

Rezeptsammlung



Einfach und günstig kochen mit Kreisbäuerin Renate Ixmeier

Dienstag, 31.10.2023
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 (Montag-Donnerstag von 08:00-13:00 Uhr)



Einfach und günstig Kochen – 31.10.23

mit Kreisbäuerin Renate Ixmeier

Inhaltsverzeichnis

Suppen	3
Kürbiscremesuppe Grundrezept für 4 Personen.....	3
Kohlrabisuppe mit Kresse und Croutons – 4 Personen.....	3
Gemüse-/Wurzelbrühe.....	4
Hühnerbrühe	4
Suppeneinlagen	5
Grießklößchen	5
Semmelklößchen	5
Leberklößchen/-spätzle.....	5
Eierstich	6
Riebele.....	6
Salate	7
Lauwarmer Lauch mit Feldsalat – 2 Personen	7
Hokkaidospalten in Balsamico.....	7
Feldsalat mit Äpfeln, Orangen und Walnusskernen – 2 Personen.....	7
Hauptgerichte und Beilagen	8
Spinatlasagne (4 Personen)	8
Hühnerfrikassee – 4 Personen	8
Chinakohleintopf – 2 Personen	9
Kartoffel-Gemüse-Püree – 2 Personen	10
Linsenbratlinge mit Ofengemüse	10
Linsenchili	11
Kürbis Risotto – 2 Personen	11
Kartoffelgulasch.....	12
Fleischscheiben mit Kartoffelkruste – 4 Personen	12
Desserts	13
Walnusscreme – 4 Personen	13
Apfel-Schicht-Becher mit Mandelkrokant – für 4 Personen	13
Aprikosen-Quark-Auflauf	13
Vanilleeis mit Kürbiskernkrokant und Kürbiskernöl.....	14
Bananenbrot – Bananenmuffins	15

Suppen

Kürbiscremesuppe Grundrezept für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g	Kürbis ohne Schale	Die Butter in einem Suppentopf schmelzen, den gewürfelten Kürbis und den fein gewürfelten Ingwer darin andünsten, mit der Brühe aufgießen und weich kochen, dann pürieren Zum Verfeinern Milch oder Sahne unterrühren und pikant abschmecken
30 g	Butter	
30 g	Frischer Ingwer	
1 l	Brühe	
6 EL	Sahne bzw. Milch	

Tipp: Hokkaidokürbis kann mit der Schale verarbeitet werden und ist oftmals so klein, dass man einen ganzen Kürbis nehmen kann

Statt der Milch/Sahne Kokosmilch verwenden und stärker mit Ingwer abschmecken

Kohlrabisuppe mit Kresse und Croutons – 4 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2	Kohlrabi	Die Kohlrabi und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln
2	Kartoffeln	
1	Zwiebel	Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Kohlrabi- und Kartoffelstücke zufügen und kurz mitdünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen
1 EL	Butter	
500 ml	Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	
2 Scheiben	Toastbrot	In der Zwischenzeit das Toastbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter goldgelb anrösten
1 Schälchen	Kresse	Die Kresse abschneiden. Die Hälfte in die Suppe rühren und fein pürieren
1 EL	Muskatnuss Schmand	Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken Mit Schmand verfeinern mit den Croutons und der restlichen Kresse bestreut servieren

Tipp: Diese Suppe können Sie mit fast jedem Gemüse herstellen, z.B. Lauch oder Karotten

Gemüse-/Wurzelbrühe

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 1 Stange 1 ¼ 1 Stängel 30 g ½ TL 1, 5 l	Karotten Lauch Zwiebel Sellerie Liebstöckel Butter Salz Wasser	Das gesamte Gemüse gründlich waschen, grob zerkleinern In der Butter andünsten und mit dem Wasser ablöschen und garen Garzeit: DDT ca. 10 Minuten 1. Ring Topf: ca. 30 Minuten

Tipp: Gegartes Gemüse kann je nach Weiterverarbeitung in der Brühe als Suppeneinlage mitverwendet werden, dazu vorher aber die Größe beim Schneiden beachten

