

LASAGNE

Zutaten für Ragout:

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 500g gemischtes Faschiertes
- 2 Zehen Knoblauch oder Knoblauchgranulat
- 1 Suppenwürfel
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, 1 EL Paprikapulver)
- 1 Tetrapack passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- weiters Lasagneblätter und Parmesan



Zutaten für Bechamelsoße:

- 65g Butter
- 65g Mehl
- knapp 1 Liter Milch

Zubereitung Ragout: Zwiebel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anrösten, geschnittenen Knoblauch und Faschiertes dazu. Dann 1 EL Tomatenmark, 1 Suppenwürfel und 1 EL Paprikapulver einrühren. Geraspelte Karotten dazugeben. Passierte Tomaten unterrühren und nun die Gewürze einmengen (Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie).

Zubereitung Bechamel Soße: Butter im Topf erwärmen und das Mehl unterrühren. Vom Herd nehmen und die Milch mit Schneebesen gut unterrühren. Wieder auf Herdplatte stellen und aufkochen, ständig rühren, wenn es eindickt abschalten und Beiseite stellen.

Auflaufform mit Butter einfetten.

1. Erste Schicht Bechamelsoße
2. Zweite Schicht Lasagneblätter
3. Dritte Schicht Bechamelsoße
4. Ragout und geriebener Parmesan
5. Lasagneblätter
6. Bechamelsoße
7. Ragout und Parmesan
8. Lasagneblätter
9. Bechamelsoße usw.
10. mit Bechamelsoße abschließen und mit Parmesan bestreuen. Im Rohr bei ca. 150 Grad Umluft ca. 50 min backen.



Spaghetti Bolognese

Es gibt sie meistens, wenn ich es mir wünsche. Auch unter der Woche.

Meistens kocht meine Mama, aber auch wenn ich allein zuhause bin, mache ich mir oft Nudeln mit fertiger Soße.

Spaghetti gibt es bei uns leider nur ca. 1 Mal im Monat.

Es ist eine pikante, heiße Hauptspeise.

Die Zubereitung gelingt meist leicht, vor allem, wenn man sie schon öfter zubereitet hat.

Man sollte ca. 20 bis 30 Minuten einplanen und es ist ein relativ gesundes Gericht.

Für die Zubereitung benötigt man Zwiebeln, Öl, Knoblauch, Karotten, Faschiertes Rindfleisch, Tomatensauce, Spaghetti und Gewürze.

Die Zutaten sind nicht saisonal bedingt und sind meistens günstig.

Zutaten:

- 370g Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 1 Stk Zwiebel
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Stk Karotte
- 350g Faschiertes Rindfleisch
- 1 Dose Tomatensauce
- 2 EL Oregano
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Etwas frische Petersilie



Zubereitung:

Als erstes die Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und in kleine

Stücke hacken. Die Karotten waschen, schälen und entweder in sehr kleine Stücke

schneiden oder raspeln. Die Petersilie waschen, ausschütteln und fein hacken.

Danach die Nudeln in Salzwasser weichkochen und anschließend durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch, sowie die Zwiebeln darin andünsten. Nach ein paar Minuten die Karotten hinzufügen.

Das Faschierte ebenfalls hinzugeben und ca. 10 Minuten braun braten. Die Tomatensauce und die Gewürze dazugeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Spaghetti mit der Soße anrichten und nach Belieben mit geriebenem Parmesan servieren.

Mein Lieblingsgericht: Spaghetti Bolognese

Mein Lieblingsgericht ist Spaghetti Bolognese; ein pikantes Gericht, das als heiße Hauptspeise serviert wird. Es gibt keinen speziellen Anlass, wozu es dieses Gericht gibt, meist ist es eine kurzfristige Entscheidung.

Die Zutaten dafür sind nicht teuer und die Zubereitung ist ziemlich einfach. Dennoch kocht fast immer meine Mama die Spaghetti, da sie bei ihr immer am besten gelingen. 😊

Für ein Gericht für 4 Personen benötigt man diese Zutaten:

- ✓ Etwas Olivenöl
- ✓ 1 Stk Zwiebel
- ✓ 2 Stk Knoblauchzehen
- ✓ Ca. 350g Faschiertes Rindfleisch
- ✓ 1 Dose Tomatensauce
- ✓ 2 EL Tomatenmark
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Prise Pfeffer
- ✓ Eine Packung Spaghetti
- ✓ Je nach Geschmack noch Oregano und Petersilie
- ✓ Etwas Parmesan



Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken.
- 2) Danach Salz-Wasser aufkochen, die Nudeln darin weichkochen und anschließend durch ein Sieb abgießen.
- 3) In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und Zwiebel dünsten.
- 4) Nun das Faschierte dazu geben und kurz durchbraten. Tomatensauce und Oregano hinzufügen und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Den Deckel auf den Topf und bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.

