

# Rezeptbuch der 8B



Rezepte aus ganz Europa

## Typisch Europäisch! Aber mit globalen Wurzeln...



### **Die Kartoffel.**

Die Kartoffel ist aus vielen Gerichten der Europäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Insbesondere in Mitteleuropa ist sie ein elementarer Bestandteil der Esskultur. Wer kann sich z.B. Deutschland ohne die Vielfalt an Kartoffelgerichten vorstellen!? Eben. Niemand!

Dabei ist die Kartoffel ebenso wenig eine Europäerin wie etwa die Kokosnuss. Sie stammt aus einem anderen Teil der Welt: **Südamerika.**

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) ist die Kartoffel ein verdickter Teil des Stengels (Sprossknolle) der Kartoffelpflanze und dient als Speicher von Nährstoffen. Es ist keine Frucht. Kartoffeln blühen und bilden Früchte, die an Tomaten erinnern. Sie werden nicht gegessen. Die Kartoffelpflanze selbst gehört zu den Nachtschattengewächsen. Ihre Verwandten sind u.a. Paprika, Tomate, Tabakpflanze, Tollkirsche und Engelstropfpete.

*Nachtschattengewächse sind oft hochgiftig. Das Grün der Tomate darf nicht gegessen werden. Der Name Nachtschatten leitet sich vom „Nachtschaden“, das ist ein altes Wort für Albtraum, ab. Kartoffeln müssen während des Anbaus mit Erde bedeckt sein. Sonst werden sie grün und bilden Gift.*

Die Kartoffel besiedelte also ursprünglich den südlichen Teil von Amerika. Daher liebt sie die Wärme. Schon die Inka, eine untergegangene Hochkultur Südamerikas, hatten den Nutzen

der Knolle erkannt und bauten sie als Nahrungsmittel an. Sie nannten sie Papa. In vielen europäischen Sprachen heißt sie noch immer so oder ähnlich.

Der Eroberer Pizarro eroberte das Inkareich und brachte die Kartoffel nach Europa. Zunächst war sie eine Zierpflanze. Friedrich der Große machte laut der Legende die Kartoffel in Deutschland populär.

Heute wird sie weltweit gerne gegessen, denn sie wurde von Europa aus in verschiedene Länder gebracht. Auch die Indische Küche kennt die Kartoffel.



Abbildung 2 Verschiedene Formen und Farben der Kartoffel.  
Es muss nicht immer Braun sein.

# Kartoffelklöße<sup>1</sup>

kann zu Rinderrouladen und Rotkohl gegessen werden

**Zutaten:** Kartoffeln, Kartoffelstärke, Eier, Salz

**Material:** großer Kochtopf, Schüssel, Kartoffelpresse, Glas, Schöpflöffel

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, kochen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Solange die gepressten Kartoffeln warm sind ,viertelt man sie in der Schüssel und hebt ein Viertel aus welches durch Kartoffelstärke ausgefüllt wird. So das alles eine Höhe hat. Zu den Kartoffeln kommen dann noch eine Prise Salz und ein Ei. Alles wird danach gut durchmischen bis es eine bündige Masse ist. Diese Masse in gleich große Teile teilen und formen.

Wasser im Kochtopf mit Salz auf den Herd stellen und Wasser kochen lassen.

Die fertigen Klöße kommen in das heiße Wasser. Die Klöße sollten mit Wasser bedeckt sein und einmal aufkochen, danach sollten sie bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ziehen (kochen).

Wenn die Klöße fertig sind, schwimmen sie an der Wasseroberfläche. Sie können mit dem Schöpflöffel vorsichtig in eine große Schüssel gelegt werden.



---

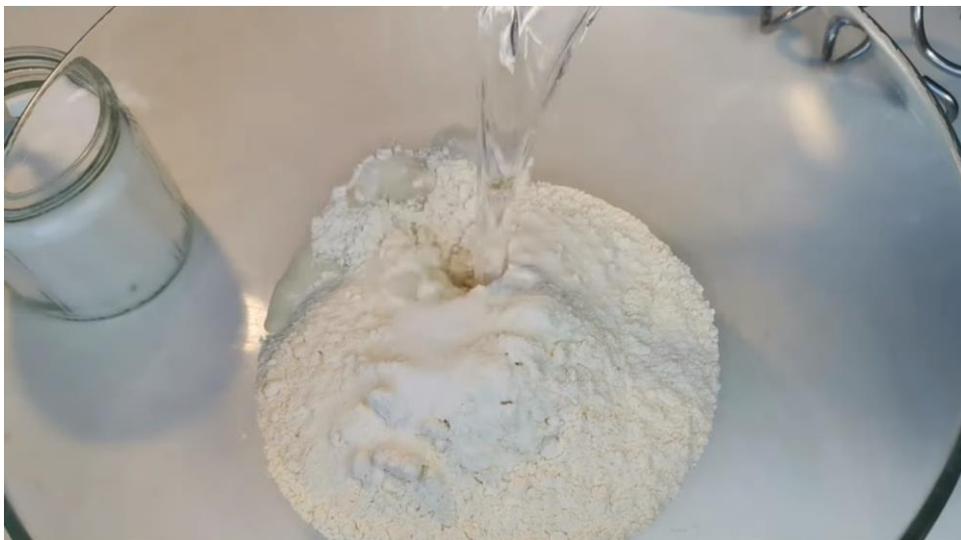
<sup>1</sup> [Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffelklößen von Tuxe3110 | Chefkoch](#), 11.05.2021

# Pite-Rezept

Herkunft: **Albanien**

**Für die Pite braucht man folgende Zutaten:** 500 gr Mehl 250-300 ml Wasser 1/2 EL Salz

**Füllung:** 1 KG Kartoffeln in Salzwasser gekocht (ca 1/2 EL) 50 gr Butter 150 gr Emmentaler- oder Gaudakäse 100 gr Fetakäse Evtl 1 Zwiebel (angebraten) Ca 100 ml Pflanzen oder Sonnenblumenöl 1 Ei 1 EL Sesam













**Ungefähres End Resultat:**



Außerdem kann man Pite mit verschiedenen Füllungen zubereiten z.b Hackfleisch,Spinat.blumenkohl...

