



KOCHBUCH DER 1 E

Schuljahr 2019/20

Biologie | ERNÄHRUNG

MENÜ



BÄRLAUCH-PASTA
BÄRLAUCHRISOTTO
GARNELEN-TEIGTASCHE
HÜHNERSUPPE
KÄSESPÄTZLE
KAISERSCHMARRN
CORNFLAKES-HÜHNERSCHNITZEL MIT KARTOFFELPÜREE
NUDELSALAT
SCHNITZEL MIT KARTOFFELN UND SALAT
SCHOLLE MÜLLERINNENART MIT KARTOFFELSALAT
BROT MIT EI
BACHFORELLE MIT KARTOFFEL UND FRÜHLINGSSALAT
CORNFLAKES-SCHNITZERL MIT WEDGES UND
TOMATENSALAT
KAROTTENTORTE
WURSTSALAT
SPAGHETTI MIT SCHINKEN-SAHNE-SAUCE
WEIß-SCHOKOLADE GUGELHUPF
SPAGHETTI BOLOGNESE

Kohlenhydrate

Fett 1

Eiweiß

Vitamine

BÄRLAUCH-PASTA

4 Portionen | 30 Min. Vorbereitungszeit | 1h
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Bärlauch waschen, trocken schleudern und in kleine Streifen schneiden
2. die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten
3. den Parmesan fein reiben
4. Pinienkerne in eine Küchenmaschine geben und klein hacken
5. Bärlauch, Parmesan, Salz und Olivenöl dazugeben und gut mixen
6. wenn das Pesto zu dickflüssig ist, noch ein bisschen Olivenöl dazugeben
7. abschmecken und eventuell noch nachsalzen
8. das fertige Pesto in ein Glas geben
9. einen großen Topf mit Wasser füllen und salzen und dann zum Kochen bringen
10. Spaghetti vorsichtig in den kochenden Topf geben und 10 min. kochen; Rühre ab und zu um.
11. das Wasser mit den Nudeln in ein Sieb leeren
12. Vermische die Spaghetti mit dem Bärlauchpesto und serviere sie in einem Suppenteller und gib eventuell geriebenen Parmesan dazu.

ZUTATEN

65g Bärlauch
10g Pinienkerne
15g Parmesan
eine Prise Salz
100ml Olivenöl
400g Spaghetti

Dazu passt: **Tomatensalat**

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 2

Eiweiß

Vitamine

BÄRLAUCHRISOTTO

4 Portionen | 10 Min. Vorbereitungszeit | 45 Min
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden
2. 1TL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hitze reduzieren, Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Apfelsaft zugießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen
3. Etwas Brühe zugießen und unter Rühren bei kleiner Hitze garen bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Erneut etwas Brühe zugießen und unter ständigem Rühren weitergaren bis die Brühe wieder fast eingekocht ist. So fortfahren bis der Reis gar und die Brühe aufgebraucht ist (ca. 30 Min).
4. Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und bis auf 4 Blätter für die Garnitur fein hacken. 30g Parmesan reiben
5. Restliche Butter, gehackten Bärlauch und geriebenen Parmesan unter das Risotto mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauch-Risotto auf 4 Teller verteilen, übrigen Parmesan grob über das Risotto reiben und mit restlichem Bärlauch garnieren
6. Fisch nach Belieben zubereiten

ZUTATEN

2 Schalotten

40g Bärlauch

50g Parmesan

20g Butter

250g Risottoreis

750ml Gemüsebrühe

100ml Apfelsaft

Salz

Pfeffer

Fisch nach Belieben

Dazu passt:

