

*Wie schmecken die Jahreszeiten?*

*Ein Kochkurs mit saisonalen und Regionalen  
Zutaten*

# **REZEPTBUCH**

## *Vorwort*

Dieser Kochkurs fand ein Schuljahr lang an den meisten Wochen außerhalb der Ferien statt. Dienstags sind wir in Langenhorn gemeinsam auf den Wochenmarkt gegangen, um unsere frischen Zutaten einzukaufen. Dabei haben wir darauf geachtet, dass Obst und Gemüse in und um Hamburg geerntet wurden. Am liebsten haben wir direkt beim Erzeuger seine „eigene Ernte“ gekauft. Dabei haben wir bei Eiern stets darauf geachtet, dass sie von Biohühnern kamen.

Viele Gemüse- und Obstsorten werden auch in Hamburg noch lange gelagert, daher kann man auch im Winter Äpfel und Karotten essen. Aber wir haben tatsächlich auch erst im Juni heimische Erdbeeren gegessen und sehr genossen.

Am Mittwoch haben wir dann unsere Einkäufe verarbeitet und am Schluss Ideen entwickelt, was es zum nächsten Kochkurs geben sollte.

Wir danken unseren Kochkurskindern für ihre Bereitschaft, auch mal neue Gerichte auszuprobieren und immer ehrliche Rückmeldung zu geben.

Wir hoffen, dass dieses Rezeptbuch auch denjenigen, die nicht dabei waren, ein paar Ideen liefert, was man in den entsprechenden Monaten saisonal kochen kann.

Auf einer bemehlten Fläche die Kugel zu einer Platte von etwa einem halben Zentimeter Höhe ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Auf ein Backpapier legen, mit Ei bestreichen und verzieren

Bei 200°C ca. 5-6min backen

Auskühlen lassen

## *Nudeln mit Tomatensauce (Januar)*

### **Nudelteig ohne Ei**

#### **Zutaten:**

- 300g Hartweizengrieß (doppelt gemahlen – ich mahle Hartweizengrieß noch mal mit meiner Getreidemühle auf der kleinsten Einstellung, dann bekommt der Nudelteig eine besonders gute Bindung und wird geschmeidig)
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Öl (kaltgepresst)
- 125ml lauwarmes Wasser

#### **Zubereitung:**

Den Grieß in eine große Schüssel als kleinen Berg aufschütten. In die Mitte eine Mulde machen. Salz, Öl und Wasser in die Mulde geben und anfangs mit einem Löffel, später mit der Hand zu einem Kloß zusammenkneten.

Nachdem alles Mehl im Kloß verarbeitet ist, mindestens 100mal kneten.

Danach den Kloß in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1h ruhen lassen (nicht im Kühlschrank).

Danach längs ausrollen und mit der größten Einstellung der Nudelmaschine ausziehen. Dann doppelt zusammenlegen (Achtung, darf nicht breiter werden als die Nudelmaschine fasst) und etwas plattdrücken und wieder durch die Maschine. 3x wiederholen

Dann das Rad der Nudelmaschine eins enger stellen: den Teig durchschicken und etwas dünner ausziehen. Teig durchschneiden und Rad in die nächste Einstellung – fortfahren bis Nr.5

Dann Kurbel umstecken und Platten etwa bemehlt durch die Tagliatelle-Einstellung schicken. Vorsicht, am besten zu zweit, damit einer die Nudel auffangen kann. Über eine Stange legen oder jeweils ein paar zu kleinen runden Häufchen aufdrehen.

Wenn alle Nudeln fertig sind, einen großen Topf (mind. 5l) mit Wasser zum Kochen bringen und Nudeln 1-2min kochen. ACHTUNG: die Sauce muss vor den Nudeln fertig sein, da diese sofort serviert werden müssen.

