



Mamas Kürbissüppchen

von Petra Jendrzejewski

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

- | | |
|----------------|--|
| 1 | Butternut-Kürbis
(Größe nach
Belieben) |
| nach
Bedarf | Wasser |
| 1-2 TL | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Currypulver
Salz & Pfeffer |
| 1 kl. Stück | Ingwer (etwa so
groß wie
Fingerkuppe) |
| ½-1 | Chilischote
(Schärfe nach
Geschmack) |
| 1 | rote Zwiebel
(mittel) |
| 1 | Orange
Sahne
Kürbiskerne
Kürbiskernöl |

Schritte

1. Butternut schälen und in Würfel schneiden. In einen größeren Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Auf hoher Stufe aufkochen und mit einer Prise Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Currypulver würzen.
3. Zwiebel schälen, grob würfeln und mitkochen. Ingwer schälen, Chili zerkleinern und beides dazugeben.
4. Orange schälen, in Stücke schneiden und samt ausgepresstem Saft dazugeben.
5. So lange köcheln, bis der Kürbis weich ist (Gabeltest).
6. Die Masse nach und nach fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mehr Cremigkeit Sahne dazugeben.
7. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und leicht salzen. Zum Servieren die Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskerne darüberstreuen.

Tipp: Dazu schmeckt ein frisches oder getoastetes Walnussbrot hervorragend!



Zucchinisuppe

von Margarethe und Günther Baumann

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen

🕒 30 Minuten

Zutaten

400 g Kartoffeln
600 g Zucchini
2 Zwiebeln
 Öl
0,5 l Fleischbrühe
 Salz, Pfeffer,
 Muskat
200 g saure Sahne

Schritte

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Zwiebeln fein schneiden.
2. Kartoffeln und Zucchini grob würfeln.
3. Zwiebeln in Öl anbraten, Gemüse kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen.
4. Alles aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die saure Sahne zugeben und alles fein pürieren.



Russische Eier

von Ursel und Bernd Krombacher

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●

🕒 20 Minuten

Zutaten

Eier
Mayonnaise
Senf
Salz
Petersilie
etwas Öl
Tomatenmark,
Remoulade
oder Kaviar
(zum
Verzieren)

Schritte

1. Eier hart kochen, schälen, der Länge nach halbieren und das Eigelb herausnehmen.
2. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und mit Mayonnaise, Senf, Salz, Petersilie und zum Schluss wenig Öl vermengen.
3. In eine Tortenspritze füllen und die halben Eier spritzen (geht auch mit einem Kaffeelöffel).
4. Zum Verzieren Tomatenmark, Remoulade oder Kaviar verwenden.



Gerupfter

von Ralf Weippert

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen

🕒 15 Minuten

Zutaten

200 g	Silberdistel Camembert (30 % Fett i.Tr.)
125 g	Butter
60 g	Milkana Streichkäse
1	Zwiebel Paprikapulver edelsüß
1 Prise	Salz

Schritte

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Camembert mit der Küchenmaschine oder mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Butter und Streichkäse zum Camembert geben und mit den Zwiebeln vermischen.
4. Mit Paprikapulver (nach Geschmack) und Salz würzen.
5. Mit Salzbrezeln oder Salzstangen servieren.



American Mac 'n' Cheese

von Daniela und Ivan Johnson

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



6 Portionen



60 Minuten

Zutaten

450 g	Mozzarella (am Stück)
450 g	junger Gouda (am Stück)
225 g	Cheddar (am Stück)
450 g	Cavatappi (oder Hörnchen/ Fusilli Nudeln)
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	grobes Salz
½ TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
3 EL	Butter
3 EL	Weizenmehl

Schritte

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mozzarella, Gouda und Cheddar grob reiben, gut mischen und die Hälfte in eine zweite Schüssel umfüllen.
3. Nudeln in gut gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseitestellen.
4. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen.
5. Roux (Mehlschwitze) zubereiten: Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Hälfte der Gewürzmischung einrühren. Mehl hinzufügen und 1-2 Minuten rühren, bis es leicht blubbert.
6. Kondensmilch einrühren und ständig rühren, bis die Sauce eindickt. Dann Sahne, restliche Gewürze und Dijonsenf zugeben und weiterrühren, bis die Sauce dicklich ist.
7. Die Hälfte der Käsemischung nach und nach einrühren, bis alles cremig geschmolzen ist. Die gekochten Nudeln unterheben.

