

**Rezeptesammlung
Praxis Oberdahlhausen**

10-jähriges Jubiläum



Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorspeisen

Fleischgerichte

Mett-Torte.....	
Schnitzel.....	
Schweinefilet Barbecue	
Schweinefilet überbacken	

Fischgerichte

Heringe in Sahne.....	
-----------------------	--

Vegetarische Gerichte

Escalivada.....	
Jamaikanische Kürbissuppe.....	
Käsesuppe.....	
Lasagne.....	
Sauerkrautauflauf.....	
Spitzkohlgratin in Gorgonzola-Soße.....	
Zwiebelkuchen.....	

Beilagen

Schwarzbrot.....	
------------------	--

Desserts

Apfelgebäck.....	
Beeren-Traum Kuchen.....	
Glühweinspitzen.....	
Kernige Kekse.....	
Mandelkuchen.....	
Ofenschlüpfer.....	
Quarkauflauf.....	
Quarkspeise.....	
Rüebli torte (Möhrenkuchen)	
Schmandkuchen.....	
Schwedische Apfeltorte.....	

Fleischgerichte

Mett-Torte

1 kg Hack $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$, 2 Eier, 2 eingeweichte alte Brötchen,
1 gr. Zwiebel, 1 Paket tiefgefrorenes Balkan Gemüse,
1 Glas Champignons, würzen nach Geschmack (ich
nehme das Hackfleisch Fertigmix von Hela, [KRUSE]
und zwar wegen der Brötchen etwas mehr als für
das Fleisch angegeben)

alles vermischen und in einer Tortenform
mindestens 1 Std. bei 250g im Backofen backen, bis
die Oberschicht knusprig ist.

1 Glas Ziegenwurstsoße + 1 kl. Flasche Tomatencatdrip
mischen + aufkochen.

Dazu Baguette

Schmitzel überbacken

10 kl. Schmitzel würzen, panieren, braten.

250g durchw. Speck anbraten, 2 gr. Zwiebeln dazu + andünsten.

500g süße + 500g saure Sahne zum Speck geben, mit Salz.

Pfeffer + Tomatencatdrip würzen.

Schmitzel in Auflaufform schichten, Soße darübergeben,
24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Dann ca. 1 Std.
bei 180° überbacken.

Schweinefilet Barbecue

500g Filet am Stück roh in eine Auflaufform legen.

850ml Thomas Tomatencatchup

2 EL Honig

3 EL Essig

1 EL Worcestersoße

1 TL Tabasco

1/2 TL schwarze Pfeffer

1/2 TL weiße Pfeffer

evtl. auch 1 TL Cayennepfeffer

} alles mischen,
über Filet geben,
über Nacht ziehen lassen,
ca. 30 Min. bei 200° garen,
Fleisch herausnehmen,
ruhen lassen, dann
aufschneiden.

Überbackenes Schweinefilet

500g Schweinefilet in Scheiben mit Senf bestreichen + aubraten.

300g Brokkoli, 1 Stange Porree, 200g Möhrenstifte

je 5 Min. in Salzwasser garen

10 Min. in Salzwasser garen

Fleisch + Gemüse in Auflaufform schichten,

150g Creme fraîche + 1/4 l Milch + 50g ger. Gouda, Salz +

Pfeffer vermischen + darübergeben.

Vorgeheizt, ca. 200°, ca. 30 Min. im Backofen überbacken.

Dazu Salzkartoffeln.

Fischgerichte

Heringe in Sahne

2 große Packungen Heringfilets in
Öl (nach Matjesart)

abtropfen lassen, in nicht zu kleine
Stücke schneiden.

ca 300 g saure Sahne oder Schmand,

1 saurer Apfel geraspelt

2 Lorbeerblätter

4 kleingeschnittene Gewürzgurken

2 gehackte Zwiebeln

evtl. 2 Eßl. Mayonaise dazugeben.

Mit Yoghurt glattrühren,

mit Balsamessig oder anderem

mildem Essig kräftig würzen,

mehrere Stunden ziehen lassen.