- 5) Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei zu wenig Würze Petersilie oder andere Gewürze hinzufügen.
- 6) Die gekochten Spaghetti auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben.
- 7) Je nach Belieben noch Parmesan darüber streuen.

Fertig ist die Spaghetti Bolognese!

Nudeln mit Käsesauce

ZUTATEN:

Nudeln
Butter
Mehl
Milch
Käse

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Nudeln in einen Topf mit Salzwasser geben und kochen lassen bis sie bissfest sind.
2. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf erhitzen lassen.
3. Wenn die Butter geschmolzen ist, das Mehl hinzufügen und ganz schnell umrühren, damit es nicht anbrennt.
4. Sofort die Milch hinzufügen und gut umrühren.
5. Als nächstes den Käse reiben und dann hinzugeben.
6. Alles gut miteinander vermischen und warten bis der Käse geschmolzen ist.
7. Dann kann man die Sauce noch nach Belieben würzen. Zum Beispiel mit Pfeffer, Salz,....
8. Die gekochten Nudeln in eine Schüssel geben und mit der fertigen Käsesauce übergießen
9. Genießen

Was ist deine Lieblingspeise?

Wann gibt es diese Speise?

Wer kocht sie?

Wie oft gibt es dieses Gericht im Monat?

Handelt es sich um eine Vor-, Haupt- oder Nachspeise?

Ist es ein süßes oder pikantes Gericht?

Serviert man es heiß, warm oder kalt?

Gelingt die Zubereitung leicht, mittel oder schwer?

Wie viel Zeit muss man einplanen?

Ist es ein gesundes oder ungesundes Essen?

Welche Zutaten werden benötigt?

Sind sie saisonal bedingt?

Sind die Zutaten teuer oder billig?

Nudeln mit Käsesauce

Während der Woche

Ich

1 mal

Hauptspeise

Ein pikantes Gericht

Heiß bzw. warm

Leicht

15-20 min

Eher ungesund

Nudeln, Butter, Mehl,
Milch, Käse

Nein

Billig

Putenschnitzel natur mit Sahnesoße, Reis, Salat

Zutaten:

250 g Putenfleisch im Ganzen oder geschnitten

etwas Rapsöl zum Anbraten

1 Becher Schlagobers

etwas Wasser

Salz

Pfeffer

Gewürze, wenn möglich frisch

frisches Gemüse nach Wahl

Salat nach Wahl



Zubereitung:

Putenfleisch salzen und in etwas Öl anbraten bis es leicht braun ist. Danach aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und erhitzen. Ca. 100 ml Wasser und den Schlagobers einfüllen, aufkochen lassen, bis es cremig wird. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

In einen Topf etwas Öl geben und das gewünschte Gemüse (Lauch, Paprika und Zucchini) leicht anbraten und dünsten.

In einem weiteren Topf 1 Tasse Reis und 2 Tassen Wasser füllen, salzen und auf den Herd stellen. 10 min kochen lassen, dann den Herd zurückstellen und öfter umrühren.

Nun das Fleisch wieder in die Pfanne (Soße) geben und noch leicht köcheln lassen.

Wenn das Gemüse und der Reis fertig sind, anrichten und schmecken lassen.

Wer möchte, kann gerne Salat dazu anrichten. Sehr gut schmeckt grüner Salat mit frischen Kräutern.

Guten Appetit!

1. Meine Lieblingsspeise ist **Schnitzel**
2. Es erinnert mich an meine Kindheit.
3. Ich koche mit meiner Mutter.
4. Dieses Gericht gibt es nicht oft.
5. Es handelt sich um eine Hauptspeise.
6. Es ist ein pikantes Gericht.
7. Es serviert man warm.
8. Es ist ganz leicht, dieses Gericht machen.
9. Man braucht schon 1 Stunde, vielleicht auch 2.
10. Man braucht Fleisch, Salz, Pfeffer, Mehl, Eier und Semmelbrösel.
11. Nein, die Zutaten sind nicht saisonal bedingt.
12. Sie sind nicht teuer, kosten ein paar Euro

Schnitzel behutsam klopfen , beidseitig salzen, im Mehl wenden, durch verrührte Eier ziehen und in Semmelbrösel wenden .

Schnitzel in Backfett goldgelb backen.

