g Kakao
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 gestrichener TL Backpulver

Das Eigelb röhrt man mit Wasser schaumig, nach und nach werden Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale dazugeben. Die Masse wird cremig geschlagen. Danach Eiweiß zu einem steifem Schnee schlagen und auf die Eigelbcreme gleiten lassen. Das Mehl mischt man mit Kakao, Speisestärke und Backpulver und siebt es auf die Eiweißmasse und hebt es vorsichtig unter die Creme. Den Teig dann in eine mit Backpapier ausgelegte Sprengform füllen und sofort im Backofen bei 175-195 Grad 20-35 Minuten backen. Gut auskühlen lassen!

## Hinweis:

Mit einem dünnen Holzstäbchen in die Mitte des Teiges hineinstechen - wenn der Teig nicht mehr an dem Stäbchen hängen bleibt ist der Boden fertig gebacken.



### Für die Füllung:

600-700 g frische Kirschen (oder ein Glas entsteinte und gezuckerte Schattenmorellen)

60 g Zucker

(Schwarzwalder) Kirschwasser 2-5 El - je nach belieben

Speisestärke 30-50 g

0,75 l Sahne

5 Blatt Gelatine

40 g Zucker

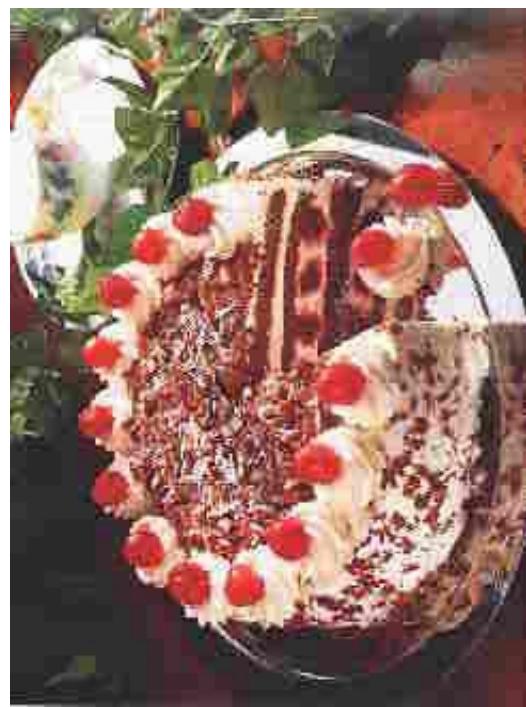
1 Päckchen Vanillezucker

geraspelte Schokolade zum Bestreuen  
kandierte Kirschen zum verzieren

Kirschen hinzutzu, verrührt es mit dem Kirschwasser und lässt es erkalten. Währenddessen die Gelatine in kaltem Wasser quellen, im heißen Wasserbad lösen und abkühlen lassen. Danach schlägt man die Sahne halb steif, gibt Zucker, Vanillezucker und nach und nach die Gelatinelösung dazu und schlägt die Sahne entgültig steif. Den Biskuitboden zerstört man waagrecht mit einem dünnen Faden in drei gleich dicke Scheiben. Die unterste Scheibe davon mit Sahne bestreichen, die Hälfte der Kirschcreme darauf verteilen und mit der zweiten Scheibe belegen. Diese wieder mit Sahne bestreichen, den Rest der Kirschcreme darauf verteilen und die verbleibende Scheibe darauf setzen.

### Hinweis:

Statt dem ersten halbierten Biskuitboden kann man auch einen Knetteigboden nehmen und an zweiter und dritter Stelle erst den schwarzen Biskuitboden. Auch kann man zur Verfeinerung die einzelnen Scheiben ganz wenig mit Kirschwasser beträufeln - aber aufpassen, dass die Scheiben nicht aufweichen! Die Torte wird zum Schluss komplett mit Sahne überzogen und mit gespritzten Sahnehäubchen, den kandierten Kirschen sowie den Schokoladenraspeln verziert.



