

UMWELT UND NACHHALTIGKEIT

TIPPS – NEWS – AUSSICHTEN

KONFI-KOCHEN mit Schwerpunktsetzung Maßnahmen gegen die Lebensmittelverschwendung und um besonders auf die aktuelle Situation einzugehen, habe ich eine Erweiterung und kleine Hilfe bei den INFOBRIEFEN erstellt. Für viele werden sich die Ereignisse Überschlagen und dadurch große Schwierigkeiten bei der Durchführung der normalen Tätigkeiten für Haushalt und Kinder, aber auch für sich selbst ergeben.

In Abständen werden hier Tipps, Hilfen und Arbeitserleichterungen bereitgestellt.

Alle hier angeführten Kochrezepte sind auf Basis von gängigen Durchschnittswerten erstellt. Es können auch einzelne Zutaten nach Ihrem Geschmack variiert werden.

Rezeptauswahl Projekt KONFI – KOCHEN

Begleitbuch **DAS LEBENSMITTELSPARBUCH**

Dipl. Päd. Robert Heisinger

Ich werde neben den Infos vom Projekt „Konfi Kochen“ einfache Tipps und Arbeitshilfen wie Maßnahmen gegen die Lebensmittelverschwendung, Hygiene, Lagerung von Lebensmitteln Resteverwertung beim Kochen, einfache rasche Rezepte, sog. „Hausmannskost“ und viele bruchbare Tipps einbringen.

Rest'! Küche – Sinnvolle RESTE Verwertung

Nachhaltiges Kochen - die Sparmeister

GRUNDLEGENDES

- Speisenplanung
Überblick über Versorgungstage, Personen, Mengen usw.
- Einkaufsplanung
Versorgungstage, Frischwaren, verderbliche Waren
Lagermöglichkeiten wie Regale, Kühlung, Lagerkeller
Einplanung der Reserven (Ablauf der LM beachten!), Dauerwaren

Einige TIPPS

1. Wochenplanung für Speisen und Einkauf
2. Überlegt einkaufen
3. Einkaufszettel verwenden
4. Vorbereitung der Lebensmittel (Frischwaren)
5. Lagerung-Bevorratung-Haltbarkeit
6. Optimal Zubereiten
7. Frische – Qualität- Nachhaltigkeit im Auge haben
8. Reste immer einplanen

Mindesthaltbarkeitsdatum

Wie schon die Bezeichnung sagt, ist dieses Datum eine Angabe, wie lange ein Lebensmittel mindestens bei optimaler Lagerung und im geschlossenen Zustand haltbar ist. Das heißt aber auch, dass nach diesem Datum das Lebensmittel keinesfalls verdorben ist und nunmehr nicht verwendet werden kann. Nach sensorischer Prüfung (sehen, riechen, fühlen, kosten) wird die Qualität überprüft und entschieden ob dieses Lebensmittel für den Verzehr geeignet ist.

Verbrauchsdatum

Alle Lebensmittel, die am Markt angeboten werden, müssen ausreichend den gesetzlichen Bestimmungen entsprechend gekennzeichnet werden – eine wesentliche Angabe bei frischen Lebensmitteln ist das sog. Verbrauchsdatum. Es gibt an, wie lange ein Lebensmittel verwendet werden darf, also „verbraucht“ werden muss.

TIPP: EINKAUFEN ... wo, wann, wie oft

Niemals nach langen Wochenenden (auch hier gibt's die sog. Montagmodelle). Besonders bei Sonderangeboten, Mengenrabatten.

VORBEREITUNG DER HILFSMITTEL

- Verwendung von Lebensmittelbedarfstabellen
- Verwendung von eigenen, Traditionellen Mengentabellen
- Eindämmung der Lebensmittelverschwendung

ARBEITSERLEICHTERUNGEN

- Vorbereitung der Frischwaren – Gemüse, Salate, Küchenkräuter
- Benötige ich so viele LM, die ich gekauft habe oder KAUFEN SIE MIR NUR EINE ARBEIT
- Portionsgrößen und -mengen beachten
- Energieeffizienz (Kochtöpfe mit Deckel verwenden)
- Reserveportionen mitplanen und (Tiefkühlen)
- Sinnvolle Resteverwertung

HYGIENE

Zwischendurch immer wieder Hände waschen! Am besten mit Seife und lauwarmen Wasser (zu heißes Wasser verhindert, dass eine ausreichende Reinigung vorgenommen wird) Nur so ist es sicher, dass die Finger, besonders die HANDFLÄCHEN, Fingernägel und auch die Unterarme ausreichend gereinigt werden. Eine gründliche Handreinigung soll mind. 30 Sekunden dauern!

Hände

1. abspülen
2. einseifen und gut einwirken lassen
3. Fingernägel in der hohlen Handfläche kreisförmig bewegen
4. Außenseite der Finger und Hände, sowie Unterarme gut einschäumen und danach mit lauwarmem Wasser mind. 30 Sekunden abspülen.
5. Hände trocknen lassen (bzw. mit EINWEGHANDTÜCHER trocknen und danach desinfizieren)
6. Händewaschen nach jedem WC Besuch ist selbstverständlich. Kein sog. „Sammelhandtuch“ verwenden, dass jeder benutzen darf!

Handdesinfektion

Besonders nach intensiven Arbeiten, vor allem bei Erdschmutz oder Blutresten, bzw. bei der Vorbereitung von rohem Geflügel (Eier), Wild, Fisch und Schlachtfleisch.

ZUSÄTZLICH ABER IMMER EINWEGHANDSCHUHE verwenden! Küchentücher ... sowieso ein "ROTES TUCH" und ein "NO GO"

EINKAUF UND LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

Übersicht schaffen und regelmäßige Kontrolle Ihrer Vorräte

- Kühlschränke,
- Tiefkühlschränke,
- Vorratsräume (Regale) für Gemüse und Obst,
- Lagerkeller und Trockenlager und sonstige Lagerräume (non Food) Bereich) ...

Lagertemperaturen

(bei allen Angaben handelt es sich um Durchschnittstemperaturen)

- Kühlschrank(-temperatur) 0 bis 6 °C Plus (Toleranzbereich)
- Tiefkühlschrank oder –Tiefkühltruhe Temperaturbereich mind. -18 °C oder tiefer
- Keller Temperaturbereich von 4 bis 12 °C und 85 bis 90 % relative Luftfeuchte, gute Belüftung, dunkel
- Bei verpackten Lebensmitteln sind meist Hinweise zur Lagerung angeben, die Folgendes bedeuten:
- Tiefgekühlt: Lagerung im Tiefkühlschrank oder in der Tiefkühltruhe bei Temperaturen von -18 °C oder darunter.
- Gekühlt lagern: Lagerung im Kühlschrank oder in Kühlgeräten bei Temperaturen von 0 bis 8 °C.
- Kühl lagern: Lagerung an einem kühlen Ort, nicht im Kühlschrank, bei Temperaturen bis max. 18 °C.
- Bei Zimmertemperatur lagern: Lagerung bei Temperaturen von 18 bis 22°C, wobei keine weiteren Bedingungen (wie z.B. Luftfeuchtigkeit) zu beachten sind.
- Vor Wärme schützen: Die Ware verträgt grundsätzlich höhere Temperaturen als Raumtemperatur, darf aber nicht (auch nicht kurzfristig) in unmittelbarer Nähe einer Wärmequelle (Heizung, direkte Sonneneinstrahlung) gelagert werden.
- Trocken lagern: Lagerung an einem trockenen Ort bei maximal 70 % relativer Luftfeuchte.
- Lichtgeschützt lagern: Vor direktem Lichteinfall geschützt aufbewahren

Dies sollte täglich die erste Arbeit, noch vor dem Einkaufen und Kochen sein:

- Sammelzettel für verbrauchte Waren und Lebensmittel
- Einkaufszettel unterteilt in den Hauptgruppen wie Fleisch, Gemüse, Molkereiprodukte usw.
- Einkaufszettel je nach Auffinden der einzelnen Produkte im Großmarkt oder Einkaufsmarkt

ABFALLENTSORGUNG

- Festlegung was sind Abfälle
- Reste - was sind zum Kochen verwertbare Reste

VERWERTUNG DER RESTE

- Welche Speisen lassen sich Herstellen
- Wie viele Portionen
- Kombination mit anderen Speisen

HERSTELLUNG VON • EINFACHEN • REGIONALEN • TRADITIONELLEN • RASCH HERZUSTELLENDEN • WIRTSCHAFTLICHEN • SPEISEN

Rest'1 Küche – Sinnvolle RESTE Verwertung

Nachhaltiges Kochen - die Sparmeister: Essensreste und RESTE bei der Vorbereitung der Lebensmittel, müssen nicht zwangsläufig sofort im Müll landen. Überlegen Sie wo und wie Sie diese RESTE optimal in Ihre nächste Speisenzubereitung einplanen können.

Genauso ist es wichtig um eine „Nachhaltige“ Speisenzubereitung zu erreichen, hin und wieder beim Einkauf nicht nur auf sog. Gusto Stücke zuzugreifen, vielleicht öfter mal ganze Stücke zu verwenden und aus den Abschnitten und Nebenteilen sehr schmackhafte Gerichte herzustellen.

Reichen die RESTE nicht für eine komplette Speise, dann ist Ihre Innovation gefragt. Entweder einfrieren oder einfach mehrerer kleine RESTE für ein sog. Rest'1 Essen verwenden.

Besonders wenn einmal keine Zeit ist und es schnell gehen muss!

Wichtiger Hinweis, optimale Lagerung und Kühlung der RESTE und vor allem die Lagerzeit beachten.

Daher frische RESTE ergeben gute Speisen.

Verwendung von wenig Zutaten und trotzdem „GUT“

MENGENTABELLE

Die Angaben und Werte pro Löffel sind ca. 10 Gramm.