American Mac 'n' Cheese

- | | | |
|--------|-----------------------------------|---|
| 1 Dose | Kondensmilch, ungesüßt (≈ 340 ml) | 8. Die Hälfte der Nudeln in eine gefettete Auflaufform (ca. 23×33 cm) geben, mit einem Drittel des restlichen Käses bestreuen, restliche Nudeln daraufgeben und mit dem restlichen Käse abschließen. |
| 480 ml | Schlagsahne | |
| 1 EL | Dijonsenf | 9. 25–30 Minuten backen. Optional 1–2 Minuten grillen, bis die Oberfläche goldbraun ist. |
| | gehackte Petersilie zum Garnieren | 10. Mit Petersilie bestreuen und heiß genießen. |



Hähnchencurry mit Brokkoli

von Andrea und Michael Baumann

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

600 g	Hähnchenbrustfilets
1	Knoblauchzehe
10 g	Ingwer, frisch
4 EL	Öl
2 EL	Sojasauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer, schwarz, gemahlen
1 TL	Currypulver
1	Brokkoli
3	Paprika, rot
1	rote Zwiebel
300 g	Langkornreis
400 ml	Kokosnussmilch

Schritte

1. Hähnchen trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel das Hähnchen mit Knoblauch, Ingwer, 1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Curry vermengen.
2. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. garen.
4. In einem Wok/Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen ca. 4 Min. goldbraun anbraten und beiseitestellen.
5. 1 EL Öl zum Bratensatz in dem Topf geben. Brokkoli, Paprika und Zwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosnussmilch auffüllen, aufkochen und 4–5 Min. zu einer rahmigen Sauce einköcheln.
6. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Sojasauce abschmecken. Hähnchen zugeben und kurz erwärmen. Reis auf Teller verteilen und das Curry darauf anrichten.



Hüttenmakkaroni

von Alisa Viering und Christoph Ort

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



45 Minuten

Zutaten

200 g	Champignons
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
160 g	Bacon (gewürfelt)
3 EL	Öl
500 g	Hackfleisch (gemischt)
800 g	passierte Tomaten
200 ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Zucker
2 TL	Oregano
200 g	junge Erbsen (TK)
400 g	Makkaroni (kurz)
15 g	Petersilie (glatt)

Schritte

1. Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Bacon mit 1 EL Öl knusprig anbraten und beiseitestellen.
3. 2 EL Öl ins Speckfett geben und das Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.
4. Passierte Tomaten und Sahne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker und Oregano abschmecken.
5. Champignons und Erbsen unterrühren und bei milder Hitze köcheln lassen.
6. Makkaroni nach Packungsanweisung garen und anschließend abtropfen.
7. Petersilie hacken und mit den Nudeln unter die Sauce mischen.
8. Mit knusprigem Bacon und Petersilie bestreut servieren.



Rauchige Kichererbsen-Pasta

von Friedi Weippert

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

2	kleine rote Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
400 g	vorgegarte Kichererbsen
4 EL	Olivener Öl
2 EL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	Tomatenmark
2 Schuss	trockener Weißwein
800 g	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer
2 Handvoll	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
400 g	

Schritte

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauch nur andrücken.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren 2–3 Min. glasig dünsten.
4. Kichererbsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Das geräucherte Paprikapulver darübergeben und 1 Min. kräftig mitbraten.
5. Tomatenmark hinzufügen, kurz anbraten und alles mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Ein paar Minuten köcheln lassen.
6. Passierte Tomaten zugeben und offen bei mittlerer Hitze 15–20 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.
7. Währenddessen reichlich Salzwasser aufkochen und die Pasta al dente garen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.

Rauchige Kichererbsen-Pasta

kurze Pasta (z. B. Penne)

Burrata oder
Parmesan zum
Servieren

8. Kräuter waschen und fein hacken. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf pürieren und die Nudeln untermengen (ggf. etwas Nudelwasser zugeben).
9. Auf Teller verteilen, mit Kräutern bestreuen und nach Wunsch mit Burrata oder Parmesan servieren.

Tipp: Wer die Sauce noch pimpen möchte, gibt eine fein gewürfelte rote Paprika oder halbierte Kirschtomaten dazu.