Die Kirschen (bei frischen Kirschen - diese entkernen und abkochen) gibt man in ein Sieb und lässt sie gut abtropfen (Saft auffangen). Den gewonnenen Saft (mind. 0,25 Liter) mit dem Zucker zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und die kalt angerührte Speisestärke hineinrühren. Das Ganze muss nun nochmals kurz aufkochen, dann gibt man die

## Sauce für grüne Salate mit Tomaten und Mozzarella

Rapin

So geht's los: (4 Personen)

man gebe in eine hohe Tasse:

Weißer Pfeffer frisch aus der Mühle

Salz

vier Knoblauchzehen  
(mindestens)

Prise Zucker

1 Esslöffel mittelscharfen Senf

ein Schnapsglas voll Rotwein

gestrichenen Teelöffel Basilikum von Nilotik

die Hälfte der Flüssigkeit vom Mozzarellakäse

4 Schnapsgläser Balsamikoessig



## Reis mit Salz

Redaktion

Zutaten:

200 kg Reis

1 Tüte Salz

Zubereitung

Reis in Schrank suchen, finden

Glücklich sein

Sauberer Topf suchen, nicht finden

Egal, halbwegs sauberen Topf suchen, finden

Sehr glücklich sein

Wasser nach Augen-Maß, Salz suchen, finden

Total glücklich sein

Unter ständigem Röhren hinzufügen, bei maximaler Hitze kochen  
Descent spielen



Hungersensor abfragen: Hunger: Reis ist fälig

Reiskredenzen

Hinweis: Unbedingt Zigarette beimischen!



Das ganze jetzt mixen, bis es ganz sämig ist. Jetzt während des Mixens 6 Schnapsgläser natives Olivenöl zugeben, dann zum Schluss Creme Fraiche.  
Schon fertig.... Superlecker, aber nichts für die schlanke Linie.

Zum Schluss noch frisches Basilikum über den Salat geben Petersilie ist auch gut.

Grüße vom Koch

# Reis mit Reis

Redaktion

## Zutaten:

200 Kg Reis  
kein Salz

## Zubereitung:

Reis in Schrank suchen, finden

Glücklich sein

Sauberen Topf suchen, nicht finden

Egal, halbwegs sauberen Topf suchen, finden

Wasser nach Augen-Maß, Salz suchen, NICHT finden

Sehr glücklich sein

Verwirrt sein, egal

ständiges Rühren entfällt. Bei maximaler Hitze

kochen  
Doom spielen



Hungersensor abfragen: Hunger: Reis ist füllig

Reiskredenzen

Hinweis: Unbedingt Zigarette beimischen!



# Kartoffelbrand zum Frühstück

Redaktion

## Zutaten:

Kartoffeln vom Biobauer  
Wasser in ausreichender Menge, vorerst (entkalkt)

## Zubereitung:

Bei maximaler Hitze kochen

Weggehen und was anderes machen



1 h später: Schreie aus der Küche hören

Eilig in die Küche  
laufen

Kohle vorfinden und  
zum Grillen weiter  
nutzen.



# Grillen auf dem neuen Balkon

Evi und Raif

Bei schönem Wetter bevorzugt im Freien, bei Regen, Kälte oder Sturm einfach Pullover anziehen und trotzdem im Freien abhalten (alte Uli-Weisheit).

