

Rumford

Kochbuch

Kochen aus Resten und wenn
es mal schnell gehen muss.

**ein Tagebuch mit
Rezepten von
Alexander Voigts**

REZEPTE

1. Energie - Drink Junimond

Gurana - Pulver mit Holundergelee und Sanddornsaft verrühren. Das ganze mit 2/3 Milch und 1/3 Rotwein aufgießen. Zuletzt mit Vanille und Zimt würzen. Variation mit rohem Ei und Traubenzucker ist möglich.

2. Mutters Chinapfanne a la Li Song

Soja - Granulat 150 g / Person 10 Minuten in Wasser einweichen. Derweil 2 EL Zucker in Butter rösten. Reis mit doppelt so viel Wasser aufsetzen (1 ½ Tassen Reis, 3 Tassen Wasser). Wenn das Butterkaramel schön braun ist etwas Sonnenblumenöl und gehackte Zwiebeln dazugeben. 1 Paprika in kleine Quadrate schneiden. 1 Lauch einschneiden, waschen und klein schneiden. Lauch, Paprika und Stockschwämmchen zu den karamellisierten Zwiebeln geben. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Zitronenpfeffer und Chinagewürz würzen. Das Soja - Granulat zugeben. Erdnüsse in Sojasauce - Wasser Mischung erhitzen 3 Eier über das Gemüse geben. Wenn der Reis weich, das Ei fest und die Nüsse gut mit Sojasauce durchzogen und leicht weich sind wird angerichtet.

3. Salat vegetariano - pikant

Zucchini vierteilen und in Scheiben schneiden. Paprika in Quadrate schneiden. Lauch einschneiden, waschen und in Scheiben schneiden. Feta oder noch besser Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Das Ganze kommt in eine Schüssel. Dazu Oliven geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Balsamico - Essig dazugeben und mit Olivenöl abrunden.

4. Delikatesse 2010

Man benötigt Pellkartoffeln vom Mittagessen oder vom Vortag, die man mit Sahnehering essen kann, pellt sie, schneidet sie in Scheiben und gibt sie zu angebratenen Zwiebeln in die Pfanne. Man wendet die Kartoffeln ab und zu, wartet bis sie leicht bräunlich sind und würzt mit Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran und Kümmel. Dazu reicht man einen sauren Brathering

5. Kässpatzen a la Vogtus

Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten und fertige Spätzle aus dem Frischepack in Butter dünsten. Die Spätzle ab und zu wenden und bei vollständigem Schmelzen der Butter und ausreichender Temperatur eine Packung geriebenen Käses dazugeben und so lange rühren bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Die Spätzle kommen auf den Teller und die Zwiebeln, die in der Zwischenzeit braun sein müßten, kommen darüber.

6. Pasta Bella

Nudeln in kochendes Salzwasser mit einem Schuß Olivenöl tun. Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Geschnittene Paprika, Zucchini und Oliven zu den leicht angebräunten Zwiebeln geben. Tomaten von dem grünen Teil befreien, schneiden und in die Pfanne geben. Nudeln nach der vorgeschriebenen Zeit (leicht al. dente) abgießen. Gewürfelten Mozzarella in die Tomatensauce geben. Mit Oregano und Basilikum würzen. Bei Bedarf Salz und Pfeffer hinzugeben. Wenn der Mozzarella gerade geschmolzen ist, das Ganze auf die Nudeln auf den Teller geben.

7. Saksalainen Ruokalistus

Vorspeise : Blaubeersuppe aus der Tüte oder mit Zucker gekochte Blaubeeren (Blaubeerkaltschale)
Hauptgericht : In Alufolie gegrilltes Lachssteak mit Folienkartoffeln und Salat aus rohem Blumenkohl, Paprika, Feta, Oliven, Tomaten und einer Joghurt - Mayonnaise Salatsauce.
Dessert: Pfirsich - Maracuja - Joghurt und eine gegrillte Banane mit Mandeln und Sherry - Sauce

8. Yellow

Tiefgefrorene Tintenfischringe und tiefgefrorene Pommes frites anbraten. Wenn die Tintenfischringe fertig sind, gelbe Wachsbohnen im eigenen Dosensud kochen. Das ganze mit Mayonnaise servieren und naturtrübe Zitronen - Limonade dazu trinken. Davon bekommt man nämlich keine Hepatitis.

9. Triesdorf houseman 's Lonely Winter meal .

Ansbacher Bratwürste frisch vom Metzger etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme braten. Kartoffelpüree, es muß nicht das von Pfanni sein, nach Packungsvorschrift zubereiten und einen grünen Salat mit Fertigdressing dazu reichen. Sagen sie den Vegetariern, daß Fische auch Gefühle haben und das die Umweltverschmutzung, die Flugzeuge, Lkws , etc. auf der Fahrt von sonstwo nach hier, nicht zu vernachlässigen ist. Geben Sie in den Kartoffelbrei Muskat.

10. Erntedank, Neuanfang, des Bruders Geburtstag

Muatta an Zwiebelkuchen machen lassen , selbst auch wieder heulen, zwangs dem Zwiebelschneiden und viel Federweißen dazu dringa. Und a Feschtl gibt's a.

11. Anti - Herzkaschpar - Müsli

Magerquark mit Wasser anrühren . Haferflocken, Rosinen und ich würde sagen auch Nüsse, meinetwegen geriebener Kokos und am besten Mandeln, oder das Müsli, der Saison dazu und man braucht net viel und scho is ma satt.