Beachten sie ob der Löffel GESTRICHEN VOLL – LEICHT GEHÄUFT – ODER GEHÄUFT

1 EL Mehl	= 10 g	1 EL Wein	= 10 g
1 EL Kristallzucker	= 15 g	1 EL Tomatenmark	= 20 g
1 EL Staubzucker	= 10 g	1 EL Kakao	= 10 g
1 EL Brösel	= 10 g	1 EL Stärkemehl	= 15 g
1 EL Grieß	= 20 g	1 EL Puddingpulver	= 10 g
1 EL Zwiebel geh	= 10 g	1 KL Salz	= 10 g
1 EL Butter	= 20 g	1 KL Paprika	= 5 g
1 EL Reibkäse	= 10 g	1 KL Curry	= 5 g
1 EL Sauerrahm	= 20 g	1 KL Stärkemehl	= 7,5g
1 EL Schlagobers	= 10 g		

DURCHSCHNITTLICHE MENGEN FÜR 1 PORTION ANSÄTZE

Fett zum Anbraten	5 – 15 g	Aufguss f. Soßen	¼ l
Zum Glasieren	5 g	Obers zum Binden	20 ml
Mire poix	20 -30 g	Rahm zum Binden	20 ml
Tomatenmark	10-20 g	Mehl zum Binden	3 -5 g
Wein	10 ml		

DURCHSCHNITTLICHE MENGEN FÜR 1 PORTION CREMESUPPEN

Mehl	10 g
Butter	8 g
Knochen und Abschnitte für Soßen	80 g
Knochen und Parüren für Fonds	80-100 g

DURCHSCHNITTliche MENGEN FÜR 1 PORTION GEMÜSEBEILAGEN

Frischgemüse netto	60-70 g
Tiefkühlgemüse	60 g
Trockengemüse	30-40 g
Trockenpilze	3 g
Garnituren	40-50 g

DURCHSCHNITTliche MENGEN FÜR 1 PORTION SALATE

Mischblattsalate Netto	80 – 100 g
Salatteller Netto	120 g – 150 g

DURCHSCHNITTliche MENGEN FÜR 1 PORTION MARINADEN

Öl	20 ml/2 EL
Essig	10 ml/1 EL
Wasser nach Bedarf	

DURCHSCHNITTliche MENGEN FÜR 1 PORTION BEILAGEN

Kartoffel	100 g netto
Teigwaren	50 g– 70 g
Rohgewicht (gekochte Teigwaren)	120 g bis 170 g
Mehl für Nockerl oder Nudelteig	30 – 40 g
Grieß, Reis, Polenta	30 – 40 g
Flüssigkeit	1/8 l

DURCHSCHNITTliche MENGEN FÜR 1 PORTION MEHLSPEISEN

Ei	1 Stück
Mehl	20-25 g
Zucker	20-25 g
Butter	15 g
Schokolade	15 g

GRUNDREZEPTE KOCHEN

Ausgangslage für folgende Grundrezepte ist jeweils 1 Portion oder je nach Angabe ausgearbeitet, wobei die Mengen eher im unteren Bereich angesiedelt sind. Daher können Sie einfach, je nach Bedarf diese Rezepte hochrechnen oder selbst geringfügig ändern oder nach ihren Gewohnheiten anpassen. Die Rezepte sind erprobt und so glaube ich ermöglichen eine sichere Handhabung.

GEDÜNSTETER REIS

1EL od. 5 g Öl
40-50 g Reis
60 ml od. 75 ml Wasser (oder Verhältnis: 1:1,5 oder 1:2 je nach Wunsch und Bedarf)
5 g Butter
1 St. Zwiebel
1 Gewürznelke
Salz nach Bedarf

Reisableitungen

(Gemüse-, Erbsen-, Champignon-, Kräuter-, Tomaten-, Oliven-, Rucola-, Mandel-, Pignolie-, Haselnussreis usw.)
20-30 g Einlage und Zwiebel
2-3-g Curry od. Paprika

MAILÄNDER RISOTTO / RISOTTO ALLA MILANESE

¾ l Geflügelfond
0,2 g Safranfäden
20 g Schalotten (EL)
2 St Knoblauchzehen
80 g Parmesan
50 ml Olivenöl
250 g Risotto Reis
150 ml Weißwein
50 g kalte Butter, 1/8 l Obers

Zubereitung

- Den Geflügelfond mit den Safranfäden aufkochen.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.
- Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.
- Den Weißwein dazu gießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen

¼ Liter des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.

Diesen Vorgang noch 3x wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist, das dauert je nach Reissorte 18-25 Minuten; das Reiskorn soll außen weich und innen einen leicht bissfesten Kern haben. Diese fachlich korrekte Zubereitung kann jedoch ganz nach ihrem Wunsch zubereitet werden (weichgedünstet!)

- 50 g Parmesan fein reiben. Den Risotto mit gewürfelter kalter Butter mischen. Den geriebenen Parmesan unterrühren, damit der Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. 30 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zuletzt über den Risotto streuen.

NOCKERL TEIG / SPÄTZLE TEIG

40 g griffiges Mehl od. halb mit glattem Mehl mischen
10g Butter
1/16 l Milch
½ Ei

DUCHESS MASSE / KROKETTEN MASSE

300 g geschälte und gekochte Kartoffel
20 g Butter
1 Dotter
Salz, Muskat

Daraus können sie folgende Produkte herstellen: Pommes Duchesse, Pommes Croquettes, Pommes Berny, Pommes Galette

SEMMELEKNÖDEL / SERVIETTENKNÖDEL

2 Stück
2 St. Semmel (120 g) oder Weißbrot –Knödelbrot geschnitten)
1/8 l Milch
1/2 Ei
1 EL Öl
1EL Zwiebel
Petersilie, Salz, Muskatnuss
10 g Mehl
Bei Serviettenknödel wird mehr Ei verwendet und dafür das Mehl weglassen!

NUDELTEIG

1 Portion
20 g griffige Mehl
20 g glattes Mehl
½ Ei
Wasser nach Bedarf

PALATSCHINKEN TEIG

ca. 4 Stück
120 g Mehl glatt
2 Eier (bzw. Menge nach gewünschter Qualität)
1/4 l Milch
Salz

FÜLLE MIT BUTTERABTRIEB

Ca. 8 – 10 Portionen
150 g Butter
3 St. Eidotter
1/8 l Sauerrahm
50 g Brösel
50 g Reibkäse
400 g Einlage (z.B. Gemüse, Linsen, Bohnen, Zucchini, Kürbis)
3 St Eiklar
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frische Kräuter

Zubereitung

Die weiche Butter mit Eidotter, Gewürzen und Sauerrahm schaumig rühren, die gekochte Einlage (gekühlt) mit Eischnee, Reibkäse und Brösel abwechseln untermischen. Die Konsistenz evtl. mit Sauerrahm ausgleichen. Die fertige Fülle entweder in Strudelteig oder Blätterteig rollen.

STRUDELFÜLLE PIKANT

8 – 10 Portionen
100 g Butter
100 g Weißbrot
3 Eidotter
3 Eiklar
300 g Gemüse
100 g Sauerrahm - 1/2 Becher
Salz, Muskat, Kräuter

STRUDELFÜLLE- APFEL

800 g geschälte blättrige Äpfel
50 g Zucker
Zimt, Zitronenschale, Rum, Vanillezucker
100 g Brösel
100 g Butter
50 g Rosinen

Zubereitung

Die geschälten und in feine Blätter geschnittenen Äpfel mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und etwas Rum mischen.

Die Butter schmelzen und darin die Brösel goldbraun rösten und auf den gezogenen Strudelteig streuen, die Apfelfülle aufbringen und die in Rum marinierten Rosinen darüber streuen.

Den Strudel rollen und zwischen den einzelnen Schichten mit flüssiger Butter bestreichen.

TOPFENFÜLLE

800 g Topfen
5 Eidotter
5 Eiklar
100 g Zucker
200 g Rahm
50 g Puddingpulver
Zitronenschale
Rum, Vanillezucker
50 g Rosinen

Zubereitung

Die Fülle nach den schon bekannten Vorgaben (schaumig rühren, Eischnee untermengen usw.) zubereiten, gleichmäßig aufstreichen, vorher aber den Teig mit flüssiger Butter bestreichen. Den gerollten Strudel mit Butter und etwas Milch bestreichen. Diesen Vorgang beim Backvorgang zwischendurch wiederholen.

DUXELLES - FÜR EIN SCHWEINSFILET À LA COLBERT ODER WELLINGTON

20 g Öl oder Butter
50 g Zwiebel
20 g Champignon
1 EL Petersilie
Salz, Pfeffer
5 g Brösel

Zubereitung

Alle Zutaten sehr fein hacken und mit der Zwiebel beginnend in Fett andünsten, Champignon dazu und am Schluss mit Petersilie und den Gewürzen vollenden. Eine besondere geschmackliche Ergänzung ist ein Schuss Weißwein und Bratensaft. Je nach Wunsch mit Brösel festigen.

Verwendung für Füllungen, Krusten, Filet Wellington und Filet Colbert.

ROYALE MASSE- ÜBERGUSS FÜR GEMÜSEAUFLAUF, GRATIN USW.

Ca. 2 -3 Portionen
4 St. Ei
¼ l Obers
500 g Gemüse (Kartoffel, Zucchini usw.)
50 g Parmesan oder Reibkäse
Salz, Muskat
Kräuter
Das Gemüse oder die Kartoffeln schneiden und vorkochen

GRUNDMASSE FÜR PUDDINGS UND AUFLÄUFE

½ St. Semmel
20 g Butter
1 St. Eidotter
50 g Spinat oder Einlage
1 St. Eiklar
Salz, Muskat
10 g Käse

Zubereitung

Die Semmel oder das Weißbrot einweichen, ausdrücken und mit dem Eidotter, Gewürzen schaumig rühren. Das vorgekochte Gemüse und einen Teil des Reibkäses untermischen und mit dem festen Eischnee auflockern. In eine gefettete und mit Brösel ausgestreute Form geben und bei 170 ° C goldbraun, ca 35 Minuten backen.

SEMMELFÜLLE ODER KRUSTE

1 St. Semmel
1/16l Milch
1 St. Ei
20 g Butter
Salz, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung

Die Semmel je nach Wunsch entrinden (optischer Effekt- mit Rinde etwas rustikaler) die Milch oder Gemisch Milch u. Obers mit Ei verschlagen, die flüssige Butter und die Gewürze dazugeben und alles über die Semmelwürfel geben. Vorsichtig mischen und 10 Minuten rasten lassen. Je nach Bedarf für Fülle oder Kruste formen. Bei der Kruste mit Butter bepinseln, mit wenig Brösel und Parmesan zum Gratинieren betreuen.

SOSSENANSÄTZE

Für viele Speisen, insbesondere kleine Speisen und sog. Schnellgerichte à la minute Gerichte werden verschieden Soßenansätze benötigt. Ein Klassiker ist immer noch die Bratensoße diese wird in der Küchensprache auch Demi Glace, genannt.

Durchschnittlich benötigt man für 1 Liter fertige Soße folgende Materialien:

100g Karotten oder Kartoffel = 1 mittelgroße Karotte oder Kartoffel (minus Schälreste)

Angaben in Gramm oder in durchschnittliche „Faustmaße“, die Mengen beziehen sich für ca. 2 Portionen.

