

• **B e w u s s t**
K O C H E N

★ ES GRUPPE 9BM ★

B E W U S S T
L E B E N

Inhaltsverzeichnis

01 Russische Teigtaschen

02 Käsespätzle mit Röstzwiebeln

03 Nudeln mit Tomatensauce



04 Gemüse Lasagne

05 Hähnchen mit Zitronensauce

06 Pannacotta mit Himbeerspiegel

07 Weihnachtsküchlein

RUSSISCHE TEIGTASCHEN

PELMENI



ZUTATEN

- 70ml Milch
- 100ml Wasser
- 1 Ei
- 2 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 250 g gem. Hackfleisch
- 1 TL Paprika Pulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauch

 4 Personen

 ca. 90 min



RUSSISCHE TEIGTASCHEN/PELMENI

ZUBEREITUNG

- Gib das Hackfleisch in eine Schüssel und vermenge es mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und schwarzem Pfeffer, indem du es mit den Händen gut durchmischt.
- In einer Rührschüssel vermengst du Milch, Wasser und ein Ei.
- Füge anschließend 2 TL Salz hinzu und gib das Mehl nach und nach dazu, bis sich der Teig von der Schüssel löst.
- Nimm den Teig heraus und knete ihn mit den Händen, bis er nicht mehr klebrig ist.
- Rolle den Teig gleichmäßig aus, so dass er etwa 3 mm dick ist.

ZUBEREITUNG

- Steche mit einem Glas Kreise aus dem Teig aus.
- Platziere jeweils etwas von der Zwiebel Hackfleisch Mischung in die Mitte der Kreise.
- Falte die Kreise in der Mitte und drücke die Öffnung fest, damit die Füllung nicht herauskommt.
- Verbinde die beiden Ecken, um die typische Pelmeni-Form zu erhalten.
- Wirf die Pelmeni in einen Topf mit kochendem Wasser. (Extra Tipp: Füge 1 EL Gemüsebrühe ins Wasser hinzu.)
- Nimm die Pelmeni aus dem Wasser, wenn sie oben schwimmen.

Käsespätzle mit Röstzwiebeln



Rezept

Spätzle Teig

500 g Mehl
5 Eier
1 TL Salz
315 ml Wasser
etwas Butter

Zutaten

2 Zwiebeln
Salz
Paprikapulver
2 EL Mehl
ÖL zum Braten
1 EL Butter
50 g Bergkäse
50 g Emmentaler
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

- Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel zusammenrühren. Das Lauwarme Wasser langsam einrühren, bis ein leichter zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und
- die Masse leicht Widerstand gibt. Dann den Teig
- ca. 15 Minuten stehen lassen und danach nochmals
- kurz durchführen, der Kleber im Mehl zieht noch nach und festigt etwas, evtl. noch 1-2TL Wasser hinzufügen
- In der Zwischenzeit ca. 2 Liter Wasser im Topf erhitzen und Salz hinzufügen. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen, etwas Butter hineingeben. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich ins kochende Wasser hineinhobeln. Kurz aufkochen lassen, wenn die Spätzle nach oben kommen, sofort mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Schüssel geben.
- Zunächst die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und mit Salz, Paprikapulver und Mehl vermengen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braten
- Butter in einer separaten Pfanne erhitzen und die
- Spätzle darin anbraten
- Den Bergkäse und Emmentaler zu den Spätzlen geben und vorsichtig unterheben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann anrichten

Gesamtzeit: 90min

Kochzeit: 55min

Rezept für: 4 Personen

Klimafreundliche
Nudeln
mit Tomatensauce



Zutaten:

Für die Nudeln:

- **300 g Mehl**
- **3 Eier**
- **1 Prise Salz**
- **2 TL Oliven Öl**

Für Die Tomatensauce:

- **6 Tomaten**
- **Wasser zum Kochen**
- **Salz, Pfeffer**
- **Olivenöl**
- **Tomatenmark**
- **Basilikum**

Für: 4 Personen
Zeit: 90 Minuten

Nudelteig vorbereiten (10-15 Minuten Ruhezeit

- 1. Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche geben und eine Mulde formen.**
- 2. Eier, Salz und Olivenöl in die Mulde geben.**
- 3. Mit einer Gabel die Eier verrühren und nach und nach Mehl einarbeiten, bis ein Teig entsteht.**
- 4. Den Teig 8-10 Minuten kräftig kneten, bis er glatt und elastisch ist.**
- 5. In Frischhalte Folie wickeln und 20-30 Minuten ruhen lassen**
- 6. Anschließend den Teig rausholen und zur Nudeln Formen.**
- 7. 15 Minuten die Nudeln im Kochenden Top Kochen lassen**

Tomatensauce vorbereiten (15-20 Minuten)