[Leckere Pite mit Kartoffeln und Käse](#)



## Typisch Europäisch!



### **Der Kohl**

Der Kohl ist aus vielen Gerichten der europäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Allein in Mitteleuropa existieren viele Gerichte, die mit Kohl hergestellt werden. Sauerkraut, Grünkohl, Rotkohl und auch im Döner ist Kohl enthalten.

Auch auf der Mittelmeerinsel Menorca ist Kohl ein wichtiges Gericht.

Kohl stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Westeuropa.

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) sind die heutigen Kohlsorten eine Zuchtform des Wildkohls. Je nach Kohlsorte wurden der Stiel (Kohlrabi), die Blüten (Blumenkohl) oder das Laub (Grün-/ Rotkohl) züchterisch so verändert, dass er mit dem wilden Kohl kaum noch etwas gemeinsam hat.

*In der Verwandtschaft des Kohls finden sich andere Kreuzblütengewächse. Raps gehört dazu oder auch das Strand-Silberkraut.*

Kohl wurde schon früh von den Menschen gegessen und durch die intensive Nutzung stark züchterisch verändert. Broccoli und Blumenkohl haben z.B. stark veränderte Blütenstände. Bei Wirsing und Rotkohl hat man das Laub stark verändert. Beim Kohlrabi wurde der Stiel durch Zucht verdickt und wird nun gegessen.

Nach der Entdeckung des Kohls, was zu verschiedenen Zeiten in Europa geschah, hat er sich über den gesamten Kontinent verbreitet.

Heute wird er weltweit gerne gegessen, denn er wurde von Europa aus in verschiedene Länder gebracht.



Abbildung 2 Verschiedene Farben und Formen der Zucchini.

## Krautsalat

1 Kopf Weißkohl	kleinschneiden und in eine Schüssel geben
1 große Zwiebel	schälen, fein schneiden und über den Kohl geben
1 Tasse Zucker	über den Kohl und die Zwiebeln geben
1 Tasse Rapsöl 1 Tasse weißen Essig 1 TL süßen Senf 2 Teelöffel Salz Pfeffer	Das Öl, den Essig, den Senf, das Salz und den Pfeffer in einem Topf gut verrühren und erhitzen, dann in die Schüssel zum Kohl geben und alles gut vermengen.
1 Bund Petersilie	zum Salat geben und gut vermengen

Den Salat bei Bedarf nochmal mit Zucker und/oder Essig abschmecken.

Guten Appetit!!



## Typisch Europäisch! Aber mit globalen Wurzeln...



### **Der Pfeffer**

Der Pfeffer ist aus vielen Gerichten der europäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Er ist quasi einer der Gewürzklassiker in der europäischen Küche. Vielen Gerichten verleiht er ihren ganz

typischen Geschmack.

Dabei ist der Pfeffer ebenso wenig ein Europäer wie etwa die Kokosnuss. Er stammt aus einem anderen Teil der Welt:

### **Asien. Genauer: Indien**

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) ist die der Pfeffer, also das „Pfefferkorn“ die Steinfrucht einer Kletterpflanze. Diese Pflanze heißt Pfefferstrauch und wächst in tropischen Gebieten. Sie verträgt keinen Frost und wird etwa vier Meter hoch, manchmal auch mehr oder weniger. Die Steinfrüchte werden je nach Reifestadium geerntet. So erhält man grünen, schwarzen, weißen (nur der Kern) oder roten Pfeffer (reife Frucht).

*In der Verwandtschaft des Pfeffers finden sich verschiedene Peffergewächse. Einige sind beliebte Zierpflanzen auf der Fensterbank oder in tropischen Gebieten auch im Garten. Auch die Eidechschwanzgewächse sind mit dem Pfeffer verwandt. Einige von ihnen verwendet man als Aquarienpflanzen.*

Der Pfeffer stammt vor allem von der Malabarküste Indiens. Von dort aus wurden schon früh Gewürze gehandelt, was diese Region sehr reich machte. Von diesen Gebieten gelangte der

Pfeffer auch in andere Teile des tropischen Asiens.

Schon in der Antike wurde der sehr haltbare Pfeffer von Indien nach Europa transportiert. Das erste Pfefferkorn nördlich der Alpen, das „Bremer Pfefferkorn“, stammt aus dem 13. Jahrhundert.

Heute wird er weltweit gerne gegessen, denn er wurde von Europa aus in verschiedene Länder gebracht. Auch die Indische Küche kennt natürlich noch den Pfeffer. Er ist eines der wichtigsten Gewürze.



Abbildung 2 Verschiedene Farben des Pfeffers. Sie spiegeln den Reifegrad wieder.

# Eggs



## Scrambled eggs



1.

1. Mische alle Zutaten  
Mix all ingredients

2. Fülle die Masse in eine Pfanne  
mit geringer Hitze. Rühre bis die  
Masse stockt.  
Put the mixture into a pan with low  
heat. Until the mixture sets.