#### **Zutaten für Nudeln mit Ei:**

- 250g Hartweizengrieß (doppelt gemahlen)
- 2 Eier
- ½ Teelöffel Salz
- 1Tl Öl

## *Weihnachtsplätzchen (Dezember)*

### **Zutaten**

- 250g Dinkelvollkornmehl
- 60g Zucker
- 125g Butter (in kleinen Stückchen)
- Eine Messerspitze Backpulver
- 1 Ei
- Etwas mit Milch verschlagenes Ei zum Bepinseln
- Streusel, Nüsse zum Verzieren

### **Zubereitung**

Das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde formen

In die Mulde alle anderen Zutaten geben

Mit einem Besteckmesser immer wieder Mehl über die Zutatenstäuben und die Butter hindurch in immer kleinere Stückchen zerteilen (der Teig sollte möglichst nicht zu warm werden, deshalb sollten die Zutaten schon gut vermischt sein, bevor man anfängt zu kneten)

Schnell zu einer Teigkugel verknetet

Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen

## **Zubereitung**

Aus Mehl, Salz, kalter Butter und Ei schnell einen Mürbeteig herstellen und im Kühlschrank kalt stellen.

Hokkaido würfeln und Zwiebelringe in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und im gleichen Öl die Hokkaidowürfel glasig braten. Etwas abkühlen lassen.

Schnitt- und Weichkäse in Würfel schneiden.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in eine mit Backpapier versehene Kuchenform arbeiten, damit ein Boden mit Seitenrändern (ca. 4cm) entsteht.

Hokkaido, Zwiebeln und Käse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Sahne, Eier und Gewürze verschlagen und auf der Gemüsekäsemischung verteilen.

Bei 180°C mind. 30min backen. Mit einem Holzstäbchen oder Messerspitze in der Mitte prüfen, ob das Ei gestockt ist. Wenn es noch flüssig ist, weiterbacken.

## **Zubereitung s.o.**

### *Tomatensauce:*

#### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 1 Dose Pizzatomen (im Winter keine Frischware, da nicht regional erhältlich)
- 100g Schmand
- Etwas Öl und Wasser
- Salz, Pfeffer, Zucker

#### **Zubereitung:**

Etwas Öl in einen mittelgroßen Topf geben und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.

Mit den Pizzatomen ablöschen und den Schmand unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken.

## *Knuspermüsli (Februar)*

### **Zutaten**

- 200g Hafer(flocken)
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Kokosraspeln
- 50g gehackte Mandeln
- Etwas frische Vanille
- 2 Esslöffel Butter
- 30g Rohrohrzucker

### **Zubereitung**

Den Hafer mit der Flockenmühle zu Haferflocken quetschen (oder fertige Flocken nehmen)

Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunlich rösten

Hitze reduzieren und Haferflocken und Kokosraspeln zu den Nüssen in die Pfanne geben und ständig rühren.

Wenn es nach angebratenem Hafer duftet, die Butter und den Zucker zugeben,iterrühren, Herd ausstellen.

Wenn der Zucker geschmolzen ist, das Müsli aus der Pfanne auf ein Brett geben und auskühlen lassen.

## *Kürbis-Möhren-Quiche (Dezember)*

### **Zutaten**

Teig:

- 250g Dinkelvollkornmehl
- ½ Tl Salz
- 100g Butter
- 1 Ei

Belag:

- Ca. 150g Hokkaido gewaschen, entkernt und klein gewürfelt
- 2 große Möhren gewaschen, geschält und klein gewürfelt
- 2 rote Zwiebeln (in Ringen)
- Öl zum Braten
- 100g kräftiger Käse (Emmentaler, Gyrerzer)
- 200g Brie
- 200g Sahne (1 Becher)
- 3 Eier
- Frisch geriebener Muskat, 1Tl Salz, Pfeffer, 1Tl gerebelter Thymian

## *Kartoffelpüree (Dezember)*

### **Zutaten (als Beilage)**

- 1,5kg festkochende (oder vorwiegend festkochende) Kartoffeln
- Salz
- 100ml Milch
- 50g Butter
- Muskat nach Geschmack

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden

In einem Topf mit Salzwasser (1 Teelöffel) kochen

Wenn die Stückchen sich locker mit dem Kartoffelschälmesser einstechen lassen, Topf abgießen

Die Butter und Milch auf den Kartoffelstückchen geben

Muskat reiben

½ Teelöffel Salz dazu

Mit dem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten und abschmecken

Mit Joghurt und kleingeschnittenem Obst der Saison (Lageräpfel etc.) servieren.

Das Rezept kann nach Geschmack mit anderen Nüssen, Rosinen und etwas Kakao abgewandelt werden.

