



DAA

**Bildung
schafft Zukunft**

„Die Speisetafel ist
der einzige Ort,
wo man sich niemals
während der ersten
Stunde langweilt.“

Jean Anthelme Brillat-Savarin
(1755 – 1826)
frz. Schriftsteller & Gourmet



DAS ALLERBESTE ALLERLEI

EIN KOCHBUCH





SO EINFACH GEHT ES:

Alle Zutaten
sehr klein schneiden,
ordentlich verrühren,
lecker abschmecken

und ... genießen!



EIERBROTAUFSTRICH

von Simone Ziemann

ZUTATEN:

10 Eier
1 Zwiebel
100 g Butter
1 TL Senf
3 EL Majo
1 TL gekörnte Brühe
Salz, Pfeffer, Chili
und Schnittlauch





SO EINFACH GEHT ES:

Die festkochenden Kartoffeln schälen, ca. 20 – 25 min kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die grüne Paprika ebenfalls gut waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel waschen (nicht schälen!), entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Das Glas (Bio-) Bambussprossen im Durchschlag abtropfen lassen. Die Salamischeiben mit Kräuterrand in Streifen schneiden. Nun die gekochten Kartoffeln halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend alle Zutaten mischen und das Dressing hinzugeben. Alles nochmals gut vermengen und möglichst noch 2 – 3 Stunden vor dem Servieren „ziehen“ lassen.

Beilage:

Gekochte Eier mit Remoulade / Majo (können zwischenzeitlich oder vorher im Kocher / Topf vorbereitet werden).



NEUER FAMILIENSALAT

von Henning Sander

ZUTATEN:

- 5 – 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln (z. B. Linda)
- 4 kleine Lauchzwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 1 saurer (Bio-) Apfel (z. B. Elstar)
- 1 Glas/Dose (Bio-) Bambussprossen (oder Sojasprossen)
- 1 Pck Salamischeiben mit Kräuterrand (ca. 200 g)

DRESSING:

- 1 TL Oregano (Tipp: frische Kräuter nehmen!)
- 1 gehäufte TL Salz, ca. ½ TL schwarzer Pfeffer, ca. ⅓ TL Zucker (oder Honig)
- 4 – 5 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 – 4 EL Weinessig (5 % Säure)
- 1 EL Zitronensaft

Alles gut miteinander verrühren



SO WIRD'S GEMACHT:

Öl im Topf erhitzen und Zwiebelringe, klein geschnittene Paprika und den klein geschnittenen Fenchel, sowie den in Scheiben geschnittenen Knoblauch anschwitzen. 1 TL Kräuter dazugeben. Mit Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Tomaten dazugeben und alles aufkochen lassen, Wein dazugeben und nochmals aufkochen lassen.

Den in Würfel geschnittenen Fisch in die Suppe geben und unter mehrmaligem Umrühren gar ziehen lassen.

Zum Schluss den Basilikum dazu und mit Salz und weiteren Kräutern der Provence abschmecken.

FISCHSUPPE

von Peggy Deutschmann

ZUTATEN:

- 2,5 kg Fisch (Seelachsfilet, Lachsfilet – oder anderer Fisch)
- 4 rote Paprika
- 6 kleine Dosen gehackte Tomaten
- 1 große Fenchelknolle und ein Bund Basilikum
- 3 mittlere Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 75 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 2 gehäufte TL Kräuter der Provence
- 1 Glas Fischbrühe
- 1 Fl Chardonnay





SO EINFACH GEHT ES:

Den Fisch ca. 6 Stunden im Kühlschrank vortauen lassen. (Geht gut in der Mikrowelle!) Die Tomaten in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und den Zitronensaft auspressen. Die Größe der Auflaufform so wählen, dass der Fisch den Boden bedeckt und mit Olivenöl bestreichen. Den Fisch in die Auflaufform legen, leicht salzen und pfeffern und mit einer Prise Muskatnuss versehen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Die geschnittenen Tomatenscheiben auf dem Fisch verteilen und das Pesto auf die Tomaten streichen. Die Blätter des Basilikums in kleine Stückchen zupfen und mit dem geriebenen Gouda vermischen. Dieses Gemisch dann als letzte Schicht auf dem Auflauf verteilen. Bei ca. 180 Grad im Umlufttherd ca. 30 min auf mittlerer Schiene garen bis der Käse leicht kross geworden ist.



„SCHNELLER“ FISCH

von Carmen Grabenhorst

ZUTATEN:

400 g tiefgefrorener Seelachs
 8 große Strauchtomaten
 1 – 2 Gläser Pesto
 250 g geriebener Gouda
 1 Bund frisches Basilikum
 1 frische Zitrone

GEWÜRZE:

Salz, Pfeffer, Muskatnuss



SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.
Den Teig in eine gefettete Topfkuchenform
geben und bei 175 Grad im vorgeheizten
Backofen 1 Std. backen.

Nach Abkühlen den Kuchen
mit Puderzucker bestäuben.

EIERLIKÖRKUCHEN

von Jana Rüger

ZUTATEN:

250 g Mehl
4 Eier
250 g Puderzucker
250 ml Öl
250 ml Eierlikör
1 Pck Backpulver
1 Pck Vanillezucker
etwas Puderzucker





SO WIRD'S GEMACHT:

Karotten putzen und fein raspeln. Eier trennen. Eigelb, 200 g Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Etwas Salz, abgeriebene Zitronenschale, 1 Messerspitze Zimt, Karotten, Kokosflocken, gemahlene Haselnüsse, Mehl, Semmelbrösel und Backpulver unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und den restlichen Zucker einrieseln lassen, unter den Teig heben. Ein Backblech einfetten und den Teig darauf verstreichen.

Bei 200 Grad ca. 30 Min. backen. Eine Zitrone auspressen und dann den Saft mit dem Puderzucker verrühren. Den fertigen Kuchen damit bestreichen.

Evtl. mit Zuckerblümchen oder Kokosraspeln verzieren.

KAROTTEN-KOKOS-KUCHEN

von Kathrin Kambor

ZUTATEN:

500 g Karotten
6 Eier
250 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
1 Zitrone (unbehandelt)
2 TL Backpulver
200 g Kokosraspel
100 g Haselnüsse, gemahlen
je 75 g Mehl und Semmelbrösel
250 g Puderzucker und evtl. Zuckerblümchen
Prise Salz und eine Prise Zimt





SO WIRD'S GEMACHT:

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
Die Eier einzeln nach und nach gut unterrühren.
Karotten und Zucchini zugeben und untermischen.
Mehl, Nüsse und Backpulver miteinander vermischen
und zum Schluss unterheben.

Teig in eine gefettete Kasten- oder Gugelhupfform füllen
und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad
ca. 50 Min. backen.

Ausgekühlt mit etwas Puderzucker bestäuben
und mit Haselnussblättchen verzieren.

ZUCCHINI-KAROTTEN-KUCHEN

von Kathrin Kambor

ZUTATEN:

120 g Butter
120 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
4 Eier
140 g Karotten (geraspelt)
140 g Zucchini (geraspelt)
160 g Mehl
120 g Haselnüsse (gerieben)
2 TL Backpulver
etwas Puderzucker, zum Bestäuben