

Rezeptsammlung September 2024



Einfach und günstig kochen mit Kreisbäuerin Renate Ixmeier

Donnerstag, 05.09.2024
von 09:00 – 13:00 Uhr

Begrenzte
Teilnehmerzahl –
mit Kinder-
betreuung!



Veranstaltungsort:

Küche der Dietrich-Bonhoefer-Realschule Neustadt a.d.Aisch,
Comeniusstraße 4, 91413 Neustadt a.d.Aisch

Anmeldung für den kostenfreien Koch-Kurs unter:

Tel.: 09161 92-5314



Einfach und günstig Kochen – 05.09.2024

Rezeptsammlung von Renate Ixmeier

Inhaltsverzeichnis

Suppen, Salate, Vorspeisen	3
Apfel-Lauch-Salat	3
Spitzkohlsalat mit Äpfeln, Orangen und Ingwer	3
Hauptspeisen	4
Hähnchenpfanne mit Gemüse und Kartoffeln – 2 Personen	4
Gnocchi-Gemüse-Pfanne	4
Pfannkuchen-Pizza – 1 Backblech	5
Herbst-Couscous	5
Hackfleisch mit Glasnudeln	6
Mexikanisches Chili mit Kürbis	6
Überbackene Schwarzwurzeln	7
Resteverwertung	8
Chinakohl-Auflauf – 2 Personen	8
Chinesische Nudelpfanne – 4 Personen	8
Reis-Lauchpfanne	9
Nachspeisen, Kuchen	9
Süßes Schneegestöber – 6 Portionen	9
Apfel-Schicht-Becher mit Mandelkrokant	10
Errötendes Mädchen	10
Obst-Crumble	11
Einfacher Kürbiskuchen	11

Suppen, Salate, Vorspeisen

Apfel-Lauch-Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 große	Stange Lauch	Den Lauch in halbe Ringe schneiden,
3 250 g	Äpfel Sellerie	die Äpfel raspeln, den Sellerie gleich groß wie die Äpfel raspeln und abkochen (es geht auch bereits gekochter Sellerie aus dem Glas),
1 Dose 150 g	Ananasstücke Gek. Schinken	die abgetropften Ananasstücke und den in Würfel geschnittenen Schinken dazugeben.
½ Glas	Salatcreme	Den Ananassaft in einem großen Schüttelbecher mit der Salatcreme vermischen und über den Salat geben. Alles gut miteinander vermischen

Tipp: Schmeckt am besten, wenn er über Nacht durchziehen kann, dann aber 2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen

Spitzkohlsalat mit Äpfeln, Orangen und Ingwer

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g	Spitzkohl	Den Spitzkohl putzen, waschen, längs vierteln und in dünne Streifen schneiden. Den Strunk dabei als Greifhilfe verwenden.
2 2	Äpfel Orangen	Die Äpfel mit der Schale grob raspeln. Die unbeh. Orangen heiß waschen, etwas Schale abreiben, dann mit dem Messer schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
10 g 2 EL	Ingwer Rapsöl Salz, Pfeffer	Den Ingwer fein reiben. Alles in einer großen Schüssel mit Öl und Salz und Pfeffer vermischen.
50 g 1 EL	Walnuskerne Brauner Zucker	Die Walnüsse in einer Pfanne mit dem Zucker leicht karamellisieren, mit einer Prise Salz verfeinern und zum Garnieren des Salats verwenden.

Hauptspeisen

Hähnchenpfanne mit Gemüse und Kartoffeln – 2 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2	Hähnchenkeulen	Die Hähnchen waschen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
300 g	Salz, Pfeffer, Paprika Kartoffeln	
2	Zwiebeln	Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel von ca. 5 x 5 cm schneiden. Schälen und achteln.
500 g	Gemüse der Saison	Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In eine Auflaufform zuerst die Kartoffeln geben. Dann das Gemüse darauf verteilen – mit Salz und Pfeffer würzen, die Hähnchenkeulen obenauf legen. Bei 200°C Umluft ca. 40 Minuten im Backofen garen. Hinweis: Durch das Garen tritt das Fett aus den Hähnchenkeulen aus, so dass man vorher kein Fett zugeben muss.