## *Dinkelvollkornfladen (Februar)*

### **Zutaten**

- 1kg Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 550ml Wasser
- etwas Zucker
- 1,5Tl Salz
- 3 El kaltgepresstes Öl
- Ggf. Sesam od. Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.

### **Zubereitung**

Mehl mit Salz in einer großen Schüssel vermengen. Hefe mit einem Löffel Zucker flüssig rühren und mit dem warmen Wasser vermengen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ein paar Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank (!) gehen lassen (oder normal 1h im Warmen).

Herausnehmen und durchkneten. Fladen formen und auf Backpapier setzen. In den Ofen auf der unteren Schiene eine Fettpfanne mit 1l kochendem Wasser schieben. Auf der mittleren Schiene auf einem anderen Blech die Brötchen.

Bei 175°C etwa 10min backen. Nach 10min (wenn die Fladen deutlich aufgegangen sind) mit flüssiger Butter oder Rapsöl (wenn jemand vegan essen möchte) bepinseln und mit ein bisschen Salz würzen. Noch etwa 15min weiterbacken bis sie schön braun sind und beim Beklopfen hohl klingen.

### *Arme Ritter (März)*

#### **Zutaten (für eine Person):**

- Ein paar Scheiben Baguette oder 2 Toastscheiben (gern altes oder trockenes Brot)
- ca. 0,1l Milch
- 1Ei (verquirlt)
- etwas Öl od. Butter zum Braten
- Zucker und Zimt

#### **Zubereitung**

Milch und Ei verquirlen. Dann die Brotscheiben in der Eiermasse einweichen und dann in der Pfanne goldbraun backen. Anschließend mit Zucker und Zimt bestäuben.

### *Bratäpfel (Dezember)*

#### **Zutaten**

- Für jedeN einen mittelgroßen Apfel

Füllung (nach Geschmack z.B.)

- Rosinen
- Marmelade
- Gehackte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- Marzipan
- Butter
- Etwas Apfelsaft

#### **Zubereitung**

Äpfel waschen und etwa 1cm unter dem Stielansatz einen „Deckel“ vom Apfel schneiden dann mit dem Apfelausstecher das Gehäuse ausstechen

Entstandenen Hohlraum mit Nüssen, Rosinen, Marmelade etc. füllen (Unten ein paar Rosinen nehmen, damit nicht alles andere rausläuft)

Den Deckel wieder aufsetzen, ein Butterflöckchen obendrauf geben und den Apfel in eine gebutterte Form setzen. Ein wenig Apfelsaft auf den Boden der Form gießen und bei 150°C etwa 30-45min im Ofen backen.

Zwei Teelöffel Salz auf das Gemüse geben und mit sauberen Händen unterrühren, danach Gemüsemischung auf ein Sieb geben, damit die Flüssigkeit ablaufen kann. (wenn genug Zeit ist 20min warten)

Eier untermischen

Mit einem Esslöffel Portionen abfüllen und flach in die heiße Pfanne drücken

Auf beiden Seiten goldbraun ausbacken

Kartoffelpuffer herausnehmen und auf zusammengelegtem Küchenpapier abtropfen lassen

Im Ofen bei ca. 100°C warm stellen

### **Zubereitung Apfelmus**

Äpfel waschen und achteln (in handliche Stücke schneiden)

Stücke in einem Topf mit wenig Wasser und geschlossenem Deckel weichkochen

Apfelstücke durch die Flotte Lotte mit mittlerem Sieb rühren

Arme Ritter schmecken auch sehr gut mit Marmelade oder Roter Grütze statt Zucker und Zimt.

### *Eierrezepte (März)*

#### *Spiegelei*

#### **Zutaten**

- 1-2 Eier pro Person
- Öl für die Pfanne
- Salz

#### **Zubereitung**

Pfanne mit Öl vorheizen. Eier in die Pfanne schlagen, dabei darauf achten, dass das Eigelb heil bleibt. Hitze reduzieren und Braten, bis das Eiweiß gestockt ist. (Für Easy-over-eggs einmal wenden) beim Braten salzen.