Schnittlauch/Basilikum; Tomaten

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 3

Eiweiß

Vitamine

GARNELEN - TEIGTASCHE

4Portionen | 45Min.Vorbereitungszeit |
5min Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Garnelen waschen- putzen -schälen
2. Hacke die Garnelen zu einer Paste.
3. Schneide das Schweinefleisch in kleine Würfel und hacke es ebenfalls wie die Garnelen.
4. Wasche die Jungzwiebeln und schneide sie klein.
5. Garnelenpaste, Schweinefleisch und Jungzwiebeln in einen Behälter geben, etwas Zucker Hühnerpulver und Salz dazugeben und gut umrühren. Die Garnelen einige Minuten marinieren
6. Mische 150g Mehl,50g Maisstärke und 1g Salz und mische alles gut.
7. Gieße es in 130ml kochendes Wasser und rühre um, bis kleine trockene Nudeln zu sehen sind.
8. Decke es 5 Minuten lang ab.
9. Nimm es heraus und knete es gründlich zu einigen Kugeln.
10. Nimm eine kleine Kugel und rolle es in dünne Scheiben.
11. Wickle die Füllung in eine Scheibe und forme sie zu einer Teigtasche.
12. Lege die Teigtasche in den Dampfgarer und dämpfe sie für 5 Minuten.
13. Serviere sie nun mit einer kleinen Beilage.

ZUTATEN

150g Mehl

300g Garnelen

100g Schweinefleisch

50g Maisstärke

130ml kochendes Wasser

2 Stk. Jungzwiebeln

Salz- Zucker-Hühnerpulver

Dazu passt: **Eisbergsalat, Spargel**

HÜHNERSUPPE

8 Portionen | 15 Min.Vorbereitungszeit | 2h
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen und in den Topf legen
2. mit kaltem Wasser aufgießen und auf kleiner Stufe etwa eine halbe Stunde köcheln lassen - Schöpfe den dabei entstehenden Eiweißschaum immer wieder mit einem Löffel ab.
3. Karotten und Sellerie schälen und in große Stücke schneiden
4. Nimm das Fleisch aus der Suppe und lege es auf ein Brett.
5. Karotten, Sellerie, Lorbeerblatt, Ingwer, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zur Suppe geben und ca. eine Stunde auf kleiner Stufe kochen lassen
6. Entnimm das gekochte Gemüse.
7. Lauch in Ringe schneiden und zur Suppe geben
8. Schneide das Fleisch in mundgerechte Stücke und gib es wieder in die Suppe.
9. Schneide das Gemüse in kleine Stücke und gib es in die Suppe.
10. Koche Wasser mit Salz auf und gib Suppennudeln dazu. Sobald die Nudeln gar sind, gieße sie ab und spüle sie mit kaltem Wasser ab.
11. Wasche und schneide Petersilie und/oder Schnittlauch.
12. Serviere die Suppe in einem Suppenteller mit Nudeln und Petersilie/Schnittlauch.

ZUTATEN

2l Wasser

Hühnerfleisch

400g Karotten

400g Sellerie

1 Lauch

Suppennudeln nach Belieben

evtl. 1 Stück Ingwer

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

Salz

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 5

Eiweiß

Vitamine

KÄSESPÄTZLE

(A LA VIOLA VEGETARISCH)

4 Portionen | 1 h. Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem glatten Teig vermengen
2. einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
3. den Teig mit einem Spätzlehobel (oder einem großgelochten Sieb) in das Salzwasser hobeln
4. Wenn die Spätzle schwimmen, holt man sie heraus und kühlt sie mit kaltem Wasser ab.
5. den Zwiebel klein schneiden und in einer für den Backofen geeigneten Pfanne im heißen Öl anbraten lassen
6. Spätzle zu dem Zwiebel hinzufügen
7. Erbsen und Mais daruntermischen
8. mit Kräutersalz würzen
9. mit dem geriebenen Käse bestreuen
10. Die Käsespätzle in das Backrohr geben und bei 200° C backen, bis der Käse geschmolzen und braun ist.
11. Serviere die Spätzle am besten mit einem Tomatensalat.

ZUTATEN

- für den Spätzleteig:

250g Dinkelmehl

250g Weizenmehl

2 Eier

½ l Wasser

1 Prise Salz

- für Käsespätzle

3 EL Rapsöl

1 Zwiebel

100g Erbsen

100g Mais

beliebig viel geriebenen Käse
(Bergkäse, Räbkäse.....)

