

Rezepte für Temperament Nr. 5 **(Warm-Feucht)**

Tl = Teelöffel, El = Esslöffel, Pck. = Päckchen, g = Gramm

HACKFLEISCH = Lamm pur oder ½ Lamm und ½ Kalb gemischt.

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 500g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften El Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

Lammbrühe

Zutaten: ½ Kg Lammknochen mit Fleisch, 2 L Wasser, 3 Tl Gemüsebrühe (Instant), Salz nach Geschmack, 1 Stange Porree, 1 Bund Petersilie, 1 Sellerieknolle, 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 5 Nelken, Naturzimt 3 cm, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt.

Zubereitung: Fleischknochen mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen und ca. 2 Std. kochen lassen, gelegentlich den grauen Schaum abschöpfen. Gewürze und Gemüse hinzugeben und auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst.

Variationen:

Lammbrühe mit Gemüse, Reis oder Nudeln:

Lammbrühe s. o

½ Tüte Suppengemüse aus der Kühltruhe mit den Gewürzen in die Brühe geben und garen.

1 kleine Tasse Reis oder

1 kleine Tasse Suppen nudeln

Der Reis oder die Nudeln werden zum garen in die Brühe gegeben.

Omelett aus Eiweiß

Zutaten: 3 - 4 Eiweiß, ¼ Tl Salz, ¾ El Gewürzmischung 5/6, 1 ½ Tl Butterfett

Zubereitung: Butterfett in der Pfanne erhitzen, Eiweiß zu Schaum schlagen und Gewürze hinzugeben, alles in die Pfanne geben und von beiden Seiten kurz anbraten.

Lammkotelett in Sahne-Schmantsoße

Zutaten: 6 Lammkoteletts oder 500 g Lammgulasch, 6 El flüssiges Butterfett 1 Becher Sahne, 1 Becher Schmant, 4 mittel große Zwiebeln, 3 Tl Kreuzkümmel gemahlen, 2 Tl Koriander gemahlen, ½ Tl schw. Pfeffer, ½ Tl Ingwer gemahlen, 1 Tl Salz

Zubereitung: Die Zwiebeln und Lammkotelett oder Gulasch in Butterfett anbraten. Sobald die Zwiebeln ihren Saft abgegeben haben, die gemahlene Gewürze hinzufügen. Das Fleisch jetzt ca. 35 - 45 min. mit geschlossenem Deckel, unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Sobald sich das Butterfett von der Masse trennt, werden die Sahne und der Schmant untergerührt. Den Herd ausschalten, nach Geschmack frischen Koriander hinzufügen und die Restwärme zum ziehen lassen nutzen.

Grießhalwa

Zutaten: 7 El Weichweizen Grieß, 7 El Zucker, 5 El Butterfett/Rapsöl, 1 L Wasser, 5 grüne Kardamomkapseln, 25g Rosinen, 25g geraspelte Mandeln.

Zubereitung: Den Grieß in Butterfett rösten, anschließend den Kardamom und die Rosinen und Mandeln hinzufügen, kurz durchrühren und dann das Wasser und den Zucker dazu geben und unter ständigem Rühren andicken lassen.

Hirse-Möhren-Pfanne

Zutaten: 2 mittel große Zwiebeln, 500g Möhren, 2 Porree Stangen, 150g Hirse, 4 El Butterfett/Rapsöl, 400 ml Wasser, 1 Tl Salz, 1 Tl schw. Pfeffer, ½ Tl Curcuma, 1 ½ El Gewürzmischung 5/6, ½ Tl getr. Basilikum

Soße: 1 El Butterfett/Rapsöl, 1 El Mehl, 125ml Sahne, 200ml Milch, Gewürze, 1 Bund oder 1 Pck. gefrorener Basilikum, evtl. Zitrone, frisch geriebene Muskatnuss.