12. Des darfst essen; hot scho der Napoleon gesagt und auch der Kurt.

In Bratfischgewürz eingelegte Seelachsfilets dünsten , evtl. mit Margarine leicht anbraten, weil sie sonst leicht zerfallen. Allerdings eine Stunde vorher die Pellkartoffeln (kann man besser aufheben) aufsetzen, oder i habs doch a mal geschafft , daß der bleede Schnellkochtopf funktioniert , dann reichen 10 Minuten. Mit Petersilie würzen (am besten frischer) (da wird ma nämlich 100 Jahr alt)



13. Wenn grad a mal wieder Tomatenzeit ist.

Tomaten halbieren und ganze Tomate in 5 Teile schneiden, Grünzeug entfernen. Insgesamt 3 Tomaten.

Dann an Mozzarella aus der Tüten holen, überm Waschbecken, daß ma net alles vollspritzt. Vierteln und Achteln. Auf jedes Tomatenstück ein Mozzarella - Stück (koa Angst is koa Büffelmilch mehr drin in dem Mozzarella und es ist auch nicht gesagt, daß man davon eine Hühnerbrust bekommt) Dann auf jedes Stück ein Stück Basilikumblättchen (aus eigenem Bestand). Salz und Pfeffer drauf. Balsamico - Essig langsam, vorsichtig drüberträufelnd verteilen. Olivenöl genauso vorsichtig gleichmäßig über das Ganze gießen und aufpassen, daß man nicht zu viel benötigt , aber trotzdem jedes Mozzarella - Teil leicht benetzt ist Dazu Knoblauchbaguette, Käsetoast oder einfach Knäckebrot mit Frischkäse.

14 . Sparsamer Student Standard Essen

Billige Nudeln kochen ,wie gewohnt und zwischendrin a Sauce kochen. Es tut, wenn man sie ein bißchen mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz würzt auch die Tomatensauce für 60 Pfennig.

15. Fünftes Gebot - Burger

Dinkel - , Grünkern - , Soja - Burger nach Packung zubereiten und braten. Dazu braucht ma nu a paar alte Pellkartoffeln, die muß man schälen und schneiden, macht a gehackte Zwiebel dazu, Mayonnaise, Essig, Gewürze und Öl darüber und fertig ist der Kartoffelsalat.

16. Dinner for everyone

Fischkonserve mit belegtem oder bestrichenem Brot oder Bratkartoffeln

17. Dinner spezialos

Da geht ma ins Lokal

18. Brunch

Dazu gehören : frische Semmeln, Butter, Marmelade, Nutella, Honig, gekochte Eier, gebratene Eier (mit Speck, wenn's ganz gut ist, sogar mit Kartoffeln und Zwiebeln) oder Spiegeleier, Mozzarella - Tomaten, Milch, 3 Sorten Cornflakes, Müsli, Kaffee, Kakao, Tee, Orangensaft, Käse und Wurstplatte, paniierter Feta, Paprika und Oliven

19. Frühstück

Auf jeden Fall Kaffee, dann entweder Müsli, Cornflakes oder Semmeln (Toast) mit Brotaufstrich, statt Kaffee ist in Fällen extremer Wachheit auch Tee und Kakao möglich. Bei letzttägigem heftigen Feiern entweder viel Kaffee und dann 1. Pause Mensa oder ein ausgiebiges Frühstück, z.B. mit Weißwürsten mit süßem Senf oder nach schlimmen Rauschen Fisch. Mit sauren Gurken .

20. Szegedinger Gulasch

Kartoffeln in Schnellkochtopf kochen. Davor Zwiebeln anbraten. Gulasch dazu. Später Sauerkraut. Mit Salz, Pfeffer und viel Paprika würzen. Immer wieder mit Wasser aufgießen. Mit Rosmarin abschmecken. Servieren.

21. Kater Karlo und die Salzwasserorganismen

Ja, die Süßwasserorganismen darf er nicht essen, der Karlo, aber Karl Kluge hat uns mal ein Rezept verraten, der Schlawien, der Lisa, dem Angelo und mir . Krabben (gibt's z.B. bei ALDI) in angebratene Zwiebeln anbraten, Sauerrahm drauf, Dill, dazu Reis.

22. Obazden

300 g Camembert, 100g Butter, Salz, Pfeffer, gemahlenen Kümmel, milden Paprika, eine große Zwiebel und Bier miteinander verkneten und mit geschnittenem Schnittlauch servieren..

23. Schollenscharrn

2 Schollenfilets mit Bratfischgewürzsalz in Öl erhitzen, sie möglichst ganz halten. Es funktioniert nicht. Dazu gab es Kroketten, Meerrettich - Sauce und zum Nachtisch einen Heidelbeere - Joghurt, der Eisen enthält. 9. Und 11. Gebot einhalten und die großen Feste feiern. Obacht 0,9 Personenkorrelation möglich. Keine Schön - Glück - Gerner - Garantie. Tip : ökologisch dynamischer Orangensaft. Erzengel Gabriel ins Gebet mit einschließen.