Bang Bang Hähnchenspieße

von Chrissi, David und Ella Hetterich

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen

🕒 40 Minuten

Zutaten

Hähnchenbrust
Olivenöl
Paprikapulver
Knoblauchpulver
Salz
Pfeffer
Schaschlikspieße
Mayonnaise
Chilisauce
Sriracha
Honig oder
Ahornsirup
Limettensaft

Schritte

1. Holzspieße 30 Minuten in Wasser einweichen, um Verbrennen auf dem Grill zu vermeiden.
2. Hähnchenbrust in gleichmäßige Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer zum Hähnchen geben, gut vermischen und 5–10 Minuten ruhen lassen, damit die Aromen einziehen können.
4. Für die Sauce Mayonnaise, Chilisauce, Sriracha, Honig und Limettensaft mit Schneebesen cremig aufschlagen und in zwei Portionen teilen.
5. 4–5 Würfel Hähnchen auf jeden Spieß stecken, mit etwas Abstand für gleichmäßiges Garen.
6. Spieße mit einer Portion Sauce bestreichen, auf den Grill legen und unter regelmäßigem Wenden goldbraun durchgaren.
7. Vom Grill nehmen, mit der restlichen Sauce bestreichen und servieren.

Ihr könnt die Zutaten selbstverständlich je nach Lust und Laune anpassen - verwendet gemischtes Gemüse zwischen den Hähnchenwürfeln oder tauscht das Hähnchen gegen Garnelen aus.



Gefüllter Spaghettikürbis

von Janina Lutz

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



2 Portionen



75 Minuten

Zutaten

- | | |
|---------|----------------------|
| 1 | Spaghettikürbis |
| 200 g | Champignons |
| 200 g | Schinkenwürfel |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 200 g | Crème fraîche |
| 150 g | geriebener Gouda |
| | Salz, Pfeffer |
| | Muskatnuss, gerieben |
| 2-3 | Thymian |
| Stängel | |
| | Öl zum Anbraten |

Schritte

1. Den Kürbis halbieren und bei 180 °C für 50 Minuten in den Ofen geben.
2. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Champignons und Knoblauch in einer Pfanne braun anbraten; Schinkenwürfel dabei mitbraten.
3. Den gegarten Kürbis aus dem Ofen herausnehmen und das Fruchtfleisch, das nun in Fäden zu erkennen ist, mit einer Gabel auseinanderpflücken. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit der Champignonmasse, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian vermengen.
4. Die Masse zurück in die Kürbishälften füllen und mit geriebenem Gouda bestreuen.
5. Erneut für 25 Minuten bei 180 °C in den Ofen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.



Möhren-Hähnchen-Topf

von Margarethe und Günther Baumann

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



2 Portionen



50 Minuten

Zutaten

2	Hähnchenschlegel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote, klein geschnitten
350 g	gelbe Rüben
¼ l	Orangensaft
125 ml	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer, Curry
	Petersilie
1 EL	Schmand

Schritte

1. Gelbe Rüben schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2. Hähnchenschlegel salzen, pfeffern und mit Curry bestäuben. In Olivenöl rundum anbraten und herausnehmen.
3. Möhren, Zwiebel und Knoblauch im Topf anschwitzen, Chilischote dazugeben. Mit Orangensaft und Brühe angießen.
4. Schlegel wieder dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten köcheln lassen.
5. Abschmecken, binden und abschließend mit Schmand und Petersilie verfeinern.



Pfundstopf

von Ursel und Bernd Krombacher

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



ca. 8 Portionen

🕒 3 Stunden

Zutaten

500 g	Rindfleisch
500 g	Schweinefleisch
500 g	Hackfleisch (halb/halb)
500 g	Mett
500 g	durchwachsener Speck
500 g	Zwiebeln
1 Dose (800 g)	Tomaten
500 g	rote Paprikaschoten
500 g	grüne Paprikaschoten
250 ml	Zigeunersauce (Fertigprodukt)
250 ml	Fleischbrühe
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Schritte

1. Rind- und Schweinefleisch abspülen und trockentupfen. Das Fleisch würfeln und in eine große, gefettete Auflaufform geben.
2. Hackfleisch und Mett mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleine Bällchen formen und in die Auflaufform geben.
3. Speck würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten etwas zerkleinern. Alles samt Tomatensaft in die Form geben.
4. Rote und grüne Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. In die Auflaufform geben.
5. Zigeunersauce und die heiße Fleischbrühe darübergeben, alles durchmengen, zudecken und in den Backofen schieben.
6. Bei etwa 200 °C Ober-/Unterhitze (vorgeheizt) oder etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) ca. 2 Stunden garen.

Dazu passt Weißbrot oder frisches Bauernbrot und ein Bier.