Zubereitung: Zwiebeln, Möhren und Porree klein schneiden und in Butterfett/Rapsöl auf mittlerer Temperatur andünsten. Mit 100ml Wasser ablöschen und die Gewürze hinzufügen, gut unterrühren. Hirse waschen und mit 300ml Wasser zum Gemüse geben und unterrühren, aufkochen und 20 Min. auf niedriger Temperatur garen, **zwischendurch nicht umrühren**. Wenn am Ende noch zuviel Wasser übrig ist, die letzten Minuten bei offenem Deckel weiterkochen.

Soße: Butterfett/Rapsöl in einem Topf erhitzen, Mehl unterrühren, Milch, Sahne und Salz und Pfeffer dazugeben. 10 Min. auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Basilikum unterrühren. Mit Muskat und eventuell mit der Gewürzmischung 5/6 abschmecken und zu der Hirse-Möhren-Pfanne servieren.

Bulgur –Weizengrieß

Süße Variante

Zutaten: 250g Bulgur (1 große Tasse), ½ L Wasser, 3 El Butterfett/Rapsöl, 6 grüne Kardamomschoten, 1 Zimtstange 5cm, Naturzucker nach Bedarf

Zubereitung: 250g Bulgur in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten bis das Bulgur eine hellbraune Farbe annimmt und anfängt zu duften. Jetzt ca. ½ L Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und die grünen Kardamomschoten und das Butterfett/Rapsöl hinzu geben. Nach Bedarf süßen. Den Herd auf niedrigste Temperatur

einstellen, und bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Min garen lassen.

Das Bulgur kann im Kühlschrank mehrere Tage aufgehoben werden. Es kann auch portionsweise mit Milch aufgekocht und wie Suppe gegessen werden.

Würzige Variante

Zutaten: 250g Bulgur (1 große Tasse), ½ L Wasser, ½ Tl Salz, 1 Tl Gemüsebrühe (Instant), ½ Tl Gewürzmischung ¾, ½ Tl Gewürzmischung 5/6, 3 El Butterfett/Rapsöl, 1 große Zwiebel fein gehackt, 1 kleine Tomate klein gewürfelt, 1 kleine Chillischote klein geschnitten

Zubereitung: 250g Bulgur in einer beschichteten Pfanne ohne Butterfett anrösten bis das Bulgur eine hellbraune Farbe annimmt und anfängt zu duften. Das Bulgur aus der Pfanne rausnehmen, das Butterfett in die Pfanne geben und die Zwiebel und Chilischote hinzufügen und dünsten. Dann die Gewürze, den Bulgur und das Wasser dazu geben und zum Kochen bringen. Anschließend bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ca. 20- 25 Min. garen lassen bis der Bulgur körnig wird.

Der Bulgur kann im Kühlschrank mehrere Tage aufgehoben werden. Eignet sich gut als Beilage zu Fleisch oder Gemüse.

Tipp: man kann auch 150g Hühnerbrust in Stücke geschnitten oder verschiedene Gemüsesorten wie z.B. Zucchini, Möhren und Paprika in feine Stückchen geschnitten mit den Zwiebeln anbraten und dann weiter wie im Rezept oben vorgehen.

Porree-Möhren-Zucchini-Auflauf mit Käse überbacken

Zutaten: 2 Stangen Porree, 2 Möhren in Scheiben, 1 Zucchini in Scheiben, 1 ½ Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Salz, 1 Tl Ingwer, ¼ Tl Curcuma, 1 Tl Koriander gemahlen, ½ Tl Kreuzkümmel gemahlen, 1 Becher Sahne, ½ Becher Schmant, 125 ml Milch, 250 g geraspelten Käse z.B. Gauda, Edamer o. ä., 4 El Butterfett

Zubereitung: Das Gemüse in Butterfett kurz anbraten, nach und nach die Gewürze dazu geben. Das Gemüse auf mittlerer Temperatur garen. Sahne, Milch und Schmant mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform mit dem gegarten Gemüse füllen und die Sahne-Milch-Schmant-Mischung darüber geben. Anschließend Käse darüber streuen und im Backofen bei ca. 200°C Umluft (8vorgeheizt) 10 Min. überbacken.