24. Schollengulasch

Es läuft Stefan Raab im Fernsehen. Pfanne und Topf mit Inhalt Öl erhitzen. Zwiebeln schneiden. Eis - Scholle schneiden. (nur , wenn von der Paarung übrig) Zigeuner - Sauce dazu. Im anderen Topf Kroketten braten und zu Kartoffelbrei werden lassen bis sie braun sind. Jetzt Loona auflegen und essen. Nun haben sie sie genossen , die gesegnete Mahlzeit. Bei mir ist heute Nikolaus und 2. Advent. Es gibt jetzt Schokoladen - Pudding. Blättern sie in ihrem Buch. Denken sie an Rosen und trinken sie einen Kirsch - Whiskey - Likör.

25. Thymian - Pilz - Ragout

Semmelknödel machen. Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Pilze dazu. Mit Salz und Thymian würzen. Schlagrahm (Schlagobers) darüber und Essen.

26. Green

Wenn sie erfahren haben, daß die Fische doch Schmerznerven haben, wenn es sie davor ekelt ein Tier - Mörder zu sein, wenn sie die Hoffnung auf Sex und das himmlische Paradies nicht aufgegeben haben. Braten sie Gemüse oder Spinat Burger , Kroketten, dazu Meerrettich. Sie machen einen Salat aus einem grünen Kopfsalat, der Essig ist aus dem Rest eines ungespritzten Zitronenschalenbrandes in der Kaffeemaschine. Erst Schnaps , dann Öl , dann Essig.

Olivenöl, Basilikum und Salz. Wenn ihnen der Kreislauf zusammenbricht, Heidelbeerquark mit Nüssen essen und ein paar Johannisbeeren, wenn sie sich nach einem Bounty sehnen, essen sie Ananasjoghurt statt dem Quark mit Heidelbeeren. Sie können dann auch gut arbeiten. Trinken sie einen Green Tea. Wenn du nicht mehr zwischen gut und böse unterscheiden kannst, trinke einen Tomatensaft und den Zitronenschalenaquavit. Und zum Schluß das Bounty und eine Mandelmilch. Wenn's wollen a Blue Curacao oder a Alexander , des ist net schlecht.

27. Tofu Rustikal

Bratkartoffeln zubereiten. Danach etwas Tofu in Butter oder Margarine anbraten und im 2. Bratgang Tomaten in Olivenöl oder dem Restfett anschmoren lassen. Das ganze zusammen servieren.

28. Passionate Orient - Expreß Happiness

Nudeln kochen (Gabel Spaghetti) , Zwiebeln anbraten , in Sojasauce eingelegter Tofu dazu, Tomaten rein, Bananen dazu, mit Curry und Rosmarin würzen. Dazu stark mit Wasser verdünnten Zitronenschalenessig mit Traubenzucker trinken.

29. Schönen, guten Tag

Zur Kaffe und Tee - Zeit. Eine Schoko - Bananen - Milch mit zusätzlich wenig Guarana - Pulver herstellen. Erst ein Joghurt von Müller mit Apfel - Zimt und Butterkeks , dann ein paar Spekulatius und zum Schluß eine Mousseu Chocolate . Dazu den Milchshake trinken, den Rest am frühen Abend mit Amaretto mixen.

30. Süße Manneskraft auf vegetarisch

Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Nudeln kochen. Gewürfelten Tofu zu Z. und K. , Quark und Sahne dazu. Um den Eisengehalt zu steigern, Johannisbeere - Marmelade hinzufügen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Coriander, Zimt, Curry, Petersilie und Dill.

31. Verschimmelter Cowboy

Kräuter- Feta in die Butterzwiebeln geben, Tofu dazu, Frischkäse einrühren, Kaviar nein, Nüsse und Kürbiskerne dazu und am Schluß ißt ma doch bloß die Gnocchi. Mit Maracuja - Joghurt, schwarze Johannisbeeren und am gescheiten Kakao. Und raucht neben dem Russen eine Zigarette, wenn man diese Hölle weggeworfen hat. Die Mikrobiologische Untersuchung des grauen Schleimes ergab, daß da eine Reisstärke - ähnliche Schlammschicht zu erkennen war, und das keine schimmelzähnlichen Mycelbildungen zu erkennen gewesen sind.

32. Ökologisches Abdomenpilz Abheilbad

Brühen sie einen Tee aus Zinnkraut (das ist dieses Ackerschachtelhalm - Unkraut, daß man überall findet und das die Bauern bekämpfen) Man muß ihn halbe Stunde ziehen lassen und dann mit Sonnenblumenhonig trinken, damit Magen geheilt und der Antrieb erhalten wird und trotzdem die Friedfertigkeit gefördert wird; danach schüttet man den Tee in die Dusche mit dem Stopfen badet etwa eine halbe Stunde seinen Abdominalbereich damit, dann verschwindet der Wolf und sie haben sich vom Acker gemacht. Spannungskopfschmerzen leiten sich in den standhaften Penis zurück ! Wie es Frauen wirkt, weiß ich nicht.