Kräutersalz

GUTEN APPETIT 😊



Kohlenhydrate

Fett 6

Eiweiß

Vitamine

KAISERSCHMARRN

3 Portionen | 5 Min. Vorbereitungszeit | 30min
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen
2. aus dem Eiklar Schnee schlagen
3. Dotter mit Milch schaumig rühren
4. Mehl unterrühren
5. Schnee vorsichtig unterheben
6. Butter in der Pfanne erhitzen und Teig in die Pfanne leeren
7. bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten
8. gebratenen Teig in der Pfanne in kleine Stücke reißen
9. auf Teller anrichten und nach Belieben mit Staubzucker bestreuen
10. mit Apfelmus servieren

ZUTATEN

3 Eier

350 ml Milch

200g Mehl

Butter (für die Pfanne)

Staubzucker (zum Bestreuen)

Apfelmus

Dazu passt:

Kirschkompott, Beeren

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 7

Eiweiß

Vitamine

CORNFLAKES- HÜHNERSCHNITZEL MIT KARTOFFELPÜREE

5 Portionen | 30 Min. Vorbereitungszeit | 1h
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser legen und ca. 30 Minuten kochen bis die Kartoffeln gekocht sind
2. Hühnerfleisch mit dem Klopfer zu dünnen Schnitzeln klopfen, salzen und pfeffern
3. Mehl in einen Suppenteller geben
4. 4 Eier in einem Suppenteller mit Salz und Pfeffer verrühren
5. Naturcornflakes und Semmelbrösel in eine Schüssel geben; die Cornflakes etwas zerdrücken
6. das dünngeklopfte Fleisch zuerst in das Mehl legen, dann in die Eier und zuletzt in die Semmelbrösel-Cornflakes Panade
7. die gekochten Kartoffeln mit einem Sieb abseihen und mit der Butter und Milch vermischen, mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten
8. in einen Topf oder einer Pfanne Öl heiß machen und die Schnitzel frittieren
9. Schnitzel mit Zitrone und Kartoffelpüree servieren

ZUTATEN

5 Stück Hühnerfleischschnitzel

2kg Kartoffeln

4 Eier

100g Cornflakes natur

100g Semmelbrösel

100g Mehl

30g Butter

50 ml Milch

Salz & Pfeffer

½ l Öl

Öl zum Frittieren

Dazu passt:

gemischter Salat aus Gurken,
Tomaten, Blattsalat mit
Kräuter dressing oder gebratenes
Gemüse

GUTEN APPETIT 😊



Kohlenhydrate

Fett 8

Eiweiß

Vitamine

NUDELSALAT

3 Portionen | ca. 40 Min. Zubereitungszeit

ZUBEREITUNG

1. leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen
2. Nudeln in das kochende Wasser geben und ca. 20 Minuten unter mehrmaligem umrühren kochen
3. Tomaten waschen und klein schneiden
4. Salami, Käse und Oliven klein schneiden
5. alles in einer kleinen Schüssel vermischen
6. Nudeln in ein Sieb leeren, abschrecken und auskühlen lassen
7. alle Zutaten und Nudeln in einer großen Schüssel mit einem Becher Sauerrahm verrühren
8. 1 Esslöffel Schnittlauch und einen halben Teelöffel Knoblauch hinzufügen
9. nochmals gut vermengen und für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen
10. in kleinen Schalen servieren

ZUTATEN

300g Nudeln

7 Cocktail-Tomaten

20 Oliven

30g Salami

20g Käse

1 EL Schnittlauch

½ TL Knoblauch

1 Becher Sauerrahm

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



SCHNITZEL MIT KARTOFFELN UND SALAT

5 Portionen | 15 Min. Vorbereitungszeit | 1h
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen
2. Fleisch klopfen
3. Fleisch in Mehl eintauchen (auf beiden Seiten), dann in die Eier und als letztes in die Semmelbrösel
4. Sonnenblumenöl in eine Pfanne gießen und die vorher zubereiteten Schnitzel in die Pfanne legen und braten
5. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
6. Kartoffeln in ein Blech legen und im Backofen für 25 Minuten bei 250° backen
7. Salatkopf waschen und die Salatblätter in kleine Stücke schneiden
8. Tomaten auch klein schneiden und alles in eine Schüssel hineingeben
9. Salat mit Öl, Essig und Salz würzen

ZUTATEN

1 kg Schnitzel

200 g Semmelbrösel

200 g Mehl

3 Eier

1,5 kg Kartoffeln

Öl

1 Salatkopf

3 Tomaten

GUTEN APPETIT!