#### Warenkunde Eier – Stempel auf den Eiern

- |  |
|--|
| <p><b>0</b> – Bio-Eier/Ökologische Erzeugung – erhalten natürliches Futter ohne Zusätze und haben Auslauf in Außengehegen</p> <p><b>1</b> – Freilandhaltung – die Hühner haben Auslauf in Außengehegen</p> <p><b>2</b> – Bodenhaltung – die Hühner leben im Stall mit Einstreu</p> |
|--|

## *Gekochtes Ei*

### **Zutaten:**

- Ein Hühnerei pro Person
- Etwas Salz zum Kochen und später zum Genießen

### **Zubereitung:**

Am besten wird das Ei vor dem Kochen auf der stumpfen Seite angepiekst, damit die Luftblase beim Kochen entweichen kann und nicht die Eierschale zum Platzen bringt.

Erst bringen wir in einem Topf so viel Wasser zum Kochen, dass die Eier schwimmen können. 1-2 Teelöffel Salz zugeben (das Salz soll verhindern, dass Eier auslaufen)

Kochzeit: weiches Ei: ca. 3-5min, wachswaches Ei: ca. 5-8min, hartes Ei: ab 9min Die Kochzeit hängt dabei von der Größe des Eis ab. Rieseneier brauchen mehr Zeit als kleine.

Wenn das Wasser sprudelnd kocht, werden die Eier hineingegeben, danach läuft die Zeit.

Nach der Kochzeit, Kochwasser vorsichtig abgießen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz stehenlassen, dann in die Eierbecher geben und warm halten.

Mit Dill garnieren, servieren

## *Kartoffelpuffer mit Apfelmus (November)*

### **Zutaten für die Kartoffelpuffer (für 4 Personen)**

- 2kg Kartoffeln (festkochend)
- 500g Möhren
- 2 große Zwiebeln
- 2 Eier
- Öl zum Ausbacken
- Salz
- 1Rolle Küchenpapier zum Entfetten der fertigen Kartoffelpuffer

### **Zutaten Apfelmus**

- 1,5kg Boskop-Äpfel
- Etwas Wasser

### **Zubereitung Kartoffelpuffer**

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in eine Schale mit Wasser legen damit sie nicht braun werden

Zwiebeln schälen und vierteln

Wenn das Gemüse vorbereitet ist, alles auf mittelgrober Reibe feinraspeln, wir nehmen dazu die Küchenmaschine

## *Spitzkohlsalat (November)*

Spitzkohl hat zartere Blätter und auch ein milderes Aroma als klassischer Weißkohl und ist daher für frischen Krautsalat am besten geeignet.

### **Zutaten**

- 1 kleiner Spitzkohl
- ½ Bund Dill
- ½ Teelöffel Salz (vor dem Servieren noch mal abschmecken)
- 1 Teelöffel Zucker
- Etwas weißer Balsamico
- Etwas kaltgepresstes Öl (Oliven- oder Rapsöl)

### **Zubereitung**

Spitzkohl waschen und vierteln (etwas schmaler schneiden, wenn man die Küchenmaschine zum Raspeln benutzt) mit der groben Reibe in kleine Stücke raspeln

Dill hacken und mit Salz und Zucker zugeben

Mit der (sauberen) Hand kräftig durchkneten, bis etwas Saft sichtbar wird.

Essig und Öl zugeben, abschmecken

## *Rührei*

### **Zutaten:**

- 1-2 Eier pro Person
- Etwas Milch
- Salz, geriebener Muskat, Kräuter nach Geschmack, wir verwenden Schnittlauch
- Öl für die Pfanne

### **Zubereitung:**

Die Eier in eine Rührschüssel schlagen und mit etwas Milch und (pro Ei) einer Prise Salz verrühren. Die Pfanne mit dem Öl vorheizen. Eiermasse in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel hin und herschieben, bis das Ei gestockt ist. Wer sein Rührei gern angebraten mag, heizt die Pfanne sehr hoch und lässt das Ei vor dem Verrühren etwas anbraten.

## *Omelette*

### **Zutaten:**

s. Rührei ohne Milch

### **Zubereitung:**

Die Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer (plus Schnittlauch oder Muskat) würzen. Dann kräftig mit einem Schneebesen verschlagen, bis die Masse schaumig ist.

Öl in die Pfanne geben und kräftig erhitzen. Schaumige Eiermasse portionsweise in die Pfanne gießen und nicht rühren. Hitze reduzieren und ggf. Pfanne von der Platte nehmen, wenn sie zu heiß ist. Deckel drauf und Ei stocken lassen. Wenn das Ei auch an der Oberfläche „hart“ ist, vorsichtig auf einen Teller gleiten lassen und servieren.