Statt der einzelnen Gemüse kann man auch einen Bund/Schale Suppengrün verwenden

Hühnerbrühe

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 1 1 ½ 1 Stange 1 Stängel 1, 5 l 1 TL 1 2	Suppenhuhn Zwiebel Karotte Sellerie Lauch Liebstöckel Wasser Salz Lorbeerblatt Nelken	Das Huhn waschen, eventuell enthaltene Innereien entfernen Das Gemüse vorbereiten Das Wasser zum Kochen bringen Das Suppenhuhn und das Gemüse zugeben Gewürze zugeben und zum Kochen bringen Garzeit: DDT: 2. Ring ca. 35 Minuten (Größe des Huhns!) Topf: ca. 60 Minuten Brühe abseihen, das Huhn kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen lösen und weiterverarbeiten

Tipp: Besonders gut ist das Fleisch geeignet, um daraus ein Hühnerfrikassee herzustellen

Suppeneinlagen

Grießklößchen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
30 g	Weiche Butter	Die Butter und das Ei schaumig rühren, den Grieß, Salz und Muskat zugeben. Den Teig 30 Minuten quellen lassen. Achtung: Bei Nockerlgrieß entfällt das Quellen In einem Topf ca. 1,5 l Brühe zum Kochen bringen, mit 2 kalt angefeuchteten Teelöffeln Nockerln formen und in die kochende Brühe einlegen. Knapp unter dem Siedepunkt halb zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen
60 g	Hartweizengrieß	
1	Ei	
½ TL	Salz	
	Muskat	

Variationen:

Butternockerl: Statt Grieß 60 g Mehl verwenden

Bröselnockerl: Statt Grieß 50 g Semmelbrösel verwenden, mit Ingwerpulver abschmecken

Käse- oder Schinken- nockerl: Den fertigen Teig (egal ob Grieß, Butter oder Brösel) noch mit 2 EL geriebenen Parmesan oder fein gewürfeltem gekochten Schinken vermischen

Semmelklößchen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2	Semmeln vom Vortag	Die Semmeln ganz fein aufschneiden, mit der Milch übergießen und 30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Zwiebel und Petersilie in der Butter andünsten, mit Ei und Salz zu den Semmeln geben und alles gut vermischen, weitere 30 Minuten ziehen lassen In kochender Brühe zuerst ein Probeklößchen einlegen, wenn es sich zu sehr abkocht, noch etwas Semmelbrösel zugeben. – Je nach Größe der Klößchen ca. 10 - 20 Minuten ziehen lassen
100 ml	Warme Milch	
1 EL	Fein geschnittene Zwiebel	
1 EL	Fein geschnittene Petersilie	
1 EL	Butter	
1	Ei	
½ TL	Salz	
	Semmelbrösel bei Bedarf	

Leberklößchen/-spätzle

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
40 g	Weiche Butter	Die Butter schaumig rühren, Leber und alle übrigen Zutaten dazugeben, gut vermischen. Mindestens 30 Minuten quellen lassen Mit 2 angefeuchteten Löffeln Klößchen formen und in kochende Brühe einlegen.
125 g	Gemahlene Leber	
1 kleine	Zwiebel, fein gewürfelt	
1 EL	Petersilie, fein geschnitten	
3	Eier	
80 g	Semmelbrösel	Alternativ: der Teig kann auch durch einen Spätzlehobel in die Brühe eingehobelt werden, dann entstehen Leberspätzle
1 TL	Salz	
	Pfeffer, Majoran, Muskat	

Eierstich

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 4 EL	Eier Kalte Brühe Salz, Muskatnuss Fein geschnittene Petersilie Butter für die Form	Eine Tasse oder kleine Edelstahlschüssel mit zerlassener Butter ausstreichen Die Eier mit Brühe, Salz, Muskatnuss und Petersilie gut verrühren, in die gebutterte Form füllen Im heißen, jedoch nicht kochenden Wasserbad zugedeckt 30 Minuten stocken lassen. Den Eierstich stürzen und in kleine Würfel schneiden