Kohlenhydrate

Fett 10

Eiweiß

Vitamine

SCHOLLE MÜLLERINNENART MIT KARTOFFELSALAT

4 Portionen | 15 Min. Vorbereitungszeit | 1h
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Scholle salzen und in Mehl wälzen
2. Kartoffeln kochen und schälen
3. Zwiebel schälen, klein hacken und in eine Salatschüssel geben
4. Kartoffel in dünne Scheiben schneiden und mit Schnittlauch in die Schüssel zugeben
5. Salatdressing: 1 Esslöffel Öl, 4 Esslöffel Essig, eine Prise Salz, einen Suppenwürfel und ein Viertelliter Wasser zu den Kartoffeln in die Schüssel geben
6. Das ganze gut vermischen und der Salat ist fertig!
7. 2-3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scholle beidseitig braun anbraten.
8. Die Scholle mit Zitrone und Kartoffelsalat servieren.

ZUTATEN

8 Stück Scholle

10 Kartoffeln

Mehl

1 große Zwiebel

Salz

1 Suppenwürfel

Schnittlauch

1 Zitrone

Essig & Öl

Wasser

Dazu passt: Gurkensalat, Feldsalat

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



BROT MIT EI

2 Portionen | keine Vorbereitungszeit | 5min
Bratzeit in der Bratpfanne

ZUBEREITUNG

1. die Eier in eine beliebige Schüssel schlagen
2. mit einer Gabel die Eier verrühren und salzen
3. die Brotscheiben im Ei wenden
4. das Öl in der Pfanne erhitzen
5. die Brotscheiben vorsichtig im heißen Öl wenden
6. Wenn das Brot goldbraun ist, ist es fertig. Nun kommt der Schnittlauch hinauf und fertig ist das Gericht.

