



# Cooking Veggie for starters

WRITTEN BY HANNA KÜSTER & ISABELL SCHRÖDER



# **Cooking Veggie for Starters**

**HANNA KÜSTER, ISABELL SCHRÖDER**

# *Vorwort*

Wir sind stolz dieses Kochbuch fertig gestellt zu haben.

Es hat uns einiges an Arbeit gekostet. Dieses Kochbuch wurde von uns im Rahmen eines Schulprojektes angefertigt. Wir haben uns entschlossen ein Kochbuch für Vegetarier zu gestalten.

Wenn wir uns mal kurz vorstellen dürfen? Unsere Namen sind Hanna Küster und Isabell Schröder. Wir gehen zusammen auf die gleiche Schule in Stralsund und auch in dieselbe Klasse. Uns macht kochen viel Spaß und deswegen hatten wir auch Spaß daran dieses Buch zu schreiben und viele neue Rezepte kennen zu lernen und sie auszuprobieren. Außerdem wollen wir ihnen sagen, dass dieses Buch nicht nur für Vegetarier gedacht ist, sondern für alle die sich etwas gesünder ernähren wollen.

Zu Abschluss ist nur noch zu sagen, dass wir ihnen viel Spaß wünschen, beim Kochen.

# *Foreword*

We are proud to have completed this cookbook. It cost us a lot of work. This cookbook was made by us as part of a school project. We have decided to create a cookbook for vegetarians.

If we can introduce ourselves briefly? Our names are Hanna Küster and Isabell Schröder. We go together to the same school in Stralsund and in the same class. We enjoy cooking a lot and that´s why we had fun writing this book and getting to know many new recipes and trying them out. Besides, we want to tell them that this book is not just for vegetarians, but for all who eat a little healthier want.

To conclude, we have to say is that we wish you a lot of fun while cooking.



# Inhaltsverzeichnis

## Herzhaftes

<i>Käse Lauch Suppe</i>	10
<i>Vegetarische Lasagne</i>	12
<i>Paprika-Reispfanne mit Joghurtsauce</i>	14
<i>Fluffiges Rührei mit Kichererbsen</i>	16
<i>Reste Lasagne</i>	18
<i>Gemüse –Puffer mit Tomatenquark</i>	20
<i>Brokkoli-Hirse mit Feta</i>	22
<i>Spinat – Lauch- Lachs Quiche</i>	24
<i>Italienischer Reissalat</i>	26
<i>Leichte Paprikartarte mit Camembert</i>	28
<i>Wrap mit Gemüse, Guacamole und Creme fraiche</i>	30
<i>One Pot Pasta Kokosmilch</i>	32
<i>Schnelle Erbsen-Kräuter- Suppe</i>	34
<i>Dreierlei Gemüsepommes mit Lachs</i>	36
<i>Leichte Spinat-Feta-Quiche</i>	38
<i>Italienische Gemüseplatte mit Zucchini und Möhren</i>	40
<i>Gefüllte Kartoffeln mit Pilzen und Sojasprossen</i>	42
<i>Leipziger Alleilei mit Spargel und Zuckerschoten</i>	44
<i>Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Pilzen</i>	46
<i>Nudelsalat ohne Mayo und Fleisch</i>	48
<i>Zucchini – Lasagne</i>	50
<i>Fischstäbchen-Wrap</i>	52

<i>Kräuter- Backfisch</i>	54
<i>Italienischer Brotsalat</i>	56

## **Süßes**

<i>Buttermilchmousse mit Erdbeeren und Nusspesto</i>	60
<i>Lemon-Cheesecake-Muffins</i>	62
<i>Key-Lime-Shake</i>	63
<i>Zimt Toast</i>	64
<i>Quarkauflauf mit Beersauce</i>	65
<i>Polenta - Käsekuchen</i>	60





*Herzhaftes*

# *Käse Lauch Suppe*

## *Cheese leek soup*

### **Zutaten:**

3 Lauch  
250 g Schmelzkäse  
1 Tasse Crème Fraiche  
3 Tasse Gemüsebrühe  
700 ml Wasser  
2 kleine Baguettes  
Salz und Pfeffer  
3 TL Öl  
Muskatnuss  
Knoblauch Pulver  
Zwiebelpulver

### **Ingredients:**

3 leeks  
250 g processed cheese  
1 cup of crème fraiche  
3 cubes of vegetable stock  
700 ml of water  
2 small baguettes to bake  
Salt and pepper  
3 tbsp oil  
Nutmeg  
Garlic powder  
Onion powder

**Zubereitung:**

Als erstes bakt man das Baguette bei 175 Grad und 10 min.

Währenddessen, schneidet man den Lauch in Ringe und brät sie in Öl für 5 min. Dann das Wasser hinzufügen und die Gemüsebrühe. Das Ganze für 10 min köcheln lassen auf geringer Hitze. Danach den Schmelzkäse hinzufügen und schmelzen lassen. Wenn das fertig ist, die Creme Fraiche hinzufügen. Nun die Suppe mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Knoblauch und Zwiebel Puder abschmecken.

Das Baguette dazu geben und servieren.

**Preparation:**

First, the baguettes are baked at 175 degrees and about 10 minutes.

Meanwhile, the leeks are cut into small rings and fried in oil for 5 min. Then the water is added and the stock cubes. Heat the whole for another 10 minutes on a low heat. Then the processed cheese is added and melted. When this is done, the crème fraiche is added. The soup is then again with salt, pepper, nutmeg, garlic and onion powder tasted.

The baguette is sliced and eaten.

# *Vegetarische Lasagne*

## *Vegetable Lasagne*

### **Zutaten:**

1 Packung Lasagne  
1 Brokkoli  
500g Champions  
Muskatnuss  
2 Zucchini  
2 Dosen passierte Tomaten  
5 frische Tomaten  
1 Schuss Olivenöl  
50g Butter  
500 ml Milch  
1 TL Mehl  
200g Parmesan  
250g Mozzarella  
1 Zehe Knoblauch  
Salt & Pfeffer  
Zucker  
Wasser

### **Ingredients:**

1 pack of lasagna plate  
1 broccoli  
500 g mushrooms  
Nutmeg  
2 zucchini  
2 cans of tomatoes  
5 tomatoes, fresh  
1 shot of olive oil  
50 g of butter  
500 ml of milk  
1 tbsp of flour  
200 g of Parmesan  
250 g mozzarella  
1 toe garlic  
Salt & pepper  
Sugar  
Water

### **Zubereitung:**

Als erstes wäscht man das Gemüse und schneidet sie. Danach brät man den Knoblauch an und fügt das Gemüse hinzu außer den Tomaten. Alles kochen lassen und dann etwas Wasser hinzufügen, danach mit deinem Deckel abdecken. Lass es andünsten. Wenn es durch ist, die Tomaten hinzufügen und wieder kochen lassen. Das ganze abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Während das Gemüse kocht, raspelt man den Käse und die Mozzarella. Wenn das erledigt ist, fügt man etwas Butter in einen Topf, bei mittlerer Hitze. Danach das Mehl hinzufügen und rührt bis es dick wird. Später die Milch mit dem Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen.