## *Nussmus mit Wildkräutern (April)*

### **Zutaten für ein Gläschen mit Nussmus:**

- 50g Mandeln (oder andere Nüsse)
- 1 Handvoll Wildkräuter nach Geschmack (Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Knoblauchsrauke)
- Etwas heißes Wasser
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Öl

Die Pfannkuchen sollten auf beiden Seiten leicht gebräunt sein

Zusammenrollen und im Ofen warmstellen.

## *Quitten-Apfelmus*

### **Zutaten:**

- 2kg Boskop-Äpfel
- Etwa 1kg Quitten
- Etwas Wasser
- Zucker nach Geschmack

### **Zubereitung:**

Quitten abreiben, bis der Pelz weg ist, Früchte waschen und in mittelgroße Stücke schneiden

In Wasser mit geschlossenem Deckel weich dünsten.

Durch die Flotte Lotte passieren und abschmecken.

## *Pfannkuchen mit Quitten-Apfelmus*

*(November)*

### *Pfannkuchen*

#### **Zutaten für 10 Kinder**

- 5 Eier
- 1l Milch
- 500g Dinkelvollkornmehl
- 200g Zucker
- Etwas Vanille
- Öl für die Pfanne

#### **Zubereitung**

Milch und Eier verquirlen

Zucker und Vanille unterrühren

Mehl zugeben und Teig glattrühren, 10min quellen lassen

Pfanne auf den Herd stellen (mittlere Hitze einstellen)  
etwas Öl hineingeben

Wenn das Öl heiß ist, jeweils eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und Pfannkuchen wenden, wenn der Teig nicht mehr „nass“ aussieht.

- 1 Prise Salz nach Geschmack

#### **Zubereitung:**

Nüsse mit kochendem Wasser übergießen, 10min stehenlassen und häuten

Nüsse im Ofen trocknen od. etwas anrösten

Nüsse im Blender/Smoothiemaker/Moulinette mahlen (frisch gemahlene Mandeln schmecken besser als gemahlen gekaufte)

Gemahlene Nüsse in eine Schale geben

Kräuter, heißes Wasser und Öl in den Blender geben und pürieren. Dann die flüssige Kräutermischung nach und nach zu den gemahlene Mandeln geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.

Mit frischem Brot oder zu Kartoffeln servieren.

Das Nussmus im Kühlschrank aufbewahren. Wenn es nicht gleich verzehrt werden soll, Oberfläche glätten und etwas Öl draufgießen, dass der Luftkontakt minimiert wird.

## *Spinat (April)*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 große Zwiebel
- 500g Spinat
- 200ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas frisch geriebener Muskat
- Salz
- Öl

### **Zubereitung:**

Den Spinat gründlich waschen und die Stiele abschneiden. Diese kleinschneiden. Danach die Blätter ziemlich klein hacken.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Öl in einem großen Topf andünsten, bis die Würfelchen anfangen zu bräunen. Dann die Stielstückchen mit in den Topf, nach wenigen Minuten auch die Blätter und den kleingeschnittenen Knoblauch.

Mit der Sahne übergießen und den Deckel auf den Topf setzen. Herd auf kleinste Stufe stellen und dünsten. Spinat mit Muskat und Salz abschmecken.

### **Zubereitung Suppe**

Einen Schuss Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebelwürfel anbraten, bis sie anfangen zu bräunen. Das gewürfelte Gemüse (Kürbis, Möhren, Kartoffeln) zugeben und mit den Gemüsebrühe angießen und gepressten Knoblauch zugeben.

Etwa 10-15min mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer (Curry) abschmecken.