ZUTATEN

2 Eier

2 Scheiben Brot

ca.1/8l Öl

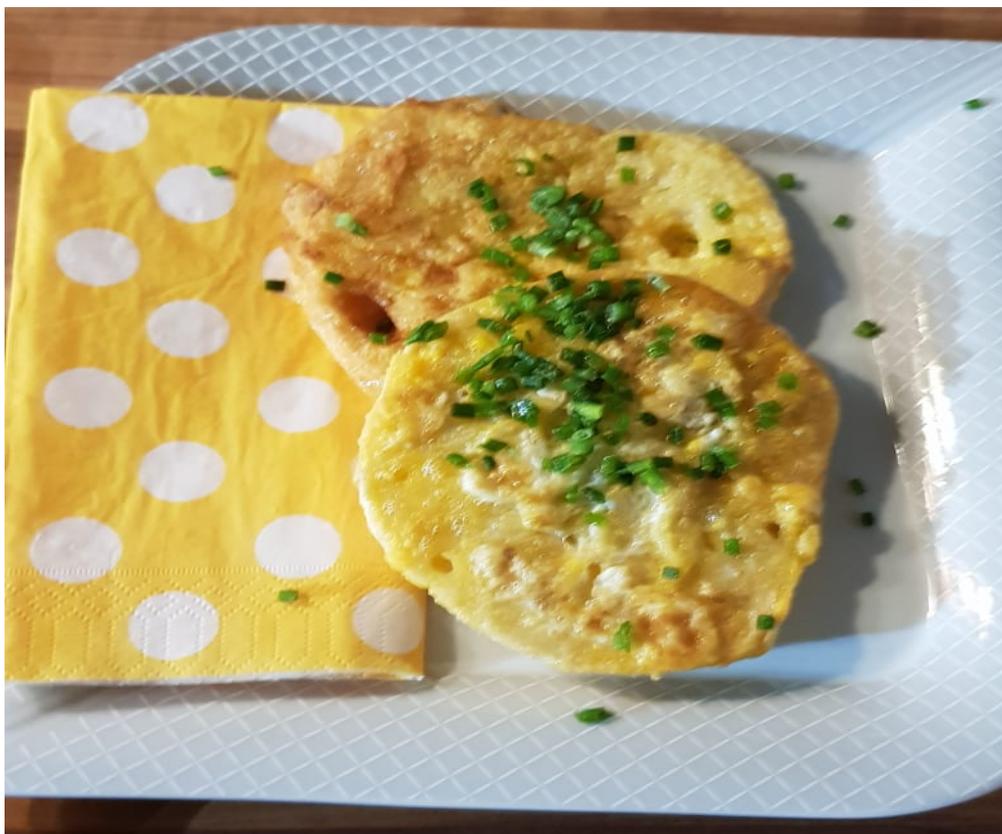
Schnittlauch

Salz

Tomaten und Gurken als Beilage

Salat

GUTEN APPETIT 😊



Kohlenhydrate

Fett 12

Eiweiß

Vitamine

BACHFORELLE MIT KARTOFFELN UND FRÜHLINGS-SALAT

3 Portionen | 30 Min. Vorbereitungszeit | 40min Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln

die Kartoffeln gut waschen, danach in einem Topf mit Gareinsatz geben und etwa ca. 30min dämpfen

2. Frühlingsalat

Als erstes sammeln wir die Kräuter im Garten und waschen sie. Danach werden sie klein geschnitten. Vogerlsalat und Eisbergsalat waschen, danach Eisbergsalat klein schneiden. Der Salat kommt in eine Schüssel und man gibt die Kräuter dazu. Für die Marinade alles gut mischen und je nach Geschmack abschmecken. Salat und Marinade erst kurz vor dem Essen mischen!

ZUTATEN

1 kg **Kartoffeln**

Für Salat:

eine Hand voll **Frühlingskräuter**

(Brennessel, Löwenzahnblätter, Vogelmiere, Schnittlauch, Gänseblümchenblüten)

Vogerlsalat, Eisbergsalat

Marinade:

1 Prise Salz, 1EL Honig, ca. 100ml

Mostessig, etwas Wasser,

1 EL **Hanföl**

Für den Fisch:

3 **Bachforelle**, Salz, **Mehl**, **Öl** für die Pfanne

Bärlauchbutter:

Butter, Bärlauchpesto (**Walnüsse**, Salz, **Rapsöl**, **Bärlauch**)



3. Bachforelle Müllerin

Zuerst muss man die Forelle waschen. Danach wird sie mit Salz innen und außen gewürzt. Anschließend wird der Fisch in Mehl gewälzt. Wärme die Pfanne mit Öl vor und brate den Fisch auf beiden Seiten langsam - ca. 5min auf jeder Seite.



4 .Bärlauchbutter

Die Butter mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Bärlauchpesto gut vermischen.



GUTEN APPETIT UND VIEL SPAß BEIM NACHKOCHEN 😊



CORNFLAKES- SCHNITZERL MIT WEDGES UND TOMATENSALAT

4 Portionen | 45 Min. Vorbereitungszeit | 1h Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Fleisch abwaschen, klopfen und salzen
2. Mehl in eine Schüssel geben
3. Eier in eine Schüssel schlagen und umrühren
4. Cornflakes in ein Sackerl geben und zerdrücken
5. das Fleisch im Mehl wenden und dann durch das Ei ziehen
6. dann in den Cornflakes wenden und gut andrücken
7. das Öl (oder Butter) in einer Pfanne gut erhitzen
8. das Fleisch auf beiden Seiten goldgelb backen
9. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden; in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver und Salz vermengen
10. ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kartoffelspalten darauf verteilen; im 200°C vorgeheizten Backofen 40-50 Minuten garen
11. Tomaten und Zwiebel schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Essig und Öl vermischen

ZUTATEN

800g Schweinefleisch

2 - 3 Eier

Mehl

Cornflakes

Öl

Salz

800g Kartoffeln (Wedges)