33. Zigeunerschleim

Paprika und Tomaten anbraten, mit geschnittenem Lauch aufwürzen, mit Rosmarin und Curry herwürzen und dazu die Nudeln der Saison reichen

34. Sleep Well

50 Gramm Johanniskraut mit 25 g Hopfen , ;Melisse und Baldrian mischen mit geeigneter Menge aufbrühen.

35. Da Guade Oide Keesesolad

375 g holl. Gouda
2 feste Bananen
1 Apfel
2 Essiggurke
1 kl. Glas eingelegte Tomatenpaprika 220 g
Mandarinen
1 Pckg Iglu 8 Kräuter
1 halben Becher Joghurt
2 EL Mayonnaise
Saft von 1 ½ Zitronen
1 TL Senf, Salz, Pfeffer



eine
der
und
bei

und

36. Basta aus Reis mit Salat

Reis kochen , Champignontomatensauce kochen Salat mit Keimen, Schafs - Ziegen - Feta und gekochtem Ei, Essig, Mayonnaise , Dressing ,Salz und Olivenöl drauf , fertig, ; . Den restlichen Pilztomatenreis gibt's am Abend kalt !

37. Verlorene Eier

Reis mit gekochter Mayonnaise - Käse Sauce !

38. Palmsonntag - Menü Heaven

Nockerl - Grieß z.B. von Bernbacher 83,5g zu mit Butter 30 - 35 g geschlagenem Ei . Evtl. Muskat dazu. Hier nicht !

Das ganze sofort in kochende Gemüsebrühe und 20 min kochen 5 min ziehen lassen und dann essen !

Eine Dose Pfifferlinge panieren und salzen. Nach dem Braten mit Zitrone überträufeln und mit Thymian abschmecken. Dazu Kartoffelsalat und zum Nachtisch einen gestürzten Schokoladen - Pudding !

39. Nervts mi net Gulasch

Zwiebeln mit Gulasch anbraten. Gekochte Gemüsebrühe drauf ! Schmoren.

Kartoffeln kochen ! Gulasch mit Paprika, Rotwein und Knoblauch würzen ! Davor eine Zigarette, Trauben - Nuß - Schokolade , ein Bier und zum Gulasch Rotwein trinken. Danach ein Ananas Eis !

40. Opa Karl Gedächtnis Würze

Maggi Bratkartoffeln einkochen und braten ,den Ausfall rasch verhindern und 2 Ansbacher Bratwürste übrig von der Party zubereiten und an Farmer Salat dazu !

41. hoits Mai

Maultaschen mit Tomatensauce vom Aldi herausholen , die Maultaschen braten, die Sauce zubereiten und dazu einen Salat aus Rukkola, gelbem, spitzen Paprika und Kräuter - Dressing !

42. Sour Dream

Rotbarschfilet in Ei mit Bratfischwürze und Vitamin C und dann in Mehl wenden. Braten. Salat aus Feldsalat und grünem Paprika mit Kräuter - Dressing zubereiten. Dazu weißen Toast essen, Bach - Choräle hören , Kiwi - Stachelbeere - Joghurt verschenken und Mousseau Chocolate essen !

43. Zuckerei

Eiweiß schlagen , Zucker nei evtl. mit Zitrone und Eigelb einschlagen

44. Tofu - Giros

Angebratenen Tofu in Giros - Gewürzmischung zubereiten , Maccharoni kochen und in die abgeseiebten Tomatensauce dazu kochen . dazu Tomate, Zaziki und Zwiebeln reichen !

45. Morph. - hunter' s gute Pute

Paniertes Putenformfleisch braten, bei Anbrand nachpanieren. Serviettenknödel dazu und statt der Jägersauce geht auch Leipziger Allerlei !

46. Calamari fritti



Calamari aus der Packung braten, dazu Pommes braten. Als Beilage hier aufgewärmte baked beans !

47. Champignontaschen mit Nudeln



Champignontaschen aus dem Tiefkühlfach auf kleiner Flamme braten. Nudelwasser aufsetzen und wenn es sprudelt, die Nudeln hinein und bei noch leichter Bißfestigkeit abtropfen und zu den Taschen die goldbraun sein sollen servieren. Vorsicht die Taschen brennen sehr leicht an !

48. Chillie Ei



Rührei und Chillie - Schoten und Zwiebeln anbraten ! Mit Salz und Pfeffer würzen !

49. Fischstäbchen mit Rösti



Direkt aus der Kühltruhe in die Pfanne



50. Geschnetzeltes

Reis kochen. 1Becher Reis und 3 Becher Wasser pro Person !
so lange kochen bis das Wasser abgedampft ist und sich oben kleine Löcher bilden !
Das Fleisch in Sojasauce tränken.
Dann anbraten.
Das Fleisch raus und dem Fett Zwiebel, Pilze und Saucenpackung braten und dann nach 10 Minuten das Fleisch wieder dazu !



51. Griesßklöße mit Fruchtsalat

Griesßklöße nach Packung mit Quark kochen und dann Fruchtsalat aus der Dose dazu !



52. Holzfällersteak mit Chopska Salat

Steak, es tut auch Schweinenacken, braten. Sauce nach Packung dunkle Sauce herstellen.

Zwiebeln rösten, dann die gepellten Kartoffeln geschnitten dazu. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Kümmel

würzen .Für den Chopska Salat, Gurken, Tomaten und Feta schneiden und für das Dressing nimmt man am besten Balsamiko Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum. Besonders fein ist es, wenn man statt Feta geriebenen Schafskäse nimmt. So ist das auch in Bulgarien im Hotel !

53. Aldi Spaghetti mit Chopska Salat



Aldi Spaghetti nach Packungsbeilage zubereiten und dann Gurken schälen, hobeln, Tomaten dazu schneiden und Feta Käse drüber reiben !

54. Fischfillet mit Kartoffeln



Kartoffeln kochen bis sie nicht mehr irgendwie hart sind !

