

Kochbuch

4.1.2004

Inhaltsverzeichnis

Suppen und Eintöpfe	1
Scharfer Kichererbseneintopf	1
Würzige Linsen-Karottensuppe	1
Herzhaftes	2
Falafel mit Tomaten-Relish	2
Pizzateig	2
Käsetorte	2
Israelischer Hummus	3
Frittierte Kochbananen mit Erdnuss-Sauce	3
Salate	4
Italienischer Orangen-Fenchel-Salat	4
Süßes zum Sattessen	5
Bananen-Erdnuss-Pfannkuchen	5
Kuchen, Torten und Gebäck	6
Eistorte	6
Bananenkuchen	6
Schwedische Zimtwecken	6
Rumkugeln	7
Vanillekipferl	7
Schokobusserl	7
Berliner Brot	7
Desserts	9
Quitten-Honig-Walnußspeise	9
Quitten planchiert	9
Schoko-Pudding	9
Marmelade	10
Marmeladen-Grundrezept	10
Quittenmarmelade	10
Verschiedenes	11
Gewürztee mit Sahne	11

Suppen und Eintöpfe

Scharfer Kichererbseneintopf

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Alles zusammen in etwas Öl anbraten. Kichererbsen und Gewürze hinzufügen und nochmals 3 min braten. Mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen und 15 min kochen lassen. Nach Geschmack würzen.

Zutaten

*300 g Kichererbsen
300 g Kartoffeln
1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Garam masala
1/2 TL Kurkuma
1 l Gemüsebrühe*

Würzige Linsen-Karottensuppe

Die Zwiebel hacken, den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen und zusammen mit Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, gemahlenem Koriander, Chilischote und Kurkuma in einem Topf in etwas Olivenöl anbraten.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, die roten Linsen und noch etwas Olivenöl dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 min kochen, bis die Linsen gar sind, dabei gelegentlich umrühren.

Den frischen Koriander und den Zitronensaft dazugeben und nochmals 5 min kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Zutaten

*125 g rote Linsen
1,2 l Gemüsebrühe
350 g Karotten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL gemahlener Koriander
2 EL gehackter frischer Koriander
1 grüne Chilischote
1/2 TL Kurkuma
1 EL Zitronensaft
1 Becher Crème fraîche
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Herzhaftes

Falafel mit Tomaten-Relish

Zur Herstellung der Falafel Kichererbsen 4 h oder über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und pürieren, bis eine feine Paste entstanden ist. Feingehackte Zwiebel, zerdrückten Knoblauch, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Wasser und Backpulver hinzufügen, nochmals etwas grober pürieren. Die Mischung etwas 30 min ruhen lassen.

Zur Zubereitung des Tomaten-Relish Tomaten, Gurke, Paprika und Petersilie hacken und alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Beiseite stellen.

Aus je einem gehäuften Teelöffel der Falafel-Mischung ein Bällchen formen, dabei mit den Händen überschüssige Flüssigkeit herausdrücken. In einem tiefen schweren Topf das Fritieröl auf ca. 180 °C erhitzen und die Bällchen auf einem Löffel vorsichtig hineinlegen, 3–4 min fritieren. Die gebräunten Bällchen vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Falafel warm oder kalt auf Tomaten-Relish oder im Fladenbrot mit Relish servieren.

Zutaten

für die Falafel:

*500 g Kichererbsen
750 ml Wasser
1 kl. Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Koriander
2 TL Kreuzkümmel
1 EL Wasser
1/2 TL Backpulver
Öl zum Fritieren*

für das Tomaten-Relish:

*2 Tomaten
1/4 Salatgurke
1/2 grüne Paprika
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Zucker
2 TL ChilisaUCE
1/2 TL Pfeffer
abgeriebene Schale u.
Saft von 1 Zitrone*

Pizzateig

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und 15 min gehen lassen. Das Mehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel gut durchmischen. Eine Mulde hineindrücken, zuerst die Hefe, dann das Olivenöl zugeben. Den Teig gut durchkneten, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. An einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen. Den Backofen vorheizen, ein Backblech mit Margarine fetten und mehlen. Den Teig ausrollen und auf dem Blech ausbreiten. Nach dem Belegen die Pizza 20 min bei 220°C backen.

Zutaten

*300 g Mehl
20 g Hefe
5–6 EL Olivenöl
1/8 l Wasser
Salz*

Käsetorte

Aus Mehl, Margarine, 1 Prise Salz und 1/4 Tasse Wasser einen Teig kneten. Den Käse reiben. Die Knoblauchzehe fein würfeln und dazugeben und gut durchmischen. Den Becher Schmand und Eier sowie Eiweiß unterrühren, bis eine homogene flüssige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Kirschwasser abschmecken. Eine Backform fetten und mehlen. Die Form mit dem Teig auskleiden und die Käsemasse hineinfüllen. Das ganze im Backofen bei 190°C braun backen.