Pulled Chicken Auflauf

von Cordula und Daniel Jaguczak

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



ca. 3 Personen



45 Minuten

Zutaten

100 g	geriebener Cheddar
120 g	geriebener Mozzarella
150 g	Frischkäse natur
100 g	Schmand
1 TL	geriebener Knoblauch
4	Frühlingszwiebeln
	Barbecuesoße
	Hot-Mangosoße
Nach Belieben	Hähnchenfilet

Schritte

1. Hähnchenfilet salzen und pfeffern, 20 Minuten bei 200 °C im Ofen backen, danach mit zwei Gabeln zerrupfen.
2. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und bei ca. 200 °C etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Dazu passen Nachos, Salat oder einfach ein Baguette.



Südtiroler Spinatknödel

von Gabriel Weippert

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



4 Portionen

🕒 90 Minuten

Zutaten

250 g	Knödelbrot
250 ml	Milch
500 g	TK-Spinat
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Oliveöl
etwas	Salz und Pfeffer
100 g	Mehl
1 Prise	Muskatnuss
75 g	Bergkäse
2	Eier
50 g	Quark
75 g	Butter
75 g	Parmesan

Schritte

1. Knödelbrot in eine Schüssel geben, Milch darübergießen, mind. 10 Min. ziehen lassen
2. Spinat auftauen.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, in Olivenöl glasig andünsten
4. Den aufgetauten Spinat ausdrücken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist
5. Spinat-Zwiebel-Mischung in ein Sieb geben, 5–10 Min. abkühlen, Flüssigkeit ausdrücken, zum Knödelbrot geben
6. Mehl mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen; Bergkäse grob reiben
7. Eier, Quark, Käse und Mehlmischung zur Knödelmasse geben, gründlich verkneten, 15 Min. ruhen lassen
8. Salzwasser aufkochen; mit feuchten Händen kleine Knödel formen und ins siedende (nicht kochende) Wasser gleiten lassen
9. Knödel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. offen ziehen lassen

Südtiroler Spinatknödel

- 10.** Butter schmelzen bis sie nussig-braun ist; Parmesan reiben
- 11.** Knödel mit Schaumlöffel aus Topf nehmen, abtropfen, auf Teller verteilen, mit brauner Butter beträufeln und Parmesan bestreuen

Variante mit Tomatensauce: Gehackte Tomaten in Olivenöl kurz andünsten und 10–15 Min. einkochen, bis die Sauce sämig ist.



Zwiebelkuchen

von Lilo und Albert Ridder

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



1 Blech

🕒 90 Minuten

Zutaten

350 g	Mehl
1 Pck	Hefe
¼ l	warme Milch
1	Ei
1 Prise	Salz
1 Pfund	Zwiebeln
150 g	durchwachsener Speck
50 g	Butter
2	Eier
1 Becher	saure Sahne
	Kümmel, Salz, Pfeffer
1 EL	Mehl

Schritte

1. Für den Teig Mehl, Hefe, warme Milch, Ei und Salz zu einem Hefeteig verkneten und gehen lassen.
2. Zwiebeln hobeln, Speck klein schneiden und beides in der Butter anbraten. Abkühlen lassen.
3. Eier und saure Sahne zur Zwiebelmasse geben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und 1 EL Mehl unterrühren.
4. Den Belag auf den ausgerollten Hefeteig geben und für 40 Minuten bei 180 °C backen.



Sommerrollen mit Erdnusssdip

von Marina und Max Feuerbacher

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4

🕒 30 Minuten

Zutaten

12 Blätter	Reispapier
100 g	Reisnudeln
200 g	Tofu, geräuchert
1	Avocado
1	Paprika
2	Karotten
½	Gurke
	Romana Salat, Koriander
2 EL je	Sojasoße & Teriyaki (Marinade)
	Erdnusssdip
3 EL	Erdnussbutter
1 EL	Sojasauce
1 TL je	Ahornsirup und Reissessig

Schritte

1. Tofu in Scheiben schneiden, mit Teriyaki & Sojasoße marinieren. Mindestens 15 – 60 Min. einwirken lassen.
2. Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden. Koriander grob hacken.
4. Für den Erdnusssdip alle Zutaten glatt rühren und mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
5. Je ein Blatt Reispapier ca. 30 Sek. in Wasser einweichen bis es weich und biegsam ist.
6. Reispapier mit Salat, Gemüse, Tofu, Nudeln und Koriander füllen. Seiten einschlagen, straff aufrollen. Mit Dip servieren.