Fisch mit Bratfischwürzsalz und Zitrone einlegen und ins Mehl tauchen und braten bis nichts rosiges mehr zu sehen ist !

55. Forelle blau



Wasser. Hier mit Pommes. Besser sind Salzkartoffeln !

Forelle kochen mit ein wenig Essig und Salz im

56. Gyrosteller



Fetiggyros braten. Dazu Tomaten, Zwiebeln, Fertig - Zaziki und Pommes !

57. Jägerschnitzel mit gemischtem Salat



Pommes braten , fritieren oder backen. Schnitzel anbraten und dann aus der Pfanne nehmen, Jägerschnitzel - Pulver dazu geben in Wasser kochen. - Pilze dazu ! Nach 10 Minuten das Schnitzel wieder dazugeben ! Für den Salat Gurken hobeln, rote Beete schneiden, Kopfsalat dazu und Krautsalat und wie auf dem Bild anrichten.

58. Saure Krabben

Krabben mit Zwiebeln leicht anbraten. Sauerrahm dazu und leicht kochen.. Dazu gibt es Salat und Reis !



59. Karpfen mit Pommes



Frisches - Karpfenfilet (hier aus dem Anatomie - Praktikum)
panieren, braten und mit z.B. Pommes servieren !



60. Kässpätzle



Zwiebeln und weiche Spätzle aus der Plastikpackung in getrennten Pfannen anbraten. Zu den Spätzle geriebenen Käse z.B. Emmentaler !

61. Kaviarei mit Luxusmörrebröd



Knäckebröt mit Gänseleberpastete beschmieren und hartgekochte Eier in der Mitte auseinanderschneiden und Kaviar drauf tun !

62. Laucheittoast



Lauch einschneiden, waschen, in Scheiben schneiden und in Öl anbraten, Ei dazu und rühren !

63. Nürnberger mit Schinken - Käse - Rahm - Kartoffeln und Kraut



Apfel und Zwiebeln kleinschneiden und in einem Topf anbraten. Sauerkraut aus der Dose und Wasser , so wie Wacholderbeeren dazu !

64. belegtes Brot mit Tomatensalat



Tomaten schneiden, Fetakäse würfeln, Gurken schälen und hobeln. Mit Essig und Öl anmachen und Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Zwiebeln schneiden, anbraten. Käsebrot in auf 200°C vorgeheizten Ofen geben. Nach 3 Minuten mit angebratenen Zwiebeln bedecken und mit Salat servieren.

65. Blumenkohl mit Käse - Tomaten - Sauce



Blumenkohl kochen oder dämpfen, bis er weich ist. Zwiebeln und Tomaten schneiden. Zwiebeln anrösten, Tomaten dazu. Sahne und geriebenen Käse hinzugeben und das ganze als Sauce auf den Blumenkohl geben.

66. Cevapcici mit Djuvec - Reis



Hackfleisch mit Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer und viel Paprikagewürz vermengen. Anbraten. Reis kochen. Geschälte Tomaten in angebratene Zwiebeln geben und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

67. Zucchini – Antipaste mit Cashew – Nüssen und Parmesan



Zucchini schälen und halbieren, anbraten, mit Essig und Öl anmachen, Cashews und Parmesan drüber.

68. Blumenkohl mit Schinken – Käse – Sauce mit Bratkartoffeln



Blumenkohl dünsten oder dämpfen. Gekochte Kartoffeln in feine Streifen schneiden und in angeröstete Zwiebeln geben und einzeln mit der Gabel in wenig Fett wenden und mit Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Kümmel, am besten frischen Majoran und Muskatnuss würzen. Schinkenwürfel anbraten , geriebenen Käse und Sahne hinzugegeben und über den Blumenkohl geben.

69. Gyros spezial



Gyros aus der Packung anbraten, mit rohen Zwiebeln, Tsatsiki, Cherry – Tomaten und Baguette – Brot anrichten.

70. vegetarische Grillplatte mit Pommes und Tomatensalat



Pommes aus der Packung frittieren oder im Ofen backen. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl und Balsamico – Essig anmachen.

71. Grillsteak aus der Pfanne mit Sauerrahmofenkartoffel



Nackensteak braten und Ofenkartoffel backen und halbieren. Sauerrahm mit Quark, Zwiebeln , Salz und Pfeffer und Kräutern mischen und auf die gebackene Ofenkartoffel tun.

72. Mozzarellasticks mit Tomatenbasilikumsalat



Mozzarellasticks backen und mit Tomatensalat aus Tomaten, Basilikum, Balsamicoessig und Olivenöl mit Salz und Pfeffer gewürzt anrichten.

73. Maultaschen mit Sahne-Käse- Zwiebel-Sauce



Maultaschen schneiden und anbraten.
Zwiebeln anbraten mit Brühe übergießen, Sahne und Reibekäse dazu. Das ganze über die Maultaschen geben.

74. Salbei – Schinken mit Pommes Frites



Schinken mit Öl braten.
Frischen Salbei drüber.
Pommes aus
geschnittenen Kartoffeln
fritieren und mit Salz,
Pfeffer und Paprika
würzen.

75. Nudeln mit Mozarellatomaten



Spagetti kochen. Gewürfelte rohe Tomaten und rohen Mozzarella, so wie Basilikum drüber und auch Olivenöl.