2.



1.



Guten Appetit!!  
Have a nice meal!

3.

## Fried egg



Schinken in der Pfanne anbraten.  
Ei in die Pfanne schlagen, bei  
geringer Temperatur braten.  
Einfach, schnell und lecker.

Fry the ham in the pan. Crack the egg  
into the pan, fry at a low temperature.  
Simple, quick and delicious. ❤️



# Toast Hawai

## Zutaten:

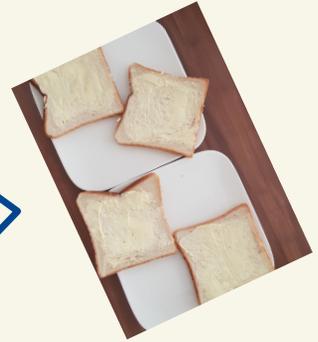
Toastbrot  
Margarine  
Kochschinken  
Ananasscheiben  
Käsescheiben

## Ingredients:

Toast  
Margarine  
Cooked ham  
Pineapple slices  
Cheese slices



Zuerst wird auf eine Scheibe Toastbrot die Margarine gleichmäßig verteilt. Nun kommt eine halbe Scheibe Kochschinken rauf, dann die Ananasscheibe und zuletzt der Käse. Das ganze wird in einem auf 180° vorgeheizten Backofen auf das Gitter (mit Backpapier) gelegt. Sobald der Käse über der Ananas zerlaufen ist, beginnt die Bräunung. Jetzt, wo sich über dem Loch der Ananasscheibe eine braune Stelle bildet, sollte der Hawaiitost herausgenommen und nach 1 min Abkühlung gegessen werden. Dies Backzeit beträgt erfahrungsgemäß ca. 6min.



Bake in a preheated oven at 180°C top and bottom until the cheese has melted. This takes about 6 minutes.

Enjoy your meal!!

## Typisch Europäisch! Aber mit globalen Wurzeln...



### Die Zucchini

Die Zucchini ist zunächst einmal eine Frucht, von der man nie weiß, wie man sie nun schreibt 😊

Spaß beiseite. Die Zucchini ist ein elementarer Bestandteil der europäischen Küche und gehört insbesondere in Südeuropa zu den wichtigen Nahrungsmitteln.

Dabei ist die Zucchini ebenso wenig eine Europäerin wie etwa die Kokosnuss. Sie stammt aus einem anderen Teil der Welt:

### **Amerika**

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) ist die Zucchini eine Zuchtform des Gartenkürbisses. Er stammt aus Amerika und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Nach der Entdeckung Amerikas kam die Zucchini nach Europa. Bei der Zucchini handelt es sich um eine Frucht, genauer gesagt um eine Beere der Zucchini-pflanze. Da sie eine harte Schale besitzt, spricht man von einer Panzerbeere.

*In der Verwandtschaft der Zucchini/des Gartenkürbisses finden sich verschiedene Kürbisgewächse. Dazu zählen Gurken, Kürbisse und Melonen. Sie alle bilden große bis sehr große Früchte. Einige Kürbisse können das Gewicht eines Autos erreichen. Vorsichtig sollte man sein, wenn Zucchini bitter schmecken. Dann enthalten sie nämlich ein gefährliches Gift. Viele Kürbisgewächse sind hochgiftig. Also: Vorsicht!*

Die Zucchini ist wie erwähnt eine Zuchtform des Gartenkürbisses. Sie rankt kaum und bildet sowohl männliche als auch weibliche Blüten. Insbesondere Hummeln besuchen gerne Zucchiniblüten. Die Früchte können sehr groß und schwer werden.

Nach der Entdeckung Amerikas gelangte die Zucchini bzw ihre Stammform, der Gartenkürbis, erstmalig nach Europa. Hier wurde sie zunächst im Süden angebaut. Ihren Siegeszug nördlich der Alpen trat sie erst später an.

Heute wird sie weltweit gerne gegessen, denn sie wurde von Europa aus in verschiedene Länder gebracht.



Abbildung 2 Verschiedene Farben und Formen der Zucchini.

# Hühnchen/Chicken

## Zubereitung:

Das Fleisch von innen und außen abbrausen, mit Küchen Papier trocken tupfen.

Die Marinade anrühren, dazu wird Olivenöl mit Paprikapulver, Paprikamark, Thymian, Honig, Salz und Pfeffer verrührt.

Das Fleisch mit der Marinade von innen und außen bestreichen. Das marinierte Hühnchen in einen Bräter oder auf ein Blech legen.

Mit 100 ml Wasser angießen und im Ofen bei 180 grad und 85 Minuten braten lassen. Zwischendurch das Hühnchen mit Bratflüssigkeit überschütten. Danach aus dem Ofen holen und an der Keule anschneiden und wenn der Saft noch rot ist dann muss das Hühnchen nochmal 15 Minuten in den Ofen. Wenn das Hühnchen innen weiß ist dann kann man es zerteilen und servieren.

## Preparation

Wash the meat inside and out, pat dry with kitchen paper.

Then mix olive oil with paprika powder, paprika pulp, thyme, honey, salt and pepper.

Then coat the meat with the marinade from the inside and outside and then put it in a roasting dish.

Pour 100 ml of water and roast in the oven at 180 degrees for 85 minutes. In between, pour the roasting liquid over the meat. Then take it out and cut it on the leg and if the juice is still red let it roast for another 15 minutes. When it is clear then you can cut the chicken and serve.