Tipp: Gut geeignet ist festes Gemüse, wie Karotten, Sellerie, Kürbis oder Kohlrabi. Wasserreiches Gemüse wie Zucchini oder Paprika oder Tomaten erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Ofen geben.

Gnocchi-Gemüse-Pfanne

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
600 g 2 EL	Gnocchi Olivenöl	Die Gnocchi in etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten,
500 g	Mischgemüse TK	dann das TK-Gemüse zugeben,
200 g	Kochschinken	den Schinken in Würfel schneiden und ebenfalls zugeben
100 g 100 g	Sahne Milch	mit Milch und Sahne angießen und bissfest garen.
20 g	Kräuterbutter Salz, Pfeffer	Die Kräuterbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen-Pizza – 1 Backblech

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Teig: 350 g 1/2 TL 3 250 ml 250 ml 2 EL	Mehl Salz Eier Milch Mineralwasser Ger. Emmentaler	Aus Mehl, Salz, Eiern, Milch, Mineralwasser und dem Käse einen Pfannkuchenteig zubereiten. Den Teig auf eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne gießen.
Belag: Nach Wunsch 100 g	Schinken, Salami, Champignons, Peperoni, Zwiebeln, Tomaten, Mozzarella, Salz Pfeffer Oregano Ger. Emmentaler	Mit den klein geschnittenen Belag-Zutaten nach Belieben belegen, mit Käse bestreuen und goldgelb backen. Bei 200°C ca. 25 Minuten.

Herbst-Couscous

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g ½ Stange 4 2 2 EL 200 g 300 ml 2 TL	Spitzkohl Lauch Karotten Knoblauchzehen Olivenöl Couscous Gemüsebrühe Currypaste	Den Spitzkohl putzen, waschen und längs vierteln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und waschen. Kohl und Lauch in Streifen schneiden. Karotten schälen und grob raspeln, Knoblauch pressen In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse unter Rühren in ca. 5 Minuten bissfest garen. Den Couscous zugeben, und mit heißer Gemüsebrühe übergießen, die Currypaste zugeben und die Mischung kurz aufkochen lassen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und den Couscous 5 Minuten quellen lassen.

1 1 EL	Limette Olivenöl	Limette auspressen, den Saft mit dem Olivenöl vermischen und unterrühren.
	Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp: Hat man keine frische Limette, so kann man auch Limettensaft nehmen.

Hackfleisch mit Glasnudeln

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 1 Bund	Zwiebel Suppengemüse	Die Zwiebel fein würfeln. Das Suppengemüse waschen, schälen in Würfel schneiden.
3 EL	Rapsöl	In einem Schmortopf das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, die Gemüswürfel und das Hackfleisch dazugeben, 5 Min. braten, bis es krümelig wird.
500 g	Hackfleisch	
½ TL 1 TL 8 EL	Salz Chinagewürz Sojasoße	Mit Salz, Pfeffer, Chinagewürz und Sojasauce kräftig würzen und weitere 10 Min. garen.
1 l 250 g	Kochendes Wasser Glasnudeln	Das kochende Wasser dazugießen, die Glasnudeln einlegen, 3 Min. köcheln, dann die Nudeln mit einer Schere schneiden.

Mexikanisches Chili mit Kürbis

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 3 EL 2 TL 1 TL 500 g	Zwiebeln Rapsöl Chilipulver Kreuzkümmel Hackfleisch	Die Zwiebeln würfeln und in 3 EL Öl andünsten. Chilipulver, Kreuzkümmel und Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten, bis das Hackfleisch krümelig ist.
1 EL 1 Prise 2 1 1 Dose 1 EL	Oregano Zimt Knoblauchzehen Peperoni Pizzatomaten Tomatenmark	Oregano, Zimt, gepressten Knoblauch und die gewürfelte Peperoni, Pizzatomaten und Tomatenmark zugeben, gut durchrühren.
	Salz, Pfeffer	Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
450 g	Kürbisfleisch	In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, evtl. schälen und würfeln.