Rettich in Zwiebelsoße

Zutaten: 1 große Rettichstange, 1 Zwiebel, 3 EL Butterfett, 1 Tl Salz, ½ Curcuma, ¼ Tl Chillipulver, ½ Tl schw.

Pfeffer, ½ Tl Ingwer gemahlen, ½ El Gewürzmischung 5/6.

Zubereitung: Rettich waschen und raspeln dann mit der Zwiebel in Butterfett anbraten. Die Gewürze hinzugeben und auf niedriger Temperatur garen lassen.

Möhren-Kuchen

Zutaten: 250g Butter, 350g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 3 Eier, 1/4 Tl Salz, 1 1/2 Tl Zimt, 50g geraspelte Mandeln, ca. 300g – 350g Möhren geraspelt, 500g Mehl, 1 Pck. Backpulver

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten. Bei 175 °C Umluft (vorgeheizt) 1 Std. in einer Kastenform backen. In der Form erkalten lassen und evtl. mit Puderzucker bestreuen.

Mandel-Becher-Kuchen auf dem Blech

Zutaten: 1 Becher süße Sahne, 2 ½ Becher Mehl, 1 Becher Zucker, 4 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver.

Für den Belag: ¾ Becher Zucker, 200g Butter, 200g gehobelte Mandeln und 5 EL Milch

Zubereitung: Die süße Sahne ungeschlagen in eine Schüssel geben (mit dem Becher die anderen Zutaten abmessen). Mehl, Zucker, Eier, Vanillezucker und Backpulver hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf 160 °C Umluft (8vorgeheizt) ca. 20 min. backen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag in einem kleinen Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen bis sich alles miteinander vermischt hat. Nach 20 Min. das Backblech aus dem Ofen nehmen den Belag gleichmäßig auf den Kuchen streichen und noch mal 10 Min. im Backofen backen.

Mandelplätzchen

Zutaten u. Zubereitung: Teig: 200g Mehl, 2 Eigelb, 200g gemahlene Mandeln, 100g Zucker, 1Pck Vanillezucker; 200g Butter, Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, mind. 1Std. im Kühlschrank kalt stellen. Teig ausrollen. Ausstechen oder in Rauten schneiden und mit verquirltem Ei mit Milch bestreichen und mit gehackten Pistazien oder bunten Zuckerstreuseln (für Kinder) verzieren oder einfach so lassen. Im Ofen bei 195°C Umluft (vorgeheizt) ca. 10Min. gold-gelb backen.

Mandel – Makronen

Zutaten: 100g gemahlene Mandeln (ohne Schale), 100g gehackte Mandeln, 2 Eiweiß, 1 Prise Salz, 150g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker.

Zubereitung: Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten. Das Eiweiß mit dem Salz, Vanillezucker und Zucker steif schlagen, die gerösteten Mandeln unterheben und auf ein gefettetes Backblech je 2 Tl der Mandelmasse geben und bei ca. 180°C Umluft (vorgeheizt) 10 – 15 Min. backen.

French-Toast mit gebratener Banane

Zutaten: 3 Scheiben weißes Sandwichtoast, 2 Eier, 5Tl Zucker, 2 El Milch, 2 Bananen in Scheiben geschnitten, Butterfett.

Zubereitung: Die Eier mit dem Zucker und der Milch auf einem tiefen Teller verquirlen und nach einander die Toastscheiben darin wälzen und auf mittlere Temperatur von beiden Seiten in etwas Butterfett in einer Pfanne ausbacken. Anschließend die Bananenscheiben in 1Tl Butterfett von beiden Seiten anbraten und auf den Toast verteilen.

Apfelfannkuchen

Zutaten: 5 El Weizenmehl, 1 Pck. Vanillezucker, 5 El Zucker, 2 Eier, ½ Tl Backpulver, ½ Apfel in ganz feine Scheiben geschnitten (gerieben), 1 ½ El Oliveöl, Milch zum glatt rühren.