4 El Öl, 1 Tl Paprikapulver, Salz

Tomatensalat

Dazu passt: Gurkensalat,
gebratenes Gemüse

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 15

Eiweiß

Vitamine

KAROTTENTORTE

12 Portionen | 50 min. Backzeit

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen, fein raspeln, mit dem Saft der Zitrone beträufeln und zur Seite stellen.
2. Backofen auf 200°C vorheizen
3. Eier trennen und die Dotter mit der Hälfte des Zuckers sowie der Zitronenschale sehr schaumig rühren, Eiklar mit dem restlichen Zucker sowie der Prise Salz schlagen, bis der Schnee lange Spitzen zieht
4. nun nach und nach abwechselnd Nüsse, Karotten, Mehl, Stärke und Eischnee unterheben
5. Masse in eine gebutterte und bemehlte Kuchenform (Durchmesser 28 cm) füllen und im heißen Ofen (Hitze kann jetzt auf 190° bis 180°C gesenkt werden) 50 min. backen
6. leicht auskühlen lassen und aus der Form nehmen
7. Marillenmarmelade erhitzen, durch ein Sieb streichen und die Torte rundum dünn mit Marmelade bestreichen; mit Zuckerguss vollenden

ZUTATEN

300 g Karotten

Saft und Schale einer Zitrone

200 g Zucker

6 Eier

150 g Mandeln

150 g geriebene Haselnüsse

40 g Mehl

30 g Maisstärke

1 Prise Salz

GENIEßE DIE TORTE 😊



Kohlenhydrate

Fett 16

Eiweiß

Vitamine

WURSTSALAT

4 Portionen | 10 min. Vorbereitungszeit |
20 min Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Wasser in den Topf geben und die Eier mit einer Prise Salz reinlegen
2. Paprika, Tomaten, Wurst, Zwiebel schneiden
3. alles in eine Schüssel geben, Mozzarella, Essig, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben
4. alles umrühren
5. warten bis die Eier gekocht sind
6. Eier schälen, waschen und schneiden
7. Eine Schüssel nehmen und Wurstsalat reingeben
8. die Eier schön draufgeben
9. schön servieren und mit **Kornspitz** genießen

ZUTATEN

3 Eier

Puten-Extrawurst

rote, grüne und gelbe Paprika

Tomaten

Zwiebel

Gurken

Mozzarella Minis

Öl

Essig

Salz, Pfeffer

MAHLZEIT 😊



Kohlenhydrate

Fett 17

Eiweiß

Vitamine

SPAGHETTI MIT SCHINKEN-SAHNE SAUCE

6 Portionen | 15 Min. Vorbereitungszeit | 30min
Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Schinken ebenfalls in kleine Stücke schneiden
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Zwiebel darin kurz andünsten
4. Schinken zu den Zwiebeln geben und ebenfalls etwas mitdünsten
5. mit Schlagobers aufgießen und mit dem Suppenwürfel würzen
6. Tiefkühlerbsen dazugeben
7. mit geriebenem Parmesan verfeinern und ca. 15 min leicht köcheln lassen
8. Wasser in einem großen Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen
9. die Spaghettinudeln in das kochende Wasser geben und laut Packungsanweisung kochen
10. Wenn die Nudeln gar sind, gieße sie ab und vermenge sie mit der fertigen Sauce.
11. Serviere die Schinken-Sahne-Nudeln in einem Suppenteller.

ZUTATEN

200g Schinken

1 große Zwiebel

Tiefkühlerbsen (nach Belieben)