Zutaten

175 g Mehl
100 g Margarine
250 g Käse (Emmentaler,...)
225 g-Becher Schmand
1 Zehe Knoblauch
2 Eier + 1 Eiweiß
Salz
Pfeffer
Kirschwasser

Israrelischer Hummus

Kichererbsen in etwa 1 l kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser aufsetzen und kochen lassen, bis sie gar sind (1–2 h).

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie hellbraun sind. Den Knoblauch schälen, grob würfeln. Die garen Kichererbsen abtropfen lassen (Kochwasser auffangen). Mit Sesam, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. So viel von dem Kochwasser angießen, dass eine streichfeste Masse entsteht.

Die Kichererbsencreme ringförmig in eine flache Schüssel füllen, mit einem Esslöffel glattstreichen. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Das Paprikamark mit Harissa und Koriander verrühren und in die Mitte des Rings füllen. Drum herum das Olivenöl gießen. Oliven und Petersilie auf dem Hummusring verteilen.

Dazu passt Fladenbrot.

Zutaten

250 g Kichererbsen
4 EL Sesamsamen
4 Knoblauchzehen
1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
Saft von 1 Zitrone
1/2 TL Korianderkörner
4 EL Paprikamark (Ajvar)
1 TL Harissa (Chilipaste)
3 EL Olivenöl
8 schwarze Oliven
1 EL glatte Petersilie (gehackt)
Salz, Pfeffer

Frittierte Kochbananen mit Erdnuss-Sauce

Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Tomaten vierteln und mit wenig Öl in einem Topf anbraten, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Am Ende immer gut durchrühren, dass nichts anbrennt, dann Ingwer, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Erdnusspaste in warmem Wasser auflösen und damit ablöschen. Salz und die Pilli dazugeben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Kräuter dazugeben und nochmals 10 min kochen lassen, dann die Pilli ausdrücken und herausnehmen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Für die Kochbananen in einem Topf das Öl erhitzen. Die Bananen schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Portionsweise in dem heißen Öl fritieren und danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kräftig salzen.

Tip: Das Ganze isst man normalerweise mit den Fingern.

Zutaten

für die Bananen:
4 reife Kochbananen
Öl zum Fritieren

Für die Sauce:

4 Tomaten
1 große Zwiebel
1 eigroßes Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch
3 geh. EL Erdnussbutter
3 Karotten
1 Stange Lauch
1 Paprika
1 Pilli (ersatzweise Chilischote)
Salz, Herbes de Provence

Salate

Italienischer Orangen-Fenchel-Salat

Orangen schälen und filettieren. Den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Orangenschnitzen auf 4 Tellern rosettenartig verteilen. Fenchel fein würfeln und Zwiebeln in Ringe schneiden. Für die Sauce Essig, Öl und Orangensaft verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fenchelwürfel in der Sauce ca. 15 min ziehen lassen und dann auf den Orangen mit der Sauce verteilen. Die Zwiebelringe darüberlegen und mit dem Rosmarin bestreuen.

Zutaten

2 Orangen

1 kl. Fenchelknolle (ca. 150 g)

4 EL Olivenöl

1 EL Weinessig

2 kl. Zwiebeln

1/2 TL getrockneter Rosmarin

Salz, Pfeffer

Süßes zum Sattessen

Bananen-Erdnuss-Pfannkuchen

Mehl mit Milch und Wasser verrühren und 30 min quellen lassen. In der Zwischenzeit die Erdnüsse schälen und fein hacken. Die geschälten Bananen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier unter den Teig rühren, dann die Erdnüsse dazugeben. Etwas Teig in eine Pfanne mit heißem Öl geben, zu einem Pfannkuchen austreichen und mit den Bananenscheiben belegen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten backen bis er schön braun ist. Eventuell zuckern.

Zutaten

250 g Mehl

250 ml Milch

250 ml Wasser

200 g ungesalzene Erdnüsse

3 Bananen

3 Eier

Kuchen, Torten und Gebäck

Eistorte

Für den Biskuit-Boden Eier mit Eigelb, Zucker und Wasser 6–8 min schaumig schlagen. Mehl vorsichtig unterheben. Springform einfetten und mit Mehl bestäuben, dann den Teig hineingeben und 25–30 min bei 170°C im vorgeheizten Backofen backen.