### **Zubereitung Croutons**

Mehrkornbrot im Toaster toasten, bis die Scheiben cross werden

In kleine Würfel zerschneiden

In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen

Knobizehen pressen und zugeben

Die Brotwürfel hineingeben (Krümel nach Möglichkeit nicht mit in die Pfanne geben, werden sonst leicht schwarz)

Bei kleiner Hitze (3 od. 4) sanft rösten, dabei öfter umrühren

Mit Salz abschmecken

## *Kürbissuppe mit Croutons (Oktober)*

### **Zutaten für die Suppe (4 Personen)**

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 Kl. Hokkaido, gewaschen, entkernt und in große Würfel geschnitten (der Hokkaidokürbis kann mit Schale gekocht und gegessen werden)
- 4 große Möhren, geschält und in Stücke geschnitten
- 4 große Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 2l Gemüsebrühe
- 4 gr. Äpfel, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer nach Geschmack (oder/und etwas Curry)

### **Zutaten für die Croutons**

- ½ Mehrkornbrot (eher grau als schwarz) in Scheiben geschnitten
- Öl, Butter zum Braten
- 2 Knoblauchzehen

## *Doppel-Schoko-Muffins (April)*

Diese Schoko-Muffins sind super-schokoladig, und wenn man sie zum richtigen Zeitpunkt aus dem Ofen nimmt, zerschmelzen sie auf der Zunge. Wenn Du es dann noch schaffst, fair gehandelte Zutaten zu benutzen, haben auch noch Menschen auf der anderen Seite der Erde etwas davon.

Du brauchst:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Rohrohrzucker
- 2 gehäufte Esslöffel fair gehandeltes Kakaopulver
- ½ Teelöffel Natron (Natron wird statt Backpulver eingesetzt)
- 150 g fair gehandelte Bio-Vollmilch-Schokolade (klein geraspelt oder gehackt)
- 50 g Fair gehandelte Bio-Zartbitter-Schokolade (klein geraspelt oder gehackt)
- 250 ml Milch
- 90 ml Öl ohne intensiven Geschmack
- 1 Ei

So geht's:

- Mehl, Zucker, Kakaopulver, Natron und die Schokoladenstückchen in einer großen Schüssel gut vermischen und in der Mitte eine Kuhle machen.
- Milch, Öl und Ei in die Kuhle geben und mit dem Mixer alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
- Papierförmchen in die Muffinform geben und den Teig gleichmäßig mit einem großen Löffel auf die 12 Förmchen verteilen.
- Bei 150°C Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen.
- Danach mit einem Zahnstocher in die Mitte von 2 od. 3 Muffins stechen. Wenn am Zahnstocher flüssiger Teig hängenbleibt, noch 5min weiterbacken. Wenn nur ein paar Krümel hängenbleiben, sind die Muffins gar.

### **Zubereitung Kaiserschmarrn**

Eiweiß und Eigelb trennen

Eiweiße mit dem Handrührgerät zu steifem Eischnee schlagen

In einer anderen Schüssel Eigelbe mit den anderen Zutaten cremig schlagen

Vorsichtig den Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen, bis beides gut vermenget ist.

In einer Pfanne mehrere „Kaiserschmarrn“-Pfannkuchen backen und mit einem Holzlöffel zerteilen.

Fertigen Kaiserschmarrn im Ofen bei 100°C auf kleinen Tellern warmstellen und vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen und mit den Apfelscheibchen garnieren.

### **Zubereitung Apfelscheibchen**

Äpfel entkernen und in Scheiben (unter 1cm dünn) schneiden.

Nach dem Kaiserschmarrn in der Pfanne rösten, bis sie leicht bräunliche Kanten haben. Dann im Ofen auf die Teller verteilen und auch warmstellen.

## *Knobiquark*

### **Zutaten für 4 Personen**

- 500kg Quark (Mager- oder Sahnequark, oder beides)
- Etwas Milch
- ½ Zehe Knoblauch
- Salz nach Geschmack

### **Zubereitung:**

Zutaten gründlich verrühren, bis der Quark cremig ist und mit Salz abschmecken. Im Sommer können auch noch Kräuter zugegeben werden (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill oder Andere)

## *Kaiserschmarrn mit Apfelscheibchen*

*(Oktober)*

### **Zutaten für 4 Personen**

- 5 Eier
- 50g Rohrohrzucker mit Vanille
- 1 Prise Salz
- 0,5l Milch
- 160g Dinkelvollkornmehl
- Etwas Zucker und Zimt zum Bestreuen
- 2gr. Säuerliche Äpfel

## *Waldmeisterkopenhagener (Mai)*

### **Zutaten für 8 Stück**

- 1 Rolle Fertig-Blätterteig
- 125g Quark 20%
- 125g Quark 40%
- 1 Ei
- Eine halbe ausgepresste Zitrone, in die am Vorabend ein paar Stängel angewelkter (!) Waldmeister eingelegt wird
- 25g Zucker mit abgeriebener Schale der Zitrone

### **Zubereitung**

Am Vorabend die Zitronen auspressen und den Waldmeister über Nacht einlegen.