JUS ODER BRATENSAFT

500 g Knochen zerkleinert

2 EL Öl

100 g Mire poix-Röstgemüse

20 g Tomatenmark

1/16 l Weißwein

½ l Wasser oder neutralen Fond (Rindsuppe)

Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian, Knoblauch

BRATENSOSSE

Obenstehenden Fond öfters Reduzieren (Einkochen lassen) und öfters auf die Grundmenge auffüllen. Ideales Ergebnis, wird erzielt, wenn man im Fond einen Rindsbraten oder Rindschnitzel mitdünsten lässt. Danach mit 5 g Stärkemehl bindet.

TOMATENSOSSE

2 EL Öl

50 g Wurzelgemüse

10 g Zwiebel

Knoblauch frisch

10 g Mehl zum Stauben

30 g Tomatenmark

250 g Tomaten oder 1 mittlere Dose Tomaten gewürfelt mit Fond

Salz, Lorbeer, Pfefferkörner, Gewürznelken

1 EL Zucker je nach Wunsch

CURRYSOSSE

2 EL Butter

10 g Zwiebel

30 g Äpfel

30 g Ananas oder Bananen

3 g Currypulver

5 g Mehl

10 g Kokosraspel oder Kokosmilch, Mandelsplitter

¼ l Hühnerfond

1/16 l Obers

EINMACHSOSSE

10g Butter oder Margarine
10 gMehl
1/4l Fond (Kalb oder Gemüse oder Fisch oder Geflügel)
1 EL Obers
Zitronensaft
Salz, Pfeffer weiß, Muskatnuss

PAPRIKASOSSE

2 EL Öl
30 g Zwiebel
3 g Paprikapulver Edelsüß
¼ l Rindsuppe
1/16 l Obers und 1 EL Sauerrahm
10 g Mehl
kaltes Wasser Salz, Kümmel, Knoblauch, Majoran

CHAMPIGNON - PILZ SOSSE

2 EL Öl
30 g Zwiebel
80 g Pilze
¼ l Rindsuppe
1/8 l Jus Natur
1/16 l Obers
10 g Mehl
1 EL Sauerrahm
kaltes Wasser nach Bedarf
Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch, frische Kräuter

BECHAMEL

10 g Butter oder Margarine
10 g Mehl
¼ l Milch/ Fond
Salz, Muskat, Pfeffer weiß

Zubereitung

Butter zerlaufen lassen mit Mehl kurz durchrösten bis es schäumt. Danach mit kalter Milch und Fond auffüllen, glattrühren, würzen und gut durchköcheln lassen.

TIPP: Heiße Mehlröstung immer kalt auffüllen / Kalte Mehlröstung immer warm auffüllen = Daher keine Klümpchen Bildung!

SPAGHETTISOSSE – SUGO

400 g Faschiertes
50 g Olivenöl
100 g Speck
100 g Zwiebel
100 g Karotten, Stangensellerie
1/16 l Rotwein
50 g Tomatenmark
3 St Tomaten (Concasser)
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

Olivenöl erhitzen und das faschierte Rindfleisch (gem. faschiertes) darin anrösten.

Das geröstete Fleisch auf eine Seite der Pfanne geben und danach die in kleine Würfel geschnittenen Gemüsesorten anrösten.

Tomaten und Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein (Weißwein) ablöschen, würzen und im eigenen Fond langsam dünsten lassen.

Je nach Wunsch mit etwas Rindsuppe zur geeigneten Konsistenz bringen.

MARINADEN UND DRESSINGS

Zuerst zur Auswahl der Zutaten:

MARINADE	ZUTATEN	FÜR SALATE
Wiener Marinade	ÖL, Essig, Wasser, Salz, Zucker	Einfache Blattsalate
Einfache Marinade mit Zwiebel	ÖL, Essig, Wasser, Salz, Zucker	Gemüsesalate aus rohen und gekochten Gemüsesorten
French Dressing	Senf, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter	Spezielle Blattsalate
Speckmarinade	Gebratene Speckwürfel, Essigwasser, Salz, Zucker, Kümmel, Öl	Krautsalat
Rahm-Joghurt Dressing	Rahm und/oder Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer weiß, (Orangestücke)	Ernährungsbewusst und gesund
Senfmarinade	Senf, Rahm, Öl, Essig, Salz, Pfeffer; Petersilie	Karottensalat
Italienische Dressing	Olivenöl, Rotweinessig (Balsamico)ital. Kräutermischung, Knoblauch, Schlottenzwiebel	Mischblattsalate und Gemüsesalate
Thousand Island Dressing	Mayonnaise, Ketchup, halb geschlagenes Obers, gehakte Paprika, Chilis, Petersilie, Kren	Ergänzung für Blattsalate
Vinaigrette	Öl, Weinessig, gehackte Kräuter, Gewürzgurkerl, Schalotten, Kapern, gekochtes Ei, Salz, Knoblauch	Gemüsesalate

Arbeitstechnik

Nimm einen Schneekessel und rühre darin das Öl (andere cremige Zutaten wie Senf, Rahm usw.) mit Essig gut schaumig. Danach gib tropfenweise das temperierte nicht zu kalte Wasser dazu und mische die Gewürze und Kräuter in die entstandene Emulsion.

Oder gib alle Zutaten in einen Mixbecher und mix die Zutaten bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

EINIGE SPEISEN FÜR EINE SINNVOLLE RESTEVERWERTUNG

– DAZU DIE MARINADEN UND DRESSINGS

RESTE von Bratenfleisch-Gekochtes Fleisch- Wurst

GRÖSTEL

2 Portionen
40 g Öl oder Butterschmalz
50 g Zwiebel
100 g (Knödel)
300 g Gekochte Kartoffel in der Schale
150 g Bratenfleisch oder gekochtes Rindfleisch, Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch, Schnittlauch
2 Eier

Arbeitshilfe

Alle Zutaten vorbereiten (Mise en place)
Fett in einer halbhohen Pfanne erhitzen
Feingeschnittene Zwiebeln mitrösten
Blättrig geschnittene gekochte Erdäpfel dazugeben und gut mitrösten
Blättrig geschnittenes Bratenfleisch dazugeben und alles gut würzen
Das fertige Gröstel gut durchmischen und bis zur gewünschten Bräunung fertigrösten, locker anrichten mit Spiegelei und Schnittlauch dekorieren

WURSTNUDELN

40 g Butter oder Öl
50 g Zwiebel
200 g Wurstreste (Selchfleisch, Schinken)
Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie
250 g gekochte Teigwaren (ca.120 g Rohware)

Arbeitshilfe

Mise en place erstellen:
Kochgeschirr, Handwerkzeuge, Anrichtegeschirr
Vorbereitete Zutaten, Gewürze usw.

- in einer halbhohen Pfanne erhitzen
- feingeschnittene Zwiebeln und Wurstreste in Streifen geschnitten mitanbraten
- die gekochten Teigwaren kurz abschrecken, abtropfen und mitrösten
- je nach Wunsch mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Majoran und Knoblauch würzen
- mit Petersilie bestreuen

RESTE von Hart- und Weichkäse

Käsereste lassen sich für viele, herrlich schmackhafte Gerichte verwenden und sind ein sog. „i Tüpfel“ einzelner Speisen. Zu den Klassikern gehören sicher Käsespätzle, Käsesuppe, Käsesoße u.v.m.

Spar Tipp

Leider wird viel Käse im Kühlschrank trocken und man neigt dazu diesen rasch zu entsorgen. Sammeln sie die Reste im Tiefkühlschrank, bei genügend vorhandenen Mengen auslegen und reiben. Weitere Verwendung zum Überbacken von Fladen, Pizzen, Aufläufen usw.

Ebenso können sie Reste von Schimmelkäse oder Weichkäse für eine weitere Zubereitung wie z.B. Gebratene Schweinsfilet mit Käsesoße, Gemüsesträußchen und Kroketten weiterverarbeiten

KÄSESOSSE

Pro Person rechnen sie 1/8 l Bratensaft, etwas Zitronensaft, 30 g Blauschimmelkäse, 2-3 EL Obers oder Creme fraîche.

Das Ganze durchköcheln lassen und mit etwas binden. Danach mit Petersilie erweitern, kurz auf Mixen und über die fertig gebratenen Medaillons nappieren.

KÄSESUPPE

Für 4 Portionen

½ l Rindsuppe mit 1/8 l Weißwein mischen mit Muskatnuss und 250 g geriebenen Käse ergänzen und durchkochen lassen.

Die Suppe mit 1/8 l Obers und etwas Zimt fertigstellen. Dazu servieren wir Zimtcroustons und gebackene Petersilienblätter.

NOCKERL TEIG / SPÄTZLE TEIG

Durchschnittliche Kalkulationsgrundlage für eine Person (Beilage-bei Hauptgericht die doppelte Menge, oder je nach Tradition)

- 40 g griffiges Mehl od. halb mit glattem Mehl mischen
- 10 g Butter
- 1/16 l Milch (einfachere Variante i mit Wasser)
- ½ Ei

Zubereitung

Die Trocken Zutaten kurz mischen, dann die abgemischten Eier mit Milch und der flüssigen Butterflott untermischen, bis der Teig glatt ist.

Bei Spätzle gibt es zwei Ansichten, wobei eine Gruppe gern den Teig mit einem Kochlöffel kräftig abschlägt bis sich Blasen bilden. Die zweite Gruppe mischt nur flott, aber nicht zu lange alle Zutaten durch und sonst nichts. (Entscheiden sie selbst welcher Gruppe sie den Vorzug geben.)

Den fertigen Spätzle Teig durch ein Spätzle Sieb in kochendes Salzwasser drücken, aufkochen lassen kurzweiterziehen und wenn die Spätzle aufschwimmen rausnehmen in ein Seib schütten, kalt abschwemmen und weiterverarbeiten.

Spätzle sind die ideale Beilage für alle Speisen mit viel Soße, wie Ragouts, Gulasch, Rindsrouladen, Saftfleisch, Eintöpfe (Linsen mit Spätzle-Schwäbische Spezialität).

Ebenso ist eine Palette von eigenständigen, sehr nahrhaften, rasch zu zubereiteten und kostengünstigen Speisen vorhanden.

KÄSESPÄTZLE

Von 200 g Mehl den Spätzle Teig bereiten, kochen usw. danach würzen und schichtweise, abwechselnd mit 200 g Reibkäse (Bergkäse) mischen, in eine feuerfeste Schüssel geben und mit Reibkäse und Röstzwiebel bereuen und im Ofen bei 200 g C 20 Minuten backen bis eine schöne Kruste entsteht.