## Zutaten Mike

2 Riesen-T-Bone-Steaks  
mind. 5 Flaschen Weizen (je nach Außentemperatur  
zur Not tun es auch 2 l Wein

Zutaten Uli  
(alles reichlich bemessen, es werden mind. 10 Gäste  
spontan vorbeischauen)

5 kg Zwiebeln  
10 kg Kartoffeln  
1 Aubergine  
3 Zucchini

500 g Champignons  
5 Knollen Knoblauch (am besten frisch)

500 g Riesengarnelen  
Schafskäse, Hüttenkäse, Edamer - was der Kühlschrank so hergibt

200 g Speck  
frische Kräuter der Saison, Olivenöl, Balsamico,  
Pfeffer, Salz  
Pfälzer Wein in rauen Mengen, ein paar Fläschchen  
Sekt



Gemüsespieße den  
Gangvorgang etwas  
früher beenden).  
Aubergine, Zucchini,  
Champignons  
waschen, in  
gleichmäßige Stücke  
schneiden. Ein paar  
der Kartoffeln würfeln.  
Für die Gemüsespieße  
abwechselnd ein Stück  
Zwiebel, Aubergine,  
wieder Zwiebel,  
Zucchini, wieder  
Zwiebel, Speck, wieder  
Zwiebel usw. stecken bis alle Zutaten aufgebraucht  
sind.

Die Garnelen ebenfalls auf Holzspieße stecken.  
Die übrigen Kartoffeln aushöhlen und mit Käse  
füllen.

über alles und wirklich alles nicht zu sparsam das  
Gewürze-Knoblauch-Olivenöl-Balsamico-Gemisch  
geben. Ziehen lassen und ein bis zwei Gläserchen Sekt  
trinken. Das habt ihr euch nach der Schnippeli verdient.

Eigentlich könnt ihr alles oben geschriebene wieder  
vergessen. Ihr habt ja lebenslanges Grillrecht bei uns  
(es sei denn ihr wollt euren Balkon einweihen).

## Gemüsespischen

Zwiebeln schälen und in großzügige Stücke  
schneiden. Kartoffeln kurz abwaschen und in einen  
Topf mit Wasser geben. So lange kochen bis das  
Wasser vollständig verdunstet ist und die Kartoffeln  
eine leicht bräunliche Farbe annehmen. (für

# Nachtisch mit Bier

Redaktion

## Zutaten

Essen vorher oder wahlweise auch nicht  
Bier: vorzugswise: Hefe, dunkel

## Zubereitung:

Bier in die Hand nehmen, Feuerzeug in die andere und Bier öffnen. Bier zuprosten und dabei in die Augen schauen (sonst sieben Jahre kein Sex!) an die Lippen ansetzen. Einen (nur einen!) Zug tun.  
Genießen (aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah).  
... Rülpss, abschlagen. Fertig.



# Schwäbische Herrgottsbscheißerle

(hochdeutsch: Maultaschen)

Ewig und Raif

Etwas „pälz“, also sparsam zu sein, wird uns Schwaben nicht zufällig nachgesagt. Die Maultasche ist der Beweis dafür: über lange Zeit hinweg waren sie ein idealer Resteverwerter für das Siedfleisch vom Vortag; Wurstreste, altes Brot oder Gemüse, dass zerkleinert als Füllung wieder auf den Tisch kam! „Jo nix verkomma lau“ ist schließlich eine alte Küchenregel jeder schwäbischen Hausfrau.

Heute geraten auch Gourmets beim Gedanken an die „Mauldäschle“ ins Schwärmen: Füllungen mit Morcheln, aus Wachtelfleisch oder Krabben haben die Jahrhundertealte Fastenspeise salonfähig gemacht. Und so könnt ihr für euren Balkon, liebe Uli und lieber Mike, noch ein paar Centile oder Eurole dazu sparen (oder verpassen, ganz wie ihr die Füllung gestaltet):

## Der Nudelteig

Grundrezept für 4 Personen (wir kommen nämlich gerne zum Testen)

400g Mehl  
3 - 4 Eier  
ca. 3 EL Wasser  
Salz

Die Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten, bis er schön glatt und fest ist. Anschließend lässt man ihn, bevor er ausgerollt wird, noch 20 - 30 Min. ruhen.