Wenn alles fertig ist, fettetest du die Lasangeform ein. Die erste Schicht sind die Lasagne Platten und danach kommt das Gemüse und die Soße. Das ganze so weiter schichten bis alles alle ist. Obendrauf kommt der Käse. Die Lasagne bei 180 Grad und 45 min backen bis der Käse braun.

### **Preparation:**

First you wash the vegetables and cut them. Then fry the garlic and gradually add the remaining vegetables except the tomatoes. Roast everything and then add some water and cover with the lid. Let it simmer. When it's done, add the tomatoes and let it boil. The whole is seasoned with salt, pepper and sugar. While the vegetables are cooking, you start to grate the parmesan and the mozzarella. Then add butter to a pan over medium heat, then add the flour and stir until thick. Then add the milk and then season with salt, pepper and nutmeg.

When everything is ready, you bring out a lasagna form and grease it with butter. On the floor comes a layer of platters; on top of that come the vegetables and then the sauce. The whole thing is always stacked up to the top of the cheese comes up. The lasagna is baked at 180 degrees and for about 45 minutes until the cheese is brown

# *Paprika-Reispfanne mit Joghurtsauce*

## *Paprika –rice Pot with yoghurt sauce*

### **Zutaten:**

1 Tasse Reis  
2 Tassen Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
½ Chilischote  
1 ½ Paprikaschoten  
1 TL Paprikapulver  
½ Handvoll Kräuter  
150g Joghurt  
1 Zehe Knoblauch  
Salz und Pfeffer

### **Ingredients:**

1 cup of rice  
2 cups of vegetable stock  
1 onion  
1 clove garlic  
½ chilli pepper  
1 ½ paprika peppers  
1 tbsp paprika powder  
½ handful herbal  
150g yoghurt  
1 clove garlic  
Salt and pepper

### **Zubereitung:**

Die Gemüsebrühe mit dem Reis in einen Topf geben und kochen lassen. Als nächstes schneidet man die Chilischote auf und entfernt die Kern, danach schneidet man sie in kleine Stückchen. Als nächstes ist die Paprika dran. Die Paprika waschen und in Stücke schneiden. Als nächstes schält man die Zwiebel und schneidet sie in Würfel und dünstet sie mit Öl an. Danach die Chilischote, den gepressten Knoblauch und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Als letztes die Paprika Stückchen in die Pfanne geben und anbraten lassen und mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Im Anschluss den Reis mit in die Pfanne geben. Diesen warm werden lassen. Anschließend macht man die Joghurtsauce. Dafür nimmt man den Joghurt und den gepressten Knoblauch und gibt es in eine Schüssel. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun kann der Reis zusammen mit der Joghurtsauce serviert werden.

### **Preparation:**

Put the vegetable stock with the rice in a saucepan and cook. Next, cut up the chili, pepper and remove the core then cut into small pieces. Next are the peppers. Wash the peppers and cut into pieces. Next, peel the onion and Cook into oil. Then add the chili peppers and the garlic and tomato paste to the onions. Finally, add the pieces to the pan and sauté and season with a little salt, pepper and spices. Then add the rice to the pan. Let this get warm. Then you make the yoghurt sauce. For this you take the yoghurt and the pressed garlic and put it in a bowl. Season the yoghurt with salt and pepper. Now the rice can be served together with the yoghurt sauce.

# *Fluffiges Rührei mit Kichererbsen*

## *Fluffy scrambled eggs with chickpea*

### **Zutaten:**

150g Kichererbsen (Dose)  
50g rote Paprikaschote  
2 Eier  
1 EL gefrorene Kräuter  
schwarzer Pfeffer  
Salz  
1 TL Kokosöl

### **Ingredients:**

150g ceci Beans (Can)  
50g red Paprika  
2 eggs  
1tbsp frozen herbal  
Black pepper  
Salt  
1tbsp coconut oil



**Zubereitung:**

Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In der zwischen Zeit ist die Paprika an der Reihe. Diese zuerst waschen und danach in kleine Würfel schneiden. Als nächstes nimmt man eine Schüssel her, in diese gibt man die Eier zusammen mit den Kräutern, etwas Wasser, einer Prise Salz und Pfeffer und vermischt alles gut. Danach gibt man die Kichererbsen hinzu und rührt die vorsichtig unter. Zum Schluss nimmt man eine Pfanne her und fettet sie mit Kokos- oder Olivenöl ein. In die erwärmt Pfanne die Eimasse geben und braten lassen bis das komplette Ei fest ist. Anschließend das fertige Rührei auf einem Teller servieren.

**Preparation:**

Put the chickpea in a sieve and wash it. In the meantime, you can cut the paprika. Wash them first and the cut into small cubes. Next you take a bowl, in which you give the eggs together with the herbs, a little water, a pinch of salt, pepper and mix everything well. Then add the chickpea and stir gently. Finally, take a pan and grease it with coconut or olive oil. Put the egg mixture in the heated pan and fry until the whole egg is firm. Then serve the finished ragout egg on a plate.

# *Reste Lasagne*

## *Remains Lasagna*

### **Zutaten:**

Ca. 10 Lasagne Platten  
1 Stück Wruke  
2 Stangen Lauch  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidney Bohnen  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Packung passierte Tomaten  
250 ml Creme fraiche  
Tomatenmark/ Ketchup  
Salz  
Pfeffer  
Geriebener Käse

### **Ingredients:**

Ca. 10 Pieces of Lasagna  
1 piece of  
2 sticks of leek  
1 tin of corn  
1 box of kidney beans  
1 onion  
1 clove of garlic  
1 box of passed tomatoes  
250 ml creme fraiche  
Tomato paste/ ketchup  
Salt  
Pepper  
Grates cheese

### **Zubereitung:**

Zuerst wäscht, schält und schneidet das Gemüse klein. Als erstes werden der Knoblauch und die Zwiebeln angebraten. Wenn sie weißlich sind, dann den Rest hinzugeben. Alles schön garen lassen.

Währenddessen die passierten Tomaten aufkochen lassen und die Creme fraiche hinzugeben. Dann alles gut verrühren. Als letztes, gut würzen.

Wenn alles gut durch ist, eine Form holen und sie mit Butter ein fetten. Zuerst kommt eine Schicht Platten. Darauf dann etwas Gemüse und schließlich etwas Soße. Das wiederholt sich so weiter, bis alles leer ist. Es ist zu empfehlen, dass sie mit Platten abschließen und darauf den Käse verteilen. Für den besseren Geschmack.

### **Preparation:**

First, the vegetables are washed, cut and sliced. At first the garlic and onions are seared. If they are whitish, then add the rest. Meanwhile, cook the past tomatoes and bring the crème fraiche together. Spice up well last. If all is well, bring a mold and grease it with butter. First comes some plates.

Then some vegetables and finally a few of the sauce. This repeated. It is recommended that you complete with plates and put then the cheese about it. For the better taste.