Tipp: Eierstich kann auch in der Mikrowelle gegart werden. – Dazu ein Porzellangefäß mit Butter ausfetten, die Eiermasse einfüllen und zugedeckt ca. 1 bis 2 Minuten in der Mikrowelle garen

Riebele

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
100 g 1 1 Prise	Mehl Ei Salz	Mehl, Ei und Salz mit der Gabel vermischen, zwischen den Fingern zerreiben, bis alles Mehl gebunden ist. Die Riebele in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen. In heißer Brühe servieren

Salate

Lauwarmer Lauch mit Feldsalat – 2 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
100 g	Feldsalat	Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern
1 Stange	Lauch	Den Lauch putzen und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden
2 l	Wasser	Wasser zum Kochen bringen, salzen, den Lauch dazugeben
1 TL	Salz	und ca. 5 Minuten bissfest garen, dann abgießen
Dressing		
2 EL	Weißweinessig	Für das Dressing die Zutaten mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel miteinander aufschlagen, würzen mit Salz und Pfeffer
1 EL	Kräuteressig	
2 EL	Gemüsebrühe	
1 EL	Senf	
4 EL	Olivenöl	
2 EL	Rapsöl	
3 EL	Schnittlauch	
	Salz, Pfeffer	Den Feldsalat auf eine Platte geben, den Lauch darauf verteilen, mit dem Dressing übergießen

Hokkaidospalten in Balsamico

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Hokkaidokürbis	Schälen, entkernen und in Spalten schneiden
250 ml	Balsamicoessig	Die restl. Zutaten zusammen in einem Topf aufkochen
250 g	Zucker	lassen, die Kürbisspalten zugeben und bissfest garen
500 ml	Wasser	Im Sud erkalten lassen
1	Zimtstange	
5	Nelken	
½ TL	Salz	Hält im Kühlschrank 2 - 3 Wochen

Tipp: Hokkaido könnte mit der Schale gegessen werden, das sieht aber in Zusammenspiel mit dem Balsamicoessig nicht sehr schön aus. Die Spalten statt Gewürzgurken zum Vespere reichen

Feldsalat mit Äpfeln, Orangen und Walnuskernen – 2 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1/2 Schale	Feldsalat	Feldsalat waschen, Keimblätter entfernen, putzen und abtropfen lassen.
1	Apfel	Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
1	Orange	Orange schälen und filetieren.
4 EL	Zitronensaft	Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und das Olivenöl zugeben.
	Zucker, Salz, Pfeffer	
2 EL	Olivenöl	Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren
2 EL	Walnuskern	Den Salat auf einem Teller anrichten,
1 EL	Parmesan	mit geriebenem Parmesan und den Walnuskernen bestreuen

Hauptgerichte und Beilagen

Spinatlasagne (4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1	Zwiebel	die Zwiebel schälen und würfeln
2 EL	Öl	1 EL Öl in einen Topf geben und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, dann den Spinat dazugeben und 15 Minuten darin auftauen lassen, dabei immer wieder umrühren.
450 g	Spinat Salz, Pfeffer	Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss
2 EL	Butter	Die Butter in einen anderen Topf geben und schmelzen
3 EL	Mehl	das Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren
400 ml	Milch	Dann von der Platte nehmen und die Milch nach und nach zugeben
1 TL	Muskatnuss	- Ständig gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Danach diese so genannte Bechamelsoße mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss würzen
400 g	Mozzarella gerieben	Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln und mit einer Lage Lasagneblätter auslegen. Eine Schicht Spinat darauf verteilen und 4 – 6 EL Bechamelsoße darüber geben. Danach schichtweise Lasagneblätter, Spinat und Soße in die Form gießen. Zuletzt mit den Mozzarellascheiben belegen und mit wenig Salz bestreuen. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen
250 g	Lasagneblätter	