Den Quark und den Waldmeister-Zitronensaft mit Zucker abschmecken.

Den Blätterteig in 8 Quadrate schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech tun und 1Eßl Quark in die Mitte geben. Die Ecken des Blätterteigs in Richtung Mitte klappen, dabei den Quark nicht vollständig verdecken. Den Blätterteig mit dem verquirlten Ei bestreichen und Zitronenzucker bestreuen.

Bei 175°C etwa 10min backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.

## *Holunderblüten-Rosen-Gelee (Juni)*

### **Zutaten** (Pro Liter Apfelsaft)

- Mindestens 15 Dolden Holunderblüten, voll aufgeblüht
- 1 ungespritzte (Duft-)Rosenblüte, voll aufgeblüht
- 1 Päckchen Gelierzucker 2:1
- Twist-off- Marmeladengläser

### **Zubereitung**

Die Holunderblüten verlesen und kleine Tiere entfernen. Die Blüten werden nicht gewaschen, weil das den Pollen entfernt, der Teil des Geschmacks ist.

Die Blütenblätter der Rose abzupfen

Alle Blüten in einem verschließbaren Gefäß mit dem Apfelsaft übergießen und 1-2 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen.

Den Apfelsaft durch ein Sieb gießen und ohne die Blüten mit dem Gelierzucker nach Anweisung zu Gelee kochen (3min). In saubere Twist-off-Gläser füllen, diese verschließen und über Kopf stellen. Nach etwa 10 min umdrehen und stehenlassen (am besten über Nacht), bis das Gelee hart ist.

## *Blechkartoffeln mit Knoblauchquark*

*(Oktober)*

### **Zutaten für 4 Personen**

- Ca. 1,5kg Kartoffeln
- Speiseöl
- Salz
- 1 Knoblauchzehe

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln gründlich abreiben (Gemüsebürste oder Massagehandschuhe), bis keine Erde mehr daran klebt.

Die Kartoffeln halbieren

Mit der flachen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

Öl mit gepresstem Knoblauch vermischen

Kartoffeln gleichmäßig mit dem Knobi-Öl begießen und salzen

Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech umdrehen.

Bei kleinster Grillstufe 20 -30min im Backofen grillen, eventuell zwischendurch umdrehen.

## Zubereitung

Mehl und Grieß in eine große Schüssel geben,

Butter, Vanille und Zucker dazu

Mit einem stumpfen Messer die Butter mit den anderen Zutaten in immer kleinere Stückchen schneiden. Dann zügig mit der Hand zu groben Streuseln verarbeiten. Kaltstellen

Die Äpfel und Pflaumen entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

In eine gefettete Auflaufform geben und mit Nelken und Zimt vermischen.

Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen und bei 175°C etwa 30 bis 45 Minuten backen.

## *Vanilleeis mit Erdbeeren (Juni)*

### Zutaten

- 400g Schlagsahne
- Zucker und Vanille nach Geschmack
- 1,5kg Erdbeeren
- 200g Schlagsahne
- Sahnesteif
- Eismaschine aus dem Gefrierfach

Gut gekühlte 400g Schlagsahne mit dem Mixer schlagen, bis sie dickflüssig ist. Zucker und Vanille zugeben und abschmecken. Mischung in die eiskalte, sich drehende Eismaschine laufen lassen und weiterdrehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Erbeeren putzen und kleinschneiden, ggf. etwas zuckern. 200g Sahne mit Sahnesteif schlagen.

### *Zitroneneis (im Slushibecher)*

Saft aus einer Zitrone mit Zucker, etwas Zitronenschale und einem Schuss Holunderblütensirup mit 2 Eiswürfeln in den Standmixer geben. Anschließend Mischung im geeisten Slushibecher kneten, bis Slush entstanden ist.