## Typisch Europäisch! Aber mit globalen Wurzeln...



### **Die Tomate.**

Die Tomate ist aus vielen Gerichten der Europäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Insbesondere im Süden des Kontinents ist sie ein elementarer Bestandteil der Esskultur. Wer kann sich z.B. Italien ohne die Vielfalt an Tomatenprodukten vorstellen!? Eben. Niemand!

Dabei ist die Tomate ebenso wenig eine Europäerin wie etwa die Kokosnuss. Sie stammt aus einem anderen Teil der Welt: **Mittel- und Südamerika.**

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) ist die Tomate eine Frucht. Exakt ausgedrückt eine Beere der Tomatenpflanze. Sie entsteht aus der befruchteten Blüte und enthält die Samen der Pflanze. Die Tomatenpflanze selbst gehört zu den Nachtschattengewächsen. Ihre Verwandten sind u.a. Paprika, Kartoffel, Tabakpflanze, Tollkirsche und Engelstrompete.

*Nachtschattengewächse sind oft hochgiftig. Das Grün der Tomate darf nicht gegessen werden. Der Name Nachtschatten leitet sich vom „Nachtschaden“, das ist ein altes Wort für Albtraum, ab. Insbesondere Hummeln nutzen die Blüten als Nahrungsquelle.*



Abbildung 1 Hummeln sind in Europa wichtige Bestäuber der Tomate

Die Tomate besiedelte also ursprünglich den südlichen Teil von Amerika. Daher liebt sie die Wärme. Schon die Maya, eine untergegangene Hochkultur Mittelamerikas, hatten den Nutzen der Frucht erkannt und bauten sie als Nahrungsmittel an. Sie nannten sie Tomatl (echt wahr).

Columbus kam als erster Europäer mit der Tomate in Kontakt. Im 16. Jahrhundert wurde sie von dem Spanier Hernán Cortés erstmals nach Spanien, also Europa, eingeführt.

Zunächst wurde sie als Zierpflanze kultiviert und galt in den Gärten als Rarität (= eine Seltenheit). Erst mit der Zeit entdeckte man sie als Nahrungsmittel und sie wurde zu einem nicht mehr wegzudenkenden Bestandteil vieler europäischer Gerichte.



*Abbildung 2 Verschiedene Formen und Farben bei Tomaten. Es muss nicht immer Rot sein!*

## Rezept für Ravioli mit Hackfleischfüllung (aus Italien)



### Zutaten

#### Zutaten für 4 Personen

<u>Teig</u>	
Dinkelmehl	333 Gramm
Hartweizengrieß	133 Gramm
Eier Freiland	4
Salz	1 Prise
etwas Wasser	<i>etwas</i>
<u>Füllung</u>	
Hackfleisch gemischt	400 Gramm
Semmelbrösel	2 Teelöffel
Parmesan	2 Teelöffel
Ei	1
Zwiebel	1
Basilikum	1 Teelöffel
Salz und Pfeffer	<i>etwas</i>
Knoblauch frisch	1 Zehe
Weißwein	0,33 Liter

## Zubereitung

1. Aus den oberen Zutaten: Mehl Grieß, Eier, Salz und etwas Wasser einen Nudelteig herstellen. Mit der Knetmaschine oder von Hand.
2. In den Kühlschrank stellen und 1 Stunde ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung, das Hackfleisch mit gehackter Zwiebel krümelig braten und mit Salz Knoblauch Basilikum würzen. Mit etwas Weißwein ablöschen.
4. Das Hackfleisch erkalten lassen, dann mit Ei, Semmelbrösel und Parmesan vermengen.
5. Nun den Teig für die Ravioli mit der Nudelmaschine auf Stufe 3 dünn ausrollen. Einen langen Streifen auflegen Häufchen von der Füllung im abstand von ca. 1 1/2 cm auflegen.
6. Eine zweite Streifen Teig ausrollen und auf den ersten drüber legen.
7. In den Zwischenräumen den Teig glätten, so das die Luft entweichen kann.
8. Nun mit einem Messer im abstand zu den Zwischenräumen abschneiden, und die Ravioli rundum mit den Gabelrücken flach drücken,
9. Ca. 1 halbe Stunde trocknen lassen.
10. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salzen, und die Ravioli ca. 10 Minuten kochen. ( je nach stärke oderdicke des Teiges.)
11. Bei uns gab es Tomatenpaprikasoße dazu.

Tim21



# Spaghetti Bolognese italienischer Art



## Zutaten:

**125 g** Rinderhackfleisch

**½ Stk.** Möhre

**0,06 Stk.** Sellerie

**¼ Dose** Pizzatome (passiert)

**¼ Stk.** Zwiebel

**¼ Stk.** Knoblauchzehe

**¼ EL** Tomatenmark

etwas Rotwein

**¼ EL** 1 EL Creme fraiche (je nach Geschmack) )

etwas Butterschmalz

etwas Brühe (etwas Gemüsebrühe (je nach

Konsistenz))

etwas Kräuter (italienisch)

## Zubereitung

### **SCHRITT 1**

Möhren und Sellerie in ganz kleine Stückchen schneiden. Am besten ist es, diese in einer Küchenmaschine zu zerkleinern. Dann Zwiebeln und Knoblauch in ganz kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch nur kurz im Fett anschwitzen.

### **SCHRITT 2**

Nun das Rinderhackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Zu dem Rinderhackfleisch das Tomatenmark dazugeben und nochmals ein paar Minuten mitschwitzen lassen, bis es eine flüssigere Konsistenz hat. Dann das zerkleinerte Gemüse dazugeben und auch dieses ein paar Minuten mit anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen. Jetzt die passierten Tomaten dazugeben, mit den Gewürzen je nach Geschmack würzen.