Hühnerfrikassee – 4 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1	Zwiebel	Die Zwiebel fein würfeln
30 g	Butter	Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, das Mehl zugeben und hell anrösten, dann mit der Hühnerbrühe nach und nach aufgießen und immer wieder glatt rühren, bis eine sämige Soße entstanden ist
30 g	Mehl	Das abgelöste Hühnerfleisch (siehe Hühnerbrühe) in die helle Einbrenne geben
½ l	Hühnerbrühe	Die Kapern samt Saft zufügen Eventuell noch etwas Hühnerbrühe zufügen
2 EL	Kapern	Mit Schmand verfeinern
2 EL	Schmand	

Reis

1 TL	Öl	in einem Topf erhitzen
½ Tasse dünsten	Reis	waschen und abtropfen lassen, dann zum Öl geben und glasig dünsten
1 Tasse auflegen	Wasser	Wasser auffüllen, Brühpulver dazugeben, den Topfdeckel auflegen
1 TL lassen	Brühpulver	und auf kleinster Stufe, ohne umzurühren ca. 20 Minuten garen lassen

Tipp: bei Reis lautet die Formel immer 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser

Parboiled Reis kaufen, bei diesem wird das Korn mit Wasserdruck vorbehandelt, so dass die Nährstoffe, die in und unter der Schale sind in das Reiskorn gepresst werden
Der Reis ist damit fast so wertvoll wie Vollkornreis (Naturreis mit Schale)

Abwandlung: Nach Belieben in kleine Würfel geschnittene gelbe Rüben andünsten dann den Reis dazugeben und ausquellen lassen oder statt der Brühe

½ TL Curry und etwas Salz untermischen

oder nach 10 Minuten eine handvoll TK-Erbisen zugeben

Achtung: immer den Deckel gut geschlossen halten, die Platte, wenn alles kocht auf kleinste Stufe stellen und nicht mehr umrühren

Chinakohleintopf – 2 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 EL	Öl	Das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.
200 g	Gem. Hackfleisch	
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln und die Karotten würfeln, zum Hackfleisch geben und kurz mitschmoren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern kräftig würzen.
300 g	Karotten	
	Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, Majoran,	
3 EL	Oregano	Das Ketchup dazugeben.
	Ketchup	
1 kleiner	Chinakohl	Den Chinakohl in Streifen schneiden, untermischen. Dann das Ganze in einen eingeweichten Römertopf schichten und im Backofen bei 200°C 1 Stunde backen Falls man keinen Römertopf hat, kann man das Gericht auch in einer Auflaufform zubereiten. Garzeit dann 30 Minuten Oder man lässt es gleich im Topf schmoren

Tipp: Chinakohl ist im Winter für alle geeignet, die sich gerne ein schnelles Pfannengemüse zubereiten wollen. Der Kohl ist leicht verdaulich, gut zu bevorraten und schnell zu verarbeiten und ist warm oder kalt zubereitet ein kalorienarmes Gemüse.

Kartoffel-Gemüse-Püree – 2 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g 400 g	Kartoffeln Gemüse	Die Kartoffeln und das Gemüse, z.B. Kürbis, Karotten, Rote Bete oder Sellerie waschen, schälen und in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser weich dünsten.
100 ml	Salz Wasser Milch	Dann das Wasser abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken
Etwas	Butter Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Mit heißer Milch aufgießen und verrühren Evtl. noch etwas Butter dazugeben und nochmals würzen

Linsenbratlinge mit Ofengemüse

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 2 EL 4 EL	Gemüse Rapsöl Weißweinessig	Das Gemüse schälen und klein schneiden. Mit Öl, Essig und Gewürzen in einer Auflaufform mischen und zugedeckt 30 – 40 Min. bei 180°C backen.
200 g 200 ml	Rote Linsen Gemüsebrühe	In der Zwischenzeit die Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen lassen und quellen lassen.
1 1 1 EL 40 g 2	Zwiebel Knoblauchzehe Rapsöl Zarte Haferflocken Eier Salz, Pfeffer,	Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Mit Haferflocken und Eiern unter die Linsen mischen und kräftig würzen.
	Rapsöl zum Ausbacken	Bei Bedarf Semmelbrösel zufügen. Aus der Masse Bratlinge formen und in heißem Öl braten. Mit dem Ofengemüse servieren