Vegetarische Gerichte

Escalivada

mediterranes Gemüse im Ofen gegart

Rezept von Pia Schaller

für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten:

800 g **Gemüse**

z.B. Kartoffeln, Paprika, Auberginen , Gemüsezwiebel , Tomaten, Zucchini

8 EL **Olivenöl**

2 EL **frische Kräuter** (Rosmarinzweige, Thymian, fein gehackt)

Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Gemüsezwiebel schälen, übriges Gemüse waschen.

Kartoffeln und Auberginen in 2 cm große Würfel,

Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben,

Zwiebeln und Tomaten in Spalten schneiden.

Gemüse mit Öl bepinseln, und in Etappen auf ein geöltes Backblech legen, dabei mit wenig mit Salz und Pfeffer würzen,

in die Mitte des auf 180 Grad (Unter- und Oberhitze) vorgeheizten Ofens kommen zuerst die Kartoffeln und Auberginen, nach 10 Minuten die Kartoffeln und Auberginen wenden, Rosmarinzweige , Zwiebeln und Zucchini dazugeben, weitergaren, nach weiteren 10 Minuten wiederum alles wenden,

die Paprika und Tomaten dazugeben, alles zusammen weitere 10 – 15 Minuten fertig garen.

Aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, mit Meersalz, Pfeffer und frischen Kräuter würzen.

Zum Würzen kann auch eine italienische Kräutermischung verwendet werden, diese dann kann gleich zu Beginn untermischt werden.

Schmeckt als Hauptgericht gut zu frischem Baguette.

Jamaikanische Kürbissuppe

Für 4 Personen

500g Tomaten	1 TL gehackte Ingwer
200g Zwiebeln	oder Ingwerpulver
1 kg Kürbisfleisch	1 TL rosenpaprika pulver
250ml Gemüsebrühe	1 Prise gemahlene Muskatnuss
2 Knoblauchzehen	u Chili pulver
(1 Msp Safran)	Meersalz
1 nose Kokosmilch	ein gehacktes Koriander
	oder Petersilie

Zwiebeln feinhackeln
Kürbis würfeln > ansatzten danach
in der Gemüsebrühe mit den Tomaten kochen,
Gewürze + Kokosmilch dazu geben.
Alles noch kochen und danach pürieren.
Mit Salz abschmecken.

Guten Appetit



Meine Lieblings Kürbissuppe

Karen Markhaus

Käsesuppe

je 500 g Mett + 500 g Gehacktes anbraten

4 gr. Zwiebeln + 6 Stangen Porree darin andünsten

1,5 l Brühe dazugeben

2 Gläser Champignons hineingeben

300 g Salzesrindkäse + 300 g Kräuterschmelzkäse auflösen
(je nach Geschmack noch 300 g Salzesrindkäse)

1 Becher Sahne dazu + kurz aufkochen.

Veggie - Lasagne

Rezept von Bettina Funke-Inkman

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Kürbisfleisch (ohne Schale)
1 Dose	Mais (400 g)
2 EL	Rapsöl
Salz, Pfeffer	
200g	Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
1	Zwiebel
150 g	Fetakäse
100 g	geriebener Käse
100 ml	Wasser

Zwiebel schälen, würfeln und im Öl andünsten. Kürbis würfeln und mitbraten. Wasser angießen und alles zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Pürieren. Dann Mais dazu geben, salzen und pfeffern.

Fetakäse zerbröseln.

Eine Form mit Lasagneplatten auslegen. Abwechselnd Kürbissauce und Lasagneplatten einschichten, auf jede Saucenschicht etwas Fetakäse streuen. Mit Sauce enden.

Lasagne mit Käse bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad 25 Min. backen.