		Die Kürbiswürfel in einer Pfanne in Öl anbraten, bis die Würfel gebräunt und bissfest sind.
		Dann zum Chili geben.
	Saure Sahne	Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit einem Klecks saurer Sahne garnieren

Überbackene Schwarzwurzeln

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ l 4 EL 2 EL 1 kg	Wasser Essig Mehl Schwarzwurzeln	Wasser mit Essig und Mehl verrühren. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser bürsten, schälen, Enden und dunkle Stellen abschneiden, die Wurzeln noch einmal abbrausen, sofort ins Wasser-Essig-Mehl-Gemisch legen.
1 l 1 TL 4 EL	Wasser Salz Zitronensaft	Das Wasser mit dem Salz und dem Zitronensaft zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln darin 35 – 40 Minuten kochen lassen. Oder Schwarzwurzeln aus dem Glas verwenden. Dann beginnt das Rezept hier 😊
1 200 g	Zwiebel Kochschinken	Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schinken fein würfeln. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
1 EL 1 Dose 1 TL	Butter Pizzatomen Pfeffer, Muskat Worcestersoße	Die Zwiebel und die Schinkenwürfel in der Butter glasig andünsten, die Pizzatomen, etwas Pfeffer, Muskatnuss und Worcestersoße dazugeben.
100 g	Ger. Emmentaler	Die Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form legen – Sud dabei auffangen. 1/8 l vom Sud abmessen und unter die Tomatenmischung rühren, diese über den Schwarzwurzeln verteilen. Den Käse darüber streuen. Im Backofen bei 180°C ca. 10 Minuten überbacken.

Resteverwertung

Chinakohl-Auflauf – 2 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kleiner	Chinakohl	Den Chinakohl vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden.
200 g	Pellkartoffeln	Die Pellkartoffeln (oder Kartoffelreste vom Vortag) in Scheiben schneiden.
20 g	Butter	Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, Milch und Brühe zugießen und aufkochen lassen, 5 Minuten ausquellen lassen.
20 g	Vollkornmehl	
125 ml	Milch	
60 ml	Gemüsebrühe	
	Pfeffer, Muskat	Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
100 g	Butter	Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten, Schinken oder Kassler oder kalten Braten in kleine Würfel schneiden und mit dem Chinakohl und den Kartoffeln mischen.
80 g	Schinken Schnittkäse	
		In die Form geben, mit der Sauce übergießen.
2	Tomaten	Die Tomaten in Scheiben schneiden und oben auflegen.
80 g	Käsereste	Mit Käseresten belegen oder bestreuen
		Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.

Chinesische Nudelpfanne – 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
½	Chinakohl	Chinakohl halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.
1	Zwiebel	Die Zwiebel in Spalten schneiden.
2	Karotten	Die Karotten in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Reste	Von gebr. Geflügelfleisch	Das Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen.
2 EL	Öl	Das Gemüse in einer großen Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
	Salz, Pfeffer	
200 ml	Brühe	Mit Brühe aufgießen und bissfest garen.
400 g	Nudeln, gegart	Nudeln und Geflügelfleisch zugeben und erhitzen.
	Sojasoße Curry, Chili, Ingwer	Mit Sojasauce und je nach Geschmack mit Curry-, Chili- und Ingwerpulver abschmecken

Tipp: Je nach Jahreszeit kann auch anderes Gemüse verwendet werden.

Reis-Lauchpfanne

Menge	Zutaten	Zubereitung
Etwas 1 EL 1 150 g 1 Stange	Speck Rapsöl Zwiebel Putenfleisch Lauch	Den kleingewürfelten Speck in einem Topf in Rapsöl anbraten. Die Zwiebel würfeln und dazugeben. Das Fleisch ebenfalls würfeln und mitbraten. Den Lauch halbieren, waschen und in Halbringe schneiden und ebenfalls dazugeben.
1 Tasse 2 Tassen	Reis Brühe	Den ungegarten Reis zugeben und mit der Brühe aufgießen. Hinweis: Hat man Reisreste vom Vortag entfallen Reis und die Brühe.
1 Dose 300 g	Mais TK-Erbsen	Nach 10 Minuten den Mais abtropfen lassen und zusammen mit den TK-Erbsen dazugeben.
Etwas 2 EL	Sojasoße Salz, Pfeffer Curry Reibekäse	Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zum Servieren, den Reibekäse darüberstreuen.

Tipp: Hat man Reis vom Vortag, dann ohne Reis zubereiten und diesen am Schluss untermischen.

