

KOCHEN für ALLE



Einfache Rezepte für Feinschmecker



Erklärungen

Maße



Esstlöffel

Ein Esstlöffel ist ein großer Löffel.

Mit einem Esstlöffel isst man zum Beispiel Suppe. Steht in einem Rezept zum Beispiel ein Esstlöffel Mehl, dann ist das Mehl flach und nicht gehäuft auf dem Löffel.



Teelöffel

Ein Teelöffel ist kleiner Löffel

Mit einem Teelöffel isst man zum Beispiel Eis. Steht in einem Rezept Zum Beispiel ein Teelöffel Salz, dann ist das Salz flach und nicht gehäuft auf dem Löffel.



Becher

In manchen Rezepten steht ein Becher als Maßangabe. Damit ist ein großer Becher gemeint aus dem man zum Beispiel Tee trinkt.

Der Becher wird beim Füllen fast bis zum Rand vollgemacht. Er enthält dann 250 Milliliter oder einen Viertelliter.

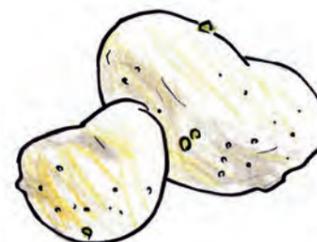
Zutaten



Dose

In manchen Rezepten werden Lebensmittel aus Dosen verwendet. Damit ist immer eine Dose gemeint, die man von der Größe am häufigsten im Supermarkt findet.

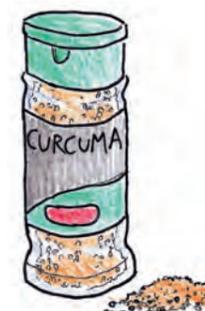
Bei einer Tomatendose zum Beispiel ist das eine Dose mit 400 Gramm Füllmenge.



Erdäpfel

In diesem Kochbuch finden sich immer wieder mittel-große Erdäpfel wieder. Mittel-große Erdäpfel wiegen ungefähr 100 Gramm. Erdäpfel kommen aus der Natur und sind immer unterschiedlich groß.

Man kann deshalb zum Beispiel statt einem mittel-großen Erdäpfel 2 kleine nehmen.



Kurkuma

In diesem Kochbuch findet man immer wieder das Gewürz Kurkuma. Kurkuma ist gelb. Man kann es in den meisten Supermärkten kaufen.

Wenn man kein Kurkuma findet, kann man stattdessen Currypulver verwenden.



Techniken



Über der Abwasch öffnen

Die Abwasch ist das Becken unter dem Wasserhahn in der Küche. Manche Verpackungen öffnet man darin.

Dann ist es nicht so schlimm, wenn etwas daneben geht.



Abschmecken

Dabei würzt man die Speise ein wenig. Danach probierst du ein bisschen davon.

Damit testest du, ob es für deinen Geschmack gut gewürzt ist. Wenn es nicht würzig genug ist, kann man mehr Gewürz dazugeben und wieder probieren.



Köcheln

Köcheln heißt, etwas Flüssiges bei mittlerer bis geringer Temperatur kochen zu lassen.

Beim Köcheln sind nur kleine Blasen zu sehen.



Kochen

Kochen sowie Aufkochen bedeutet, etwas Flüssiges auf hoher Temperatur zu erhitzen. Beim Kochen sprudelt die Flüssigkeit und es gibt Blasen.



Öl oder Butter erhitzen

Öl oder Butter wird solange erhitzt, bis sich am Pfannen-Rand kleine Blasen bilden. Man kann auch einen Holzstiel in das Öl halten. Wenn man kleine Blasen sieht, ist das Öl heiß genug.



Anschwitzen

Dabei wird etwas bei mittlerer bis geringer Hitze in Fett gebraten.

Es soll dabei weich werden, aber nicht braun.