# *Gemüse – Puffer mit Tomatenquark*

## *Vegetables Buffer with Tomato Quark*

Für eine Person

### **Zutaten:**

1 Karotte, geraspelt  
1 Zucchini, geraspelt  
250g Kartoffel, geraspelt  
1 Zehe Knoblauch  
1 Ei  
1 TL Currypulver  
2 Tomaten  
½ Bund Schnittlauch  
150 g Jogurt  
2 EL Quark  
2 EL Mineralwasser  
ÖL

For one Person

### **Ingredients:**

1 carrot  
1 zucchini  
250g potato  
1 clove of garlic  
1 egg  
1 teaspoon curry powder  
2 tomatoes  
½ bunch of chives  
150g yoghurt  
2 tbsp quark  
2 tbsp mineral water  
oil

**Zubereitung:**

Kartoffel, Karotten und Zucchini mit einer Prise Salz vermischen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Flüssigkeiten, die dabei austreten, abgießen. Den Knoblauch zerdrücken und mit dem Ei und Currypulver zum Gemüse geben. Mit etwas Öl die Pfanne erhitzen und das Gemüse zu dünnen puffern pressen, dann anbraten.

Danach den Joghurt, Quark und das Mineralwasser verrühren. Die Tomaten würfeln und mit dem Schnittlauch untermischen.

**Preparation:**

Mix the potatoes, carrots and zucchini with a pinch of salt. Approximately let rest for 5 minutes. Drain off the liquids that leak out. Crush the garlic and add the egg and curry powder to the vegetables. Heat the pan with a little oil and squeeze the vegetables to thin buffer, then sauté. Then stir the yoghurt, cottage cheese and the mineral water and mix with the chives.

# *Brakkoli-Hirse mit Feta*

## *Broccoli millet with feta*

Für 2 Personen

### **Zutaten:**

1 Zehe Knoblauch

2 große Zwiebeln

20g Margarine

200g Hirse

500 ml Gemüsebrühe

500g Brokkoli

Salz

Pfeffer

Muskat

150g Feta Käse

2 EL Schnittlauch

2 Tomaten

For 2 people

### **Ingredients:**

1 clove of garlic

2 large onions

20g margarine

200g millet

500 ml vegetable stock

500g broccoli

salt

pepper

nutmeg

150g feta cheese

2 tablespoons chives

2 tomatoes

**Zubereitung:**

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Dann andünsten. Hirse heiß abwaschen und zum Rest geben. Das mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze auf niedrigster Hitze garen, ca. 20-30 Minuten.

Währenddessen den Ofen auf 180 – 200 Grad vorheizen.

Den Brokkoli waschen, Schneiden und 3-5 Minuten kochen. Den Käse, den Schnittlauch und die Tomaten schneiden.

Alle Zutaten vermischen und abschmecken. In eine Auflaufform geben und kurz überbacken. Der Feta sollte Farbe bekommen und schmelzen.

**Preparation:**

Peel and chop the garlic and onions, then sprinkle. Wash the millet hot and add to the rest. Fill up with the vegetable stock. Cook on low heat, about 20 – 30 minutes. Meanwhile preheat the oven to 180 – 200 degrees.

Wash the broccoli, cut and cook for 3-5 minutes. Cut the cheese, chives and tomatoes. Mix all ingredients and season to taste. Put into a casserole dish and bake briefly. The feta should get color and melt.

# *Spinat – Lauch- Lachs Quiche*

## *Spinach – Leek – salmon Quiche*

### **Zutaten:**

1 Packung Quiche teig  
2 Elf Butter  
800g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 kleine Lauchstange  
200g Räucherlachs  
200g Crème fraiche  
100g Ricotta  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### **Ingredients:**

1 package of quiche dough  
2 tablespoons butter  
800g spinach  
1 onion  
1 small leek  
200g smoked salmon  
200g crème fraiche  
100g ricotta  
2 eggs  
salt  
pepper  
nutmeg



### **Zubereitung:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Spinat nach und nach darin dünsten, bis er zusammengefallen ist. Dann abtropfen lassen und gut ausdrücken. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Butter wieder in der Pfanne erhitzen und beides darin 5 min dünsten lassen. Als nächstes den Lachs in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Spinat, Zwiebeln und dem Lauch in einer Schüssel vermengen. Creme fraiche, Ricotta und Eier verrühren und zu der Masse geben. Mit den Gewürzen abschmecken und alles durchmengen. Die Form einfetten und den Teig hineingeben. Den Boden mit einer Gabel einstechen und darauf die Masse verteilen. Die Quiche nun in den vorgeheizten Ofen geben und auf der mittleren Schiene 40 min lang backen.

### **Preparation:**

Preheat the oven to 200 degrees above and below heat. Wash the spinach and shake it dry. Heat the butter in a pan and gradually sauté the spinach until it has collapsed. Then drain and express well. Peel and dice the onions. Clean leeks and cut out into rings Heat the butter again in the pan and let it simmer for 5 min. Next, cut the salmon into strips. Mix together with the spinach, onions and leek in a bowl. Mix crème fraiche, ricotta and eggs and add to the mixture. Season with the spices and everything by amounts. Grease the mold and add the dough. Pierce the ground with a fork and spread the mixture on it. Now bake the quiche in the preheated oven and middle bar for 40 minutes.

# *Italienischer Reissalat*

## *Italian rice salad*

### **Zutaten:**

200g Reis (Langkornreis)  
75g Tomaten,  
getrocknet und im Öl eingelegt  
75g Oliven, schwarz  
1 Stängel Basilikum  
4 EL Balsamico  
250g Kirschtomaten  
150g Rucola  
125g Mozzarella, kleine Kugeln  
4 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer

### **Ingredients:**

200g rice (long grain rice)  
75g tomatoes,  
dried and pickled in oil  
75g olives, black  
1 stalk basil  
4 tablespoon balsamic  
250g cherry tomatoes  
150 rocket salad  
125gmozzarella, small balls  
4 tablespoons olive oil  
1 pinch of sugar  
salt  
pepper

**Zubereitung:**

Den Reis nach Anleitung kochen und erkalten lassen. Dann die getrockneten Tomaten in mundgerechte Teile schneiden. Die Kirschtomaten und die schwarzen Oliven halbieren. Dann den Rucolasalat waschen und säubern.

Alle Zutaten in eine Schüssel packen und mischen. Dann kann man ihn portieren.

Aus dem Essig, Öl, Zucker, Salz und schwarzen Pfeffer und den Balsamikoblättern ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

Dann kann man ihn genießen.

**Preparation:**

Cook the rice according to instructions and let cool. Then cut the dried tomatoes into bite-size pieces. Halve the cherry tomatoes and black olives. Then wash the rocket salad and sauté.

Put all the ingredients in a bowl and mix. Then you can port it.

From the vinegar, oil, sugar and black pepper and the balsamic leaves to a dressing pour over the salad.

Then you can enjoy it.

# *Leichte Paprikatarte mit Camembert*

## *Simple Paprika tart with Camembert*

### **Zutaten:**

200g Mehl

1 Teelöffel Salz

100g Butter

4 Esslöffel Wasser

Für den Belag:

4 große Paprika

1 Zwiebel

Für den Guss:

2 Eier

Salz und Pfeffer

1 Becher Creme fraiche

150g Camembert

Basilikum

### **Ingredients:**

200g flour

1 tsp salt

100g butter

4 tablespoon water

for the topping:

4 large Paprikas

1 onion

For the casting:

1 egg

salt & pepper

1 cup crème fraiche

150g camembert

basil

## **Zubereitung:**

Zuerst schütten Sie das Mehl in eine große Schüssel, dann fügen die das Salz, die Butter und das Wasser hinzu. Alles gut verrühren und dann in eine gefettete Tarteform geben. Als nächstes stellen Sie die Tarte für 30 min kalt. Wenn die 30 min rum sind, stechen sie mehrfach mit der Gabel in die Tarte und stellen Sie sie für 5 min im Ofen bei 200 Grad.