Sommerrollen mit Erdnusssdip

1 Zehe	Knoblauch, frisch
½ TL	Ingwer, gerieben
1 TL	Sriracha / Sambal Oelek
1 EL	Limettensaft, frisch
2 EL	Wasser



Früchte-Sahnequark

von Margarethe und Günther Baumann

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



20 Minuten

Zutaten

500 g	Magerquark
1 Becher	süße Sahne
4 EL	Zucker
2 EL	Zitronensaft
500 g	Beerenobst

Schritte

1. Die Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen und dann den Quark unterrühren.
2. Die Früchte waschen, putzen und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und 3 EL Zucker bestreuen.
3. Wenn die Früchte Saft gezogen haben, mit der Quarksahne mischen.



Griesbrei

von Mia Ridder (nach Oma Gertruds Rezept)

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



20 Minuten

Zutaten

1 l Milch
100 g Grieß
Zucker
1 Ei

Schritte

1. Milch unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen. Grieß einrühren.
2. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.
3. Zucker (nach Geschmack) und Eigelb einrühren.
4. Geschlagenen Eischnee unterheben und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Mit Himbeersauce oder Zimt und Zucker genießen.



Heiße Liebe

von Lea Geus und Luca Dahms

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Portion



15 Minuten

Zutaten

3 EL	Himbeeren (frisch oder TK)
0,5 TL	Zucker
125 ml	Wasser
4 Kugeln	Vanilleeis
1 Blatt	Minze (zum Garnieren)

Schritte

1. Die Himbeeren in Zuckerwasser erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Die Mischung einige Minuten köcheln lassen, bis die Himbeeren leicht zerfallen und eine fruchtige Sauce entsteht.
2. Ein paar heiße Himbeeren in den Eisbecher geben, anschließend das Vanilleeis mit einem Eisportionierer dazugeben.
3. Die restlichen heißen Himbeeren sofort darüber verteilen, mit einem Minzblatt garnieren und servieren.

*Nach Wunsch mit Eiswaffeln oder für extra Cremigkeit mit Schlagobers servieren.
Statt Himbeeren gehen auch Erdbeeren, Kirschen oder eine Beerenmischung.*



Tiramisu

von Caro und Thomas Baumann

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●  4 Personen  30 Minuten + Kühlzeit

Zutaten

500 g	Mascarpone
100 g	Puderzucker
200 g	Löffelbiskuits
4	Eigelb
2	Eiweiß
3 Tassen	Kaffee (gekocht und abgekühlt)
2 EL	Amaretto
	Kakaopulver (ungesüßt, zum Bestreuen)

Schritte

1. Eigelb und Puderzucker weiß-schaumig schlagen, Amarettoiterrühren.
2. Mascarpone vorsichtig von Hand unterheben.
3. Das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls von Hand unterheben.
4. Löffelbiskuits kurz in kalten Kaffee tunken und in eine flache Auflaufform legen.
5. Eine Lage Creme in die Form geben, darauf eine Lage Biskuits verteilen und so lange wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.
6. Für ca. 2–4 Stunden (am besten über Nacht) kühlstellen.
7. Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.



Bananenkuchen

von Ulla und Roger Ziegler

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Kastenform



75 Minuten

Zutaten

250 g	Margarine
250 g	Zucker
2 Pck	Vanillinzucker
3	Eier
3	zerdrückte Bananen
1½ TL	Zimt
1 TL	Natron
1-2 EL	Kakao
1 EL	Cognac oder Asbach
75 g	gemahlene Nüsse
300 g	Mehl
1½ TL	Backpulver

Schritte

1. Mehl und Backpulver vermischen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Ca. 1 Stunde bei 160 °C backen. Ofen nicht vorheizen.



Bircher-Müsli

von Sven van Gelder

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●  5 Gläser  15 Minuten + Kühlzeit

Zutaten

150 g Haferflocken
15 g Flohsamenschalen
oder Leinsamen
250 g Magerquark
(oder griech.
Joghurt)
250 ml Milch
1 Birne
1 Apfel
mehrere
Trauben
etwas
Limettensaft
Schokostückchen
nach Wahl
etwas Honig

Schritte

1. Haferflocken zusammen mit den Flohsamenschalen bzw. Leinsamen in eine große Schüssel geben.
2. Magerquark und Milch hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Birne, Apfel und einige Trauben möglichst klein häckseln und unter die Mischung heben.
4. Limettensaft, Schokostückchen und Honig nach Geschmack hinzufügen und erneut verrühren.
5. Das Müsli gleichmäßig auf 5 Einmachgläser verteilen. Weitere Trauben vierteln und als Garnitur obenauf geben.
6. Gläser verschließen und im Kühlschrank lagern.