### **SCHRITT 2**

Falls die Bolognesesoße noch sehr zähflüssig ist, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Jetzt sollte man Geduld beweisen, denn eine richtige Bolognesesoße köchelt ca. 2-3 Stunden vor sich hin, erst dann schmeckt sie richtig gut.

### **SCHRITT 2**

Während der Kochzeit immer wieder mit Gemüsebrühe aufgießen, damit die Soße nicht anbrennt. Zum Schluss noch etwas Creme fraiche (je nach Geschmack) dazugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

### **SCHRITT 2**

Am besten mit Spaghetti und originalem Parmesankäse servieren.

# Pasta con sugo di carne macinata



Zutaten für 2 / ingredients for 2

300g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Zucchini  
300g Tomaten  
150g Möhren  
250g Nudeln  
1Ebl. Butterschmalz  
3Ebl. Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Sahne  
Basilikum  
Oregano

300g minced meat  
1 onion  
1 courgette  
300g tomatoes  
150g carrots  
250g noodles  
1 tbsp. clarified butter  
3 tbs tomato paste  
Salt  
Pepper  
Sugar  
Cream  
Basil  
Oregano

Gemüse waschen und schälen.  
wash and peel the vegetables

Gemüse klein schneiden und raspeln  
cut the vegetables into small pieces



Nudelwasser salzen und anstellen / Salt the pasta water





Fett anbraten, Zwiebeln anbraten, dann Hackfleisch dazu geben und anbraten bis es braun ist. Das Tomatenmark kurz mit anbraten und dann das Gemüse dazu geben, auch nur kurz braten lassen. Etwas Wasser dazu geben. Auf kleiner Stufe köcheln lassen. Bis das Gemüse gar ist.

Brown the fat, fry the onions, then add the minced meat and fry until brown. Fry the tomato purée briefly and then add the vegetables, also fry briefly. Add a little water. Simmer on a low heat. Simmer until the vegetables are cooked.

Nudeln in kochendes Wasser geben. Kochzeit 5-8 Minuten.

Add the pasta to the boiling water. Cook for 5-8 minutes.

Die Soße mit Sahne verfeinern, würzen und abschmecken.

Add cream to the sauce, season and taste.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Have fun cooking it again!

Buon  
appetito 🇮🇹❤️



# Nudelsalat à la Greta

## Zutaten:

- ca. 300g Gabelspaghetti oder Mini Farfalle
- 1 gelbe oder rote Bio-Paprika
- 150g Geflügelfleischwurst
- 2-3 Esslöffel Miracel Whip
- Gewürzgurkenwasser aus dem Glas
- Salz , Pfeffer, Tomatenketchup



## Zubereitung :

Zuerst müssen die Nudeln nach Anleitung bissfest gekocht werden. Danach lässt man sie auskühlen.

In der Zwischenzeit wird die gewaschene und entkernte Paprika in kleine gleichmäßige Würfel geschnitten.

Anschließend wird ebenso die Fleischwurst in kleine Würfel geschnitten und beide Zutaten werden den Nudeln beigefügt.

Das Ganze wird mit der Mayonnaise (Miracel Whip) untergerührt.

Damit der Salat nicht pappig oder klebrig wird, muss man die Masse mit dem Wasser von eingelegten Gewürzgurken verdünnen. Das gibt auch schon etwas Würze.

Weiter wird mit etwas Salz, Pfeffer und einem Schuss Tomatenketchup abgeschmeckt.

Abschließend lässt man den Salat möglichst 1 Stunde kühl gestellt durchziehen.

Gegebenenfalls muss man nochmal mit etwas Gurkenwasser verdünnen, da die Nudeln gern noch Flüssigkeit aufsaugen.

Wenn alles fertig ist, sollte man den Salat noch in einer sauberen Servierschüssel anbieten.

Dieser Salat schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch.

Guten Appetit !

## Typisch Europäisch! Aber mit globalen Wurzeln...



### **Der Reis**

Der Reis ist aus vielen Gerichten der europäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Er ist in sehr vielen europäischen Gerichten enthalten. Wer kann sich eine spanische Paella oder italienisches Risotto ohne Reis vorstellen.

Dabei ist der Reis ebenso wenig ein Europäer wie etwa die Kokosnuss. Er stammt aus einem anderen Teil der Welt: **dem tropischen Asien**

Botanisch betrachtet (Botanik = die Lehre von den Pflanzen) ist der Reis der Samen eines Süßgrases. Reis wächst besonders gut in feuchtem Gelände und braucht viel Wasser und Wärme. Die Blüten der Gräser sehen anders aus, als die Blüten anderer Pflanzen. Die Rispe der Gräser ist die Blüte. Sie wird vom Wind bestäubt und muss daher nicht durch bunte Farben Insekten anlocken.

*In der Verwandtschaft des Reis finden sich verschiedene Süßgräser. Einige sind beliebte Zierpflanzen auf der Fensterbank oder auch im Garten. Zu den Süßgräsern gehören auch Mais und andere Getreidearten. Die oft als Wildreis angebotenen schwarzen Körner sind übrigens einer anderen Art von Wassergras zugehörig!*

Der Reis stammt vor allem aus den Feuchtgebieten Asiens. Von dort aus wurden schon früh Gewürze gehandelt, was diese Region sehr reich machte. Von diesen Gebieten gelangte der Reis auch nach Persien und Syrien.