Als nächstes entfernen Sie das Grünzeug von der Paprika und scheiden Sie diese in Scheiben. Danach schälen Sie die Zwiebeln und hacken sie diese fein. Wenn die Tarte fertig gebacken ist, holen Sie sie aus dem Ofen und belegen Sie die Tarte mit der Paprika, in dem Sie die Paprika kranzförmig auf die Tarte legen und das Ganze mit den Zwiebel bestreuen. Das ganze wird wieder in den auskühlenden Ofen gestellt und dort bleibt sie erst mal bis der Guss fertig ist. Für den Guss werde die Eier mit dem Salz, Pfeffer und Basilikum verquirlt. Dann wird die Creme fraiche untergerührt und der Camembert, fein gewürfelt, auch. Der Guss wird auf den Tomaten verteilt und dann 30 – 40 min gebacken bei 200 Grad. Lassen Sie die Tarte im Ofen bis sie eine leicht goldbraune Farbe annimmt.

## **Preparation:**

First you took the flour in a big bowl and then you add the salt, the butter and the butter. Mix everything and then you gave the pastry in a Tart form, which is pinguid. Next the tart chill for 30 minutes. When the 30 minutes are over, sting with a fork in the pastry. Back the tart for 5 minutes at 200 degrees.

Next you remove the greens of the paprika and cut them into slices. After that you peel the onion und cut them in little pieces. When the Tart is ready, put them out of the stove and prove the Tart with the paprika, while you put the paprika in a circle and sprinkle that with the onion. You put that into the stove and let the Tart chill. Now you do the glaze. For the glaze you whisk the eggs, pepper, salt and basil. Next you mix the Crème Fraiche into the glaze. You cut the Camembert into little cubes and mix it into the glaze. Evenly you spread the glaze over the tart. You put it into the stove and back it 30 to 40 minutes at 200 degrees. Let the Tart in the stove till she is gold-brown.

## *Wrap mit Gemüse, Guacamole und Creme fraiche*

## *Wrap with vegetables, guacamole and crème fraiche*

### **Zutaten:**

4 Weizentortillas  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL ÖL  
Cayennepfeffer  
1 Paprikaschote  
1 Zwiebel  
4 kleine Tomaten  
2 Lauchzwiebeln  
Eisbergsalat  
6 EL Creme fraiche  
1 Prise Limettenschale  
1 Avocado, reif  
1 EL Zitronensaft  
½ Zehen Knoblauch  
Salz und Pfeffer

### **Ingredients:**

4 wheat tortillas  
1 clove of garlic  
1 tablespoon oil  
cayenne pepper  
1 Paprika  
1 onion  
4 small tomatoes  
2 spring onions  
iceberg salad  
6 tablespoon creme fraiche  
1 prise, lime peel  
1 avocado, ripe  
1 tablespoon lemon juice  
½ clove of garlic  
salt & pepper

### **Zubereitung:**

Paprika putzen und schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken und das ganze zusammen anbraten. Etwas würzten mit Salz und Cayennepfeffer. Danach den Tabasco hinzufügt, aber nicht zu viel. Das kann ziemlich scharf werden. Dann die Tomaten putzen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Das gleiche mit dem Salat. Das ganze Gemüse, auch das angebratene, erst mal in eine Schale geben und weg stellen. Dann die Creme fraiche mit der Limonenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Das auch auf die andere Seite stellen. Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern entfernen, vierteln und mit einem Esslöffel das Innere vom Äußeren trennen. In einer Schüssel die Masse mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzten. Die Tortillas in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen. Zuerst die Guacamole auf dem Boden verteilen, dann das Gemüse und zum Schluss die Creme fraiche. Immer in der Reihe weiter machen. Das Ganze dann auf Teller stapeln und auf den Tisch. Die Reste der Guacamole, der Creme fraiche und der Salsa hinzureichen.

### **Preparation:**

Clean and cut Paprika. Peel, halve and cut the onion. Press the garlic clove and sauté all together. Slightly seasoned with salt and cayenne pepper. Then add Tabasco, but not much. That can be pretty sharp. Then clean the tomatoes and dice. Clean the leek and cut into rings, the same with salad. The whole vegetables, including the seared, first in a bowl and put away. Then crème fraiche with the lime peel. Salt and pepper to taste, which also put on other side. Halve the Avocado for the guacamole, remove the core quarter and separate the inside with a tablespoon. In a bowl, crush the mixture into porridge with a fork. With lemon juice, garlic. Salt and pepper seasoned. Heat the tortillas in a pan on microwave. Distribute the guacamole on the floor first, then the vegetables and finally the crème fraiche. Always in the row. Then stack the whole thing on a plate and put on the table, the remains of the guacamole, the crème fraiche in addition.

# *One Pot Pasta Kokosmilch*

# *One Pot Pasta Coconut Milk*

## **Zutaten:**

460g Nudeln

4 Paprikaschoten

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Möhren

2 Zehen Knoblauch

2 EL Currypulver

1 TL Salz

800 ml Kokosmilch

700 ml Gemüsebrühe

n.B. Nüsse

n.B. Basilikum

## **Ingredients:**

460g Pasta

4 Paprika

2 bunch of spring onions

2 carrots

2 cloves of garlic

2 tablespoon currypulver

1tsp salt

800ml coconut milk

700ml vegetable stock

n. nuts

n. basil



**Zubereitung:**

Alle Zutaten, außer den Nüssen und dem Basilikum, waschen, Schneiden und mit den gekochten Nudeln in einen Topf. Das ganze kochen. Dann die Hitze reduzieren und 10-15 min mit einem Deckel köcheln lassen. Das Ganze dann als Pasta servieren.

**Preparation:**

Ingredients, except the nuts and basil, wash, cut and the boiled noodles in a pot. The whole cooking. Then reduce the heat and simmer for 10-15 minutes with a lid. Serve it as pasta.

# *Schnelle Erbsen-Kräuter- Suppe*

## *Fast peas- Herbs- soup*

Für eine Person

for one person

### **Zutaten:**

### **Ingredients:**

1 mittelgroße Kartoffel

1 midsize potato

Salz

salt

200g Erbsen, Tiefgefroren

200g peas, frozen

Etwas Gemüsebrühe

some vegetables stock

Etwas Kresse

some cress

2 EL Petersilie, gehackt

t tbsp parsley, chopped

1 EL Nussmus

1tbsp nut butter

Schwarzer Pfeffer

black pepper

**Zubereitung:**

Als erstes die Kartoffel schälen in Salzwasser für 10 Minuten kochen lassen. Danach die Erbsen hinzufügen und nochmal 5 Minuten kochen lassen. Die gekochten Kartoffeln und Erbsen mit einem Stabmixer zu einer Suppe pürieren, etwas Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen. Die Suppe nochmal erwärmen und den Nussmus und die Kräuter untermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**Preparation:**

First, peel the potato in salted water for 10 minutes. Then add the peas and cook again for 5 minutes. Pour the boiled potatoes and peas into a soup with a hand blender; add some water and vegetables stock. Heat the soup again and mix in the nutmeg and herbs and season with a little salt and pepper.