Zubereitung: Das Mehl mit dem Zucker, Vanillezucker und Backpulver vermischen, dann die Eier dazu geben und mit Milch glatt rühren. Den Teig nicht zu flüssig machen! Jetzt das Olivenöl unterrühren und die Apfelscheiben dazu geben und gut vermischen. In einer kleinen Pfanne einen Tropfen Butterfett leicht erhitzen und auf mittlerer Temperatur die Pfannkuchen, mit einer kleinen Keller portioniert, von beiden Seiten ausbacken.

Rosinenwaffeln mit Pistazien

Zutaten: 5 El Weizenmehl, 1 Pck. Vanillezucker, 5 El Zucker, 2 Eier, ½ Tl Backpulver, 2 El Rosinen, 2 El geraspelte Pistazien, Milch zum glatt rühren, Butterfett für das Waffeleisen.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig verrühren aber nicht zu flüssig! Jetzt die Waffeln in einem Waffeleisen ausbacken, vorher leicht einfetten.

Feine Mandelwaffeln

Zutaten: 250g weiche Butter, 200g Zucker, 350g Mehl, 125g fein gemahlene Mandeln, 6 Eier, 2 Pck. Vanillezucker, ½ Pck. Backpulver, 100 ml Sahne.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren, anschließend die Waffeln in einem Waffeleisen ausbacken.

Ingwer-Mandel-Sterne

Zutaten für ca. 50 St.: 200g Weizenmehl, 100g gemahlene Mandeln, 50g fein gemahlener brauner Zucker, 1 Ei, 150g weiche Butter, 50g frischer Ingwer ganz fein gehackt und in Honig eingelegt, 100g Kuchenglasur

Zubereitung: Mehl, Mandeln, Zucker, Ei und Butter mit den Knethaken des Handmixers zu einem geschmeidigen Teig verkneten, den Ingwer unter den Teig kneten. Teig in Folie gepackt ca. 2 Std. kühl stellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen. Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 150°C) ca. 13 min backen. Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchenglasur im Wasserbad schmelzen und gitterförmig auf den Keksen verteilen.

Mandel-Schokoladen-Aufstrich

Zutaten: 90g Zucker (Puderzucker), 60g ganz fein gemahlene Mandeln, 70g weiche Butter, 100g Blockschokolade, in Stücken, 100g Milch.

Zubereitung: Die Butter und Blockschokolade in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Masse in ein Glas füllen und mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahren.

Alternativ kann die Masse auf ein Backblech oder in eine Auflaufform gestrichen werden. Kühl stellen und wie Schokolade in Stücke schneiden.

Mandelhalwa

Zutaten: 100g fein gemahlene Mandeln, 500ml Milch, 2 El Butterfett, 2 El Zucker, 1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung: Die Mandeln in Butterfett kurz rösten, dann die Milch und den Zucker u. Vanillezucker dazu geben, alles gut vermischen und unter ständigem Rühren auf mittlerer Temperatur zu einer gleichmäßigen Masse andicken lassen.

Kürbis-Grieß-Halwa

Zutaten: 1Kg geschälten Kürbis in kleine Stücke geschnitten, 50g Weizengrieß, 250ml Wasser, 1 Tee-Tasse Butterfett, 50g Rosinen, 250g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 10 grüne Kardamomkapseln.

Zubereitung: Den Kürbis in 50ml Wasser zerkochen und anschließend zerstampfen. Den Grieß in Butterfett rösten dann den zerstampften Kürbis mit dem Gries, den Rosinen, Kardamom und Zucker vermischen. Auf niedriger Temperatur köcheln lassen bis sich das Butterfett trennt und eine glänzende Fettschicht zu sehen ist.

Pistazienpudding

Zutaten: 100g fein gemahlene Pistazien, 500ml Milch, 2 El Butterfett, 1 Pck. Vanillezucker, 2 El Zucker.