Anbraten

Dabei wird etwas bei höherer Hitze in Fett gebraten. Es soll dabei eine gold-braune Farbe bekommen. Dabei muss man aufpassen, dass es nicht anbrennt und schwarz wird.



Eier aufschlagen

Das Ei vorsichtig gegen den Rand einer Schüssel oder Tasse klopfen. Dabei springt die Schale auf. Mit den Daumen fasst man in das Loch und drückt die Schale über einer Schüssel auseinander. Eiklar und Eigelb fallen dann aus der Schale in die Schüssel.



Zeichen-Erklärungen



Hier sieht man, für wie viele Personen das Rezept ist (2 Gnome = 2 Portionen).



Diese Zeichnung bedeutet, dass es nicht lange dauert, das Gericht zu kochen.



Diese Speise kann einfach in der Jausen-Box mitgenommen werden.



Wenn man ein Wort mit diesem Zeichen nicht versteht, findet man in diesem Kapitel die Erklärung.

Kochen für alle

Inhalt

 Erklärungen	6
---	---

1 Frühstück

Porridge	12
Palatschinken	14
Gebackene Bohnen	16
Eierspeis	18

2 Snacks

Knäckebrot mit Kräuterfrischkäse und Kresse	22
Thunfischaufstrich	24
Karotten-Apfel-Sandwich mit Putenbrustaufschnitt	26
Überbackenes Baguette	30
Gemügesticks mit Dip	32

3 Mittagessen

Spaghetti mit Tomatensugo	38
Curry-Reispfanne	42
Maispuffer mit Karottensalat	46
Chili sin Carne	50
Gemüselasagne	54
Erdäpfelgulasch	58
Hendl-Haxen mit Ofengemüse	62

4 Abendessen

Erdäpfelsalat	68
Spinatstrudel	72
Tabouleh (libanesischer Salat)	76
Griechischer Salat	80
Tomate-Mozzarella	84
Erdäpfelwedges mit Kräuterdip	86