Gewürzkuchen

von Bine Krombacher und Georg Kresser

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Form



40 Minuten

Zutaten

250 g	Butter
300 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
4	Eier
1 Pck	Vanillepudding
3 EL	Kakao
240 g	Mehl
15 g	Lebkuchengewürz
125 ml	Milch

Schritte

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. 20 Minuten bei 180 °C backen.

Wer mag, verziert den Kuchen mit 2x Mousse au Chocolat von Dr. Oetker (nach Anleitung anrühren). Rezept vom 50. Geburtstag von Bine.



Käsekuchen

von Ulla und Roger Ziegler

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Springform

🕒 90 Minuten

Zutaten

50 g	Margarine
50 g	Zucker
150 g	Mehl
1	Ei
1 TL	Backpulver
500 g	Speisequark
2	Eier
200 g	Zucker
$\frac{1}{8}$ l	Salatöl
$\frac{3}{8}$ l	Milch
1 Pck	Vanillepudding

Schritte

1. Für den Mürbteig alle Zutaten vermengen.
2. Für die Quarkmasse Quark, Eier, Zucker, Öl und Milch zusammenrühren. Zum Schluss das Vanillepuddingpulver unterrühren.
3. Mürbteig in die Form drücken und einen kleinen Rand formen. Quarkmasse einfüllen.
4. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze (nicht vorheizen) ca. 1 bis 1¼ Stunden goldgelb backen. Stäbchenprobe machen bzw. Konsistenz prüfen.



Omas Kirschli-Kuchen

von Anni Jendrzejewski

Schwierigkeitsgrad ●●●●●  20 cm Springform  45 Minuten

Zutaten

½ Glas	Sauerkirschen (oder frische, entsteint)
2	Eier
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Tütchen	Vanille-Aroma
60 g	Butter, geschmolzen
25 ml	Öl
100 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1-1,5 EL	Schokostückchen
	Schokoglasur oder Puderzucker

Schritte

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschen abtropfen lassen.
2. Die Springform einfetten und mit Mehl bestreuen oder mit Backpapier auslegen.
3. Eier mit Zucker und der Prise Salz weißschaumig aufschlagen. Vanille, Butter und Öl unterrühren.
4. Mehl mit Backpulver vermischen und in die Masse sieben. Schokostückchen unterheben.
5. Masse in die Backform füllen und die Kirschen auf dem Teig verteilen.
6. Ca. 25 Minuten backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen und mit Puderzucker oder einer Zartbitter-Schokoglasur verzieren.



Glühwein-Pralinen

von Anne und Melvin Biller

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●  25 Pralinen  15 Minuten + Kühlzeit

Zutaten

150 g	Schokolade (Zartbitter)
75 ml	Glühwein (alt. Saft)
75 g	gemahlene Haselnüsse
50 g	gehackte Haselnüsse
50 ml	Sahne
	Mark einer Vanilleschote
½ TL	Zimt
½ TL	Glühweingewürz
1 EL	Kakaopulver
20 g	Himbeeren (gefriergetrocknet)

Schritte

1. Die Schokolade im Wasserbad langsam schmelzen. Zimt, Glühweingewürz, Sahne, gemahlene und gehackte Haselnüsse sowie Glühwein einrühren.
2. Die Masse im Kühlschrank für ca. eine Stunde fest werden lassen.
3. Die gefriergetrockneten Himbeeren kurz mixen. Aus der Schokoladenmasse mit den Händen kleine Kugeln formen und je eine Hälfte im Kakao und in den gemahlenden Himbeeren wenden.

Die Glühweinpralinen sind gekühlt etwa eine Woche haltbar. Schön verpackt in Pralinenförmchen und Cellophantüte auch ein tolles Geschenk!



Lebkuchen

von Adrian Ridder

Schwierigkeitsgrad ●●●●●



ca. 60 Stück



60 Minuten

Zutaten

0,5 l	Wasser
500 g	Zucker
250 g	Mehl
4	Eier
1 TL	Kakao
1 TL	Zimt
15 g	Lebkuchengewürz
100 g	Zitronat
100 g	Orangeat
100 g	Haselnüsse
7	alte, mürbe Hörnchen
7 g	Hirschhornsalz
	Oblaten (70 mm)

Schritte

1. Hörnchen zerreiben und beiseite stellen.
2. Wasser, Zucker und Eier schaumig rühren. Die restlichen Zutaten nach und nach dazugeben und verrühren. Als letztes die Hörnchen zugeben.
3. Die Masse auf die Oblaten streichen.
4. Bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten backen.