EIERSPÄTZLE

30 g Fett erhitzen und darin 80 g feingeschnittene Zwiebel anrösten. Danach die fertigen Spätzle in wenig Butter schwenken und über die heißen Spätzle ein Gemisch aus 3-4 Eier, Salz, Pfeffer und Schnittlauch geben, kurz durchschwenken und Omelett förmig fertigbacken. Würzen, mit gehackten frischen Gartenkräuter bestreuen und mit knackigen Blattsalaten servieren.

SCHWÄBISCHE SPÄTZLE (BESONDERS FEINER SPÄTZLE TEIG)

250 g Spätzle Mehl (Dunst oder Doppelgriffig)

3 Eier

125 ml kaltes Wasser/Milch nach Bedarf

15 g Öl oder flüssige Butter

Salz

Zubereitung

Mehl mit den verschlagenen Eiern und den restlichen Zutaten mischen, entweder nur kurz durchschlagen und gleich ins kochende Salzwasser durch ein Spätzle Sieb oder Spätzle Hobel einkochen.

Eine weitere Methode ist, den Teig gut abschlagen bis der Teig Blasen schlägt, kurz rasten lassen und wie üblich einkochen.

Nachwürzen und mit wenig Butter schwenken.

RESTE von Wurzel- und sonstigen Gemüsesorten

Knackpunkt jeder Initiative, um Lebensmittel sparsam einzusetzen, ist die Schwierigkeit frische Lebensmittel ohne größere Verluste zu verarbeiten. Daher ist die sinnvolle Weiterverarbeitung von Gemüseresten, aber auch die Bereitstellung von Basisvorräten wie im Kapitel Vorbereitung von Lebensmittel beschrieben eine gute Sache. (Mise en place ist alles)

Ein Teil der Gemüse Reste lässt sich als Suppen und Soßen verarbeiten. Sammeln sie die Reste, geschält, gewaschen und geschnitten im Tiefkühler oder bei geeigneten Mengen verarbeiten sie diese gleich zu schmackhaften Suppen oder als Grundlage und Geschmackskomponente für Soßenansätze. (Bratensoßen, Spaghetti Soßen, u.v.m.)

GEMÜSESUPPEN

Klare Gemüsesuppe nach Wiener Art

40 g Öl

20 g Zwiebel

20 g Bauchspeck

100 g Wurzelgemüse

30 g Fiolen

30 g Erbsen

50 g Kartoffel

20 g Pilze (Steinpilze)

Salz, Muskat, Lorbeer, Kümmel, Majoran, Maggikraut, Knoblauch

1 l Fond oder leichte Rindsuppe

MINISTRONE

Zutaten für 1 Portion

0,3 l Bouillon

½ EL Olivenöl

10 g Hamburger

10 g Zwiebel

60 g Karotten, Sellerie, Kohlrabi

10 g Kohl

20 g Bohnen (weiß)

5 g Tomatenmark

30 g Tomatenwürfel

10 g Spaghetti

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Salbei, Oregano; Parmesan

Zubereitung

Gemüse putzen, schälen, schneiden (Paysanne, Julienne, Brunoise)

Kohl kleine Rechtecke schneiden, Zwiebelbrunoise, Speck würfelig schneiden.

Olivenöl erhitzen; Speck anschwitzen Zwiebel begeben.

Gemüse dazugeben, durchrühren. Tomatenmark beifügen durchführen mit Bouillon (Suppe) aufgießen – danach die festen harten Gemüsesorten langsam weiterköcheln lassen.

Kohl und kleine Spaghetti Stücke begeben, würzen und solange ziehen lassen bis die Spaghetti al dente sind, dann die weißen Bohnen und die Tomatenwürfel untermengen – aufkochen – pikant mit Knoblauch, Oregano, Basilikum, Thymian, abschmecken.

TIPP: Lassen sie die Suppe mehr ziehen als kochen. Ergebnis, die Suppe bleibt klar.

Parmesan gesondert anrichten oder Suppe damit bestreuen.

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rindsknochen, Parüren

150 g Suppenfleisch

100 g Wurzelwerk

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bouquet garni (Lauch, Petersilie, Sellerieblätter, Lorbeer, Muskatblüte

Salz, Pfefferkörner, Neugewürz

3 EL Olivenöl

80 g Zwiebel Julienne

2 Knoblauch

2 cl Weißwein

1 EL Weinbrand

1/2 l Bouillon

Salz, Thymian, Rosmarin Gewürzsäckchen (Teesieb)

Käsecroutons

1 Sch. Toastbrot

1 EL Reibkäse

1/2 Eidotter

Cayennepfeffer, Paprika

Zubereitung Bouillon

1. Die Knochen und Parüren (Abschnitte) zuerst Blanchieren, und kalt Abschrecken. Danach mit kaltem Wasser ansetzen und nicht zu stark kochen lassen. Nach ca. einer Stunde die Gewürze und Aromaten beifügen.
2. Die fertige Suppe ab fetten, abschmecken und abseihen. Die Zwiebel in feine Streifen (Julienne) schneiden und in Olivenöl und etwas Zucker goldbraun rösten. Die Gewürze kurz mitrösten und mit Weißwein, Weinbrand ablöschen und mit Bouillon auffüllen. Den Ansatz ganz langsam köcheln lassen und nach Bedarf mit etwas Stärkemehl binden. (Stärkemehl und kalte Flüssigkeit -Weißwein !!!)
3. Das Weißbrot in Butter kurz anrösten und mit Käsemasse bestreichen und überbacken. In Rauten schneiden und anrichten.

GEMÜSECREMESUPPE ODER GEMÜSEEINMACHSUPPE

4 bis 5 Portionen

40 g Butter

30 g Mehl

200 g Gemüse gemischt

1 l Fond

1/8 l Milch oder Obers

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Einlage geschnittenes Gemüse, evtl. Croutons

Gemüse Püree suppe - anstatt Mehlröstung ersatzweise mit rohen, geschnittenen Kartoffeln erweitern und danach mixen.

GEMÜSEAUFLAUF – GRATIN

Ideale Reste-Verwertung für Gemüse, aber auch Kartoffel-Reste. Rasche Zubereitung und sehr schmackhafte und deftige Speise.

400 g gekochte Gemüse-Reste (Suppengemüse)

200 g gekochte Kartoffel-Reste

ÜBERGUSS - ROYALE MASSE

¼ l Milch

1/8 l Sauerrahm

80 g Käse gerieben

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Das Gemüse kurz durchschwenken und würzen (leicht überwürzen) und schichtweise, abwechselnd mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Reibkäse in eine Gratinier Form ordnen. Mit der fertigen Royale übergießen, mit Brösel und Reibkäse bestreuen und einen Hauch Paprika bereuen. Bei 160 ° C 30 Minuten backen lassen.

Mit frischen Blattsalaten servieren.

GEMÜSESPÄTZLE

- 50 g Butter in einer flachen Pfanne erhitzen,
- 30 g feingeschnittene Zwiebel anlaufen lassen,
- 50 g Zucchini reifen,
- 150 g blanchiertes Gemüse dazugeben, kräftig würzen und die fertig gekochten Spätzle dazugeben.

Alle Zutaten gut anbraten lassen, wenn nötig die Pfanne im Ofen kurz überbacken und die Gemüsespätzle mit Kräutern bereuen und mit Blattsalaten servieren.

PASTA MIT LAUCH, KURKUMA, GEMÜSE

100 g Butter

50 g Zwiebel

150 g Lauch

1/8 l Weißwein

Kurkuma

1/16 l Obers

400 g Wurzelgemüse

100 g Soja sprossen frisch

Kresse

Zwergetomaten

500 g Feine Bandnudeln

¼ l Obers

5 Eier

1/8 l Sauerrahm

Salz, Pfeffer, Thymian

NUDELSALAT MIT BASILIKUM, SALAMI

500 g Makkaroni

Basilikum, KRÄUTERMIX; Salz; Pfeffer

¼ l Mayonnaise

1/4 l Sauerrahm

Balsamico Essig

200 g Salamireifen

Tomatenwürfel

Cornichon in Streifen

Paprikamixwürfel

Schwarze Oliven

Lauchreifen

Geschmacksvariationen mit Ketchup, Curry, Paprika, Muscheln, Fischstücke, Schinken, Wurstreste oder Geflügel.

FLECKERLNUDEL MIT KRÄUTERSOÙE

100 g Butter
50 g Zwiebel
250 g Selchfleisch
3/8 l Sauerrahm
4 Eidotter
500 g Fleckerl
5 Eiklar
100 g Reibkäse
250 g gekochte Erdäpfel
2 Pkt. Strudelteig oder selbstgemacht
150 g Mehl GLATT
15 g Öl

1/8 l lauwarmes Wasser
Essig
1/2 Ei
Salz
KräutersoÙe
40 g Butter
40 g Mehl
1/2 l Milch
1/2 l
Gemüsefond od. Suppe nach Wunsch und Konsistenz

PASTA MIT LAUCH, KURKUMA, GEMÜSE

100 g Butter
50 g Zwiebel
150 g Lauch
1/8 l Weißwein
Kurkuma
1/16 l Obers
400 g Wurzelgemüse

100 g Soja sprossen frisch
Kresse
Zwergetomaten
500 g Feine Bandnudeln
1/4 l Obers
5 Eier

Grießnockerl

Basisrezept = Ei, Fett, doppelte Menge Grieß, Salz, Muskat, Schnittlauch.

Das Fett wenig schaumig rühren und mit Grieß und Gewürzen mischen, 15 Minuten rasten lassen, Nockerl formen und ins kochende Salzwasser einlegen, 2 Minuten köcheln lassen, zudecken und 20 Minuten bei leichter Hitze weiterziehen lassen.



Grießnockerl



Schinkenschöberl



Leberknödel



Frittaten



Frittaten/Gießtechnik

SCHINKENSCHÖBERL

3 St. Eiklar mit etwas Salz - zu festen Eischnee schlagen

3 St. Eidotter - unterheben

70 g mit Mehl

70 g Schinken Würfel

Zubereitung

Schinken Würfel mischen und unterheben, mit etwas Muskatnuss abrunden. Danach die Masse ein cm dick auf Backpapier streichen und bei 180 °C 10 Minuten backen, überkühlen lassen und in Rauten schneiden.