5 Lust auf Süßes

Apfelmus	90
Obstsalat	92
Früchtetopfen	94
Griesbrei (Grieskoch)	96

6 Salatdressings

Essig-Öl-Dressing	100
Joghurt-Dressing	102
French-Dressing	104





Mittagessen

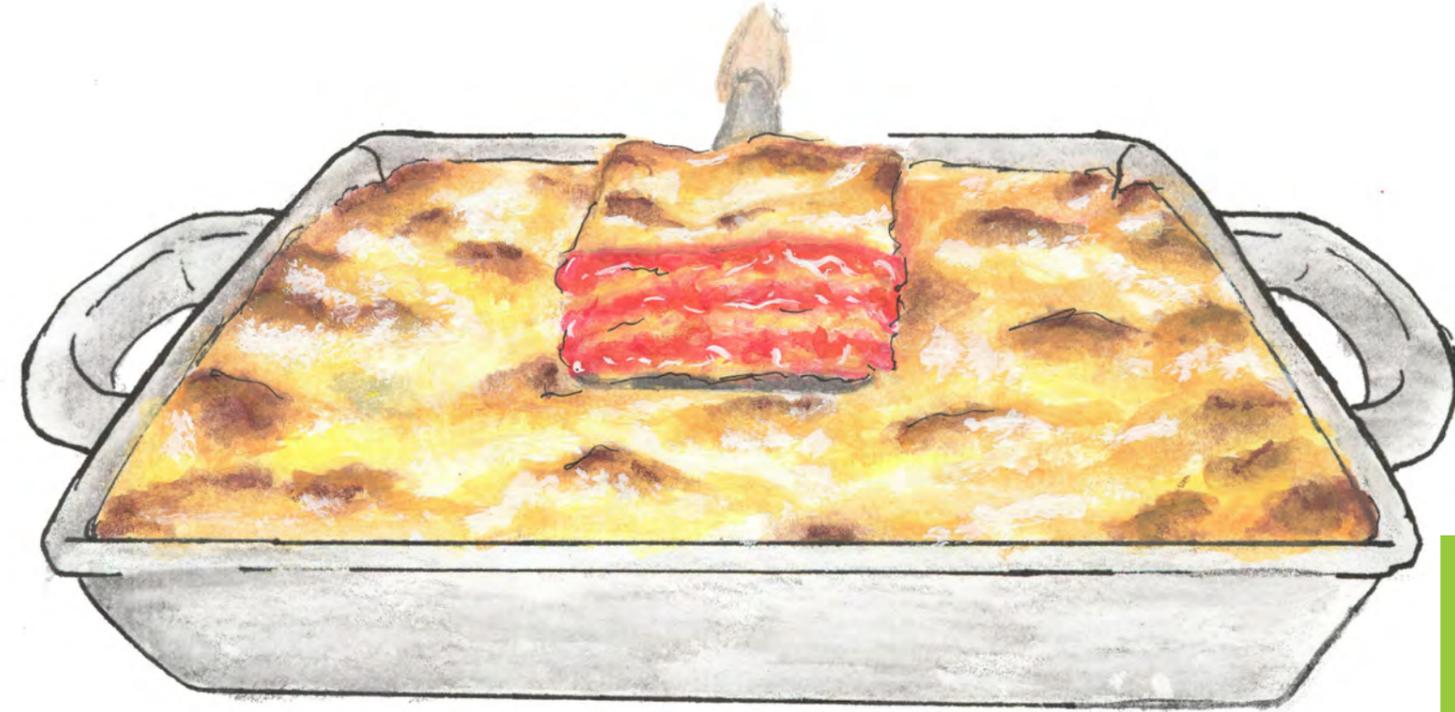
Hier findet man Gerichte für den großen Hunger: Wenn es mal schnell gehen muss, wenn man viel Zeit hat (wie am Wochenende), wenn man Gäste hat oder einfach für sich selbst.

Gemüselasagne



Zutaten:

- 1 Packung Tiefkühlgemüse (750g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Eine halbe Tüte geriebener Käse
- Ein halber Becher Creme Fraiche
- 5 Lasagneplatten
- 1 Dose Tomaten
- Eine kleine Packung Parmesan gerieben (100g)
- Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel Basilikum (frisch oder gefroren)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:



Für die Tomaten Soße:
Knoblauch und Zwiebel schälen.



Beides fein würfeln.



2 1 Esslöffel Olivenöl und Knoblauch-Würfel in eine Pfanne geben.

Knoblauch-Würfel anschwitzen



3 Die Tomaten dazu geben.

Alles zum Kochen bringen



5 1 Esslöffel Tomatenmark einrühren.
Alles 10 Minuten köcheln 📖 lassen.



6 Oregano und Basilikum dazu geben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken 📖 .



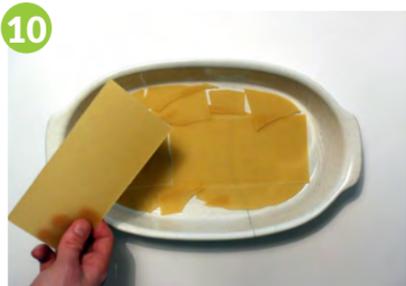
7 **Für die Lasagne:**
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
1 Esslöffel Olivenöl und Tiefkühlgemüse
in eine Pfanne geben und 7 Minuten lang
anbraten 📖 .



8 Die Pfanne vom Herd weg stellen.
Parmesan und Creme Fraiche in die Pfanne
geben.



9 Beides mit dem Gemüse verrühren.



10 Boden der Auflauf-Form mit Lasagneplatten
auslegen.



11 Immer abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse
und Tomatensoße übereinander legen.



12 Zum Schluss mit Käse bestreuen.



13 Lasagne in den Backofen geben und
40 Minuten bei 180 °C backen lassen.



„Beim Herausnehmen
unbedingt Topflappen
verwenden. Die Auflauf-
Form kann sehr heiß
werden.“