Zubereitung: Die Pistazien in Butterfett kurz rösten, dann die Milch und den Zucker dazu geben, alles gut vermischen und unter ständigem rühren auf mittlerer Temperatur zu einer gleichmäßigen Massen andicken lassen.

Tipp: Sie können auch noch 3 El Weizengrieß zu den gerösteten Pistazien geben und weiter vorgehen wie beschrieben.

Lachs in Butterfett

Zutaten: 1 Stück frischer Lachs (Größe nach Bedarf), 1/2 Tl Butterfett, Salz, schw. Pfeffer, 1 Prise Chilipulver 1 mittlere Zwiebel, 1 Prise Dill getrocknet

Zubereitung: Den Lachs einige Stunden vor dem Braten mit frischem Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne Butterfett auf mittlerer Temperatur erhitzen und den Fisch in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen. Nach ca. 5 Min. die Zwiebeln gleichmäßig um den Fisch verteilen, ca. 7 Min. braten, danach wenden. Die zweite Seite jetzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Dill würzen. Den Fisch jetzt ca. 12 Min. gar braten lassen, in dieser Zeit haben die Zwiebeln eine goldbraune Farbe angenommen. Beim Servieren die goldbraunen Zwiebeln über den Fisch geben.

Salat als Beilage:

200g Feldsalat, ¼ gelbe Paprika, ¼ rote Paprika, ¼ grüne Paprika, ½ Zwiebel, 3 El Olivenöl, 2 Tl Kräuter der Provence, ½ Tl Oregano, ¼ Tl Salz, ¼ Tl schw. Pfeffer

Ingwer-Sahne-Soße

Zutaten: 1 mittlere Zwiebel, 1 Stück Ingwer Wurzel ca.8 cm lang und 5 cm breit, 2 gehäufte El Butterfett, 1Tl Salz, 4 Tl schwarzer Pfeffer, 1 Tl Curcuma, ½ Tl gemahlene grüne Kardamom, 2 Tl Gewürzmischung 5/6, 2 Tl getr. Basilikum, 2 Tl frische Korianderblätter, 1 Becher Sahne, 1 Becher Schmant

Zubereitung: Die Zwiebel und den Ingwer mit einem El Wasser pürieren, in das heiße Butterfett geben, ca. 20 Min. köcheln lassen bis die Flüssigkeit weg ist, je die Hälfte von Sahne und Schmant in die Ingwer Zwiebelmasse geben und köcheln lassen. Jetzt die Gewürze hinzufügen mit Ausnahme von den Kräutern. Nach ca. 10 Min. den noch übrig gebliebenen Schmant und Sahne hinzufügen, jetzt noch einmal 5 Min. auf niedriger Temperatur ziehen lassen und 100 ml Wasser hinzufügen. Jetzt die Kräuter hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel und abgeschalteten Herd 5 Min. ruhen lassen.

Hier zu passen sehr gut Nudeln z.B. Spagetti. Gemüse und Fleisch oder Reis.

Ingwer-Knoblauch-Pfeffer-Paste

Zutaten und Zubereitung: Ingwer, Knoblauch und Pfeffer zu gleichen Teilen pürieren. Bei Bedarf Wasser hinzu geben, damit sie sehr fein püriert werden können. Die Paste sollte wie ein Gewürz für die Nahrungszubereitung verwendet werden. Es kann eine größere Menge hergestellt werden und Portionsweise eingefroren werden. Zum kochen zuerst einen vollen El in Butterfett anbraten. Dann die restlichen Gewürze und Zutaten hinzugeben.