Um den Nudelteig zu füllen, muss er messerdick auf einem leicht gemehlten Nudelbrett ausgerollt werden. Früher galt die Mahnung der Großmutter: „Mädra, dr Doig muass so denn sei, dass madurchgugga ka, ond

bevor des ned kasch, ischs nigg's müddam Heirada".  
Heutzutage geht es hier den Frauen (und natürlich den Männern!) besser - Eine Hochzeit darf auch unabhängig von der Teigstärke vollzogen werden.  
Ein kleiner Tipp: Die meisten Bäckereien verkaufen frischen oder eingefrorenen Nudelteig.

### Maultaschen-Füllung (der Klassiker)

2 alte Wecken

2 - 3 Eier

200g Hackfleisch

100g geräucherter Bauchspeck

2 Zwiebeln

1 Bund Petersilie

ca. 200g Blattspinat (Gefrierspinat tut's auch)

oder Zwiebelröhre

Würzen nach Gusto: Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran (für Mike auch mit Cayenne-Pfeffer oder Sambal Olek)

Die alten Wecken in lauwarmen Milch und Wasser einweichen und, wenn sie durchgezogen sind, gut ausdrücken und zerflücken. Die zerkleinerten Zwiebeln, die Petersilie und den Speck kurz scharf anbraten und abkühlen lassen. Den frischen Spinat weich dämpfen, abkühlen lassen und durch den Wolf drehen. Schneller geht's mit Gefrierspinat. Alle Zutaten zu einer nicht zu festen Masse vermengen und würzig abschmecken.

### Maultaschenzubereitung

Einfach den Teig mit der Füllung 2 - 3 mm dick bestreichen und zwei mal zusammenrollen. Die äußeren Ränder mit Eiweiß oder Wasser bestreichen und gut fest drücken. Nun wird der gefüllte Fladen ungefähr alle 7 cm mit einem Kochlöffelstiel abgedrückt und danach mit dem Messer

abgeschnitten. Die Maultaschen im leicht kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Für frisch Vermählte haben sich auch Maultaschen in Herzform (mit Weihnachtsaussteichern) bewährt. Bei Ehekrach können die Maultaschen auch mit Sägemehl gefüllt werden. Ihr seht also, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Voll schwäbisch sind **geschmälzte Maultaschen**:

Maultaschen in einer Brühe ca. 10 min. erhitzen. Mit einem schönen Haufen Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten (Küller hat sehr guten Kartoffelsalat). Speck- und Zwiebelwürfel in Butter andämpfen und damit abschmälzen. Zu diesem Gericht wünscht sich der Schwabe immer etwas braune Soße. Dazu ein Glas Most (Evi ist Wein lieber) - und der Tag ist gerettet.



# Brei für Groß und Klein

Redaktion:

Zutaten:

Milupa  
Topf (wahlweise sauber)

Wasser

Knoblauch

Erdbeeren

Zubereitung:

Knoblauch schälen und klein hacken

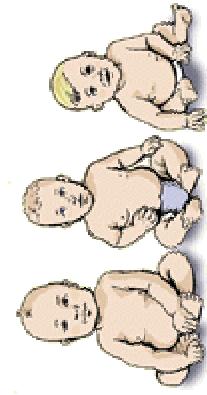
Milupa öffnen und in den Topf mit Wasser kippen. Mit Knoblauch vermengen und kochen.

Vergessen.

Wenn Hungersensor „Kind“: oder Rauchmelder alarmieren: „Essen ist fertig“, eilig in die Küche rennen.

Schwarze Masse in Töpfchen kippen und mit frischen Erdbeeren garnieren!

Genießen ....(lassen)



Wir wünschen einen guten  
Appetit!



Redaktion:  
Gaby und Ralph

Autoren:

Anne-Marie

Evi

Dani Rü.

Daniela Ra.

Gaby

Sabine

Arni

Christoph

Herbert

Jörg

Karl-Heinz

Rolf

Ralph

Thea

Timo

Thomas L.

Thomas K.