Pro Portion 477 kcal, 24 g EW, 19 g Fett, 52 g KH

Sauerkrautauflauf

1 kg Sauerkraut
2 Eßl. Schmalz
2 Zwiebeln
¼ Liter Apfelsaft
2 Pimentkörner
2 Wachholderbeeren
1 kl. Lorbeerblatt
einige Senfkörner

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
2-3 Eßl. Mehl
1 Ei
4-5 Mettenden/oder -würstchen je nach eigenem Geschmack

Zwiebel schneiden, würfeln und in dem Schmalz glasig andünsten, Sauerkraut dazu geben, andünsten und mit dem Apfelsaft ablöschen, Gewürze bei geben.
Alles zusammen aufkochen lassen und für ca. 30. Min bei kleiner Hitze köcheln lassen.
Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, reiben und die Masse anschließend gut ausdrücken.
Ei und Mehl dazu, mit Salz, Pfeffer und Muskat etwas würzen, gut verrühren.
Mettenden in Scheiben schneiden und unter das Sauerkraut mischen.
Auflaufform einfetten, Sauerkraut und Kartoffeln schichtweise einfüllen.
Backofen auf **200-220 Grad** vorheizen, den Auflauf **ca. 40 min.** auf mittlerem Einschub backen lassen.



Spitzkohl gratin in Gorgonzola-Sofse

850g Spitzkohl in Spalten in Fett anbraten - herausnehmen,

200g Ristowpilze + 75g Speck darin kurz anbraten,

1/8 l Gemüsebrühe + 250g Sahne darin + aufkochen

150g Gorgonzola einrühren + schmelzen,

Sofse etwas andicken + salzen, pfeffern.

Alles in Tüpfelform - 175° ca. 20 Min.

Zwiebelkuchen

Teig: 500 g Mehl, 30 g Hefe
2 Eßlöffel Öl oder Fett
ca 300 g Milch, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz.

Belag: 150 g durchw. Speck
ausbraten, 100 Butter dazugeben
1,5 kg Zwiebeln schneiden,
glasig dünsten.
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne, 3 Eier,
1 Teelöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ Teelöffel
Pfeffer dazu rühren.
Mit etwas Salz abschmecken.

Großes Blech mit Hefeteig
belegen, Zwiebelmasse darauf
verteilen.

Bei Mittelhitze backen.

Guten Appetit!

Beilagen

Schwarzbrot

- 500 g. Weizenmehl
- 280 g. Roggenschrot
- 280 g. Weizenschrot
- 140 g. Leinsamen
- 140 g. Sesam
- 100 g. Sonnenblumenkerne
- 1 Eßl. Salz
- 1 Liter Buttermilch
- 3 Päckchen frische Hefe
- 250 g. Zuckerrübenkraut

Die Trockenmasse gut vermischen. Buttermilch erwärmen, nicht kochen, Rübenkraut darin auflösen, in die lauwarme Flüssigkeit die Hefe geben, auflösen und dann zur Trockenmasse geben.

Gut verrühren! Gehen lassen bis Volumen sich verdoppelt hat. In entsprechend große, gefettete Kastenform (35 cm) geben.

Backzeit: 3 Stunden bei 150° Grad

Nach 2 Stunden Backzeit Brot mit Alufolie abdecken, da dieses sonst zu sehr austrocknet.



Desserts

Warmes Apfelgebäck

1 kg Äpfel

Saft von 1 Orange

Saft von ½ Zitrone

Nelkenpulver

Zimt

2 Eßl Zucker

100 gr. Butter

100 gr. Zucker

2 Eier

100 gr. Mehl

1 Tl Backpulver

1 Prise Salz

1-2 Eßl Milch

Die Äpfel in dünne Spalten schneiden und in eine tiefe Auflaufform geben. Fruchtsaft, Nelkenpulver, Zimt, Zucker und 2 Eßl Wasser darüber geben. Die Form gut mit Alufolie verschließen und **15 Min. bei 190° Grad backen**.

In der Zwischenzeit Butter und restlichen Zucker schaumig schlagen, Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz abwechselnd mit der Milch unter die Mischung heben, verrühren bis sie **glatt** ist. Mischung auf dem Obst verteilen und **weitere 30 Min bei 190° Grad backen**, bis der Teig goldgelb, gut aufgegangen ist und auf Druck leicht federt. Mit Puderzucker bestreuen. Nach Wunsch warm mit Vanilleeis oder kalt mit Vanillesoße servieren.



Beeren-Traum-Kuchen



Rezept von Bettina Funke-Inkmann

200 g	Cranberries, frisch oder getrocknet
3	Eier
125 g	weiche Butter
80 g	braunen Zucker
1 P.	Vanillezucker
125 g	Naturjoghurt
225 g	Mehl
1 TL.	Backpulver

Backofen vorheizen auf 175 Grad, Umluft.