Schnittlauch

Mais

Champignons

1 Suppenwürfel

500 ml Schlagobers

Parmesan

Öl

2l Wasser

Salz

500 g Spaghettinudeln

Dazu passt: **Tomatensalat**

LASS ES DIR SCHMECKEN 😊



Kohlenhydrate

Fett 18

Eiweiß

Vitamine

WEIßE- SCHOKOLADE- GUGELHUPF

| 40 Min. Vorbereitungszeit | 1h Backzeitzeit |
100 min Rastzeit | 1 Gugelhupf

ZUBEREITUNG

1. Kuvertüre grob hacken, in einer Metallschüssel über Wasserdampf schmelzen und wegstellen.
2. Backrohr auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) vorheizen. Eine Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Mehl anstreuen. Eier trennen. Eiklar und Salz mit dem Mixer leicht schaumig schlagen. Auf höchster Stufe weiter schlagen, dabei 130 Gramm Kristallzucker einrieseln lassen, und steif schlagen.
3. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Butter mit Vanillemark, restlichen Kristallzucker (130 Gramm) und Zitronenschale mit dem Mixer schaumig hell schlagen. Dotter einzeln gut unterrühren. Kuvertüre unterrühren. Mehl und die Hälfte des Eischnees gleichmäßig unterheben. Restlichen Eischnee locker unterheben.
4. Teig in die Form füllen und auf der zweiten Schiene von unten circa 20 Minuten backen. Temperatur auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) bzw. 140 Grad (Umluft) reduzieren und den Gugelhupf zirka 40 Minuten weiterbacken, bis an einem hineingesteckten Stäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Aus dem Rohr nehmen und in der Form zirka 10 Minuten abkühlen lassen. Ein Kuchengitter auf Backpapier stellen den Gugelhupf auf das Gitter stürzen und zirka 30 Minuten vollständig auskühlen lassen.
5. Staubzucker mit Zitronen und rote Rüben Saft verrühren und einen Esslöffel Wasser unterrühren bis ein zähflüssiger Guss entsteht. Den Gugelhupf gleichmäßig mit Zuckerguss übergießen. Den abgetropften Guss vom Backpapier wieder zum restlichen Guss geben und abgedeckt beistellen. Gugelhupf zirka 30 Minuten trocknen lassen. Den restlichen Guss nochmals durchrühren, über den Gugelhupf gießen und zirka 30 Minuten trocknen lassen.
6. Gugelhupf auf eine Servierplatte stellen, die Zuckermanteln in die Mitte streuen, servieren.

ZUTATEN

200 g weiße Kuvertüre

200 g weiche Butter

200 g glattes Mehl

8 Eier

1 Prise Salz

260 g Kristallzucker

1 Vanilleschote

1 TL abgeriebene Zitronenschale

230 Staubzucker

2 EL Zitronensaft

1 TL Rotenrübensaft

1 Handvoll Zuckermanteln



SPAGHETTI BOLOGNESE

4 Portionen | 5 Min. Vorbereitungszeit | 25min Kochzeit

ZUBEREITUNG

1. den Zwiebel schälen und klein schneiden; Wenn man Karotten hinein will, waschen, schälen, die harten Enden vom Stiel schneiden, den Rest sehr klein schneiden.
2. danach reichlich Salz-Wasser aufkochen, die Nudeln darin weichkochen und anschließend durch ein Sieb abgießen lassen
3. in der Zwischenzeit das Öl in einem Topf/Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig kochen; die Karotten hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten
4. nun das Faschierte beimengen und kurz durchbraten; Tomatensauce und Tomatenmark hinzufügen; in dem Topf/Pfanne umrühren und ca. 10min köcheln lassen
5. zum Schluss die beliebigen Gewürze hinzufügen zum Beispiel Salz, Pizzagewürz, Pfeffer
6. die gekochten Spaghetti auf ein Teller geben, die Sauce darüber gießen und ein bisschen Parmesan raufgeben
7. köstlich schmeckt dann noch grüner oder gemischter Salat dazu

ZUTATEN

1 EL Olivenöl

1 Stk. Zwiebel

1 Karotte (eventuell)

500 g Faschiertes Rindfleisch od. gemischtes mit Schweinefleisch

2 Dose Tomatensauce (evtl. für Pizza oder Pastasauce Oro di Parma Classic)

halbe Tube Tomatenmark

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

eventuell noch andere italienische Kräuter nach Belieben

370 g Spaghettinudeln

geriebener Parmesan

Dazu passt: grüner Salat, gemischter Salat



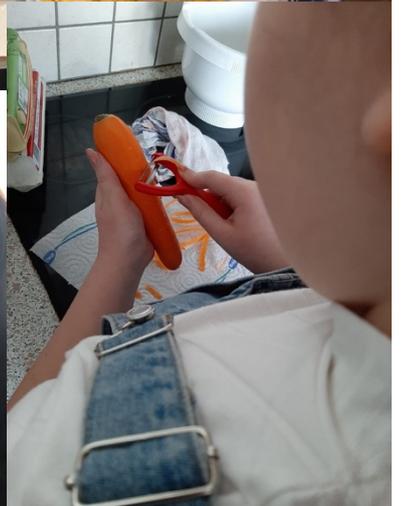
Gutes Gelingen 😊

Kohlenhydrate

Fett 20

Eiweiß

Vitamine



Viel Spaß beim Kochen
😊