Curry-Dattel-Dip

von Lisa Horna und Felix Geheb

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



6 Portionen



15 Minuten

Zutaten

150 g	entsteinte Datteln
2	Knoblauchzehen
300 g	Frischkäse
200 g	Schmand
2 TL	Currypulver
¼–½ TL	Cayennepfeffer
1 Prise	Salz

Schritte

1. Für den Curry-Dattel-Dip die Datteln grob schneiden und in einen hohen Mixbecher geben.
2. Knoblauchzehen abziehen, hacken und zusammen mit Frischkäse und Schmand zu den Datteln geben. Alles zu einer feinen Masse pürieren.
3. Die Creme mit Curry, Cayennepfeffer sowie Salz vermengen und abschmecken.
4. In eine Schüssel umfüllen und mit Brot oder Gemüsesticks servieren.



Orangen-Spinat-Salat mit Spicy Mushroom Toast

von Julia Schuster und Michi Schlaipfer

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



2 Portionen



30 Minuten

Zutaten

- Brot nach Wahl
- eingelegte Pilze (z. B. gegrillte Mini-Champignons von Aldi)
- 1 TL Sriracha-Soße
- 1 EL Hoisin-Soße
- 1 TL Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe, gerieben (nach Belieben)
- Avocado-Püree oder Fage 0,2 %
- Sesam, Salz & Pfeffer

Schritte

1. Für den Toast: Eingelegte Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz anrösten (kein extra Öl nötig, da Pilze in Öl eingelegt sind).
2. Sriracha, Hoisin, Soja und geriebenen Knoblauch verrühren, über die Pilze geben und alles gut vermengen. Pilze nach gewünschter Bräune von der Flamme nehmen.
3. Brot toasten. Pilzmischung direkt aufs Brot geben oder auf eine dünne Schicht Fage bzw. Avocado-Püree (Avocado mit Salz und Pfeffer würzen).
4. Für den Salat: Spinat waschen und beiseitestellen. Orange schälen, filetieren und den Saft der Reste auffangen. Schnittlauch klein schneiden.

Orangen-Spinat-Salat mit Spicy Mushroom Toast

125-150 g	Babyspinat, frisch	5.	In einer Schüssel Orangensaft, Senf, Ahornsirup, Öl, Essig sowie Salz & Pfeffer verrühren und fruchtig-säuerlich abschmecken.
1	Orange		
4-5 Halme	Schnittlauch	6.	Schnittlauch unterrühren, Spinat unterheben.
1 TL	Senf	7.	Cashews und Orangenfilets dazugeben oder auf einem Teller angerichtet darüberlegen.
1 TL	Ahornsirup		
1-2 TL	Olivenöl		
0,5-1 EL	weißer Balsamico		
	Salz & Pfeffer		
1 Handvoll	Cashewkerne (gesalzen)		

Eignet sich gut als Vorspeise oder mit einem Spiegelei als Brunchgericht. Der Salat passt auch als Beilage zu Nudeln mit Pilzsoße.



Geflügelsalat

von Ursel und Bernd Krombacher (nach dem Rezept von Uroma Hermine)

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1 | Fleischhähnchen |
| 3 | Karotten |
| 1 dicke Scheibe | Sellerie |
| 1 Prise | Salz, Zucker, Pfeffer |
| | Zitronensaft, Mayonnaise |
| 50 g | gehackte Mandeln |
| | Petersilie |

Schritte

1. Das gekochte Hähnchen sehr klein schneiden.
2. Die gekochten Karotten und den gekochten Sellerie klein schneiden.
3. Mit den restlichen Zutaten vermengen, Petersilie untermengen und gut durchziehen lassen.



Vegetarischer Tacosalat

von Jonathan Weippert

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●  Ergibt eine große Schüssel ⌚ 30 Minuten

Zutaten

- | | |
|-----------|---|
| 1 | Eisbergsalat |
| 1 | Salatgurke |
| 3 | bunte
Paprikaschoten |
| 4 | Tomaten |
| 1 Dose | Mais |
| 1 Dose | Kidneybohnen |
| 2 Becher | Schmand |
| 1 Flasche | Salsa (z. B.
Maggi
Texicana
Salsa) |
| 250 g | Gouda, gerieben |
| 1 Tüte | Tacos |

Schritte

1. Eisbergsalat putzen und klein schneiden.
2. Salatgurke und Paprika klein würfeln.
3. Tomaten in Scheiben schneiden. Mais und Bohnen abtropfen und gut abspülen.
4. Alles der Reihe nach in einer großen Schüssel schichten (Salat, Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Bohnen).
5. Den Schmand darauf streichen und die Salsa darauf verteilen.
6. Anschließend großzügig mit Käse bedecken.
7. Kurz vor dem Servieren die Tacos zerbröseln und darüberstreuen (werden sonst matschig).