- Frische Cranberries waschen und evtl. halbieren.
- Eier trennen und Eiweiß steif schlagen.
- Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
- Eigelb zugeben und gut unterrühren.
- Naturjoghurt unter Rühren hinzufügen.
- Mehl mit Backpulver mischen, zum Teig geben und gut vermengen.
- Eischnee und Cranberries vorsichtig unterheben.
- Masse in eine gefettete, bemehlte Kastenform oder in Muffinförmchen geben.
- Muffins ca. 25 Minuten, Kastenform ca. 50 Minuten backen.

Schmeckt auch sehr gut mit frischen Blaubeeren oder Johannisbeeren!

Weihnachtsgebäck von Karen Markhaus

Glühweinspitzen

für 80-100 Dreiecke

ca 1/4 l. Glühwein

gekauft oder selbst gemacht



Teig:

250 g Butter

2 EL Vanillezucker

250 g Zucker

4 Eier

150 g fein gemessene Kuvertüre

ca 1/8 l Glühwein (zartbitter)

250 g Mehl

1 Packchen Backpulver

Glaser:

ca 200 g Puderzucker

ca 4-5 EL Glühwein

zur Glaser
verühren

Butter, Vanillezucker, Zucker schaumig
rühren. Die Eier dazu geben weiter schaumig
rühren. Nach und nach die Kuvertüre,
Mehl und Backpulver dazu geben. Zum
Schluß den Glühwein. Auf einem
Backblech bei 200 Grad ca 25-30 min
backen. Abkühlen lassen und mit der
Glaser in Dreiecke sprüden.

Busse Plätzchen

Kerlige Kekse

500g Haferflocken (nach Wunsch grob od fein)

250g Margarine (od Butter od. Butter(margarine))

100g Zucker

2-3 Eier

2-3 Eßl. Mehl

mit 1 gehäuften Teel. Backpulver

1 Vanillezucker

Zubereitung: Fett kochend heiß werden lassen, Haferflocken zugeben, gut umrühren, erkalten lassen. Übrige Zutaten zugeben. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen aufs Blech (Backpapier?) setzen

15-20 min bei 180° backen

Fertig !!

guten Appetit

Abwandlungen: Weihnachtsgewürze, Schokostreusel, Orangenschalen, Phantasie?!

Mandelküchen auf Blech (Fettpfanne)

4 Eier, 250g Zucker, 1 Vanillez., 1 Backpulver, 250g süße Salbe, 1 Pr. Salz, 300g Mehl nach und nach verrühren + auf eine gefettete Fettpfanne geben.

Ca. 15 Min. bei 200° backen

125g Butter, 250g Zucker, 1 Vanillez., 4 EL Milch aufkochen.
200g Mandelstifte dazugeben.

Küchen nach ca. 15 Min. aus dem Backofen holen + die Masse vorsichtig darauf verteilen. Dann nochmals ca. 10-15 Min - 200° in dem Backofen stellen, bis die Mandeln angebräunt sind.

Ofenschlüpfer

- 1 Baguette vom Vortag in Scheiben schneiden.
- 3 Boskopp-Äpfel abgedünnt mit dem Brot in eine gefettete Auflaufform schichten.
Zucker + Zimt immer zwischen die Lagen streuen.
- 3 Eier, 1/2 l Milch + 3 EL Zucker verrühren + über die Masse gießen. Mit zerlassener Butter bestreichen + leicht mit Zimt + Zucker bestreuen.

220° - ca. 45 Min.

Quarkauflauf

3 Eigelb, 125g Zucker, 500g Quark, 75g Grieismehl (Süßspeisen)

1/2 P Backpulver — alles schaumig schlagen (Zerst
Eigelb + Zucker).

500g Äpfel in dünnen Spalten übermischen.

3 steifgeschlagene Eiweiße überheben.

Auflaufform — mit feiner Schiene — ca. 30 Min. bei 200°

Westf. Quarkspise

250g Quark, ca. 1/8 - 1/4 l Milch, 50g Zucker,

Pfefferminckelstücke, Schokoraspeln, Schattensmolken —

alles mischen.