76. Putenschnitzel und Nudeln



Spiralnudeln (Fussili) kochen mit Öl und Salz. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, braten und braune Sauce nach Gebrauchsanweisung kochen und über das Schnitzel und die Nudeln tun. Schnittlauch über die Nudeln.

77. Panierter Camenbert mit Preiselbeeren und Kichererbsen



Camenbert mit Ei und Semmelbröseln panieren und braten. Das übrige Ei dazu braten. Preiselbeeren dazu servieren. Kichererbsen in Butter dünsten und dazu reichen.

78. gefüllte Paprikaschoten



Paprika „köpfen“ und Kerngehäuse entfernen. Hackfleisch mit Zwiebeln, Ei, Salz und Pfeffer und evtl. Semmelbröseln kneten und in die Paprikas geben. Das ganze in Brühe kochen. Geschälte Tomaten in gebratene Zwiebeln geben, kochen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Reis kochen.

79. Frühlingsrollen mit Kartoffelsalat



Fertige Frühlingsrollen backen und mit fertigem Kartoffelsalat und fertiger Sauce , so wie Tomatensaft mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit Worcester – Sauce servieren.

80. Gebratene Zucchini mit Bratkartoffeln



Gekochte Kartoffeln schneiden, Zwiebeln anbraten, Kartoffeln möglichst so dazu, so dass man sie einzeln umdrehen kann. Mit Paprika, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran würzen.

Schnittlauch drüber streuen. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Auch einzeln wenden. Mit Zitronensaft begießen und zu den Kartoffeln servieren.

81. Rührei mit Pommes Frites



Kartoffeln in Stifte schneiden, frittieren, bis sie Pommes Frites sind und mit Salz und Paprika würzen. Eier mit Salz, Pfeffer und ein wenig Milch vermengen, in die Pfanne zu Butter oder Öl geben und anbraten. Dann die Eier mit Schnittlauch zu den Pommes servieren.

82. Bratwurst mit Kartoffelpuffer



Kartoffelpuffer auftauen und braten oder aus geriebenen Kartoffeln zubereiten und mit Schnittlauch bestreuen, Bratwürste einschneiden und braun braten.

83. Saltimbocca Romana mit Pommes und Blattsalat



Schnitzel braten, Schinken braten mit Salbei. Schinken mit Salbei auf das Schnitzel legen. Pommes frittieren, salzen und Blattsalat gut waschen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Salatkräutern anmachen.

84. Nackensteak mit Pommes und Parikagemüse



Nackensteak durchbraten, Pommes frittieren, salzen und mit Paprika würzen. Paprika in kleine Würfel schneiden, mit Zwiebeln und Tomaten anbraten und dazu servieren.

85. Nackensteak und Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Sahne Sauce



Zwiebeln in Öl anbraten. Zucchini in Scheiben dazu, grüne Paprika und Tomaten in Würfeln dazu – anbraten. Tomatenmark dazu – Sahne dazu. Spaghetti kochen, Steak anbraten – servieren.

86. Überbackenes Brot



Lieken Urkorn – Vollkornbrot mit Butter bestreichen , mit Schinken belegen, Tomate drauf, Rucola drauf. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und eine Scheibe Käse z.B. Emmentaler drüber und in die Mikrowelle damit. Etwa 1 Minute bei 600 Watt überbacken.

87. Würstel mit Pommes und Salat



Oliven, Tomaten, Karotten, Paprika, Fetakäse, Zwiebeln und Knoblauch mit Salatgewürz, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Olivenöl zubereiten. Ansbacher Würstel braten. Pommes frittieren, mit Salz und Paprika würzen. Anrichten!

88. Auberginen mit Kartoffelsalat



Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl braten. Gekochte Kartoffeln pellen und mit Zwiebeln, Gurken, Brühe, Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. Den Salat mit Schnittlauch bestreuen und die Auberginen mit Zitronensaft überträufeln.

89. Nudeln mit Schwammerlsauce



Champignons putzen, Nudeln in Salz – Öl – Wasser kochen. Pilze anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Wenn sie leicht bräunlich angebraten sind, dann Sahne hinzu. Das Ganze mit Preiselbeeren anrichten.

90. Bauernschmaus



Champignons putzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, anbraten. Champignons dazu geben. Schinken oder Salami dazu geben. Ei dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika würzen. Am besten noch frischen Majoran dazugeben. Mit einem Becher saure Sahne garnieren.

91. Putenschnitzel mit Spaghetti in Rahmsauce



Putenschnitzel braten. Spaghetti kochen. In den Schnitzelsud Sahne gießen mit Salz und Pfeffer und Fix für weiße Sauce mischen und über die Spaghetti und das Schnitzel geben.

92. Carpaccio



Einfach rohes Rindfleisch aus der Packung Carpaccio von ALDI oder LIDL mit Rucola und Parmesan belegen, Essig und Öl drüber, eine Semmel dazu und fertig.

93. Mehlpampfe mit Sauce



Ein Wasser- Mehl. Reibekäse- Gemenge in der Pfanne braten, dazu Braten- oder Jägersauce.

94. Falafel mit Tsatsiki



Falafel von DM kaufen. In die auf der Packung angegebenen Menge kochendem Wasser das Falafelpulver geben. Einweichen und dann in Fett rausbraten. Dazu z.B. Zaziki. Auch Variationen mit Weißbrot, Tomaten und Zwiebeln passen gut dazu.