Schon im 10. Jahrhundert wurde der Reis in Spanien

eingeführt. Von dort gelangte er nach Italien. Nördlich der Alpen ist Reis erst in der jüngeren Zeit sehr beliebt geworden. Heute wird er weltweit gerne gegessen, denn er wurde von Europa aus in verschiedene Länder gebracht. Reis ist eines der wichtigsten Lebensmittel weltweit.



Abbildung 2 Verschiedene Farben beim Reis. Je nach Sorte ist der Samen unterschiedlich gefärbt.

# Garnelenpfanne mit Reis

## Zutaten:

400 Gramm Garnelen ohne Schale

1 Tasse Reis

Knoblauch

1x Frosta Gemüsepfanne „Asia Curry“

Rote Paprika

Salz

Pfeffer

Knoblauchpulver

Knoblauchsoße

Olivenöl



# Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Paprika in grobe Streifen schneiden.  
Den Knoblauch in Würfel schneiden.



Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen dazugeben und ca. 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Paprika dazugeben und ca. 4 Minuten mitdünsten, mit Knoblauchpulver, Knoblauchsoße, Salz und Pfeffer würzen.

Reis abgießen und dazugeben. Pfanne mit Brühe ablöschen und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



**Garnelen-Reis-Pfanne genießen!**

# Garnelenpfanne mit Reis

## Ingredients:

400 grams of shrimp without shell

1 cup rice

Garlic

1x Frosta vegetable pan "Asia Curry

Red bell pepper

Salt

Pepper

Garlic powder

Garlic sauce

Olive oil



## Preparation

Cook rice in salted water according to package directions. Cut the bell pepper into coarse strips. Cut the garlic into cubes.



Heat oil in a frying pan. Add shrimp and sauté for about 2 minutes. Add garlic and paprika and sauté for about 4 minutes, season with garlic powder, garlic sauce, salt and bell pepper.

Drain rice and add. Deglaze pan with broth and season with garlic powder, salt and pepper.



**Shrimp rice pan enjoy!**

# Oma's Hühnerfrikassee

1 Hähnchenbrust  
1 kleine Zwiebel  
ca. 250 ml. Hühnerbrühe  
1 Dose Erbsen + Möhren  
ca. 2 Becher Sahne  
Saucenbinder hell  
1 Glas Spargel  
1 Dose Champignons  
Zitronensaft



- 1) Hähnchenbrust in Würfel schneiden und leicht anbraten.
- 2) Dann Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit zum Fleisch geben.
- 3) Wenn alles leicht angebraten ist, ca. 250 ml Hühnerbrühe dazu geben und kurz aufkochen lassen.
- 4) Eine Dose Erbsen + Möhren hinzufügen und Sahne mit dazu geben kurz aufkochen lassen und mit hellem Soßenbinder andicken.
- 5) Spargel in Stücke schneiden.
- 6) Den geschnittenen Spargel und die Champignons hinzufügen.
- 7) Zum Schluss mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen

## Poffertjes

### Ingredients for 4 people:

- 125g buckwheat flour
- 125g wheat flour
- 1 packet of dry yeast
- 2 tablespoons powdered sugar
- 1 pinch of salt
- 1 egg size M
- 30g liquid butter
- 370 ml lukewarm milk
- butter or oil for frying
- powdered sugar for sprinkling



Required tools are: a bowl, a hand mixer, a measuring bottle, a pastry brush, a poffertjes pan and a wooden stick.

### Preparation:

1. Mix the dry ingredients together in a bowl. Whisk the egg and add to the bowl with the butter. Pour in the milk slowly and stir in with a hand mixer until a liquid dough is formed. Then cover and let rise in a warm place for about 1 hour.
2. If necessary, fill the dough into a portioning bottle and preheat the Poffertjes pan on the stove. Use a brush to grease the hollows with a little butter.
3. When the pan is hot, use the portion bottle or a tablespoon to pour the batter into the poffertjes hollows. Do not fill the hollows all the way to the edge, as the poffertjes will still open a little. When the poffertjes are golden brown on the underside, turn the pieces over with a wooden stick. Lift up the edge slightly and turn it over. Should you not be able to grasp them like this - continue to fry a little. They need to be turned around easily. Also fry on the other side until golden brown.
4. Serve the finished poffertjes with a little butter and powdered sugar.

## Poffertjes

### Zutaten für 4 Personen:

- 125g Buchweizenmehl
- 125g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei Größe M
- 30g flüssige Butter
- 370 ml lauwarme Milch
- Butter oder Öl zum Braten
- Puderzucker zum Bestreuen



Benötigte Hilfsmittel sind: eine Schüssel, ein Handmixer, eine Dosierflasche, ein Backpinsel, eine Poffertjes-Pfanne und ein Holzstäbchen.

### Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Das Ei verquirlen und mit der Butter in die Schüssel geben. Die Milch langsam zugießen und mit einem Handmixer unterrühren, bis ein flüssiger Teig entstanden ist. Anschließend abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Teig ggf. in eine Portionierflasche abfüllen und die Poffertjes-Pfanne auf der Herdplatte vorheizen. Die Mulden mit einem Pinsel mit etwas Butter einfetten.
3. Wenn die Pfanne heiß ist, den Teig mit der Portionierflasche oder einem Esslöffel in die Poffertjes Mulden füllen. Dabei die Mulden nicht bis ganz an den Rand befüllen, da die Poffertjes noch etwas aufgehen. Wenn die Poffertjes auf der Unterseite goldbraun gebraten sind, die Teilchen mithilfe eines Holzstäbchens umdrehen. Dabei den Rand leicht hochheben und wenden. Sollten sie sich so noch nicht greifen lassen – noch etwas weiterbraten. Sie müssen sich problemlos umdrehen lassen. Von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.
4. Die fertigen Poffertjes mit etwas Butter und Puderzucker servieren.