Linsenchili

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1	Zwiebel	Zwiebel schälen und fein schneiden
1	Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und durchpressen
2 EL	Olivenöl	Das Öl in einem Topf erhitzen
375 g	Rinderhack	Zwiebel und Knoblauch darin andünsten
1 Dose	Passierte Tomaten	Das Hackfleisch dazu geben und ebenfalls anbraten
300 ml	Gemüsebrühe	Mit Tomaten und Brühe ablöschen.
	Salz, Pfeffer	mit Salz, Pfeffer, Chili und Zimt würzen
	Chili, Zimt	
300 g	Rote Linsen	10 min köcheln lassen,
1 rote	Paprikaschote	dann die Linsen zugeben und das ganze nochmals ca. 10 min köcheln lassen
		Zum Schluss die in Streifen geschnittene rote Paprika zufügen
2 EL	Petersilie	Das Linsenchili im offenen Topf einkochen, abschmecken
4 EL	Schmand	und mit Petersilie und Schmand vermengen

Kürbis Risotto – 2 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	Kürbis	Kürbis waschen, bei Bedarf schälen und in Würfel schneiden
1 EL	Zwiebel	Die Zwiebel fein würfeln
1 EL	Olivenöl	Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und Kürbiswürfel darin glasig dünsten.
150 g	Risotto Reis	Dann den Risotto Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten.
50 ml	Weißwein	Mit dem Weißwein ablöschen
500 ml	Gemüsebrühe	und etwas Gemüsebrühe auffüllen
		Das Risotto mit Salz, Pfeffer und etwas Kurkuma würzen.
		Die Brühe nach und nach zugeben und immer rühren, bis der Reis bissfest ist,
2 EL	Parmesan	am Schluss den Parmesan unterrühren

Die Menge der Brühe richtet sich nach dem Reis, der verwendet wird und wieviel während des Garvorgangs verdunstet. Es kann also mehr oder weniger Brühe sein.

Kartoffelgulasch

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g 1 1 Stange 1 rote 2 1 150 g 1 EL Je ½ TL 250 ml 1 EL 100 g	Festk. Kartoffeln Zwiebel Lauch Paprikaschote Tomaten Knoblauchzehe Speckwürfel Rapsöl Majoran, Kümmel, Paprika Essig Schmand	Kartoffeln schälen und würfeln die Zwiebel in Ringe schneiden den Lauch längs halbieren, waschen in 1 cm breite Stücke schneiden Paprika, Tomaten und Speck würfeln, den Knoblauch pressen Das Öl in einem Topf erhitzen, die Speckwürfel und die Zwiebelringe darin anbraten, dann die Kartoffelwürfel zugeben und mit anbräunen Das restliche Gemüse zugeben und mit anrösten, die Gewürze zugeben mit der Brühe aufgießen und ca. 15 – 20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Essig und Schmand unterrühren

Fleischscheiben mit Kartoffelkruste – 4 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
4 2 EL 600 g 1 1 2 100 g 2 EL	Kammsteaks Salz, Pfeffer Senf Kartoffeln v.f. Zwiebel Knoblauchzehe Eier Kräuterfrischkäse Semmelbrösel	Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form nebeneinander legen dünn mit Senf bestreichen Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln die Zwiebel schälen und würfeln den Knoblauch schälen und pressen Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Frischkäse und Semmelbrösel vermischen Die Masse auf den Steaks verteilen und im Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen

Desserts

Walnusscreme – 4 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
150 g	Walnüsse	Die Walnüsse mahlen
150 g	Sahne	die Sahne steif schlagen
500 g	Quark 20%	Quark mit Nussnougatcreme, Zucker und Kakaopulver glattrühren
50 g	Zucker	Die Walnüsse untermengen
3 EL	Nussnougatcreme	De Sahne mit dem Likör unterheben
1 EL	Kakaopulver	Die Creme in Gläser füllen und nach Belieben verzieren
3 EL	Baileys oder Eierlikör	