Nachspeisen, Kuchen

Süßes Schneegestöber – 6 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 altb. 6 getr. 1 EL 3 EL 300 ml 1 Päckchen 1 EL	Brötchen Aprikosen Rosinen Apfelsaft Milch Vanillinzucker Zucker	Brötchen in ca. 1 cm große Würfel, die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Mit Rosinen und dem Apfelsaft vermischen. Milch erwärmen, Vanillinzucker und Zucker zugeben und über die Brötchenwürfel geben. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2 EL 1 ½ unbeh.	Mandelstifte Apfel Zitrone	Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Apfel schälen und würfeln. Von der Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen und mit den Apfelwürfeln vermischen. Dann alle Zutaten vermischen und in eine Auflaufform geben.
200 ml 1 Päckchen	Schlagsahne Vanillinzucker	Die Schlagsahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen und über die Brötchenmasse geben.

1 EL	Zimtzucker	Im Kühlschrank mind. 30 Min. ziehen lassen. Mit Zimtzucker bestreut servieren.
------	------------	---

Apfel-Schicht-Becher mit Mandelkrokant

Menge	Zutaten	Zubereitung
800 g 160 g 6 EL	Säuerl. Äpfel Zucker Zitronensaft	Die Äpfel waschen und ungeschält vierteln, dann mit 80 g Zucker und dem Zitronensaft zugedeckt garen, bis sie weich sind. Hinweis: Man kann auch fertiges Apfelmus aus dem Glas nehmen.
2 EL 2 EL 4 EL	Butter Zucker Geh. Mandeln	Inzwischen die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Zucker einrühren und zu Karamell schmelzen lassen, Mandeln zufügen und gut verrühren, dann auf Alufolie verteilen und abkühlen lassen. Dann mit einem Nudelholz zerkrümeln.
400 g 1 2 EL	Magerquark Vanillinzucker Raspelschokolade	Die Äpfel in ein Sieb streichen, das Mus in 4 Gläser verteilen, etwas abkühlen lassen (<i>oder fertiges Apfelmus verteilen</i>), mit Mandelkrokant bestreuen. Quark mit Vanillezucker mit einem Schneebesen aufschlagen, dann über dem Krokant verteilen und mit Schokoladenraspeln verzieren.

Errötendes Mädchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
5 Blatt 1 Blatt	Weißer Gelatine rote Gelatine	Die Gelatine Blätter einweichen.
500 ml 50 g 3 EL	Buttermilch Zucker Zitronensaft	Die Buttermilch, den Zucker und den Zitronensaft miteinander verrühren. Die Gelatine in der Mikrowelle bei 350 Watt 25 Sekunden erwärmen, dann löst sie sich auf. Von der Buttermilchmasse ca. 4 EL unter die aufgelöste Gelatine rühren, dann diese Masse mit dem Schneebesen unter die restliche Buttermilchmasse rühren.
60 ml	Sahne	In Gläschen abfüllen und ggf. mit geschlagener Sahne garnieren.

Obst-Crumble

Menge	Zutaten	Zubereitung
Ca. 500 g	Obst	Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Obst waschen, evtl. schälen, evtl. entkernen und vierteln.
	Butter für die Form	Eine Auflaufform mit Butter einfetten und das Obst – wenn es ungeschält ist, mit der Hautseite nach oben – nebeneinander hineinlegen.
75 g	Zucker	Das Mehl mit Butter, Zucker, Eigelb und einer Prise Salz zu Streuseln verkneten. Die Streusel über dem Obst verteilen. Den Crumble im vorgeh. Backofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen.
150 g	Mehl	
75 g	Butter	
1 Prise	Salz	

Einfacher Kürbiskuchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
3	Eier	Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, dann das Öl zugeben, weiter schaumig rühren.
2 Tassen	Zucker	
1 Tasse	Kaltgepr. Rapsöl	Das Mehl mit dem Backpulver sieben und zusammen mit dem Zimt, dem Salz und den gehackten Nüssen unter die Masse rühren.
4 Tassen	Dinkelmehl	
1 Päckchen	Backpulver	
½ TL	Zimt	
½ TL	Salz	Zum Schluss den geraspelten Kürbis mit einem Teigschaber unterrühren. In eine gefettete Springform füllen und ca. 60 Minuten bei 180°C (160°C Heißluft) backen.
2 EL	Gehackte Nüsse	
2 Tassen	Geraspelten Kürbis	