Aargauer Rüeblitorte

Rezept von Pia Schaller

Nährwert / Stück (1/12) 383 kcal, F 12 g, KH 56 g, Eiw 9g

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

250 g **Zucker**

5 **Eigelbe**

2 EL **heißes Wasser** 1. Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel schaumig rühren

250 **Rüeбли** (= Möhren), **fein gerieben**

250 g **gemahlene Mandeln**

1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und Saft

2. Rüeбли, Mandeln und Zitrone unter die Masse mischen

80 g **Mehl** und 2 TL **Backpulver**

3. Mehl und Backpulver vermischen und alles zusammenrühren

5 **Eiweiße** und 1 Prise **Salz**

4. Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in die Form füllen.

5. Backen: ca. 55 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Formenrand entfernen, Torte auf ein Gitter stürzen, Formboden lösen, auskühlen. Torte mit dem Gitter auf ein Backpapier stellen.

300 g **Puderzucker**

2 EL **Zitronensaft**

1-2 EL Wasser nach Bedarf

6. Glasur: Puderzucker und Zitronensaft gut verrühren, auf die Tortenmitte gießen, unter Bewegen über die Oberfläche und den Rand fließen lassen.

12 **Marzipanrüeбли**

7. Dekoration: Rüeбли ringförmig am äußeren Rand auf der noch feuchten Glasur verteilen, trocken lassen.

Form: für ein Springform von ca. 24 cm Durchmesser, Boden mit Backpapier belegen.

Soufflékuchen

75g Butter, 150g Mehl, 75g Zucker, 1 TL Backpulver, 16 —
alles verkneten. In Springform geben, Rand ca. 3 cm
hochziehen, Teig mit Gabel einstechen, ca. 30 Min. kühlen.
3 Dosen Mandarinen abtropfen lassen.

Aus $\frac{1}{2}$ l Milch ($\frac{3}{8}$ l davon aufkochen), mit dem
restlichen $\frac{1}{8}$ l Milch, 200g Zucker, 2 P. Vanillepudding
Pudding kochen. 3 Becher Soufflé einbrühen,
in die Springform geben, glattstrichen, Mandarinen
darauf verteilen, 175° ca. $1\frac{1}{4}$ Std.

$\frac{1}{4}$ l Mandarinenensaft mit rotem Tortenguss
aufkochen und übergießen. Mandelblätter überstreuen.



Schwedische Apfeltorte (26 cm Durchmesser)

– man kann auch Kirschen oder Aprikosen nehmen. Aus dem Glas dann gut abtropfen lassen –

200 g Fett z.B. Sanella

125 g Zucker

125 g Marzipan oder Persipan (Persipan ergibt einen besseren Geschmack)

125 g Ei

200 g Mehl

ca. 5 g Backpulver

Salz, Bittermandel, Butteraroma, Zitrone.

Herstellung:

Fett (**weich**) und Zucker schaumig rühren.

In der Zwischenzeit Mehl und Backpulver **durchsieben**.

Marzipan mit Ei (**nach und nach**) vermischen und Äpfel (z.B. **Boskop**) schälen und in Viertel schneiden. Dann von oben leicht einschneiden.

Wenn das Fett lange genug gerührt ist, das Ei mit dem weichen Marzipan und dem Mehl nach und nach dazu geben bis alles zu einer glatte Masse verarbeitet ist.

Den Tortenring leicht einfetten und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Eventuell dünn mit Mürbeteig auslegen. Muss aber nicht.

Sollte der Ofen eine zu starke Unterhitze hat, mit z.B. einer Lage

Zeitungspapier unter dem Backpapier isolieren.

Die fertige Masse nun in den Ring füllen und gleichmäßig verstreichen.

Zum Rand hin etwas höher streichen.

Die Äpfel mit kleinem Abstand auf die Masse verteilen und mit Zimtzucker bestreuen.

Backzeit ca. 35 – 40 Minuten bei ca. 185°.

Achtung! Jeder Ofen ist anders. So können Temperatur und Backzeit schwanken.

Also, immer prüfen ob durchgebacken.

Viel Spaß !!!!