Für den Krokant Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, bis er leicht angebräunt ist. Dann die Mandelplättchen hinzugeben. Die Herdplatte ausmachen und die Mandeln in dem Karamel wenden. Die gesamte Krokantmasse auf einem Backblech austreichen und erkalten lassen. Den kalten Krokant in einen Gefrierbeutel geben, diesen gut verschließen und mit einem Rollholz den Krokant zerkleinern.

Für die Sahnefüllung die kandierten Früchte kleinschneiden und in Cointreau einlegen. Die Sahne mit Sahnesteif und dem Zucker steif schlagen, dann den Krokant und die abgetropften Früchte unterheben. Die Sahnemasse im Kühlschrank kaltstellen.

Eine Springform mit Butterbrotpapier belegen und mit dem Schokoeis auskleiden (gut verstreichen!) Die Sahnemasse hineinfüllen und den Biskuitboden darauflegen. Abschließend den Boden mit 4–6 EL Cointreau beträufeln und die Torte für 6 h ins Gefrierfach stellen.

Zutaten

Für den Biskuit:

2 Eier

1 Eigelb

75 g Zucker

75 g Mehl

1 EL warmes Wasser

Für den Krokant:

125 g Zucker

125 g Mandelplättchen

Für die Füllung:

100 g kandierte Früchte (Ingwer, Ananas)

3/4 l Sahne

1 Päckchen Sahnesteif

150 g Zucker

Cointreau nach Belieben

1 l Schokoladeneis

Bananenkuchen

Margarine mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Danach die beiden Eier dazugeben und den Teig schaumig schlagen. Die Banane klein zerdrücken und untermischen. Mehl mit Backpulver und Salz mischen; nach und nach unterrühren. Währenddessen eine viertel Tasse Milch mit einem Spritzer Zitrone schluckweise hinzufügen. Den Teig in eine gefettete Form geben und bei 175°C 30 min lang backen.

Zutaten

1 Banane

225 g Mehl

225 g Zucker

100 g Margarine

2 Eier

1 Päckchen Vanillezucker

1/2 Päckchen Backpulver

1/4 Tasse Milch

1 Zitrone

1 Prise Salz

Schwedische Zimtwecken

Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel in die Mitte eine tiefe Kuhle drücken. 100 ml lauwarme Milch mit der zerbröckelten Hefe und dem Zucker verrühren. Diesen Vorteig in die Mehlkuhle geben und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach die restliche Milch, Zucker, geschmolzene Butter und Kardamon dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Danach den Teig relativ dünn ausrollen. Für die Füllung die weiche Butter mit Zucker und Zimt verrühren und auf den ausgerollten Teig streichen. Längs aufrollen und von der Rolle 2 cm breite Stücke abschneiden. Stücke drehen und wie Schneckennudeln auf ein gefettetes Blech setzen. Bei 220 Grad 10-15 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

Für den Teig:

500 g Mehl

1/4 l lauwarme Milch

1 Würfel Hefe

50 g Zucker

50 g geschmolzene Butter

1 TL Kardamon

Für die Füllung:

3 EL weiche Butter

3 EL Zucker

1 TL Zimt

Rumkugeln

Die Schokolade reiben. Der Reihe nach Kakaopulver, Puderzucker und Butter dazugeben. Etwas Rum hinzumischen und gut durchrühren, danach mit weiterem Rum nach Belieben abschmecken (d. h. soviel Rum dazugeben, dass sich die Kugeln gerade noch rollen lassen). Falls die Masse zu weich ist, kurz in den Kühlschrank stellen. Kugeln formen und in den Schokostreuseln wälzen. Die fertigen Rumkugeln lassen sich gut in Butterbrotpapier verpacken.

Zutaten

300 g Zartbitterschokolade

100 g Vollmilchschokolade

1 EL Kakaopulver

125 g Puderzucker

125 g wachsweiße Butter

2 Päckchen Schokostreusel

Rum

Vanillekipferl

Mehl, Zucker, Mandeln und 1 Päckchen Vanillezucker mit der Butter zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für 1 h in den Kühlschrank legen. Kipferl formen und im Backofen bei 180°C 10–12 min backen. Die noch warmen Kipferl in den restlichen zwei Paketen Vanillezucker wälzen.

Zutaten

300 g Mehl

125 g Zucker

125 g gemahlene Mandeln

250 g Butter

3 Päckchen Vanillezucker

Schokobusserl

Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier dazugeben. Schokolade, Mandeln, Mehl und Kakaopulver mischen und zu der restlichen Masse geben. Eine 3/4 h kühlen, kleine Taler formen und 10–15 min im Backofen bei 190°C backen. Die Plätzchen 5 min auf dem Blech ruhen lassen. Nach dem Auskühlen in Kuvertüre tauchen.