## *Dreierlei Gemüsepommes mit Lachs*

### *Three types of vegetable fritters with salmon*

Für eine Person

#### **Zutaten:**

1 kleine Zucchini

200g Süßkartoffeln

100g Karotten

Salz und Pfeffer

2 TL Kokosöl

125g Lachsfilet

for one person

#### **Ingredients:**

1 small zucchini

200g sweet potatoes

100g carrots

salt and pepper

2 tsp coconut oil

125 g salmon fillet

**Zubereitung:**

Als allererstes den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach das Gemüse waschen und schälen und in Streifen schneiden. Die Gemüwestreifen in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer ein einem Teelöffel Kokosöl verrühren. Danach auf einem Backblech verteilen und für 20-25 Minuten in den Ofen schieben. Danach den Lachs mit einem Teelöffel Kokosöl anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüsepommes zusammen auf einem Teller servieren.

**Preparation:**

First of all, preheat the oven to 180 degrees top/ bottom heat. Then wash the vegetable and peel and cut into strips. Stir the vegetables strips in a bowl of salt and pepper into a teaspoon of coconut oil. Then spread on a baking sheet and put in the oven for 20-25 minutes. Then fry the salmon with a teaspoon of coconut oil. Season with salt and pepper and serve with the vegetables pommes.

# *Leichte Spinat-Feta-Quiche*

## *Light spinach-feta-quiche*

Für 1 Quiche (4 Stück)

### **Zutaten:**

500g Blattspinat, Tiefgefroren

1 rote Zwiebel

4 Kirschtomaten

1 TL Kokosöl

Salz

Pfeffer

Geriebene Muskatnuss

120g Feta

6 Eier

100g Naturjoghurt

For 1 quiche (4 pieces)

### **Ingredients:**

500g spinach

1 red onion

4 cherry tomatoes

1 teaspoon coconut oil

salt

pepper

grated nutmeg

120g feta cheese

6 eggs

100g natural yoghurt

## **Zubereitung:**

Zuerst den Blattspinat in einem Topf auftauen und erhitzen. Danach die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Im Anschluss die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die klein geschnittene Zwiebel mit einem ½ Teelöffel Kokosöl anbraten. Im Anschluss den Spinat und die Tomaten 2 Minuten anbraten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Feta-Würfel hinzugeben. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen. Die Eier in einem hohen Gefäß verrühren, den Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren und über die Spinatmasse geben und verteilen. Nun nimmt man sich eine Springform, pinselt sie mit etwas Kokosöl ein und gibt die Spinat-Feta-Eimasse hinein. Jetzt stellt man die Springform für 40 bis 45 Minuten in den vorgewärmten Ofen. Nach spätestens 45 Minuten nimmt man die Quiche aus dem Ofen, lässt sie abkühlen und schneidet sie in 4 Stücke.

## **Preparation**

First thaw the spinach leaves in a saucepan and heat. Peel the onion and dice it. Then, wash and halve the cherry tomatoes. Preheat the oven to 200°C upper-lower heat. Fry the chopped onion with a teaspoon of coconut oil. Then roast the spinach and tomatoes for 2 minutes, season with salt, pepper, nutmeg and add the feta cubes. Then remove the pan from the heat. Mix the egg in a tall container, mix the yoghurt with salt and pepper and pour over the spinach mixture. Now take a springform pan, sprinkle it with a little bit coconut oil and put in the spinach and the feta egg mass. Now you put the springform, for 40 to 45 minutes in the preheated oven. After 45 minutes at latest, remove the quiche from the pot, allow it to cool and cut it into 4 pieces.

# *Italienische Gemüseplatte mit Zucchini und Möhren*

## *Italian vegetable plate with zucchini and carrots*

### **Zutaten:**

250g Zucchini

1 rote Zwiebel

3 EL Öl

1 EL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Paprikapulver

½ Bund italienische Kräuter

250g junge Möhren

1 TL Gemüsebrühe

½ TL Zucker

2 EL Himbeeressig

3 EL Olivenöl

2 Estragon Zweige

1 Fladenbrot/ 2 Baguette

50g Kräuterbutter

### **Ingredients:**

250g zucchini

1 red onion

3 tablespoon oil

1 tbsp lemon juice

Salt&Pepper

Paprika patty

½ bunch of Italian herbs

250g young carrots

1 teaspoon vegetable broth

4 teaspoons sugar

2 tbsp raspberry vinegar

3 tbsp olive oil

2 tarragon sprigs

1 flatbread/ 2 baguettes

50g herb butter



### **Zubereitung:**

Die Zucchini waschen, trocknen, putzen und schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides andünsten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kräuter waschen und trocknen. Dann hacken. Das mit dem Gemüse mischen. Wenn es gar ist, dann vom Herd nehmen. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. 6 EL Wasser mit der Gemüsebrühe verrühren. Zucker und Essig unterrühren. Das ganze aufkochen lassen und die Möhrenstreifen darin 5 min blanchieren. Es erkalten lassen und abtropfen lassen. Das Olivenöl untermischen. Den Estragon waschen und trocken tupfen. Die Blätter hacken und zu den Möhren geben. 15 min ziehen lassen.

Das Fladenbrot kurz im Backofen erwärmen. Dann in Stücke brechen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Mit dem Gemüse anrichten. Alternativ dazu geht auch das Baguette.

### **Preparation:**

Wash, dry, clean and cut the zucchini. Peel the onion and cut into rings, Brain both. Drizzle with lemon juice and season with salt, pepper and paprika powder. Wash and dry herbs. Then hack. Mix this with the vegetables. If it is, and then take it off the heat. Peel the carrots and cut into strips. Mix 6 tablespoons of water with the vegetable stock. Stir in the sugar and vinegar. Bring to a boil and blanch the strips of carrot for 5 min. Let it cool and drain. The olive oil mix in. Wash the tarragon and pat dry. Chop the leaves and add to the carrots. Let it rest for 15 min. Heat the flatbread in the oven for a short while. Then piece break and brush with the herb. Serve with the vegetables. Alternatively, the baguette goes.

# *Gefüllte Kartoffeln mit Pilzen und Sojasprossen*

## *Stuffed potatoes with mushrooms and bean sprouts*

### **Zutaten:**

4 – 6 große Kartoffeln

250g Champignons

100g Sojasprossen

6 Frühlingszwiebeln

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

50g geriebener Parmesan

1 TL getrockneter Thymian

### **Ingredients:**

4 – 6 large potatoes

250g mushrooms

100g bean sprouts

6 spring onions

2 tablepoons oil

Salt

Pepper

50g grated Parmesan

1 tsp dried thyme

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit der Gabel einstechen. Auf ein Backblech setzen und etwa 45 min im Ofen garen lassen.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Sojasprossen waschen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken, putzen und in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse andünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Kartoffeln das obere Drittel abschneiden, Innere etwas aushöhlen. Das Gemüse in die Kartoffeln füllen. Mit Parmesan bestreuen und dem getrockneten Thymian. Das Ganze im Ofen für 10 min überbacken.

