

Bolognese Veganese (für 3–4 Personen) · ca. 50 Min.

Eine vegane Bolognese-Soße auf Basis von Linsen und getrockneten Pilzen.

400 g Tagliatelle	in Salzwasser al dente kochen	1 Tasse Nudelwasser abnehmen, abgießen (nicht abschrecken!)					vermengen, ggf. etwas Nudelwasser dazu	einige Min. erhitzen	in tiefen Tellern servieren
1 kleine Zwiebel	in der Küchenmaschine sehr fein hacken (max. 3 mm, kein Brei)	in einer großen Pfanne 5–7 Min. braten, bis die Zwiebel glasig ist	Alkohol bei großer Hitze verdampfen lassen	Anis und Zimt entfernen, kräftig verrühren	zugedeckt 5–8 Min. bei schwacher Hitze köcheln	weitere 5–8 Min. köcheln			
1 kleine Karotte									
1 Stange Staudensellerie									
Extra-Vergine-Olivenöl									
1 Anisstern									
½ Zimtstange									
1 Prise Salz									
¼ EL trockener Weiß- oder Rotwein									
4 EL getrocknete grüne Linsen	zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Min. kochen, bis die Brühe aufgesogen ist und die Linsen leicht anbraten	im Mixer grob häckseln							
15 getrocknete Pilze									
1 Tasse Brühe									
2 EL Olivenöl									
2 EL Sojasoße									
1¼ EL Tomatenmark									
1 Tasse Brühe									
Salz und schwarzer Pfeffer									
2–3 EL ungesüßte Pflanzenmilch									
vegetarischer Parmesan oder Hefeflocken									
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer									

Tipps

- Der Schlüssel zu diesem Rezept ist, dass die Linsen gekocht und dann im Topf leicht angebraten werden.
- Der Anisstern setzt in Kombination mit Zwiebeln einen Umami-Geschmack frei.
- Die Zimtstange verleiht dem Ganzen eine tiefe Süße.
- Im Originalrezept wird das Gemüse von Hand in 2–3 mm kleine Würfel geschnitten, was sehr aufwendig ist. Der Tipp mit der Küchenmaschine stammt aus „Sehr gut mediterran kochen“ von Christian Soehlke und Dorothee Soehlke-Lennert (Stiftung Warentest).

Quelle: Marta Dymek, International Zufällig Vegan, smarticular Verlag, ISBN 978-3-946658-46-7

Haferflockenkekse mit Schokolade (etwa 1 Blech) · ca. 25 Min.

Einfache, saftige und weiche Haferkekse mit Schokolade.

Backofen auf 180 °C vorheizen						
Blech mit Backpapier auslegen						
240 g Mehl (Vollkorn oder Typ 550)	vermischen	zu einem Teig verkneten	unterheben	kleine Kugeln formen, mit Abstand aufs Blech setzen	ca. 10 Min. bei 180 °C goldbraun backen	abkühlen lassen
120 g Haferflocken						
80 g Zucker						
15 g Backpulver						
150 g weiche Margarine oder Butter						
2 Eier						
100 g Schokolade	hacken (oder Schokotropfen nehmen)					

Tipps

- Die Kekse bleiben schön weich und saftig.
- Statt Schokolade können auch Rosinen oder Nüsse verwendet werden.

Kartoffelgratin mit Blumenkohl und Möhren (für 4 Personen) · ca. 1¼ Std.

Kartoffeln und Möhren in Muskat-Sahne, obendrauf Blumenkohl und eine Käsekruste.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen											
Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mit etwas Margarine einfetten											
1 kg festkochende Kartoffeln	schälen	in 3 mm dünne Scheiben hobeln	5 Min. sanft köcheln, öfter umrühren	in die Form geben, glatt streichen	Blumenkohl darauf verteilen, leicht andrücken	mit Käse bestreuen, Margarine in Flöckchen daraufsetzen	ca. 45 Min. bei 180 °C goldbraun backen	10 Min. ruhen lassen			
3 Möhren (ca. 300 g)	schälen	in 3 mm dünne Scheiben hobeln									
400 ml Sahne		im großen Topf verrühren, aufkochen									
200 ml Gemüsebrühe											
1 Knoblauchzehe	pressen										
1½ TL Salz											
Pfeffer											
½ TL frisch geriebene Muskatnuss											
1 Blumenkohl (ca. 700 g)	in kleine Röschen teilen	4 Min. in Salzwasser vorgaren, abtropfen									
150 g geriebener Käse (Gouda oder Bergkäse)											
1 EL Margarine											