Fruchtige Kürbis-Karottensuppe

Zutaten: 400g Hokkaido Kürbis, 4 Möhren, 1 Stück Ingwer 2cm, 750ml Gemüsebrühe, 250ml Mangosaft, Salz nach Geschmack, 2 Tl Gewürzmischung 5/6, ½ Tl schw. Pfeffer, 1 El gehackter, frischer Koriander, 2 Zwiebeln, 150g Butterfett

Zubereitung: Die Zwiebeln in Butterfett andünsten. Den Kürbis und die Möhren in kleine Stücke schneiden, den Ingwer schälen und fein zerreiben, und zu dem Butterfett und den Zwiebeln geben und alles zusammen ca. 15 Min. dünsten. Jetzt die Gemüsebrühe und Gewürze hinzufügen und so lange kochen bis der Kürbis und die Möhren gar sind. Danach mit dem Pürierstab fein pürieren, mit dem Mangosaft mischen, würzen und mit dem frischen Koriander servieren.

Tipp: Für die Jenigen die auch die Nahrung Nr. 2 essen dürfen: Schmeckt auch gut mit einem Schuss Kokosmilch

Mung Linsen nach pakistanischer Art

Zutaten: 1 Tasse (250ml) gelbe Mung Linsen, 1 mittel große Zwiebel, 1 Tomate, 3 Knoblauchzehen zerstampft o. gerieben, ½ -3/4 Tl Salz, ½ Tl Curcuma, ½ Tl Chillipulver, 3 El Butterfett, Wasser.

Zubereitung: Die Mung Linsen ca. 15 Min. in einer Schüssel in Wasser einweichen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Butterfett anbraten, dann die Tomate dazu geben und die Gewürze und alles vermischen und weiter braten, einen Schuss Wasser dazu geben damit es nicht ansetzt. Jetzt die Mung Linsen abgießen und dazu geben, kurz durchrühren und dann Wasser dazu geben bis die Linsen mit Wasser bedeckt sind. Das Wasser köcheln lassen und auf mittlerer Temperatur schalten, den Deckel schließen zum garen, gelegentlich umrühren. Wenn das Wasser fast verkocht ist überprüfen ob die Linsen gar sind, wenn nicht dauert es jetzt nicht mehr lange. Den Deckel halb geöffnet lassen und jede Min. die Linsen überprüfen. Wenn sie mit dem Finger zerdrückt werden können aber noch etwas fest sind, den Herd ausschalten, Deckel komplett schließen und die Restwärme zum weiter garen nutzen.

Reis-Gemüse-Pfanne mit Sahne

Zutaten: 1 Tasse (250ml) Basmati Reis, 1 kleine Zucchini in kleine Stückchen geschnitten, 1 Möhre in kleine Stückchen geschnitten, ½ gelbe Paprika in kleine Stückchen geschnitten, 1 mittel große Zwiebel achtel und anschließend jedes Stück dritteln und die Zwiebelschichten von einander trennen. 1 gestrichenen TL schw.

Pfeffer gemahlen, 2 TL Gemüsebrühe (Instant), 1 TL Mehl, 250ml Wasser, 1 Becher Sahne, 3 EL Butterfett/Rapsöl.

Zubereitung: Den Reis waschen und abkochen. Das Gemüse zusammen mit der Zwiebel in Fett in einer Anschließend das Mehl darüber streuen, vermischen und das Wasser dazu geben. Alles aufkochen lassen und etwas andicken lassen. Zum Schluss die Sahne dazu geben und noch ein mal aufkochen, dann den abgekochten Reis dazu geben und gut verrühren.

Tipp: Man kann den Reis und das Sahnegemüse auch separat servieren oder an Stelle von Reis Spaghetti oder andere Nudeln nehmen.

Sahnegeschnetzeltes mit Champignons

Zutaten: 250g Hühner- o. Putengeschnetzeltes, 1 kleine Dose Champignons in Scheiben, 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt, ½ TL schw. Pfeffer, Salz nach Geschmack, 2 TL Gemüsebrühe (Instant), 1 ½ TL Mehl, 500ml Wasser, 1 Becher Sahne, 3 EL Butterfett/Rapsöl.