# Fluffy Pancakes

Schwierigkeit 4/10

## Zutaten:

- 220g Mehl
- 30g Zucker
- 1 pck. Backpulver
- 2 Eier
- 240ml Milch
- 60g geschmolzene Butter

## toppingvarianten:

- Nutella
- Marmelade
- Sirup
- Apfelmus
- Puderzucker
- Zimt und Zucker



## Zubereitung:

Als erstes das Mehl, den Zucker und das Backpulver mit einander verrischen. Dann die Eier mit der Milch zusammen mischen. Anschließend die trockenen Zutaten langsam unterrühren. Danach dann die geschmolzene Butter in den Teig geben und verrühren.

Jetzt eine größere Pfanne auf den Herd bei mittlerer Stufe erhitzen. die Pfanne vorher leicht einölen (mit Butter). Nun gibt man kleinere Teig Häufchen in die Pfanne (Größe ist dir überlassen).

Wenn sich auf der Oberseite des Pancakes Blasen bilden ist es zeit ihn umzudrehen, also nach ungefähr 2-4 Min. den Pancake drehen und von unten noch etwas braun werden lassen (die zweite Seite braucht immer weniger Zeit als die Erste)

Nun den Pancake mit beliebigen Topping essen.

Guten Hunger :)

Ferit

## English Version

### Ingredients:

- 220g flour
- 30g of sugar
- 1 pck. baking powder
- 2 eggs
- 240ml milk
- 60g melted butter

### topping options

- Nutella
- Jam
- syrup
- applesauce
- Powdered sugar
- Cinnamon and sugar



### Preparation:

First mix the flour, sugar and baking powder together. Then mix the eggs with the milk. Then slowly stir in the dry ingredients. Then add the melted butter to the batter and stir.

Now heat a larger pan on the stove over medium heat. lightly oil the pan beforehand (with butter). Now you put smaller piles of dough in the pan (size is up to you).

If bubbles form on the top of the pancake, it is time to turn it over, i.e. after about 2-4 minutes. Turn the pancake and let it brown a bit from the bottom (the second side always takes less time than the first)

Now eat the pancake with any topping.

Good hunger :)

Ferit

# Rezept für Pfannkuchen (6 Personen)

## Zutaten:

1L Milch  
6 Eier  
1 Prise Salz  
600g Mehl

## Materialien:

1 große Schüssel (Thermomix)  
Rührstäbe/Mixer  
Pfanne  
Kelle  
Bratfett

## Zubereitung:

1 Liter Milch in einer Schüssel geben und zusammen mit den Eiern und einer Prise Salz gut vermischen. Nun das Mehl hinzugeben und wieder gut vermischen. So das es am Ende eine dickflüssige Konsistenz hat. Die Butter in einer Pfanne geben und warten bis die Butter geschmolzen ist. Dann mit der Kelle eine kreisförmige Form in der Pfanne geben. Wenn sich die obere Seite nicht mehr flüssig ist den Pfannkuchen wenden und dann nach Gefühl rausnehmen. Zum Schluss die Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und später genießen.

Rezept-Kategorie: De s s e t

Rezept: C r e p ê s

Zutaten:

250 g flour

500 ml Milk

1 pinch salt

1 EC vanilla sugar

4 Eggs

50g butter



Aufwand: 5 min

Zeit: 30 min

Portionen: 12 pieces



Zubereitung:

Mix the flour, milk, salt, vanilla sugar and eggs and the melted butter, stir again. Place in a pan, just as much until the ground is covered and about 2-3 min. "Fry" on each side over medium heat.

Tip:

The crêpes can be topped with jam, sugar, cinnamon, cheese, ham, as desired.

Nährwerte

Kcal: 163 - KH: 17,4g Fett: 7,14g Eiweiß: 6,00g

## Crepes

### Ingredients Crepes:

- 250 g flour
- 4 eggs
- 50g melted butter
- 500 ml of milk
- 1 half teaspoon of salt
  
- 1 tablespoon of vanilla sugar

### Preparation:

First, eggs, flour, vanilla sugar, milk and salt are mixed with a hand mixer. Then add the melted butter and mix into a fine, smooth batter. The dough has to rest for an hour before use.



# Crêpes

## Zutaten:

200 g Weizenmehl, 1 Pr Salz, 1 Pck. Vanille Zucker, 4 Eier , 500 ml Milch, 20 g Butter

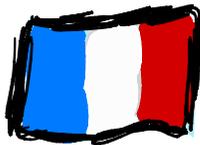
## Zubereitung

1. Teig zubereiten Mehl, Salz und Vanillezucker in einer Rührschüssel vermischen. Gut umrühren, Eier und Milch gleichmäßig mischen. Lassen Sie den Teig ca. 20 Minuten "ruhen".

## 2. Crêpes zubereiten

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Pfanne erhitzen und mit etwas Fett bestreichen. Gießen Sie etwa 6 Esslöffel oder einen halben Esslöffel eines Löffels Teig hinein, drehen Sie ihn, bis er gleichmäßig im Topf verteilt ist, und rösten Sie ihn bei mittlerer Hitze goldbraun. Drehen Sie die Crêpes auf einen Teller und schieben Sie sie zurück in die Pfanne. Die zweite Seite goldbraun backen. Verwenden Sie die gleiche Methode, um mehr Crêpes aus dem Rest des Teigs zu machen.