Tipps

- Die Kartoffeln müssen nicht vorgekocht werden. Dünn gehobelt und 5 Minuten in der Sahne geköchelt, garen sie im Ofen sicher durch – und ihre Stärke bindet die Soße.
- Der Blumenkohl wird kurz vorgegart, weil er oben auf dem Gratin sonst nicht rechtzeitig weich wird.
- Statt Gemüsebrühe kann man 200 ml vom Kochwasser des Blumenkohls nehmen.
- Wer es lieber durchgemischt mag, hebt die Röschen unter die Kartoffeln, bevor alles in die Form kommt, und streut nur den Käse obendrauf.
- Gar ist das Gratin, wenn ein Messer ohne Widerstand durch die Kartoffeln gleitet. Wird der Käse zu dunkel, mit Alufolie abdecken.

Quiche Lorraine (1 Springform (28 cm), für 4 Personen) · ca. 1 Std.

Speck und Lauch in einem Guss aus Eiern und Sahne auf Mürbeteig.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen							
Teig ca. 10 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen							
1 Rolle Quiche- oder Mürbeteig (rund, 32 cm)	mit dem Backpapier in die Springform (28 cm) legen, Rand ca. 2 cm hochdrücken	Boden mehrfach mit der Gabel einstechen	10 Min. bei 200 °C vorbacken, dann Ofen auf 180 °C herunterschalten	Speck und Lauch auf dem Boden verteilen	Guss darübergießen	auf unterster Schiene ca. 35 Min. backen, bis der Guss gestockt und goldbraun ist	10 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen
200 g Speckwürfel (geräuchert)	ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis das Fett austritt	Lauch dazugeben und im Speckfett ca. 5 Min. weich dünsten	etwas abkühlen lassen				
2 Stangen Lauch	längs halbieren, gründlich waschen, in feine Halbringe schneiden						
4 Eier	kräftig verquirlen						
200 g Sahne							
150 g Crème fraîche							
frisch geriebene Muskatnuss							
Pfeffer							
wenig Salz							

Tipps

- Den Speck vorher anbraten – roh gibt er Wasser und Fett in den Guss, der Boden weicht durch und der Speck bleibt blass und weich. Im ausgelassenen Fett dünstet dann gleich der Lauch.
- Salz sparsam einsetzen, der Speck bringt schon viel mit.
- Ein runder 32-cm-Teig reicht in einer 28er-Springform für einen Rand von gut 2 cm – genau richtig für die Menge Guss.
- Das Vorbacken sorgt dafür, dass der Boden knusprig bleibt. Wer es eilig hat, kann es weglassen und dafür 5–10 Min. länger backen.
- Der Lauch sollte weich, aber nicht braun sein. Gibt er viel Wasser ab, kurz offen weiterdünsten, bis es verdampft ist – sonst wird der Guss wässrig.

- Das Original aus Lothringen kommt ohne Lauch und ohne Käse aus. Wer mag, streut zusätzlich 100 g geriebenen Gruyère oder Bergkäse auf die Füllung.

Quiche mit Brokkoli und Feta (1 Springform (28 cm), für 4 Personen) · ca. 1 Std.

Vegetarische Quiche mit blanchiertem Brokkoli und salzigem Feta in einem Guss aus Eiern und Schmand.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen							
Teig ca. 10 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen							
Salzwasser zum Kochen bringen							
1 Rolle Quiche- oder Mürbeteig (rund, 32 cm)	mit dem Backpapier in die Springform (28 cm) legen, Rand ca. 2 cm hochdrücken	Boden mehrfach mit der Gabel einstechen	10 Min. bei 200 °C vorbacken, dann Ofen auf 180 °C herunterschalten	Brokkoli und Feta auf dem Boden verteilen	Guss darübergießen	auf unterster Schiene 35–40 Min. backen, bis der Guss gestockt und goldbraun ist	10 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen
1 Brokkoli (ca. 500 g)	in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln	3 Min. im Salzwasser blanchieren	kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen				
200 g Feta	grob zerbröseln						
4 Eier	kräftig verquirlen						
200 g Schmand							
100 ml Milch							
1 Knoblauchzehe, gepresst							
frisch geriebene Muskatnuss							
Pfeffer							
wenig Salz							