Gnocchi-Salat

von Dennis Kessler und Melissa Marinelli

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



4 Portionen



25 Minuten

Zutaten

500 g	Gnocchi (Kühlregal)
100 g	Baby-Blattspinat
150 g	Kirschtomaten
150 g	Mozzarella
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Handvoll	Basilikum
30 g	geröstete Pinienkerne
1 Spritzer	Limettensaft
2 EL	Oliveneöl
1 TL	Balsamico
4 EL	Cremerfine / Sahne
1	Knoblauchzehe
	Zucker, Salz & Pfeffer

Schritte

1. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin 10 Minuten knusprig braten.
2. Kirschtomaten halbieren und den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
3. Blattspinat waschen und ggf. in mundgerechte Stücke teilen.
4. Alle Zutaten fürs Dressing in einen Mixer geben und pürieren.
5. Gnocchi, Tomaten, Mozzarella und Blattspinat in eine Schüssel geben.
6. Dressing dazugeben und alles gut vermischen. Etwas durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmal abschmecken.



Killer Cool Aid

von Johannes "Hansi" und Kristina Roßner

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Glas

🕒 5 Minuten

Zutaten

5 cl	Wodka
2 cl	Zitronensaft
16 cl	Johannisbeersaft, schwarz
3 cl	Amaretto
3 cl	Pfirsichlikör

Schritte

1. Alle Zutaten im Shaker mit einigen Eiswürfeln mixen.
2. In ein großes Longdrinkglas auf Crushed Ice abseihen.

Zur Dekoration eine Limette und eine Rebe Johannisbeeren an den Glasrand geben.



Espresso Martini

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●

 2 Portionen

 10 Minuten

Zutaten

80 ml Wodka
60 ml Kaffeelikör
10 ml Zuckersirup
60 ml Espresso
6 Kaffeebohnen
Eiswürfel zum Shaken

Schritte

- 1.** Martiniglas vorab mit Eiswürfel füllen, damit das Glas später kühl bleibt.
- 2.** Einen Shaker mit Eiswürfeln füllen. Wodka, Kaffeelikör, Zuckersirup und Espresso dazugeben und kräftig shaken - so entsteht der charakteristische feinporige Schaum.
- 3.** Eiswürfel aus dem Martiniglas nehmen und Cocktail nun durch ein Sieb auf 2 Martini-Gläser aufteilen. Alternativ die Eiswürfel mit einem Löffel zurückhalten.
- 4.** Kaffeebohnen auf den beiden Drinks verteilen und servieren.



Gin

von Chris Höschele

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Glas

🕒 5 Minuten

Zutaten

4 cl	Gin
12 cl	Tonic Water (z.B. Fever- Tree)
1 - 2 Scheibe	Gurke /Zitrone

Schritte

1. Vorgekühltes Glas halb voll mit Eiswürfeln machen.
2. Gin zugeben und ca. 1 min herunterkühlen lassen.
3. Tonic Water zugeben und mit Gurke oder Zitrone garnieren und genießen.



Pornstar Martini

Schwierigkeitsgrad ● ● ● ● ●



1 Portion

🕒 5 Minuten

Zutaten

4,5 cl	Wodka, Vanille
1,5 cl	Passionsfrucht-Likör (Passoa)
3 cl	Passionsfrucht-Püree
1,5 cl	Limettensaft
1,5 cl	Vanillesirup
6 cl	Champagner
	Eiswürfel
1/2	Passionsfrucht

Schritte

- 1.** Alle Zutaten bis auf den Champagner abmessen und mit Eiswürfeln in den Cocktailshaker geben.
- 2.** Die Mischung gründlich schütteln, bis der Drink kalt ist. Die Außenhülle des Shakers sollte sich eiskalt anfühlen.
- 3.** Den Cocktail durch ein Barsieb in das Cocktailglas abseihen und mit einer halbierten Passionsfrucht garnieren.
- 4.** Der Champagner wird als Begleiter separat in einem kleinen Glas serviert.