Ingrédients pour une crêpe

100 grammes de lait,

50 gram gram gram gram 50 de farine, 1 œ de farine, 1 œ de  
farine,

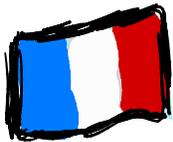
Mettez les ingrédients dans un bol et mélangez.

Versez la pâte en fine couche dans un moule graissé et chaud. La crêpe peut être terminée dès qu'elle peut être déplacée dans la poêle. Une fois le deuxième côté prêt, la crêpe peut être servie avec des ingrédients sucrés ou salés !

Bon appétit!

La plus grande crêpe :

La plus grande crêpe du monde mesure 96 centimètres de diamètre et a été réalisée par Pascale Hénaff en 2005. Le détenteur du record vient bien sûr de la patrie des crêpes, la Bretagne.



Zutaten für einen Crêpe

100 Gramm Milch,

50 Gramm Mehl, 1 Ei ,

Eine Prise Zucker (nicht in den Teig mischen)

Die Zutaten in eine Schale geben und verrühren.

Den Teig dünn in eine gefettet und warme Pfanne geben. Der Crêpe kann geendet werden, sobald er sich in der Pfanne bewegen lässt.

Ist die zweite Seite fertig, kann der Crêpe mit süßen oder herzhaften Zutaten serviert werden!!

Bon appétit!

Der größte Crêpe:

Der größte Crêpe der Welt hat einen Durchmesser von 96 Zentimetern und wurde 2005 von Pascale Hénaff hergestellt. Die Rekordhalterin kommt natürlich aus der Heimat der Crêpes, der Bretagne.

Feine Waffeln  
(ca. 10-12 Waffeln)

- 150g Butter
- 125g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- abgeriebene Schale  
einer halben Zitrone
- 150g Mehl

Butter sahnig rühren, nach  
u. nach Zucker, Vanillezucker,  
Eier, Zitronenschale und  
Mehl hinein rühren (bei Bedarf  
wenig Milch zugeben), in das gefettete  
Waffeleisen füllen und backen.





# Rezept

TITEL:

Subway Cookie

PERSONENANZAHL:

1 Portion

ZEIT:

20min

ZUTATEN:

280g Mehl

1TL Natron

1TL, gestr. Salz

250g Butter, weich

260g Zucker

2 Eier

300g Chocolatechips,  
Zartbitter

MATERIALIEN:

Handmixer

2 Schüsseln

1 Löffel

1 Backblech

2 Lagen Backpapier

VARIATION:

Statt Chocolate Chips

kann man beliebige

andere Zutaten un-

terheben. Zutaten

grob hacken und

in den Teig geben

## Zubereitung:

Butter und Zucker mit dem Handmixer 3min schaumig rühren. Eier hinzugeben und weitere 3min rühren, bis es noch cremiger ist. In einer separaten Schüssel Mehl, Natron und Salz mischen und anschließend zur Buttermischung geben, bis gerade so ein Teig entsteht. Auf keinen Fall einen Handmixer hierfür verwenden und das Rühren mit dem Löffel nicht übertreiben. Der Teig ist perfekt, wenn gerade so kein Mehl mehr zu sehen ist. Die Schokolade unterheben. Backblech mit zwei Lagen Backpapier auslegen. Backofen auf 190°C Umluft vorheizen. Zwetschengroße Teighäufchen auf das Backpapier geben und diese leicht andrücken. Sie sollen gleich groß sein, damit sie gleichmäßig backen. Beim backen laufen sie auseinander

Und bilden perfekte Kreise 10-13min backen. Die Kekse sind noch extrem weich, wenn man sie aus dem Backofen holt - das ist aber normal. Beim Abkühlen sind die Kekse anfangs noch leicht gewölbt, fallen dann aber nach ein paar Minuten ein und bilden dabei diesen leckeren weichen Kekskeim. Die Kekse 20min abkühlen lassen.

Viel Spaß beim nachmachen :)



# Recipe

Source: Chefkoch

## Title:

Subway  
Cookies

## Persons Quantity:

1 portion

## Time:

20min

## Ingredients:

- 280g flour
- 1 tsp bicarbonate of soda
- 1 tsp salt sprinkled
- 250g butter, soft
- 260g sugar
- 2 Eggs

## Materials:

- Hand mixer
- 2 bowls
- 1 spoon
- a baking tray
- 2 layers of baking paper

## Variations:

Instead of chocolate chips, you can fold in any other ingredients: Coarsely and add to the batter.

## Preparation:

Cream the butter and sugar with a hand mixer for 3 minutes. Add the eggs and mix for another 3 minutes until even creamier.

In a separate bowl, mix the flour, bicarbonate of soda and salt, then add to the butter mixture and stir in with a spoon until just a dough forms.

Never use a hand mixer for this and don't overdo the stirring with the spoon. The dough is perfect when there is just no flour left. Fold in the chocolate.

Line a baking tray with two layers of baking paper. Preheat the oven to 190°C convection oven.

Place a heap of dough the size of a plum on the baking paper and press down lightly. They should be the same size so that they bake evenly. As they bake, they will spread and form perfect circles.

Bake for 10-13 min. The biscuits are still extremely soft when you take them out of the oven - but this is normal. When cooling, the biscuits are still

slightly domed at first, but then collapse after a few minutes, forming that delicious soft biscuit centre that Subway is so famous for. I let my biscuits cool for 20 minutes.