Tipps

- Den Brokkoli wirklich gut abtropfen lassen (am besten kurz auf ein Küchentuch legen), sonst wird der Guss wässrig.
- Salz sparsam einsetzen, der Feta ist schon salzig.
- Ein runder 32-cm-Teig reicht in einer 28er-Springform für einen Rand von gut 2 cm.
- Lecker dazu – ein paar Pinienkerne oder Kürbiskerne obendrauf streuen, oder eine in Ringe geschnittene rote Zwiebel mit dem Brokkoli verteilen.

Schokopudding (4 Portionen) · ca. 15 Min. + 2 Std. Kühlen

Schokoladenpudding ohne Tüte – nur Milch, Speisestärke, Kakao und Zucker.

400 ml Milch	in einem Topf aufkochen	Topf kurz vom Herd nehmen, Kakaomischung mit dem Schneebesen zügig einrühren	zurück auf den Herd, unter ständigem Rühren 1–2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis er andickt	in 4 Schälchen füllen	Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen	mind. 2 Std. kalt stellen
100 ml Milch (kalt)	klümpchenfrei glattrühren					
40 g Speisestärke						
30 g Kakaopulver (ungesüßt, Backkakao)						
60 g Zucker						

Tipps

- Merkverhältnis pro ½ Liter Milch – 40 g Stärke, 30 g Kakao, 60 g Zucker. Das lässt sich beliebig skalieren, für 8 Portionen einfach alles verdoppeln.
- Die Stärke muss richtig aufkochen, sonst wird der Pudding nicht fest und schmeckt mehlig. Ständig rühren und dabei über den Topfboden kratzen, damit nichts anbrennt.
- Fester Pudding zum Stürzen – 50 g Stärke nehmen. Cremiger – 35 g.
- Wer gesüßten Trinkkakao (z. B. Kaba) statt Backkakao nimmt, verdoppelt die Kakaomenge auf 60 g und lässt den Zucker fast ganz weg.
- Die Folie direkt auf dem Pudding verhindert die Haut. Wer die Haut mag, lässt sie weg.

Schweinebraten (für 4–6 Personen) · ca. 3 Std.

Ein klassischer Schweinebraten mit knuspriger Kruste, geschmort in Dunkelbier.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen												
2 Zwiebeln	schälen, grob würfeln	in geölter Bratreine ca. 20 Min. im Ofen bräunen	mit Wasser ablöschen	Schwarte nach unten in die Flüssigkeit legen	Fleischseite salzen und pfeffern	ca. 30 Min. im Ofen schmoren	Schwarte rautenförmig einschneiden, Schwarte nach oben legen, salzen, pfeffern	ca. 2 Std. garen, nach und nach Bier (ggf. Wasser) angießen	Braten herausnehmen, auf dem Ofengitter knusprig werden lassen (ggf. 240 °C Oberhitze)	Fond durchs Sieb in einen Topf passieren, Gemüse gut durchdrücken	etwas einköcheln, entfetten, mit Salz und Pfeffer abschmecken	in Scheiben mit Soße servieren
2 Möhren	schälen, grob würfeln											
150 g Knollensellerie	schälen, grob würfeln											
1–2 EL Öl												
ca. 250 ml Wasser												
1,5 kg Schweineschulter	abbrausen, trocken tupfen											
Salz, frisch gemahlener Pfeffer												
500 ml Dunkelbier												

Quelle: Frankfurter Allgemeine Zeitung

Semmelknödel (etwa 8 Knödel) · ca. 1 Std.

Klassische Semmelknödel aus angetrocknetem Baguette – die perfekte Beilage zu Braten, Pilzrahmsoße oder Gulasch.