### **Preparation:**

Preheat the oven to 180 degrees. Wash the potatoes and prick with a fork. Put on a baking tray and cook for about 45 min in the oven. Clean and slice the mushrooms. Wash the bean sprouts. Wash the spring onions, dry, clean and cut into rings. Heat the oil and saute the vegetables. Season with salt and pepper. From the potato cut off the upper third, hollow out some inside. Put the vegetables in the potato. Sprinkle with parmesan and dried thyme. Bake in the oven for 10 min.

## *Leipziger Alleilei mit Spargel und Zuckerschoten*

## *Leipziger Alleilei with asparagus and sugar peas*

### **Zutaten:**

400g weißer Spargel  
200g grüne Bohnen  
200g Möhren  
350g Blumenkohl  
100g Zuckerschoten  
Salz  
100g Champignons  
100g Pfifferlinge  
6 EL Butter  
3EL Mehl  
Pfeffer  
2 Eigelbe  
100ml Sahne  
Worcestersauße  
2 EL gehackte Kerbel

### **Ingredients:**

400g white asparagus  
200g green beans  
200g carrots  
350g cauliflower  
100g sugar peas  
salt  
100g mushrooms  
100g chanterelles  
6 tablespoons butter  
3 tablespoon flour  
pepper  
2 egg yolks  
100 ml cream  
Worcestershire  
2 tbsp chopped chervil

### **Zubereitung:**

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden, in Stück schneiden. Bohnen waschen und klein schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in die Röschen teilen. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Das Gemüse getrennt kochen im Salzwasser, bissfest balancieren. Das Wasser abgießen und das Gemüse abschrecken. Champignons und Pfifferlinge putzen und in Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in der Pfanne zerlassen und Pilze andünsten. Herausnehmen und die restliche Butter schmelzen. Mit Mehl eine Mehlschwitze herstellen mit der angefangenen Gemüsebrühe ablöschen und cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Pilze in die Sauce geben. Eigelb in der Sahne verrühren. Die Sauce mit Worcestersauße abschmecken. Mit dem gehackten Kerbel bestreuen und servieren.

### **Perparation:**

Wash the asparagus, peel and cut off the ends, cut into pieces. Wash beans and cut into small pieces. Peel and slice the carrots. Wash cauliflower and divide into florets. Wash and clean the mangetout. Cook the vegetables separately in salted water, balance until firm. Drain the water and quench the vegetables. Clean mushrooms and chanterelles and cut into strips. Melt half of the butter in the pan and fry mushrooms. Remove and melt the remaining butter. Make a roux with flour, deglaze with the vegetable stock and stir until creamy. Season with salt and pepper. Add vegetables and mushrooms to the sauce. Stir egg yolk in the cream. Season the sauce with Worcestersauce. Sprinkle with chopped chervil and serve.

# *Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Pilzen*

## *Fried sweet potatoes stuffed with mushrooms*

Für 2 Personen

for 2 people

### **Zutaten:**

### **Ingredients:**

2 Süßkartoffeln

2 sweet potatoes

3 El Öl

3 tablespoons oil

Salz und Pfeffer

salt and pepper

300g Pilze

300g mushrooms

1 Zwiebel

1 onion

Butter

butter

½ Dose Kidneybohnen

½ tin kidney beans

1 El Balsamico

1 tablespoon balsamic

1 El Honig

1 tablespoon honey

100g Saure Sahne

100g sour cream

1 TI Zitronensaft

1 tsp lemon juice

**Zubereitung:**

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Öl und Salz mischen und damit die Kartoffel einreiben. Die Kartoffeln in dem Ofen für 40 min backen.

Währenddessen die Pilze putzen und schneiden. Die Zwiebel schälen und schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Die Kidneybohnen dann dazu. Balsamico und Honig dazugeben.

Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kräutern würzen.

Die Kartoffel aus dem Ofen holen, in der Mitte aufschneiden und die Mischung hineingeben.

**Preparation:**

Preheat the oven to 160 degrees. Mix oil and salt and rub the Potato with it. Bake the potatoes in the oven for 40 min.

Meanwhile, clean and cut the mushrooms. Peel and cut the onion. Fry mushrooms and onions in a pan with butter, salt and pepper. The Kidney beans then to it. Add balsamic vinegar and honey.

Mix the sour cream with lemon juice, salt and pepper. Season with herbs.

Take the potato out of the oven, cut it in the middle and add the mixture.

# *Nudelsalat ohne Mayo und Fleisch*

## *Pasta salad without mayo and Meat*

### **Zutaten:**

250g Nudeln  
4 Gewürzgurken  
2 Äpfel  
1 Paprikaschote, rot  
2 Karotten  
1 Dose Mais  
2 Eier, hart gekocht  
Salz & Pfeffer  
Öl  
Essig  
Senf  
Petersilie

### **Ingredients:**

250g pasta  
4 gherkins  
2 apples  
1 pepper, red  
2 carrots  
1 tin corn  
2 eggs, hard boiled  
salt & pepper  
oil  
vinegar  
mustard  
parsley



**Zubereitung:**

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Gewürzgurken, Äpfel, Paprika, Karotten und Eier klein schneiden. Den Mais abgießen. Die Zutaten gut vermischen.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce zubereiten. Gegebenfalls mit Wasser verrühren und mit dem Salat mischen. Nach Belieben abschmecken.

**Preparation:**

Cook the noodles according to the package instructions. Cut gherkins, apple, pepper, carrots and eggs into small pieces. Drain the corn. Mix the ingredients well. Make a salad dressing from the remaining ingredients. Mix with water and mix with the salad. Season to taste.

# *Zucchini – Lasagne*

## *Zucchini Lasagna*

### **Zutaten:**

1 kg Zucchini, große  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose Tomaten, stücke  
1 Pck. Frischkäse  
100 ml Milch  
n.B. Sauerrahm  
1 EL Tomatenmark  
150g Käse, gerieben  
Olivenöl  
Oregano  
Thymian  
Petersilie  
Salz & Pfeffer  
Paprika, edelsüß

### **Ingredients:**

1kg zucchini, large  
1 large onion  
1 clove of garlic  
1 can of tomatoes, pieces  
1 Pck. Cream cheese  
100 ml milk  
n.B. Sour cream  
1 tablespoon tomato puree  
150g cheese  
olive oil  
oregano  
thyme  
parsley  
salt & pepper  
pepper, sweet

## **Zubereitung:**

Zucchini waschen und längs in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel würfeln und dünsten. Die Knoblauchzehe pressen und mit andünsten. Alles etwas würzen mit dem Pfeffer und Paprikapulver. Danach 1 Elf Tomatenmark hinzugeben und unterrühren und anschwitzen lassen.

Die Tomaten hinzugeben und würzen. Alles 10 min auf kleiner Flamme köcheln. Zum Schluss die Petersilie hinzugeben.

Den Frischkäse mit der Milch verrühren, kann auch Sauerrahm sein. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann ca. 50g Streukäse unterrühren. Eine Lasagne Form mit Zucchini schein auslegen. Darauf die Tomaten-Zwiebel- Soße verteilen. Dann eine Schicht Frischkäsesoße und wieder eine Schicht Zucchini. Weiter schichten bis alles verbraucht ist. Die oberste Schicht sollte die Tomaten soße sein. Den Rest Käse darüber streuen und die Lasagne im Ofen bei 200 Grad, ca. 30 min goldbraun backen.