- 1. Die Tomaten kreuzweise kurz in kochendes Wasser geben (3 Minuten) und anschließend häuten.**
- 2. Tomaten zerquetschen**
- 3. Etwas Olivenöl in dem Top erhitzen.**
- 4. Tomaten hinzufügen und kurz anschwitzen.**
- 5. Tomatenmark einrühren und alles 10-15 Minuten köcheln lassen.**
- 6. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.**

Gemüselasagne

- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Karotten, 2 kleine Zucchini und 6 Tomaten würfeln
- 2 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann mit dem Rest zusammen weiterdünsten
- 0,5 Liter Wasser, 2 TL Gemüsebrühe und 2 EL Tomatenmark zugeben und 10 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken
- Aus 2 EL Butter und 4 EL Mehl Mehlschwitze herstellen
- ¼ Liter Milch, ¼ Liter Wasser und 2 TL Gemüsebrühe zugeben und mit einem Schneebesen verrühren
- 2 EL Schmelzkäse zugeben, 10 min köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Alles abwechselnd mit den Soßen schichten (die oberste Schicht ist Käsesoße)
- Im Backofen 20 min normal backen und dann 10 min überbacken



HÄNCHEN MIT ZITRONENSAUCE



HÄNCHEN MIT ZITRONENSAUCE UND GEMÜSEBEILAGE

❖ Zubereitungszeit: 90 MIN



❖ Menge: 4 Personen



Zubereitung

Zutaten	Menge
• Hähnchenbrustfilets	4
• Zitrone	2
• Rosmarin	3 EL
• Zucchini	1
• Paprika	2
• Karotte	2
• Knoblauch	2 Zehen
• Salz	1 Prise
• Pfeffer	etwas
• Oregano	etwas
• Butter	50 g

Zuerst die Zitronen pressen.
Danach die Zucchini in Scheiben und die
Paprikas in Würfel schneiden, wenn
das erledigt ist die beiden
Karotten schälen und ebenfalls
In Scheiben schneiden. Nachdem
alles geschnitten ist die
Hähnchenbrustfilets in der Pfanne mit Butter
Anbraten ein wenig Zitrone übers Filet
Schütten und mit dem dünsten vom Gemüse
Beginnen. Zum Gemüse Butter zugeben
und ein wenig mit Oregano würzen.
Bei dem Hünchen den Rosmarin zugeben und
Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen
Den Knoblauch leicht anbraten und aufs
Hähnchen geben. Auf einer Platte anrichten
Lasst es euch schmecken

Pannacotta mit Himbeerspiegel



Rezept

4 Gläser | **Gesamtzeit: 75 min**

Für die Panna cotta:

- 400 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 40 g Zucker
- 2 Blätter Gelatine

Für die Himbeersauce:

- 250 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 4 EL Puderzucker
- 1 Spr. Zitronensaft

- **Panna cotta:** die Sahne in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit einem Küchenmesser das Mark auskratzen. Das Mark zusammen mit der Schote zur Sahne geben. Den Zucker zur Sahne geben, langsam unter Rühren aufkochen und **ca. 10 Minuten** sanft köcheln lassen.
- Die Gelatine währenddessen in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Wenn die Gelatine weich ist, wird sie aus dem Wasser genommen und das restliche Wasser wird ausgedrückt. Die Gelatineblätter in die heiße Sahne geben und mit dem Schneebesen gut einrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Die heiße Sahne durch ein Sieb gießen und in Gläser (à 150 ml) füllen. Im Kühlschrank für **mindestens 3 Stunden** kalt stellen.
- **Für die Himbeersauce:** frische oder gefrorene, bereitsaufgetaute Himbeeren mit dem Puderzucker in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Etwas Zitronensaft hinzugeben. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne herauszupassieren. Die Himbeersauce kühl stellen und kurz vor dem Servieren auf die Panna cotta geben.

Lebkuchen-Himbeer-Dessert



Zubereitung:

- Gesamtdauer: 50 Minuten
- Arbeitszeit: 30 Minuten
- Koch-/Backzeit: 20 Minuten
- Den Backofen auf 180°C vorheizen. 75 g Zucker und Butter miteinander schaumig rühren, die Eier nach und nach dazugeben. Mehl, Kakao, Backpulver und Lebkuchengewürz mischen und mit der Milch abwechselnd unterrühren. Den Teig in eine Springform füllen und ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen.
- Die Himbeeren aufgetaut bzw. gewaschen pürrieren und den Gelierzucker ca. 1 Minute mit dem Schneebesen unterrühren. Die Mischung in den Kühlschrank stellen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Den Joghurt, 40 g Zucker, Frischkäse und Quark miteinander verrühren. Die Schlagsahne unterheben.
- Mit einem der Gläser 8 Kreise aus dem Kuchenboden ausstechen. Kuchenkreise, Creme und Himbeersoße abwechselnd in die Gläser schichten und das Dessert oben mit einigen Kuchenbröseln dekorieren.

**Ein Kochbuch
erstellt von
★ der 9bM ★**