## *Rote Grütze mit SAHNE(Juli)*

### **Zutaten**

- 500g Erdbeeren
- 500g Süßkirschen
- 500g rote oder weiße Johannisbeeren
- 500g Himbeeren
- Etwas Apfelsaft
- 2 Päckchen Puddingpulver Vanille
- Zucker
- ½ l Schlagsahne

### **Zubereitung**

Die Früchte waschen und die Erdbeeren von Stiel und Kronblättern befreien und kleinschneiden

Kirschen entsteinen

Johannisbeeren abstribbeln

Alle Früchte in einen Topf geben und mit etwas Apfelsaft zum Kochen bringen.

Das Vanillepuddingpulver mit Apfelsaft in einem Becher verrühren, bis keine Klümpchen zu sehen sind.

Wenn die Fruchtmasse kocht, das angerührte Puddingpulver zugeben und Topf vom Herd nehmen.

Abkühlen lassen und mit flüssiger Schlagsahne servieren.

## *Apfel-Pflaumen-Crumble mit Vanillesauce (September)*

### **Zutaten für eine mittelgroße Auflaufform**

#### Für den Teig

- 100g harte Butter
- 100g Rohrzucker
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 25g Vollkorngrieß
- Eine Prise Vanille
- Eine Prise Salz

#### Für die Fruchtmasse

- 4 große Äpfel (gerne eine säuerliche Sorte)
- 500g Zwetschen
- Eine Prise gemahlene Nelken
- 1/2Tl Ceylonzimt

Muffinform mit Papierförmchen auslegen

### **Zubereitung der Früchte**

Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen.

Mit einem scharfen Messer die Pflaume entlang der „Falte“ bis zum Kern einschneiden und Kern entfernen

Pflaume in 4 Teile schneiden und in eine Schüssel geben

Mit Zimt und Nelken und etwas Zucker überstreuen und vermischen

### **Fertigstellen der Muffins**

Unten in die Papierförmchen einen Teelöffel Teig geben

Kleingeschnittene Pflaume auf den Teig geben

Wieder Teig auf die Pflaumenstückchen geben, bis das Papierförmchen fast voll ist.

Bei 175°C Umluft backen

Nach 25min mit einem Holzstäbchen einstechen und wenn kein feuchter Teig kleben bleibt, die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einen Rost stürzen und abkühlen lassen. Wenn noch Teig klebt, weiterbacken

## *Möhren- und Rote-Beete-raspeln (September)*

### **Zutaten**

- 1000g Möhren
- 750g Rote-Beete
- 150g geschälte Sonnenblumenkerne

### **Für die Vinaigrette(= süß-saure Essigsoße):**

- 1Tl Senf
- 1Tl Honig
- 1/2Tl Salz
- Ein paar Umdrehungen der Pfeffermühle (abschmecken!!)
- 2 El weißer Balsamicoessig
- 3 El kaltgepresstes Rapsöl

## **Zubereitung**

Möhren und Rote Beete schälen (für die Rote Beete Handschuhe anziehen)

Möhren und Rote Beete auf der Reibe grob raspeln. Bitte in getrennte Schüsseln geben.

### Salatsoße

Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel tun und kräftig verrühren. Durch den Senf entsteht eine dickliche Salatsoße. Abschmecken

Die Salatsoße zwischen den Möhrenraspel und der Rote-Beete-Raspeln gerecht aufteilen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne auf kleiner Flamme (4) ohne Fett rösten, ab und zu umrühren. Vorsicht: erst scheint lange nichts zu passieren, plötzlich geht alles ganz schnell, regelmäßig rühren, sonst werden sie schwarz.

### Anrichten:

Einen großen Esslöffel Möhren- und Rote-Beete-Raspeln nebeneinander auf alle Teller tun. Geröstete Sonnenblumenkerne über die Raspeln streuen.

## *Pflaumen-Muffins (September)*

### **Zutaten für 12 Stück**

- 125g geschmolzene Butter
- 100g Rohrohrzucker/gerne Vanillezucker
- 3 Eier
- ½ TL Zimt
- 250g frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- Vielleicht etwas Milch
- 24 Pflaumen entsteint und geviertelt
- 1 Msp Zimt und Nelken, etwas Zucker

### **Zubereitung des Teigs**

Butter und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Handmixer gut verrühren.

Einzeln die Eier in die Masse geben und gründlich verschlagen bis ein hellgelber luftiger Teig entsteht,

Zimt dazugeben

Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach unter den Teig rühren.

Wenn der Teig zu zäh wird, etwas Milch dazugeben