Bunter Salat mit Putenbruststreifen

Zutaten:

Tomaten
Zwiebeln
Kartoffeln
Paprika bunt
Gurke
Eisbergsalat
1 Dose Gemüsemais
Essig, Öl, Salz, Zucker, Aromat, Knoblauchgranulat, Liebstöckl, Paprikapulver edelsüß, ca. 1/4l heiße Suppe, Senf süß, Grillgewürz

½ kg Putenbrust
Toastbrot

Zubereitung:

Gurkensalat:

Gurken schälen und in dünne Scheiben hacheln.
Gurken salzen und für ca. ½ Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die Gurken gut ausdrücken.
Mit Salz, Knoblauchgranulat, Aromat würzen, einen Spritzer Essig und ÖL hinzufügen.
Zum Schluss mit ein wenig Paprikapulver bestreuen.

Kartoffelsalat:

Kartoffeln mit Schale weich kochen. 1 kleine Zwiebel fein schneiden. Noch heiß schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit ca. 1/8 l heißer Suppe übergießen und vermischen.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Aromat, Liebstöckel, süßen Senf (ca. ½ KL), Essig und Öl würzen. Ein wenig stehen lassen und wenn nötig noch heiße Suppe oder Wasser zugießen.

Maissalat:

1 kl. Zwiebel fein schneiden. Je ¼ roten, grünen und gelben Paprika in kleine Quadrate schneiden. Dosenmais gut mit kaltem Wasser abspülen. Mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zucker, Aromat und Liebstöckel würzen. Einen Spritzer Essig und Öl hinzu und gut umrühren.

Tomatensalat:

1 kl. Zwiebel feinschneiden, ½ grünen Paprika in Streifen schneiden. Tomaten in dünne Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Aromat, Liebstöckl und Aromat würzen. Mit Essig und Öl vermengen.

Putenbruststreifen:

Die Haut von der Putenbrust entfernen. In ca. 6x2 cm Streifen schneiden. Mit Grillgewürz würzen und in heißer Butter oder Margarine scharf anbraten.

Vom Eisbergsalat große Blätter abschneiden und auf den Tellern legen. Die Salate darauf anrichten. Putenbruststreifen darauflegen und mit halbiertem getoastetem Brot anrichten.

MAHLZEIT!

Eine meiner Lieblingsspeisen sind **Palatschinken**. Die gibt's bei uns unter der Woche, an Donnerstagen, weil wir da immer etwas Süßes zu Mittag essen. Die gibt's so alle zwei Monate oder so. Meistens macht die meine Mama, aber ich mach sie auch ab und zu.

Palatschinken kann man als Vor-, Haupt- und Nachspeise essen. Wir essen sie immer süß, aber das kann man selbst entscheiden, ob man sie süß oder sauer essen möchte. Dasselbe gilt auch dafür, wie man sie serviert. Also, egal, ob heiß oder kalt, Palatschinken schmecken immer gut.

Heute habe ich welche gemacht und habe ca. eine Stunde gebraucht. Die Zubereitung vom Teig geht sehr schnell, nur der Rest dauert etwas länger.

Palatschinken sind bestimmt nicht ungesund, aber man sollte auch nicht zu viel auf einmal davon essen.

Der Teig geht wahnsinnig einfach. Man braucht nur Mehl, Eier, Milch und Salz. Und wie man an den Zutaten schon erkennen kann, kann man Palatschinken das ganze Jahr über machen, weil es diese Zutaten ja das ganze Jahr im Supermarkt gibt. Und sie sind auch ziemlich günstig.

Eigentlich ist meine Lieblingsspeise was anderes. Und zwar Piroggen. Aber die sind zu viel Aufwand zum Kochen.

Zubereitung:

Ich habe heute eine große Menge genommen.

40 dag Mehl, 1 Liter Milch, 4 Eier, einen Teelöffel Salz

Das Mehl in eine Schüssel geben und nacheinander die Eier dazugeben. Und danach die Milch. Aber nicht alles auf einmal. Dazwischen immer gut mit einem Mixer durchmischen. Zum Schluss das Salz hinzugeben.

Die Herdplatte bei höchster Stufe vorheizen und Butter oder Öl in die Pfanne geben. Wenn die Pfanne heiß ist, auf mittlere Stufe runterdrehen und mit einem Schöpflöffel etwas Teig in die Pfanne leeren. Wenn er nicht mehr flüssig ist, mit einem Pfannenwender die Palatschinke umdrehen. Wenn die Palatschinke dann gold gebräunt ist, herausnehmen und auf einen Teller legen. Und das solange wiederholen bis der Teig verbraucht ist.