Zubereitung: Das Geschnetzeltes in einer Schüssel mit ¼ TL schw. Pfeffer und ¼ TL Salz vermischen und anschließend in Fett anbraten. Dann die Pilze dazu geben und mit braten, anschließend die Zwiebel dazu geben und andünsten. ½ TL schw. Pfeffer, die Gemüsebrühe und das Mehl dazugeben und verrühren, anschließend das Wasser dazugeben und auf kochen lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und noch mal aufkochen lassen.

Tipp: Dazu eignen sich Spaghetti oder abgekochter Reis.

Zucchini-Cremesuppe

Zutaten: 500g Zucchini in Stücke geschnitten, 1 Zwiebel fein gewürfelt, 1 Knoblauchzehe fein geschnitten, 2 EL Butterfett/Rapsöl, 1 TL Butter, 500ml heißes Wasser darin 2 TL Instant Gemüsebrühe auflösen, 1 ½ EL Mehl, ½ - 1 TL Gewürz 5,6, ½ TL schw. Pfeffer, Salz nach Geschmack, 1 Becher Sahne, ein paar Spritzer Worcestersauce.

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch kurz in Fett anbraten dann die Zucchini und die Butter dazu geben und andünsten bis die Zucchini weich wird. Anschließend das Mehl darüber stäuben, vermischen und dann die Gemüsebrühe und die Gewürze dazu geben, alles gut vermischen und aufkochen bis es leicht andickt. Zum Schluss die Sahne dazugeben und alles pürieren.

Tipp: Man kann diesem Rezept noch Möhren hinzu fügen, dann nimmt man statt 500g Zucchini 250g Möhren und 250g Zucchini.

Möhren-Cremesuppe

Zutaten und Zubereitung wie Zucchini-Cremesuppe. Statt der Zucchini nimmt man Möhren und fügt noch etwas Kräuterdill und ½ TL Zucker hinzu.

Sauer-Scharf-Suppe

Zutaten: 4 Hühnerbollen, 3 Nelken, 1 Zimtstange 3cm, ½ TL schw. Pfefferkörner, 1-2 Möhren in kleine und feine Stückchen geschnitten, 1 Stange Porre und 1 Lauchzwiebel ebenfalls in kleine Scheibchen geschnitten, 2 Eier geschlagen mit ein paar Spritzer Maggi, 1 ½ TL Instant Gemüsebrühe, 1 L Wasser, 1 ½ EL Soya Sauce, Salz nach Geschmack, Worcestersauce und Tabasco zum Abschmecken, Speisestärke zum Andicken, 2 EL Raps- oder Olivenöl.

Zubereitung: Hühnerbollen zusammen mit den festen Gewürzen in 1L Wasser für ca. 45 Min bis 1 Std. auskochen. Währenddessen das Gemüse in Fett für ca. 5 Min andünsten und mit etwas Maggi ablöschen und bei Seite stellen. Anschließend die Hühnerbollen und die festen Gewürze aus dem Wasser nehmen und das vorher gedünstete Gemüse in die Suppe geben köcheln lassen. Das Fleisch von den Bollen lösen und in feine Stückchen reißen, anschließend etwas schw. Pfeffer und maggi darüber geben, vermischen und in etwas Fett in einer Pfanne anbraten. Dann das Hühnerfleisch und die Gemüsebrühe und Soya Sauce in die Suppe geben, mit

Worcestersauce und Tabasco abschmecken, mit Speisestärke andicken und zum Schluss die geschlagenen Eier langsam in die Suppe gießen so dass sich feine Fäden bilden. Noch ein mal durch rühren und fertig.

Gewürzreis

Zutaten: 2 Tassen Reis (Basmatireis), 3 Tassen Wasser, 3 mittel große Zwiebeln, 3 EL Butterfett, 2 ½ TL Gemüsebrühe (Instant), 2 TL Koriandersamen, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 2 Zimtstangen à 4cm, 5-7 Nelken, 3 grüne Kardamomkapseln, 1 schw. Kardamomkapsel.