RESTE von Weiß-, Schwarzbrot und Süßem Gebäck

ARME RITTER – POFESEN

20 Sch. Briochezopf
250 g Powidl
1/16 l Milch
1/16 l Obers
2 Eier
Vanillezucke, Zitronenschale, Rum
200 g Kristallzucker
1 EL Zimt

Zubereitung

Briochescheiben mit Powidl bestreichen und mit zweiter Scheibe zusammenklappen. Danach den Überguss aus Milch, Eiern und Aromen bereiten.

SCHEITERHAUFEN

200 g Briochezopf
1/8 l Milch oder Obers
1 -2 Eier
Rum, Vanille, Zimt, Zitronensaft
20 g Zucker
100 g Äpfel
2 Eiklar
40 g Zucker
50 g Marmelade

Zubereitung

Die Zopf Reste in dünne Scheiben schneiden, mit Milch vorsichtig benetzen und mit abgerührter Eier - Milchemischung und Aromen durchheben, danach zehn Minuten durchziehen lassen und in eine gebutterte Form geben. Mit flüssiger Butter und etwas roter Marmelade bestreichen. Äpfel schälen, ausstechen, in dünne Scheiben hobeln und damit die Zopfmasse belegen.

Danach 30 – 40 Minuten bei 160 ° C backen und nochmals 10 Minuten mit der Eischnee Masse bei 180 ° C überbacken.

Mit Vanillesoße servieren.

BROTSSUPPE / SCHWARZBROTSSUPPE

2 Portionen
40 g Butter
20 g Zwiebel
120 g Speck oder Schinken, Wurst-Reste
100 g Schwarzbrot
1 /2 l Rindsuppe
Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch
2 EL Milch oder Obers
1 Ei
Gehackte Kräuter

Zubereitung

Die Butter vorsichtig, ohne zu bräunen erhitzen und darin die feingeschnittene Zwiebel, Speckreste und Schwarzbrot rösten. Danach mit Rindsuppe auffüllen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen und danach Milch und Eier mischen und in die kochende Suppe einlaufen lassen und weiter kochen. (diesmal darf die Legierung gerinnen!)

Jetzt die Suppe nochmals auf die gewünschte Konsistenz bringen, nachwürzen und mit Knoblauchcroutons und gehackten Kräutern servieren.

WEISSBROTSSUPPE- ITALIENISCHE LANDSUPPE - ZUPPA PAVESE - PANADL SUPPE

Klassische Variante – Zuppa Pavese

Die gut gewürzte und sehr heiße Bouillon anrichten und die in Butter gerösteten, fein blättrig geschnittenen Weißbrotscheiben auf der Suppe verteilen. Ein ganzes Ei vorsichtig in die Suppe gleiten lassen, mit Käse bereuen und gratinieren. Mit gehackten Kräutern servieren.

Weitere Varianten „Panadl Suppe“

2 Portionen
40 g Butter
20 g Zwiebel
Knoblauch, Salz, Pfeffer
100 g Weißbrotreste
½ l Bouillon
2 EL Milch oder Obers
1 Ei
Kräuter
1 EL Parmesan oder Reibkäse

Zubereitung

Herstellung gleich wie bei Schwarzbrotssuppe. Mit Käse leicht gratinieren. Weitere Möglichkeiten sind anstatt ganzes Ei, ein pochiertes Ei verwenden.

BROTAUFLAUF

200 g Schwarzbrot
100 g Graupen
50 g Fett
50 g Zwiebel
100 g Speck
¼ l Sauerrahm
1/8 l Obers
3 Eidotter
3 Eiklar
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel

Für die Pilzsoße

100 g Butter
50 g Zwiebel, Knoblauch, Petersilie
250 g Champignon
250 g Steinpilze od. Eierschwammerl
30 g Mehl
1/8 l Jus
1/8 l Bouillon

Zubereitung

Das Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden und mit der gekochten Rollgerste mischen. Fett, Zwiebel und Speck anschwitzen und dazugeben. Gut würzen und das Obers, Eidotter und den Sauerrahm vorsichtig einheben. Mit Eischnee mischen und in mit Speck ausgelegte Förmchen füllen. Die Förmchen 20 Minuten pochieren und kurz gratinieren. würzen und mit Natur Schwammerl Soße anrichten.

Für die Pilz Soße die Butter und Zwiebeln anlaufen lassen, die Pilze dazu geben und mit Bratensaft und Bouillon kurz dünsten lassen. Abschmecken und je nach Konsistenz mit Bouillon ausgleichen

SEMMELKREN

- KLASSISCHE BEIGABE ZU GEKOCHTEM RINDFLEISCH, SELCHFLEISCH UND TAFELSPITZ

1 Altbackene Semmel oder 100g Weißbrot
30 g Butter
¼ l Rindsuppe
1 EL Kren (frisch gerieben oder Krenzubereitung)
2 EL Obers oder Milch (Sauerrahm)
½ Eidotter (Legierung- nicht mehr aufkochen)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Das entrindete in kleine Würfel geschnittene Brot in Butter anlaufen lassen und mit Rindsuppe gut durchkochen lassen, danach den Kren dazugeben und je nach Wunsch evtl. kurz mixen, würzen und legieren. Danach wenn notwendig nochmals, ohne kochen zu lassen erwärmen und mit frischem Kren anrichten und servieren.

SCHNITTLAUCHSOSSE ALT WIENER ART

1 St Altbackene Semmel oder 100g Weißbrot
30 g Butter
1/8 l Rindsuppe
1/8 l Milch
2 EL Obers oder Milch (Sauerrahm)
½ Eidotter (Legierung- nicht mehr aufkochen)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Frischer Schnittlauch Rindsuppe und Milch aufkochen lassen, das entrindete in kleine Würfel geschnittene Brot mitkochen und mixen. Die flüssige Butter untermixen, würzen und legieren. Danach wenn notwendig nochmals, ohne kochen zu lassen erwärmen und mit frischem Schnittlauch anrichten und servieren.

CROUTONS

Weißbrot- oder Schwarzbrotreste in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden und im Backrohr hellbraun rösten. Je nach Wunsch vorher in etwas Butter wenden oder mit Knoblauch oder Kräuter vollenden.

BROTSALAT

Blattsalat mix
Tomaten
Paprikamix
Grüne und schwarze Oliven
Stangensellerie
Frische Kräuter
Olivenöl
Weinessig oder Balsamico Dressing
Schwarzbrot

Alle Zutaten in Rauten, grobe Stücke oder Scheiben schneiden, mischen auf Salatbuketts anrichten mit Brotstücke belegen und mit einem sehr kräftigen italienischen Dressing servieren.

BROTKRUSTE

100 g Schwarzbrot oder Weißbrot (2 Semmeln)
50 g Butter
2 Eier
80 g Brösel
50 g Reibkäse
Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Herbes de Provence, Knoblauch

Zubereitung

Die Masse ähnlich wie bei Bröselknöderl herstellen. Dazu das Weißbrot in kaltem Wasser weichen lassen, auspressen und mit der flüssigen Butter und den Eiern schaumig rühren. Mit Brösel die passende Konsistenz herstellen und mit Käse und den Gewürzen abschmecken. Die fertige Masse auf die gebratenen Fleischstücke, Geflügel, Gemüse oder Fisch streichen und gratinieren. Etwas überkühlen lassen und mit einem sehr scharfen Messer portionieren.

Schnitzel

WIENER SCHNITZEL

Wahrscheinlich die bekannteste Speise der österreichischen Küche gibt oft Streitpunkte welche Fleischart besser schmeckt. Sicherlich ist die klassische Art aus Kalbfleisch (Frikandeau) die qualitativ bessere Art, aber auch gebackenes Schweineschnitzel oder Hühnerschnitzel-Putenschnitzel hat auch seine Anhänger und Berechtigung. Es ist immer entscheidend, dass ein qualitativ hochwertiges Fleisch dazu verwendet wird und die Vor-, und Zubereitung mit „LIEBE“ sorgfältig und fachlich hochwertig ausgeführt wird.

130 -150 g Schnitzelfleisch

1 EL Mehl

½ Ei

2 EL Semmelbrösel

100 g Fett zum Ausbacken

½ Zitrone in Scheiben

150 g Petersilienkartoffel (schon gekocht)

Zubereitung

Das Fleisch parieren und schneiden (Schmetterlingsartig aufklappen) zwischen einer sog. Klopffolie legen und dünn, aber vorsichtig klopfen (Plattieren mit glatter Seite).

Mit Salz, aber nur mit Salz würzen, in Mehl (glattes) wenden durch ein zerschlagenes Ei ziehen und vorsichtig in Brösel wenden (nicht zu fest andrücken).

Danach die restlichen Brösel abklopfen und im heißen Fett backen. Beim Backvorgang die Pfanne immer wieder leicht bewegen. Dadurch bläht sich die Panier blasenförmig auf (Soufflieren) und ergibt so, ein optimales Ergebnis.

Noch einige Zeilen zu Semmelbrösel, Ei und Backfett.

Kaufen sie die Semmelbrösel in ihrer Bäckerei, sofern es noch eine gibt (Bäckerbrösel). Oder nehmen sie Sammeln ihr altes Frühstücksgebäck, lassen es ausreichend trocknen und reiben es mit ihrer Küchenmaschine selbst (wenn notwendig durchsieben).

Das Ei wird ohne jeden Zusatz wie Milch, Obers oder sonstige Streckungsmittel rasch, aber nicht zu lange abgeschlagen. Nur so erhalten sie eine schöne soufflierte Panier.

Das Backfett, wichtige Komponente besteht entweder aus ÖL, SCHMALZ, SPEZIALFETT oder BUTTERSCHMALZ.

Verwenden sie die angepasste Temperatur 170 ° C, kurz auf 180 ° C fertiggaren, abtropfen lassen und das fertige Schnitzel auf einen Küchenkrepp (Küchenrolle) legen und wenden.

PARISER SCHNITZEL

Vorbereitung wie Klopfen, Würzen usw. vorbereiten.

Danach eine Pfanne mit Fett erhitzen (ca. 1cm Höhe).

Ein Ei mit einer Gabel zerschlagen und das gewürzte und in Mehl gewendete Schnitzel vorsichtig im Ei drehen, dass das ganze Ei über dem Schnitzel i und rasch in das heiße Fett gleiten lassen. Beidseitig goldbraun backen.

TIPP: Decken sie das Schnitzel im ersten Arbeitsgang kurz ab und wenn das flüssige Ei auf der Oberfläche leicht stockt und die Unterseite schon goldbraun ist, drehen sie das Schnitzel um.