Zutaten

150 g Butter

125 g Zucker

2 Eier

150 g geriebene Schokolade

240 g gemahlene Mandeln

50 g Mehl

1 EL Kakaopulver

Schokoladen-Kuvertüre

Berliner Brot

Mehl, Zucker, Backpulver, Kakao, Nelken und Zimt gut durchmischen. Butter und Eier dazugeben und gut durchkneten. Zitronat untermischen. Den Teig dann mit Rum abschmecken. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verstreichen. Im Backofen bei 180°C backen, bis die Masse leicht gebräunt ist. Wenn der Teig noch warm ist in Rauten schneiden.

Zutaten

2 Eier
250 g Mehl
250 g brauner Zucker
200 g Butter
125 g Mandeln
1-2 EL Rum
1 Ms Nelken
1 EL Zimt
1 EL Kakao
1 TL Backpulver
35 g Zitronat

Desserts

Quitten-Honig-Walnußspeise

Quitten halbieren und entkernen. Im Backofen bei 200°C ein halbe Stunde garen, dann das Quittenmark herauslöfeln. Walnüsse fein hacken und mit dem Honig mischen. Die fertige Masse in eine gebutterte Auflaufform geben, Nuß-Honig-Masse darüber verteilen und 10 min lang bei 200°C im Ofen bräunen.

Zutaten

*ca. eine Quitte pro Person
Honig
Walnüsse*

Quitten planchiert

Den Zucker mit 2l Wasser aufkochen. 6 Quitten schälen, halbieren und mit Zitronensaft, Zimtstange, Vanilleschote und Sternanis im Zuckerwasser kochen bis sie weich und rosa sind. Dazu Sahne schlagen und warm servieren.

Zutaten

*500 g Zucker
6 Quitten
2 EL Zitronensaft
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
2 Sternanis*

Schoko-Pudding

Eine 1-Liter-Auflaufform leicht einfetten. Butter und Zucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Die Eier dazugeben. Nach und nach Milch unterrühren und dann die Walnüsse und den Rum dazugeben. Gut durchmischen. Mehl und Kakaopulver dazugeben und vorsichtig mit einem Metalllöffel unterheben, bis alles gut vermischt ist.

Die Mischung in die Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 40 min backen, bis der Pudding fest ist. Etwas Kakaopulver und Puderzucker darüber stäuben und noch leicht warm servieren.

Zutaten

*50 g Butter oder Margarine
75 g brauner Zucker
2 geschlagene Eier
350 ml Milch
50 g gehackte Walnüsse
40 g Mehl
2 EL Kakaopulver
2 EL Rum
Puderzucker zum bestäuben*

Marmelade

Marmeladen-Grundrezept

Marmeladengläser und Deckel mit heißem Wasser füllen. 6 EL vom Zucker mit Pektin und Apfelsäure mischen und unter die Früchte rühren. Nachdem die gut verteilt ist, den restlichen Zucker zugeben. Das Ganze 5–10 min köcheln und in die warmen Gläser abfüllen. Die Gläser verschrauben und auf den Kopf gestellt über Nacht auskühlen lassen.

Zutaten

500 g Früchte

500 g Zucker

3–4 TL Apfelpektin HVM

1,5 TL Apfelsäure

Quittenmarmelade

Quitten mit Tuch abreiben, vierteln und entkernen, in Stückchen schneiden und in Wasser — nicht ganz bedeckt — weich kochen. Die Quitten durchpassieren und abwiegen. $\frac{3}{4}$ des Markgewichts an Einmachzucker dazugeben und 8–10 min bis zum Gelieren kochen. Die fertige Marmelade in heiß ausgespülte Gläser abfüllen, die Gläser verschließen und bis zum vollständigen Erkalten auf den Kopf stellen.

Zutaten

Quitten

Einmachzucker

Verschiedenes

Gewürztee mit Sahne

Den Tee mit 0,75 l Wasser aufgießen und 3 min ziehen lassen, dann abgießen. Den Tee mit dem Kandis (bis auf 2 TL), den Säften und Gewürzen in einen Topf geben. Den Apfel schälen, raspeln, dazugeben und alles erhitzen, aber nicht kochen. Eine Viertelstunde ziehen lassen. Den übrigen Kandis fein zerstoßen. Sahne steif schlagen, Tee in Gläser füllen, Sahne und Kandis darüber geben und dann genießen.

Zutaten

*10 TL schwarzer Tee
100 g brauner Kandis
1/4 l Ananas-Saft
Saft von 2 Orangen
1 Stange Zimt
3 Gewürznelken
3 Koriandersamen
3 Pimentkörner
1 säuerlicher Apfel
1 Becher Sahne*