Muttertagskuchen backen



Mandel-Karotten-Torte

MANDEL-KAROTTEN-TORTE ohne Fülle, saftig

Teig: 6 Dotter, 20 dag Staubzucker, geriebene Schale einer Orange, 6 EL Öl - 6 Eiweiß, 1 Prise Salz - 40 dag geschälte, geriebene Karotten, 20 dag geschälte, geriebene Mandeln, 20 dag griffliges Mehl, 1 KL Backpulver

Zum Ausfertigen: 3 EL Marillenmarmelade - 30 dag Rohmarzipan, etwas Staubzucker - Zuckeroostereier, etwas Eiweiß

1. Tortenform am Boden befetten und bemehlen. Backrohr auf 160° HL vorheizen.
2. Die Dotter mit dem Zucker und Orangenschalen gut cremig rühren, löffelweise das Öl zugeben. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zuerst die Karotten unter die Dottermasse heben, dann die Mandel-Mehl-Backpulver-Mischung und schließlich den Schnee. Die Masse in die Form füllen und ca. 1 Stunde backen. Die Torte sollte einige Stunden auskühlen und durchziehen.
3. Die Marmelade aufkochen und dünn auf die Torte streichen. Den Marzipan auf Staubzucker ca. 2 mm dick ausrollen, auf die aprikierte Torte legen und sacht andrücken. Die Torte mit Staubzucker bestreuen und die Ostereier mit etwas Eiweiß aufkleben.

* Statt Marzipan kann die Torte auch mit einer Zitronenglasur (Seite 138) versehen werden.



Mein Lieblingsgericht

-Der Apfelstrudel-

Den Apfelstrudel gibt es bei uns meistens unter der Woche und 2 bis 3 Mal im Monat. Beim Zubereiten helfen meine Schwester und ich meistens mit. Der Apfelstrudel ist eine süße Nachspeise, die, je nachdem wie man ihn gerne isst, lauwarm oder kalt serviert. Ich persönlich esse ihn kalt am liebsten. Die Zubereitung ist relativ einfach und er ist eigentlich nicht viel Zeitaufwand. In 15-20 Minuten ist der Apfelstrudel bereit für den Ofen. Da der Apfelstrudel relativ viel Zucker und Butter enthält, würde ich nicht sagen, dass er sehr gesund ist. Es hängt jedoch von der Menge ab, die man davon isst. Die Zutaten sind nicht saisonal bedingt, weil es Äpfel das ganze Jahr über zum Kaufen gibt. Und teuer ist ein selbstgemachter Apfelstrudel eigentlich nicht.

Für den Apfelstrudel braucht man folgende Zutaten:

Teig:

250g Mehl (glatt)
1 TL Öl
1 TL Essig
1 Stk. Ei
1 Prise Salz
0,125 l lauwarmes Wasser

Füllung:

100g Butter
80g Brösel
4 Stk. Äpfel
3 EL Zimt
bei Bedarf kann man geriebene
Nüsse und Rosinen dazugeben

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf ein Nudelbrett sieben, in der Mitte eine Grube machen, mit einem Messer Öl, Essig, Salz, Ei und nach und nach lauwarmes Wasser einrühren.
2. Den Teig mit der Hand so lange rasch kneten oder abschlagen, bis er seidig glatt ist.
3. Den Teig auf eine bemehlte Stelle des Nudelbretts legen, dünn mit Öl bestreichen und mit einer vorgewärmten Schüssel bedecken. Mindestens 1/2 Stunde rasten lassen, dabei die Schüssel zwei- oder dreimal wechseln.
4. Ein großes Baumwolltuch auf einem Tisch ausbreiten, dünn mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig in die Mitte legen, etwas ausrollen und mit Hilfe der Handrücken vorsichtig ausziehen, bis er hauchdünn und durchsichtig ist. Die dicklichen Ränder abschneiden.
5. Für die Fülle die Brösel hell rösten und mit den Nüssen vermischen. Äpfel schälen, entkernen und dann blättrig schneiden oder hobeln. Rosinen waschen, Butter zerlassen.
6. Den ausgezogenen Strudelteig zu zwei Dritteln mit Bröseln bestreuen und mit Äpfeln belegen. Zucker, Zimt und Rosinen darüberstreuen, die Ränder aufschlagen und das restliche Teig Drittel überschlagen. Mit der Butter beträufeln den Strudel locker einrollen, auf ein eingefettetes Backblech legen und bei 180-200°C ca. 30-40 Minuten backen.