## **Preparation**

Wash the zucchini and slice lengthways. Fry in a pan in olive oil from both sides. Then drain on kitchen paper. Dice and fry the onion. Press the garlic clove and pour over. Spice everything with the pepper and paprika powder. Add 1 teaspoon tomato puree, stir in and sauté. Add the tomatoes and season. Simmer on low heat for 10 minutes. Finally add the parsley. Mix the cream cheese with the milk, which can also be sour cream. Season with salt, pepper and nutmeg. Then stir in about 50g of grated cheese. A slice of lasagna with zucchini slice. Then spread the tomato and onion sauce. Then a layer of cream cheese sauce and again a layer of zucchini. Continue to layer until everything is used up. The top layer should be the tomato sauce. Sprinkle the rest of cheese over it and bake the lasagne in the oven at 200 degrees, golden brown for about 30 minutes.

# *Fischstäbchen-Wrap*

## *Fishstick- Wrap*

Für 3 Personen:

### **Zutaten:**

15 Fischstäbchen

6 Weizentortillas

2 Tomaten

10 cm Salatgurke

10 cm Lauch

1 Ei Remoulade

Salz & Pfeffer

Öl

for 3 persons:

### **Ingredients:**

15 fishsticks

6 wheattortillas

2 tomatos

10 cm cucumber

10 cm leek

1 Ei remoulade

Salt &Pepper

oil

### **Zubereitung:**

Die Tomaten und die Gurke in Stücke schneiden. Den Lauch halbieren und in Streifen schneiden. Währenddessen die Fischstäbchen im Öl anbraten. In einer Schüssel das Gemüse mit der Remoulade vermengen und würzen. Die Tortillas ca. 30 Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Dann 2-3 Elf Salat in die Mitte der Tortilla geben. Unten etwas Platz lassen. Als nächstes 2 ½ Fischstäbchen auf den Salat legen. Dann den unteren Rand nach oben klappen. Dann die Seitenstreifen aufrollen. So alle Wraps füllen und servieren.

### **Preparation**

Cut the tomatoes and cucumber into pieces. Halve the leek and cut into strips. Meanwhile fry the fish fingers in the oil. In a bowl, mix the vegetables with the remoulade and season. Tortillas for about 30 seconds. In the microwave, heat. Then 2-3 tablespoon lettuce to the middle of the Tortillas. Leave some space below. Next, place 2 fish fingers on the salad. Then fold the lower edge up. Then roll up the side strips. So fill all the wraps and serve.

# *Kräuter- Backfisch*

## *Herb Fried Fish*

### **Zutaten:**

½ Bund Petersilie  
600g Seelachsfillet  
Salz& Pfeffer  
4 Blatt Strudelteig  
2 Ei flüssige Butter  
1 Eigelb  
2 Ei Milch  
1 Glas Mixed Pickles  
1 Bund Schnittlauch  
125g Magerjogurt  
125g Mayo

### **Ingredients:**

½ Bunch parsley  
600g salmon fillet  
salt & pepper  
4 sheet strudel dough  
2 tbsp liquid butter  
1 egg yolk  
2 tbsp milk  
1 glass of mixed pickles  
1 bunch of chives  
125g lean yogurt  
125g mayo

## **Zubereitung:**

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Anschließend die Petersilie grob hacken. Fischfilets putzen und trocknen, in 4 Stücke teilen. Mit Petersilie, Pfeffer und Salz bestreuen.

Den Teig ausbreiten, in 4 Stücke teilen und mit der Butter bestreichen. In jedes Teigstück ein Fischstück wickeln. Das ganze auf ein Blech mit Backpapier legen. Eigelb und Milch verrühren und damit die Päckchen bestreichen. Für 15-20 min im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Mixed Pickles abgießen und schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Beides mit dem Jogurt und der Mayo verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Päckchen mit der Creme verrühren.

## **Preparation**

Preheat oven to 200 degrees. Then chop the parsley roughly. Clean the fish fillets and dry into 4 pieces. Sprinkle with parsley, pepper and salt. Spread the dough, divide into 4 pieces and brush with the butter wrap a piece of fish in each piece of dough. Put the whole on a baking sheet with them. Bake in the meantime, drain and cut the mixed pickles. Wash chives and cut into small rolls. Mix both with the yogurt and the mayo. Season with salt and pepper. Mix the packets with the cream

# *Italienischer Brotsalat*

## *Italian Exotic Bread Salad*

### **Zutaten:**

#### *Dressing*

100g Mayo  
4 El Tomatenketchup  
50g Schlagsahne  
2 TI O-Saft  
n.B 1 El Weinbrand  
½ TI geriebener Meerrettich  
Salz& Paprikapulver  
Worcestersauce

#### *Salat*

100g Rucola  
½ Kopf Radicchio  
4 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
150g Gouda  
200g Ciabatta  
40 El Olivenöl

### **Ingredients:**

#### *Dressing*

100g mayo  
4 tbsp tomato ketchup  
50g whipped cream  
2 tsp orange juice  
n.B. 1 tbsp brandy  
½ tsp grated horseradish  
salt & paprika  
Worcester sauce

#### *salad*

100g rocket  
½ head radicchio  
4 tomatoes  
1 red onion  
150g gouda  
200g ciabatta  
40 tbsp olive oil



## **Zubereitung:**

Für das Dressing alles zusammen mixen. Und würzen.

Salat waschen, trocknen und in Stücke zerkleinern. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln abschälen und in dünne Streifen schneiden. Den Gouda würfeln und alles zusammen mixen.

Ciabattabrot in Stücke schneiden und in der Pfanne mit dem Olivenöl anbraten.

Die Brotwürfel in den Salat und alles mit dem Dressing beträufeln.

## **Preparation**

Mix everything together for the dressing. And season. Wash the lettuce, dry it and chop it to pieces. Wash tomatoes and dice. Peel the onion and cut into thin strips. Roll the Gouda and mix everything together. Cut the ciabatta bread into pieces and fry in the pan with olive oil. Add the bread cubes to the salad and garnish with the dressing.





*Süßes*



# *Buttermilchmousse mit Erdbeeren und Nusspesta*

## *Buttermilk mousse with strawberries and nut pesto*

### **Zutaten:**

250 ml Buttermilch  
50 ml Zitronensaft  
50 ml Limettensirup  
60g Puderzucker  
3 Blatt Gelatine  
150 ml Sahne  
350g Erdbeeren  
4 El Rapsöl  
1 El Honig  
1 Bund Minze  
2 El Nüsse

### **Ingredientsts:**

250 ml Buttermilk  
50 ml lemon juice  
50ml lime syrup  
60g powdered sugar  
3 leaves gelatin  
150 ml cream  
350g strawberries  
4 tablespoons rapeseed oil  
1 tablespoon honey  
1 bunch mint  
2 tablespoon nuts

## **Zubereitung:**

Erdbeeren putzen und halbieren. Anschließend die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nach 2-3 Minuten kann wieder aus dem Wasser genommen werden. Nun die Gelatine mit dem Zitronensaft unter Rühren erhitzen, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Limettensirup, Puderzucker und Buttermilch dazu geben, alles gleichmäßig vermengen und für einige Minuten kühl stellen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Danach die Masse für mind. 3 Std. kühl stellen. Für das Nusspesto die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten und wieder abkühlen lassen. Zusammen mit Öl, Honig und Minzblättern im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Zwei bis drei Esslöffel Erdbeeren auf einen flachen Teller geben, mit einem Löffel etwas von der Buttermilchmousse abstechen und mittig auf den Erdbeeren platzieren. Mit dem Nusspesto beträufeln und mit Minzblättern dekorieren.