95. Mozzarella Tomaten



3 Tomaten in Achtel schneiden. Mozzarella in 24 Scheiben schneiden. Anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikumblatt belegen. Olivenöl und Balsamiko - Essig drüber – fertig.

96. Riesenburger



2 Rindfleischscheiben aus dem Supermarkt anbraten. Burgersemmel im Ofen vorwärmen. Rindfleisch scheiben, Salatblatt, Zwiebel, Tomate und Käse drüber. Ohne das zweite Brötchen bei 200° in den Ofen bis der Käse schmilzt. Das zweite Brot wieder drauf.

97. Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Kartoffeln



Pellkartoffeln etwa 35 Minuten kochen und pellen. Spargel, hier geht auch der aus dem Glas kurz erwärmen. Sauce Hollandaise nach Packungsanleitung mit Wasser, Butter und Pulver zubereiten, dazu Kochschinken.

98. Labskaus



Salzkartoffeln kochen. (Mehlige Kartoffeln schälen und schneiden und in Salzwasser kochen.) Rannern (rote Beete), Corned Beef, Brathering, geschnittene Zwiebeln dazu. Das ganze pürieren. Spiegelei drauf – fertig.

99. Rinderminutensteaks mit Kartoffeln



Pellkartoffeln kochen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Weiche Kartoffeln mit Abzug der Haut schälen (pellen). Dazu passt z.B. Schnittlauch Butter oder Mais und eine Paprikasauce-

100. Pfirsichtorte



Tortenboden kaufen. Sahnesteif drüber. Vanillekochpudding von Dr. Oetker nach Packungsanleitung zubereiten. Den heißen Pudding auf den Boden geben. Pfirsich aus der Dose auf den erkalteten Boden geben.

101. Ratatouille



Zunächst 1 große Tasse Reis auf 3 große Tassen Wasser zum kochen bringen. Dann zunächst Zwiebeln und evtl. auch Knoblauch anbraten, Zucchini, Aubergine und rote Paprika kleinschneiden und mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen und so lange mit Deckel und gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme schmoren bis der Reis fertig ist.

102. POWER – Frühstück



Für das Müsli benötigt man Haferflocken, geriebene Mandeln, gepufften Amaranth, Cornflakes, geschrotete Kakaobohnen, Stevia und auch getrocknete Bananen sind OK und natürlich Joghurt. Man mengt das zusammen bis eine sämige Masse entsteht in der genug Joghurt vorhanden ist, dass alles quasi im Joghurt gelöst ist. Für den Kaffee verwendete ich hier mexikanischen GEPA – Espresso, in einer kleinen Kanne auf dem Ofen gekocht wurde und goss die große Tasse mit Bio - Frischmilch auf,

103. Maultaschen aglio olio mit Sauce Rotweiß



Maultaschen in Scheiben schneiden. Knoblauch in klitzekleine Würfelchen schneiden. Beides in Öl anbraten. Mayonnaise und Ketchup dazu.

104. geräucherter Tofu mit Kartoffelsalat

Etwa 5 Pellkartoffeln pro Person werden gekocht bis sie beim Gabeltest weich sind, also beim reinstechen kein großer Widerstand mehr da ist. Dann werden sie abgetropft, kaltes Wasser kommt in den Topf. Man nimmt die Kartoffel mit der Gabel und pellt sie mit einem scharfen Messer. Man schneidet sie in Scheiben. Man kocht sich ein wenig Gemüsebrühe und schneidet 1 Zwiebel pro Person. Dann gibt man zu den scheibierten Kartoffeln, die Zwiebeln, Altmeisteressig, Sonnenblumenöl und die Brühe und würzt bei Bedarf mit Salz und Pfeffer. Man schneidet den Tofu in Scheiben und bräunt ihn leicht an



105. gesalzener Gartenrettich



Rettich aus dem Garten holen, schälen, gut salzen, über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag genießen. Ist schön scharf. Nicht zu viel Salz verwenden.

106. Hähnchenminutensteaks Wildererart



Eiernudeln kochen, währenddessen Pilze schälen oder waschen und in Zwiebeln anbraten. Hähnchenminutensteaks in Mehl-, Salz-, Pfeffergemisch wenden und anbraten, Salat aus Sauerampfer, Essig, Öl und Salz und Pfeffer dazu machen. Die Nudeln mit Reibekäse 1 Minute in der Mikrowelle überbacken. Wie auf dem Bild darreichen.

107. Stachelbeersmoothie



Stachelbeeren, Milch und Joghurt, so wie z. B. Traubenzucker, Stevia oder Rohrzucker zusammen tun und pürieren. Mann kann auch noch Minze, Johannisbeeren und Sauerampfer dazutun.

108. Bandnudeln mit Algenpesto



Nudeln kochen, fertiges Algenpesto dazu, enthält Omega 3 Fettsäuren.

109. überbackene Zucchini

4 Zucchini halbieren. Eine Paste aus 2 Tuben Tomatenmark, einer gewürfelten Zwiebel, 10 fein geschnittenen Knoblauchzehen, ein in Würfeln geschnittenen Feta, frischem geschnittenen Basilikum, Salz und Pfeffer herstellen. Diese Paste auf in eine Reine mit 5mm Olivenöl bedeckt auf die halbierten Zucchini gleichmäßig verteilen und jede Zucchini mit einer Scheibe Gouda bedecken. Etwa eine halbe Stunde bei auf 200°C vorgeheiztm Backofen bis zur gewünschten Fastigkeit der Zucchini (man kann dann meist locker durchstechen, durch die Zucchini), backen. Fertig.