Diese Methode ist etwas schwierig zu beschreiben, aber nach etwas Übung wird es sicher einen guten Erfolg geben.

MAILÄNDERSCHNITZEL

Besser bekannt als Piccata alla milanese, wird gleich wie oben hergestellt. Ausnahme, es werden im Ei etwas Mehl und Parmesan gemischt.

Die Fleischstücke sind Medaillons aus dem Filet (Lungenbraten).

Zum Ausbacken wird ein hitzebeständiges Öl (Olivenöl) verwendet.

Als Beilage wird Risotto alla milanese gegeben (Risotto mit Hühnerfond, Weißwein, Parmesan, Obers und Safran)

Als Begleitsoße wird eine Naturtomatensoße mit etwas Bratensaft (Jus) und in Butter gedünsteten Schinken und Zungenreifen serviert. Feingehackte Zitronenschalen, sowie Trüffel Julienne ergänzen diese Speise.

NATURSCHNITZEL

Das Fleisch leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen. Je nach Wunsch eine Seite in Mehl wenden und in einer Pfanne langsam anbraten.

TIPP: Verwenden Sie eine nicht beschichtete Pfanne mit wenig Öl und Butter zum Anbraten.

Bei der Verwendung einer beschichteten Pfanne fast kein Fett in die Pfanne geben, zu viel Fett lässt das Fleisch köcheln und es können sich keine Röststoffe bilden.

Das so angebratene Fleisch wenden und weiterbraten bis sich ein brauner Bratensatz bildet. Jetzt das überschüssige Fett abgießen und nochmals ein kleines Stück Butter zum Glacieren dazugeben. Danach mit etwas Wasser oder Fond ablöschen, ein reduzieren lassen und den Vorgang öfters fortsetzen bis die gewünschte Menge an Natur Jus entstanden ist.

JÄGERSCHNITZEL

Das Fleisch wie beim Naturschnitzel vorbereiten und gleichzeitig mit dem Fleisch folgende Zutaten der Reihenfolge nach und nach mitrösten: Zwiebelbrunoise, Speckreifen, Pilze, Tomatenwürfel oder/und bunte Paprikawürfel, Petersilie

CHAMPIGNONSCHNITZEL

Das Fleisch wie beim Naturschnitzel vorbereiten und gleichzeitig mit dem Fleisch folgende Zutaten der Reihenfolge nach und nach mitrösten: Brunoisezwiebel, Champignon in Scheiben, Petersilie. Mit Fond Natursaft ziehen und je nach Wunsch mit Obers fertigstellen. Geriebene Zitronenschale und feingehackte Kräuter runden diese Speise ab.

PAPRIKASCHNITZEL

Das Fleisch wie beim Naturschnitzel vorbereiten und gleichzeitig mit dem Fleisch folgende Zutaten der Reihenfolge nach und nach mitrösten: Brunoisezwiebel, danach Tomatenmark und Paprikagewürz kurz mitrösten, ablöschen und langsam mitköcheln lassen. Danach mit Obers-Rahmgemisch und etwas Mehl binden und mit Zitronensaft abschmecken.

KRÄUTERSCHNITZEL

Das Fleisch wie beim Naturschnitzel vorbereiten und gleichzeitig mit dem Fleisch folgende Zutaten der Reihenfolge nach und nach mitrösten: Zwiebelbrunoise ablöschen mit Obers, gehackten Kräuter und geriebener Zitronenschale fertigstellen.

TOSKANA SCHNITZEL

Das Fleisch wie beim Naturschnitzel vorbereiten und den Natur Jus bereiten. Danach mit Tomatenscheiben, Mozzarella und Champignonscheiben belegen und im Backrohr überbacken. Mit frischen italienischen Kräutern bereuen.

CORDON BLEU

Das Fleisch Schmetterling artig schneiden und dünn plattieren, mit Schinken und neutralen Hartkäse oder Schnittkäse belegen. Taschenförmig einschlagen und wie Wienerschnitzel panieren oder Pariser Schnitzel zubereiten.

RINDSROULADE

5 St. Rindsschnitzel á 160 g mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Senf bestreichen. Danach mit folgenden Zutaten füllen: geröstete Zwiebelringe, Karotten-, Selleriestäbchen, Gewürzgurken, reifen, Hamburgerspeck, gekochte Eier in Segmente. Von der Seite einschlagen und rollen mit dem Verschluss nach unten oder mit Metallspießchen in einer heißen Pfanne anbraten und in eine Dünst-Pfanne ordnen.

Im Bratenrückstand die üblichen Zutaten (Zwiebel, Mire poix, Tomatenmark, Weißwein und Fond) anrösten und ablöschen und über die Rouladen geben. Im Backrohr ca. 45 Minuten dünsten und auffüllen. Die fertigen Rouladen umlegen und die Soße passieren. Schräg durchschneiden und auf der Soße Anrichten! Schnittbild beachten.

ESTERHAZY – RINDSSCHNITZEL (ROSTBRATEN)

Fleischansatz:

125 ml Öl
1500 g Rindfleisch
200 g Zwiebel
300 g Mire poix
50 g Tomatenmark
100 ml Weißwein
1,25 l Brauner Fond
Gewürze: Pfefferkörner schwarz,
Lorbeer, Thymian, Knoblauch, Piment

Bindung:

125 ml Sauerrahm
125 ml Obers
Wasser nach Bedarf
30 g Mehl glatt

Garnitur:

400 g Wurzel Julienne blanchiert
50 g Butter
Salz, Pfeffer
125 ml Gemüfefond
10 g Kapern
1 Zitrone (Schalen), Petersilie
Sauerrahm - Dekor

Zubereitung

Die Rindsschnitzel (Rostbraten) dünn klopfen, Ränder einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. (mit Senf eine Seite einreichen – Vorsicht beim Anbraten, starke Bräunung)

Fett erhitzen und die Rindsschnitzel sehr rasch, ohne Anstechen beidseitig anbraten. Fleisch auslegen und im Bratenrückstand die fein geschnittene Zwiebel, sowie das Mire poix anrösten, tomatisieren und weiterrösten bis sich das Tomatenmark karamellisiert.

Danach mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen und nach und nach mit Fond untergießen. Würzen und die Rindsschnitzel einordnen und zugedeckt je nach Fleischqualität 45 Minuten dünsten lassen. Von Zeit zu Zeit degraissieren und wenn notwendig auffüllen.

Danach das weiche Fleisch umstechen und die Soße fertigstellen. Dazu Mehl mit Rahm und Obers und etwas kaltem Wasser dünnflüssig anrühren und durch ein Sieb in den Soßenansatz einlaufen lassen, gut durchkochen lassen.

Die Rindsschnitzel mit den gedünsteten Wurzeln und gehackten Kapern, Petersilie und Zitronenzeste anrichten und mit einem Tupfer Rahm als optischen Aufmacher vollenden.

Als Beilagen eignen sich Bandnudeln, Nockerl, Serviettenknödel. Brokkoli, Karfiol, Fisolen.

BURGUNDER SCHNITZEL (RINDFLEISCH)

Ansatz wie oben, im Bratenrückstand Zwiebel, Röstgemüse und Rotwein dazugeben. Die Soße passieren du gut reduzieren, abfetten.

FASCHIERTE LAIBCHEN

10 Portionen
1000 g Gemischtes Faschiertes
150 g Weißbrot oder Semmeln (einweichen, auspressen)
2 Eier
Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch
100 g Zwiebel
30 g Fett
Petersilie
Brösel nach Bedarf und gewünschter Konsistenz
Fett zum Anbraten nach Bedarf

GULASCH

1500 g Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Wild)
200 g ÖL oder Schmalz
1000 g Zwiebel
100 g Tomatenmark
150 g Paprika Edelsüß
1 l Essigwasser, Fond oder milde Rindsuppe
Salz, Kümmel, Knoblauch, Majoran
(Mehl und Wasser)

GEFLÜGEL

CURRYHUHN

Zutaten für 2 Portionen

2 St Hühnerbrust oder Keule
20 g Öl
20 g Butter
20 g Zwiebel
40 g Ananas (Mango)
40 g Äpfel

5 – 6 g Curry
Weißwein zum Ablöschen
½ l Fond
1/16 l Obers
10 g Mehl
Mango (Chutney)

Zubereitung

Die parierten und gewürzten Hühnerstücke in Öl und Butter anlaufen (ohne Farbe anbraten) lassen. Danach die in feine Würfel geschnittenen Früchte mit dünsten, mit Curry stauben und mit Weißwein ablöschen. Kurz durchdünsten lassen und nach und nach mit Fond auffüllen.

Gut würzen und ca. 25 Minuten langsam köcheln lassen. Das Obers mit etwas kaltem Wasser und Mehl glattrühren und durch ein feines Sieb in die köchelnde Soße einrühren. Durchkochen lassen, glattrühren und je nach Wunsch passieren.

Optische Ergänzung; gebackene Bananen, karamellierte Apfelstücke, geröstete Mandelsplitter, Kokosraspel, Korianderblätter

Ergänzende Beilagen: Rosinenreis, Mandelreis, Brokkoli mit Butterbrösel und Haselnüsse

PAPRIKAHUHN

Zutaten für 10 Portionen

10 Hühnerkeulen
100 g Öl
100 g Butter
500 g Zwiebel
30 g Paprika

2 l Fond
1/8 l Obers
1/8 l Sauerrahm
50 g Mehl
Salz, Kümmel, Knoblauch, Zitronenschale

Zubereitung

Die Hühnerkeulen mit Haut würzen und anbraten. Im Bratenrückstand die feingeschnittene Zwiebel anlaufen lassen, paprizieren-tomatisieren und mit Fond auffüllen.

Den Ansatz zugedeckt 20 -25 Minuten dünsten lassen. Umstechen, die Haut abziehen und die Keulen in zwei Stücke teilen. Den Knochen evtl. zu putzen und mit der passierten und mit Obers und Rahm fertiggestellten Soße nappieren.

Als Beilage eignet sich besonders jede Art von Teigwaren, Reis, Nockerl, Spinatnockerl ...

Für die Vitaminbeilage, je nach Jahreszeit Krautsalat, Blattsalate oder Karfiol.

PÖRKÖLT HUHN – „NATURPAPRIKASCH“

Zutaten für 2 Portionen

2 Hühnerkeulen

20 g Öl

20 g Butter

40 g Zwiebel

20 g Speck

20 g Tomaten

20 g Erdäpfel

20 g Paprikawürfel gemischt

4 g Paprika

0,3 l Fond

Salz, Kümmel, Knoblauch,

Zubereitung

Die geteilten Hühnerstücke würzen, anbraten und im Bratenrückstand Zwiebel und Speck mitbraten.