Zubereitung: Den gewaschenen Reis mit Wasser bedeckt in einer Schüssel ca. 15- 20 Min. stehen lassen. Währendessen das Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und feste Gewürze hinzufügen. Die Zwiebeln goldbraun werden lassen, anschließend den Reis abgießen und hinzufügen, kurz durchrühren und die oben angegebene Menge Wasser hinzufügen. Die Gemüsebrühe dazu geben, abschmecken und evtl. noch etwas nachsalzen. Das Wasser zum Kochen bringen, den Deckel schließen und den Herd auf niedrigste Temperatur runter schalten und alles ca. 25 Min ziehen lassen.

Gewürzreis mit Geflügelfleischeinlage

Zutaten: 500g Geflügel (verschieden Stücke vom ganzen Hähnchen ohne Haut), 1 ½ Tassen Basmatireis, 3 Tassen Wasser, 3 mittel große Zwiebeln, 3 EL Butterfett, 4 -5 Knoblauchzehen zerstampft, 2 ½ TL Gemüsebrühe (Instant), 1 TL Koriandersamen (zusammen mit dem Knoblauch zerstampfen), 2 TL Kreuzkümmelsamen, 2 Stangen Naturzimt, 5-7 Nelken, 1 schw. Kardamomkapsel, 1 Tomate klein gewürfelt, ½ TL Salz, ¼ TL Curcuma, ½ TL Chillipulver, ¼ TL Garam Masala.

Zubereitung: Den gewaschenen Reis mit Wasser bedeckt in einer Schüssel ca. 15-20 Min. stehen lassen. Das Butterfett in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln goldbraun werden lassen, die Knoblauch- Korianderpaste und das Geflügelfleisch dazugeben und anbraten. Die Tomate und gemahlene sowie festen Gewürze, ausgenommen der Gemüsebrühe und dem Garam Masala, hinzufügen und vermischen. Alles weiter braten lassen, hin und wieder mal einen Schuss Wasser dazu geben damit es nicht ansetzt. Anschließend die oben genannte Menge Wasser dazu geben und die Gemüsebrühe unterrühren, abschmecken evtl. nachsalzen und alles zum kochen bringen. Wenn das Wasser kocht den Reis abgießen und dazu geben. Alles weiter kochen lassen bis das Wasser zu ¼ weggekocht ist. Nun das Garam Masala darüber streuen, kurz durch rühren und den Deckel schließen, den Herd auf die niedrigste Temperatur runter schalten und 15-20 Min. ziehen lassen.

Pfannengemüse mit Bulgur

Zutaten: 1 Zucchini geviertelt und in Scheiben, 2 Möhren geviertelt und in Scheiben, ½ gelbe Paprika in kleine Stücken, 1 Lauchzwiebel gewaschen und klein geschnitten, 1 Zwiebel geviertelt und anschließend halbiert und dann die Schichten auseinander nehmen. Salz nach Geschmack, ½ TL schw. Pfeffer, 1 ½ TL Instant Gemüsebrühe, ½ TL Gewürz 5,6. Wasser. 1 Tasse (250ml) Bulgur, 1-2 EL Butterfett oder 3EL Rapsöl oder Olivenöl.

Zubereitung: Nehmen Sie eine große tiefe Pfanne oder einen Topf und erhitzen Sie das Fett um das Gemüse zu dünsten. Nach ca. 10 Min geben Sie die Gewürze und einen Schuss Wasser hinzu und verischen alles gut. Anschließend geben Sie den Bulgur dazu und vermengen alles, braten Sie den Bulgur etwas an und geben dann 500ml Wasser dazu. Lassen Sie das Wasser aufkochen, stellen Sie dann den Herd auf niedrigste Temperatur und schließen Sie den Deckel. Lassen Sie alles ca. 20 Min ziehen, dann schalten Sie den Herd aus und stellen Sie den Deckel schief damit der Restdampf entweichen kann damit der Bulgur nicht zu weich wird.