1. Energie - Drink Junimond	2
2. Mutters Chinapfanne a la Li Song	2
3. Salat vegetariano - pikant	2
4. Delikatesse 2010	2
5. Kässpatzen a la Vogtus	2
6. Pasta Bella	2
7. Saksalainen Ruokalistus	3
8. Yellow	3
9. Triesdorf houseman 's lonely Winter meal .	3
10. Erntedank, Neuanfang, des Bruders Geburtstag	3
11. Anti - Herzkaschpar - Müsli	3
12. Des darfst essen; hot scho der Napoleon gesagt und auch der Kurt.	4
13. Wenn grad a mal wieder Tomatenzeit ist.	4
14 . Sparsamer Student Standard Essen	4
15. Fünftes Gebot - Burger	4
16. Dinner for everyone	4
17. Dinner spezialos	4
18. Brunch	4
19. Frühstück	5
20. Szegedinger Gulasch	5
21. Kater Karlo und die Salzwasserorganismen	5
22. Obazden	5
23. Schollenscharrn	5
24. Schollengulasch	5
25. Thymian - Pilz - Ragout	5
26. Green	5
27. Tofu Rustikal	5
28. Passionate Orient - Expreß Happiness	6
29. Schönen, guten Tag	6
30. Süße Manneskraft auf vegetarisch	6
31. Verschimmelter Cowboy	6
32. Ökologisches Abdomenpilz Abheilbad	6
33. Zigeunerschleim	6
34. Sleep Well	6
35. Da Guade Oide Keesesolad	6
36. Basta aus Reis mit Salat	7
37. Verlorene Eier	7
38. Palmsonntag - Menü Heaven	7

39. Nervts mi net Gulasch	7
40. Opa Karl Gedächtnis Würze	7
41. hoits Mai	7
42. Sour Dream	7
43. Zuckerei	7
44. Tofu - Giros	7
45. Morph. - hunter' s gute Pute	7
46. Calamari fritti	8
47. Champignontaschen mit Nudeln	8
48. Chillie Ei	8
49. Fischstäbchen mit Rösti	9
50. Geschnetzeltes	9
51. Grießklöße mit Fruchtsalat	10
52. Holzfällersteak mit Chopska Salat	10
53. Aldi Spaghetti mit Chopska Salat	10
54. Fischfillet mit Kartoffeln	11
55. Forelle blau	11
56. Gyrosteller	12
57. Jägerschnitzel mit gemischtem Salat	12
58. Saure Krabben	13
59. Karpfen mit Pommes	13
60. Kässpätzle	14
61. Kaviarei mit Luxusmörrebröd	14
62. Laucheitoast	15
63. Nürnberger mit Schinken - Käse - Rahm - Kartoffeln und Kraut	15
64. belegtes Brot mit Tomatensalat	16
65. Blumenkohl mit Käse - Tomaten - Sauce	17
66. Cevapcici mit Djuvec - Reis	18
67. Zucchini – Antipaste mit Cashew – Nüssen und Parmesan	19
68. Blumenkohl mit Schinken – Käse – Sauce mit Bratkartoffeln	20
69. Gyros spezial	21
70. vegetarische Grillplatte mit Pommes und Tomatensalat	22
71. Grillsteak aus der Pfanne mit Sauerrahmofenkartoffel	23
72. Mozzarellasticks mit Tomatenbasilikumsalat	24
73. Maultaschen mit Sahne-Käse- Zwiebel-Sauce	25
74. Salbei – Schinken mit Pommes Frites	26
75. Nudeln mit Mozarellatomaten	27
76. Putenschnitzel und Nudeln	28

77. Panierter Camenbert mit Preiselbeeren und Kichererbsen	29
78. gefüllte Paprikaschoten	30
79. Frühlingsrollen mit Kartoffelsalat	31
80. Gebratene Zucchini mit Bratkartoffeln	32
81. Rührei mit Pommes Frites	33
82. Bratwurst mit Kartoffelpuffer	34
83. Saltimbocca Romana mit Pommes und Blattsalat	35
84. Nackensteak mit Pommes und Parikagemüse	36
85. Nackensteak und Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Sahne Sauce	37
86. Überbackenes Brot	38
87. Würstel mit Pommes und Salat	39
88. Auberginen mit Kartoffelsalat	40
89. Nudeln mit Schwammerlsauce	41
90. Bauernschmaus	42
91. Putenschnitzel mit Spaghetti in Rahmsauce	43
92. Carpaccio	44
93. Mehlpampfe mit Sauce	45
94. Falafel mit Tsatsiki	46
95. Mozzarella Tomaten	47
96. Riesenburger	48
97. Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Kartoffeln	49
98. Labskaus	50
99. Rinderminutensteaks mit Kartoffeln	51
100. Pfirsichtorte	52
101. Ratatouille	53
102. POWER – Frühstück	54
103. Maultaschen aglio olio mit Sauce Rotweiß	55
104. geräucherter Tofu mit Kartoffelsalat	56
105. gesalzener Gartenrettich	57
106. Hähnchenminutensteaks Wildererart	58
107. Stachelbeersmoothie	59
108. Bandnudeln mit Algenpesto	60
109. überbackene Zucchini	61