Danach paprizieren, tomatisieren und mit Fond aufgießen, zugedeckt langsam köcheln lassen.

Die Hühnerstücke anstechen und wenn sie weich sind umlegen. Die Soße mit Tomatenstücke, Paprikastücke und Kartoffelstücke erweitern und mitdünsten.

Die Soße nicht passieren.

Die Hühnerstücke mit Soße übergießen und mit Teigwaren oder Reis ergänzen.

Originalbeilage = Tarhonya Teig Reis.

INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN

PIZZA- HAUSGEMACHT

1000 g Mehl
15 g Zucker
10 g Salz
30 g Germ / Hefe
100 g Olivenöl
½ l Milch-Wasser
Oregano, Paprika

Pizzasauce zum Bestreichen:

50 g Butter
80 g Zwiebel
Knoblauch
300 g Tomaten geschält
30 g Tomatenmark
1/16 l Weißwein
Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Basilikum

Pizzabelag:

100 g Champignon
100 g Schinken
2 Paprika
5 Gekochte Eier
250 g Brokkoli
200 g Zwiebel
125 g Thunfisch
Schwarze Oliven
250 g Reibkäse oder Mozzarella

Zubereitung

Das gesiebte, lauwarmer Mehl mit Zucker, Salz und gebröselter Germ / Hefe mischen. Danach die flüssigen Zutaten nach und nach mischen und zu einem mittelfesten Teig kneten. Den fertigen Teig kugelartig schleifen und gehen lassen.

Danach ¼ cm dick ausrollen und auf ein beöltes Backblech oder in runde Tortenformen legen.

Für die Pizzasauce alle Zutaten langsam anlaufen lassen und etwas einkochen. Gut würzen, überkühlen lassen und den Pizzaboden einreiben. (Je nach Wunsch kann der Pizzaboden kurz vorgebacken werden).

Danach die geschnittenen Champignons, Zwiebeln, Eier, vorblanchiertes Gemüse usw. ausbreiten, mit Reibkäse bereuen und mit einer Mischung aus Olivenöl, Basilikum (oder fertiges Pesto) beträufeln. Die belegte Pizza 30 Minuten bei 170 ° C backen.

GESCHNETZELTES KALBFLEISCH ZÜRCHER ART

1500 g Kalbfleisch
Salz, Pfeffer, Paprika,
500 g Tomatenmark
500 g Zwiebel
300 g Champignon

Zitronensaft, Weißwein
½ l Kalbs Jus
½ l Obers
Petersilie

Zubereitung

Das in Blätter geschnittene Kalbsschlegelfleisch würzen und mit flotter Hitze in Öl und Butter anbraten. Das Fleisch rausnehmen und die Zwiebel glasig anlaufen lassen, danach die Champignonscheiben dazu geben und kurz mitrösten. (evtl. etwas Butter zum Bräunen dazugeben), etwas Tomatenmark mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Vorsichtig den Bratenrückstand auflösen und reduzieren lassen. Schritt für Schritt den Jus dazu gießen, nachwürzen und mit Obers fertigstellen. Für die passende Konsistenz evtl. mit Mehlbutter binden.

Ideale und auch identische Beilage „Berner Rösti“ (weiteres passen gut Reis mit Ableitungen, Serviettenknödel und Teigwaren aller Art dazu).

LACHS-KARTOFFELAUFLAUF

Zutaten für 10 Portionen

500 g Kartoffeln

100 g Butter

1000 g Frischlachs

½ l Obers

¼ l Creme fraîche

5 Eier

2 Eidotter

100 g Parmesan

Kapern, Zitronenfilet, Petersilie, Dille

Zubereitung

Die rohen, geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden, kurz blanchieren und mit Royale mischen.

Ebenfalls den Lachs in dünne Scheiben schneiden, würzen und abwechselnd mit der Erdäpfel-Royale Masse in eine gefettete Auflaufschüssel geben. Abschließend mit Butter bestreichen und im Backrohr bei 160 ° C 35 Minuten backen.

Den fertigen Auflauf würzen und mit gebratenen Kapern und Zitronenfilet übergießen.

Dazu passend eine leichte Fischweißweinsauce.

Grundrezepte Teige

PALATSCHINKEN TEIG

120 g Mehl
¼ L Milch
2 Eier
Salz

Grundprinzip von Dick auf Dünn rühren d.h. Mehl, Eier und etwas Milch flott glattrühren, nach und nach die restliche Milch bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.

Probe = eine Schöpfkelle in den Teig tauchen, umdrehen und wenn der Teig die Kelle deckt, hat der Teig die richtige Konsistenz.

BACK TEIG (MILCH-, BIER-, WEIN TEIG)

120 g Mehl
1/8 l Milch oder Bier oder Wein
1 El Öl
Salz
2 Eidotter
2 Eischnee

Gleiche Arbeitstechnik wie Palatschinken Teig, jedoch die Auswahl der Schüttflüssigkeit beachten und in den etwas festeren Teig mit geschlagenem Eiklar auflockern.

Milch = neutrale bzw. universale Verwendung

Bier = für gebackenes Gemüse

Wein = für gebackenes Obst

NUDELTEIG

250 g Mehl griffig
250 g Mehl glatt
Salz
4 Eier
1 EL Öl

Zubereitung

Das Mehl sieben und in eine tiefe Schüssel geben, Salz dazugeben und die Flüssigen Bestandteile nach und nach untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den fertigen Teig so lange wirken und kneten, bis der Teig glatt ist und sich vom Schüsselrand (Kesselrand) löst.

Jetzt kommt für sog. Anfänger der schwierige Teil, das Teigschleifen. (Im Teil Grundtätigkeiten) finden Sie die Beschreibung dazu.

Ganz wichtig ist jetzt die weitere Verarbeitung. Wird der Teig gleich verwendet oder muss er noch die Teig Ruhe bekommen. Dann ist das Abdecken mit einer Klarsichtfolie das Mittel der Wahl. Bei einigen Teigen, die einen Gärprozess erfordern, werden mit einem bemehlten, sauberen Tuche abgedeckt.

MÜRBTEIG 1-2-3-TEIG

300 g Mehl

200 g Butter oder Backmargarine

100 g Staubzucker/Puderzucker

2 Eidotter

Salz, Vanillezucker, Zitronenabrieb

Ergänzung und Abwandlung, Austausch von 50 g Mehl ersetzt durch 30 g Kakao oder Nüsse.

Das Synonym sagt ja schon alles. Dieser Teig besteht aus Verhältnisteile 1 für Zucker, 2 für Butter, 3 für Mehl.

Das gesiebte Mehl wird entweder direkt auf der Arbeitsfläche oder in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengt und vorsichtig geknetet.

Vorsicht – „Brandig werden“ = Mehl und Fett trennen sich bei der Verarbeitung.

TOPFENTEIG -TOPFENMÜRBTEIG

250 g Topfen

250 g Butter

250 g Mehl

Salz, Vanille, Zitronenschale

2 Eidotter

1 Kl Backpulver

100 g Butter

2 Eier

Salz

500 g Topfen passiert

250 g Mehl griffig

KARTOFFELTEIG

500 g gekochte mehlig Kartoffel
in der Schale, (geschält) und passiert

50 g Butter

150 g Mehl griffig

20 g Grieß

Salz

1 Ei

1 Eidotter

Mehl zum Ausarbeiten

EINFACHER GERM / HEFETEIG

250 g Mehl

Salz

500 g Mehl

¼ l Milch lauwarm

40 g Germ / Hefe

60 g Butter zerlassen

50 g Zucker

2 Eidotter

1 Ei

1 TL Salz (gestrichener Teelöffel)

GERM / HEFETEIG FÜR IM FETT GEBACKENE MEHLSPEISEN

500 g Mehl

200 g Milch

40 g Germ / Hefe

80 g Butter

50 g Kristallzucker

6 Eidotter

Salz

30 ml Rum

Zitronenabrieb, Vanillezucker

GERM/HEFETEIG (HEFETEIG)ZUM KOCHEN 6 – 8 KNÖDEL

120 g Mehl glatt

120 g Mehl griffig

60 g Milch

15 g Germ / Hefe

1 Ei

Salz, Zitronenabrieb, Vanillezucker

Fülle: 100 g Powidl, Rum, Zimt

120 g Butter flüssig

200 g Mohn gequetscht

GERM / HEFETEIG

200 g Mehl glatt
0,25 l Milch
60 g Germ / Hefe
200 g Kristallzucker
200 g Butter
0,25 l Milch

10 g Salz
Vanillezucker, Zitronenschale,
1/16 l Rum
800 g Mehl glatt
4 – 6 Eigelb

Zubereitung

Das gesiebte Mehl (kleinere Menge) mit etwas lauwarmer Milch und der zerbröselten Germ / Hefe zu einem Brei mischen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einen warmen Ort rasten – gehen lassen (Teig ruhe).

Das „Dampf“ -Gärprobe ist fertig, wenn a.) die Höhe sich verdoppelt hat, b.) Risse entstanden sind.

Danach das restliche Mehl, Eigelb, Rum und Aromen mit der restlichen Milch und dem Dampf mischen. Vorsicht – das Dampf nicht mit Salz, Fett oder Eidotter direkt in Verbindung bringen. Den Teig gut mischen und abschlagen bis sich der Teig vom Kesselrand löst. Danach mit der Hand nachkneten und nachwirken. Eine große Kugel formen und glattschleifen.

Den Teig mit Mehl bestäuben und mit Folie abdecken und „Gehen“ lassen.

Hat der Teig sein Volumen verdoppelt nochmals zusammenstoßen und ausarbeiten.

Mit Milch oder Eidotter und Milch bestreichen – und wieder gehen lassen.

Die geformten Teigstücke bei 180 ° C anbacken und auf 160 ° C fertig backen.

STREUSEL

250 g Mehl
200 g Staubzucker

Salz
200 g Butter

GERM / HEFETEIG FÜR STRIEZEL / ZOPF

200 g Mehl glatt
0,25 l Milch
60 g Germ / Hefe
200 g Kristallzucker
200 g Butter
0,25 l Milch

10 g Salz
Vanillezucker, Zitronenschale,
1/16 l Rum
800 g Mehl glatt
4-6 Eigelb

Zubereitung

Das gesiebte Mehl mit Milch und der zerbröselten Germ zu einem Brei mischen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einen warmen Ort rasten – gehen lassen. Wenn die Oberfläche mit Sprüngen und Rissen durchsetzt ist, ist das „Dampf“ (Dt. Gärprobe) fertig.