2 Baguettes (angetrocknet)	in kleine Würfel schneiden			vermischen	gut verkneten	15–20 Min. ziehen lassen	mit nassen Händen 8 Knödel formen	ins siedende Salzwasser gleiten lassen	20 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen (nicht kochen!)	
4 Zwiebeln	fein würfeln	goldbraun anbraten	abkühlen lassen							
etwas Öl										
2 Eier										
3 EL Mehl										
1 Bund Petersilie	hacken									
Salz, Pfeffer										
0,5 l Hafermilch	erhitzen									
großer Topf Salzwasser	aufkochen, dann Hitze reduzieren									

Tipps

- Das Brot sollte mindestens einen Tag alt und angetrocknet sein, damit die Knödel ihre Form behalten.
- Die Masse sollte feucht, aber nicht zu nass sein. Falls sie zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.
- Einen Probeknödel machen – wenn er im Wasser zerfällt, mehr Ei oder Mehl zur Masse geben.

Quelle: Rezept von meinem Vater

Spaghetti mit Pancetta und roten Zwiebeln (für 5 hungrige Personen) · ca. 30 Min.

Carbonara-Technik mit Ei und Pecorino, dazu langsam geschmorte rote Zwiebeln. Ohne Sahne – die Cremigkeit kommt aus Ei, Käse und Nudelwasser.

500 g Spaghetti	in Salzwasser al dente kochen	1 Tasse Nudelwasser abnehmen, abgießen		kurz durchschwenken	Pfanne von der Hitze nehmen	in der Glasschüssel zügig verrühren, bis die Sauce cremig bindet	bei Bedarf etwas Nudelwasser dazu	sofort servieren
5 rote Zwiebeln	in Ringe schneiden	bei niedriger Hitze 10–15 Min. langsam weich und leicht süßlich braten	kurz mitbraten, bis alles heiß ist					
2 EL Olivenöl								
250 g Pancetta	in Streifen schneiden							
5 Eier	in einer großen Glasschüssel verquirlen							
1 Eigelb								
100 g Pecorino Romano, gerieben								
reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer								
Pecorino und schwarzer Pfeffer zum Nachwürzen								

Tipps

- Die Ei-Käse-Mischung kommt nie auf die Herdplatte – sonst wird aus der Sauce Rührei. Darum die Nudeln erst aus der Pfanne in die Glasschüssel umfüllen und dort mit den Eiern verrühren.
- Pecorino ist salzig; deshalb erst am Ende probieren und nur bei Bedarf nachsalzen.
- Die Zwiebeln brauchen Geduld. Je länger sie langsam schmoren, desto süßer werden sie. Mit echten roten Tropea-Zwiebeln wird es noch milder und süßer, normale rote Zwiebeln funktionieren aber gut.
- Eigene Variante nach einem Restaurantgericht, kein überliefertes Originalrezept. Die klassische Carbonara kommt ganz ohne Zwiebeln aus und nimmt Guanciale statt Pancetta.

Tomate-Ei (für 2 Personen) · ca. 10 Min.

Das schnelle chinesische Pfannengericht aus Tomaten und Rührei.

4 Eier	verquirlen	in rauchend heißem Öl im Wok stocken lassen, wenig rühren	herausnehmen	schnell unterheben, nicht verkochen	Hitze aus, einrühren	nach Geschmack beträufeln	mit Reis servieren	
¼ TL Salz								
1 EL Speiseöl								
1 EL Speiseöl		im leeren Wok 30–60 Sek. braten, bis es duftet	1–2 Min. pfannenrühren, bis die Tomaten Saft abgeben					
2–3 Frühlingszwiebeln, davon die Hälfte	hacken							
3 Tomaten	in ca. 1 cm breite Spalten schneiden							
2 TL Sojasoße	an den heißen Wokrand gießen							
1 TL Ketchup								
¼ TL Salz								
restliche Frühlingszwiebeln	hacken							
Sesamöl (optional)								
gekochter Reis								

Tipps

- Die Sojasoße am heißen Rand des Woks leicht anbrennen lassen – das gibt Aroma und Umami.
- Die Eier beim Stocken nicht zu viel rühren, damit sie zusammenhalten.

Quelle: Seonkyoung Longest, Tomato Egg Stir Fry