Apfel-Schicht-Becher mit Mandelkrokant – für 4 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g	Säuerl. Äpfel	Die Äpfel waschen und ungeschält vierteln, dann mit 40 g Zucker und dem Zitronensaft zugedeckt garen, bis sie weich sind. Inzwischen die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, 40 g Zucker einrühren und zu Karamell schmelzen lassen.
80 g	Zucker	
3 EL	Zitronensaft	
1 EL	Butter	Mandeln zufügen und gut verrühren, dann auf die Alufolie verteilen und abkühlen lassen. Dann mit einem Nudelholz zerkrümeln
2 EL	Gehackte Mandeln Alufolie	Die Äpfel durch ein Sieb streichen, das Mus in 4 Gläser verteilen, etwas abkühlen lassen,
250 g	Magerquark	Den Quark mit dem Vanillezucker aufschlagen, auf dem Apfelmus verteilen Krokant obenauf geben und sofort servieren
1	Vanillinzucker	

Tipp: natürlich kann man auch Apfelmus aus dem Glas dafür nehmen

Eine größere Menge Krokant zubereiten und schnell eine Quarkcreme damit verfeinern

Aprikosen-Quark-Auflauf

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 Dose	Aprikosen (480g)	Aprikosen gut abtropfen lassen und vierteln
2	Eier	Die Eier trennen, das Eiklar zu Eischnee schlagen
50 g weiche	Butter	Butter mit Zucker schaumig rühren und das Eigelb nach und nach zugeben
40 g	Zucker	
500 g	Quark	Quark und Zitronensaft unterrühren
3 EL	Zitronensaft	Mehl mit Backpulver sieben und mit dem Eischnee unter die Quarkmasse heben
60 g	Mehl	Die Aprikosenstücke vorsichtig unterziehen und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben.
½ TL	Backpulver	Mandelblättchen und Zucker darüber streuen und bei 200°C ca. 30 bis 35 Minuten backen (als Hauptgericht die Zutaten verdoppeln)
3 EL	Mandelblättchen	
2 EL	Zucker	

Vanilleeis mit Kürbiskernkrokant und Kürbiskernöl

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 EL	Butter	Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Zucker zugeben und darin karamellisieren lassen.
2 EL	Zucker	
4 EL	Kürbiskerne	Die Kürbiskerne zufügen und gut vermischen, bis sie reihum von der flüssigen Masse umgeben sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Backpapier auskühlen lassen, dann in einen Beutel umfüllen und mit dem Nudelholz zerkleinern.
Je Portion 1 Kugel	Vanilleeis	
1 EL	Kürbiskernöl	Eine Kugel Vanilleeis in ein Glas geben, Kürbiskrokant darüber streuen und mit jeweils 1 Löffel Kürbiskernöl fertigstellen

Bananenbrot – Bananenmuffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 reife	Bananen	Die Bananen schälen und in Stücke schneiden
80 ml	Rapsöl	Rapsöl, Zucker, Vanillezucker, Eier, Zimt und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Rührbesen verrühren
110 g	Zucker	
2	Eier	Dann die Bananenstücke zugeben und ca. 2 Minuten rühren, bis sich die Bananen verteilt haben.
1 Packchen	Vanillezucker	
1 TL	Zimt	In der Zwischenzeit Mehl und Backpulver sieben
1 Prise	Salz	
3 TL	Backpulver	Dann unter die Bananenmasse geben und rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist
200 g	Mehl	
etwas	Butter/Margarine	Eine Kastenkuchenform ausfetten oder Muffinförmchen vorbereiten
		Dann die Kuchenmasse einfüllen
		Bei 170°C den Kastenkuchen ca. 50 Minuten backen
		Die Muffins bei 170°C ca. 25 Minuten backen Mit Puderzucker bestäuben, wenn das Gebäck kalt geworden ist