Danach das gesiebte Mehl mit Zucker, Salz den Aromen, Eigelb lauwarmer Milch und dem Dampf zu einen mittelfesten Teig mischen, abschlagen und mit der Hand auf der Arbeitsfläche gut kneten. Ist der Teig glatt, zu einer Kugel schleifen. Mit Mehl bestäuben, abdecken und 20 Minuten lauwarm rasten lassen. Diesen Vorgang nach 20 Minuten wiederholen und danach ausarbeiten.

Den fertigen Teig zu 3 gleichen Teilen formen und schleifen.

BROTTEIG

500 g Mehl
300 g lauwarmes Wasser
40 g Germ / Hefe
20 g Öl

5 g Kristallzucker (1 TL)
1 EL Salz
Gewürze nach Wunsch, Fenchel, Kümmel,
Koriander

Zum Bestreichen = Wasser mit etwas Stärkemehl mischen

GERÜHRTER GERM / HEFETEIG

Für Napfkuchen, Gugelhupf

Ca. 20 cm / Form

500 g Mehl

250 g Milch

30 g Germ / Hefe

170 g Butter

120 g Staubzucker

5 Eidotter

Salz, Zitronenabrieb, Rum, Vanillezucker

SAVARIN TRÄNKE

170 g Orangensaft

¼ g Wasser

80 g Kristallzucker

Rum, Zitronensaft

GRUNDREZEPTE TORTENMASSEN

BISKUITMASSE

Je nach Herstellungsart für kaltes oder warmes Biskuit
5 Eier (bei kalter Herstellung 5 Dotter, 5 Eiklar)
120 g Kristallzucker
Zitronenabrieb, Vanillezucker, Salz
150 g Mehl
oder 120 g Mehl und 30 g Stärkemehl

BUTTERCREME

300 g Butter
50 g Staubzucker
¼ l Milch
80 g Kristallzucker
1 Pkt. Puddingpulver (40 g Puddingpulver)
1 Eidotter
200 g Schokolade oder anderer Geschmacksträger

GLEICHSCHWERMASSE

Für Obstblechkuchen, Gugelhupf mit Rosinen, Mandelkuchen
250 g Butter
250 g Staubzucker
Zitronenabrieb, Vanillezucker, Rum
5 Eier trennen in (Eidotter – Eiklar)
Salz
250 g Mehl

SACHER MASSE

180 g Butter	8 Eiklar
8 Eidotter	210 g Kristallzucker
90 g Staubzucker	Salz
180 g Schokolade	180 g Mehl

Tortenring ca. 26 cm Durchmesser
Heißluft 195 – 180 ° C 55 bis 60 Minuten Backzeit

Zum Aprikotieren

200 g Marillenmarmelade	300 g Schokolade
300 g Zucker	1/8 l Wasser

Heißluft 110 ° C

SCHAUMMASSE (Baiser Masse oder Windmasse)

5 Eiklar
180 g Zucker
Vanillezucker
170 g Staubzucker

Bei 150 ° C anbacken bis eine knusprige Oberfläche entstanden ist und danach einige Stunden bei 50 ° C nachtrocknen.

HIPPENMASSE

100 g Staubzucker
100 g Mehl glatt
100 g Butter lauwarm
2 Eiklar
Vanille

Zubereitung

Die trockenen Zutaten sieben und mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse Rühren.

Portionsweise mit Löffel auf gefettetes und bemehltes Backblech reichen oder in eine Schablone reichen und bei 190 ° C backen. Sind die Ränder goldbraun die Scheibe mit dünnem Messer oder Palette vom Blech lösen und sofort in die gewünschte Form bringen.

Formen: Stanitzel (Tüte) Scheibe bis zum Mittelpunkt einschneiden und drehen. Profimäßig über ein sog. Stanitzel Holz (Kegelform mit Stiel) drehen.

Schüssel oder Blüte- Scheibe in eine Vertiefung drücken, erkalten lassen und abkühlen.

Je nach Wunsch, Geschick und Phantasie lassen sich alle Ornamente entweder mit Papiertüte dressieren oder in eine vorbereitete Schablone reichen.

LEICHTE SANDMASSE – WIENER MASSE

8 Eier
240 g Zucker
Zitronenschale, Vanille
160 g Mehl
80 g Stärkemehl
120 g Butter lauwarm

Zubereitung

Eier, Zucker und Geschmack schaumig rühren. Mehl mit Stärke versieben. Mehlmischung melieren. Die zerlassene Butter vorsichtig unterheben. In vorbereitet Backform reichen und bei 190 °C bis 200 °C backen

Backzeit: 20 – 40 Minuten

Für dunkle Böden die Hälfte der Stärke durch Kakao ersetzen.

SCHWERE SANDMASSE ODER FETTGERÜHRTE MASSE

200 g Butter	Zitronenschale, Vanille
100 g Staubzucker	5 Eiklar
5 Eidotter	100 g Kristallzucker
50 g Weizenstärke	150 g Mehl

ÖL MASSE

6 Eidotter	6 Eiklar
80 g Staubzucker	100 g Kristallzucker
Vanillezucker, Zitronenabrieb	130 g Mehl
100 g Öl	40-50 g Kakao

Diese sehr lockere und geschmackvolle Masse ist einfach in der Herstellung und vielseitig verwendbar, z.B. Schokoauflauf warm serviert, Kakaokuchen, Kakaoschnitten mit verschiedenen Füllungen u.v.m.

BISKUITMASSE KALT

6 Eidotter
60 g Staubzucker
Zitronenabrieb, Vanillezucker

6 Eiklar
60 g Kristallzucker
150 g Mehl

BISKUITMASSE WARM

6 Eier
120 g Kristallzucker

Zitronenabrieb, Vanille
150 g Mehl

BISKUITMASSE ABWANDLUNGEN

Für 1 Ei verwendet man durchschnittlich 20 g Nüsse oder Haselnüsse und wenn vorhanden 10 g Biskuitbrösel!!! (keine Semmelbrösel) - Für 5 Eier ca. 30 g Kakao

EIWEISSMASSE (Schaummasse – Windmasse -Baiser Masse)

Verhältniszahlen für leichte Schaummasse: 1 Teil Eiklar: 1 Teil Zucker

Eiklar mit halber Kristallzuckermenge aufschlagen und die zweite Hälfte Staubzucker unterheben z.B. 200 g Eiklar: 100 g Kristallzucker: 100g Staub- oder Puderzucker

Verhältniszahlen für Schwere Schaummasse: 1 Teil Eiklar: 2 Teile Zucker oder mehr halb Staub- /Puderzucker

Für Schaum und Windgebäck bei 110 ° C anbacken ohne Farbe und bei 80 bis 90 °C

8 bis 10 Stunden nachtrocknen lassen

BIKUITROULADE ODER TORTE

5 St Eidotter
40 g Staubzucker
Vanille, Zitronenschale, Rum
5 St Eiklar

85 g Kristallzucker
Salz
150 g Mehl glatt
50 g Maizena

Backzeit ca. 10-12 Minuten, bei Backblech 180° C oder Backform 30 Minuten bei 160 °C

KAKAOKUCHEN

140 g Butter oder Margarine
3 St Eidotter
70 g Staubzucker
Vanille, Rum
3 St Eiklar

70 g Kristallzucker
1/8 l Milch
270 g Mehl glatt
30 g Kakao
1 Pkt. Backpulver

Zubereitung

Butter oder Margarine mit Staubzucker, Aromen und Eidotter schaumig rühren.

Eiklar mit Kristallzucker zu einem festen Eischnee schlagen und abwechselnd mit Mehl/Backpulvergemisch und Kaffee Untermischen.

Danach in die vorbereitete Backform (mit Fett auspinseln und Mehl bestäuben oder Backspray) füllen und glattstreichen.

Bei 160 ° C 35-40 Min. backen

KAFFEEKUCHEN

100 g Butter oder Margarine
100 g Staubzucker
3-4 St Eidotter
Vanillezucker und Rum
250 g Mehl glatt

1 Pkt. Backpulver
1/8 l Kaffee
3 St Eiklar
100 g Kristallzucker

ZITRONENKUCHEN MIT GLASUR

250 g Butter
100 g Staubzucker
Vanille, Zitronenschale, Rum
4 St Eidotter
4 St Eiklar
100 g Mehl glatt
1 Kl Backpulver
75 g Maizena

Glasure

5 St Zitronen (Saft)
200 g Staubzucker
200 g Staubzucker
Zitronensaft nach Bedarf (reichfeste
Konsistenz rühren)

Zubereitung

Ganz nach Methode eines Kuchenteiges werden die weiche Butter abwechselnd mit den Eiern und dem gesiebten Staubzucker gut schaumig gerührt die Aromen untergemengt und am Schluss das gesiebte Mehl mit Maizena und Backpulver gemischt und in die Masse eingerührt. Auf ein gefettetes Backblech fingerhoch aufstreichen 25 Minuten bei 160 ° C Backen und etwas abkühlen lassen. Mit dünnflüssiger Marmelade bestreichen und anschließend mit der Zitrone Glasur überziehen. Trocknen lassen und Portionieren. Guten Appetit!

KAISERSCHMARRN

2 Eidotter
60 g Mehl
1/8 l Milch
Salz, Vanille, Zitronenschale
2 Eiklar

30 g Zucker
50 g Rosinen
Rum
1 EL Öl
20 g Butter



Zubereitung

Eidotter mit Milch und Mehl und den Aromen zu einem mittelfesten, glatten Teig rühren.

Das Eiklar mit Kristallzucker zu einem festen Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Je nach Wunsch die in etwas Rum eingeweichten Rosinen dazugeben.

Danach eine flache Pfanne mit Öl erhitzen, die Masse eingießen und langsam, aber zugedeckt ca. 6-8 Minuten backen lassen. Wenn die Oberfläche trocken ist die Masse vorsichtig wenden und nochmals zugedeckt 8 Minuten backen lassen.

Wenn der Schmarrn aufgegangen und durch ist mit zwei Gabeln oder Pfannenwender (Achtung bei beschichteten Pfannen keine Metallwerkzeuge verwenden!) den Schmarrn in ungleiche Stücke zerreißen und mit etwas Butter schwenken. Auf einem Teller platziert mit Staubzucker und evtl. etwas Zimt ausfertigen.

Dazu serviert man wahlweise oder nach Saison: Apfelmus, Apfelkompott, Zwetschkenröster, Hollerkoch ...