## **Perparation:**

Clean strawberries and halve. Then soak the gelatine in cold water, after 2-3 min can be taken out of the water again. Heat the gelatine with the lemon juice with stirring until the gelatine has completely dissolved. Add lime syrup, powdered sugar and buttermilk, mix everything evenly and chill for a few min. Beat the cream until stiff and carefully fold in. Then cool the mixture for at least 3 hours. For the nut pesto, chop the nuts and brown them in a frying pan until golden brown and allow to cool again. Mix together with oil, honey and mint leaves in a blender to make a pesto.

Put two to three tablespoons of strawberries on a flat plate, cut off some of the buttermilk mousse with a spoon and place in the middle of the strawberries. Dredge with the nut pesto and decorate with mint leaves.

# *Lemon-Cheesecake-Muffins*

## *Lemon Cheesecake Muffins*

Für 6 Portionen

For 6 portions

### **Zutaten:**

1 ½ Zitronen, Saft und Schale

250g Magerquark

100g Frischkäse

2 Eier

Stevia (zum süßen)

### **Ingredients:**

1 ½ lemon, juice and peel

250g low-fat quark

100g cream cheese

2 eggs

Stevia (sweet)

### **Zubereitung:**

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Danach wasche die Zitrone und trockne sie ab. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend alle Zutaten miteinander verrühren und auf 6 Muffinförmchen aufteilen und für 30min in den Ofen schieben.

### **Preparation:**

Preheat the oven to 180°C top/bottom heat. Then wash the lemon and dry it off. Rub off the lemon's skin and squeeze out the juice. Then mix all the ingredients together and divide into 6 muffin cups and place in the oven for 30min.



# *Key-Lime-Shake*

## *Key Lime Shake*

Für 1 Portion

### **Zutaten:**

200g Magerquark

60ml Kokosmilch

Saft von ½ Limette

1TL gemahlene Vanille

Stevia (zum süßen)

For 1 portion

### **Ingredients:**

200g low-fat quark

60ml coconut milk

Juice of a half lime

1tspb ground vanilla

Stevia (sweet)

### **Zubereitung:**

Die Zutaten alle zusammen in einen Standmixer geben und mit 50ml Wasser cremig mixen.

### **Preparation:**

Put the ingredients all together in a blender and mix with 50ml water to a creamy shake.

# *Zimt Toast*

# *Cinnamon Toast*

## **Zutaten:**

30 g Puderzucker

60 g Butter, weich

1 TL Zimt

8 Toastscheiben

## **Ingredients:**

30 g of powdered Sugar

60 g butter, soft

1 tbsp cinnamon

8 slices of toast

## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Dann den Zucker mit der Hälfte der Butter und dem Zimt mischen. Das Toast wird getoastet und bestrichen mit der anderen Hälfte der Butter. Jeweils einen Teelöffel der Mixtur auf dem Toast verteilen, von beiden Seiten. Dann in den Backofen packen und 5 bis 7 min backen.

## **Preparation:**

The oven is preheated to 175 degrees. Then the sugar is mixed with half of the butter and the cinnamon too. The toast is toasted and then spread thinly with the butter. Then take each 1 tbsp of the mixture and sweep it over the toast, from both sides. Then place on a baking sheet and bake for 5 to 7 minutes.

# *Quarkauflauf mit Beerensauce*

## *Quark casserole with berry sauce*

Für 6 Portionen

### **Zutaten:**

300g tiefgefrorenes Beerenmix

3 Eier

60g Butter

80g Zucker

½ Zitrone, Saft

250g Speisequark

4 Stück Zwieback

3 EL Puderzucker

For 6 servinge

### **Ingredients:**

300g frozen berry mix

3 Eggs

60g butter

80g sugar

½ lemon, Juice

250g quark

4 pieces of rusk

3tbts powdered sugar

### **Zubereitung:**

Früchte auftauchen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. (Nicht Umluft) Eier trennen. Butter, Zucker (60g), Eigelb und Zitronensaft mischen und schaumig rühren. Danach den Quark hinzufügen und alles locker schlagen. Den Zwieback in einen Beutel und mit dem Nudelholz zerbröseln. Das Eiweiß mit dem übrigen Zucker steifschlagen. Das mit dem Zwieback mischen und unter den Quark heben. Die Masse in die Auflaufform geben. Das Ganze für 30 min backen. Währenddessen die Früchte mit dem Puderzucker (2EL) mixen und mit Mixstab pürieren. Den Auflauf mit dem übrigen Puderzucker bestreuen und warm zusammen mit der Sauce servieren.

### **Preparation:**

Show the fruits. Preheat the oven to 180 degrees. (Not convection). Separate eggs. Mix butter, sugar (60g), egg yolks and lemon juice and stir until frothy. Then add the quark and loosen everything. Put the rusk in a bag and remaining sugar. Mix with the rucks and bring to the quark. Put the mass in the baking dish. Bake for 30 min. Meanwhile, mix the fruit with the powdered sugar (2EL) and puree with a blender. Sprinkle the casserole with the remaining powdered sugar and serve warm with the sauce.



# *Polenta - Käsekuchen*

## *Polenta - Cheesecake*

### **Zutaten:**

4 Eier  
1 Prise Salz  
150 ml Orangensaft  
200g Zucker  
500g Doppelrahmfrischkäse  
400g Schmand  
500g Magerquark  
100g Polenta (feiner Maisgrieß)  
Fett für das Blech  
60g Mandelblättchen  
2-3 EL Puderzucker

### **Ingredients:**

4 Eggs  
1 pinch salt  
150 ml orange juice  
200g sugar  
500g cream fresh cheese  
400g sour cream  
500g quark  
100g polenta (fine corn semolina)  
fat for the tin  
60g almonds  
2-3 tbs powdered sugar



**Zubereitung:**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz schlagen. Eigelb mit Orangensaft, Zucker, Frischkäse, Schmand und Quark verrühren. Den Polenta untermischen und mit dem Eischnee mixen.

Die Masse auf ein Backblech geben und ca. 40 min backen. Dann den Kuchen raus nehmen. Den Ofen auf Grill stellen. Die Pinienkerne auf den Kuchen streuen. Den Kuchen dick mit Puderzucker bestreuen. Den Kuchen auf die oberste Schiene schieben und das Ganze ein paar Minuten bräunen lassen. Dann kann man ihn servieren.

**Preparation:**

Preheat oven to 180 degrees. Separate eggs. Serve with salt. Beat the egg yolks with orange juice, sugar, cream cheese, sour cream and quark. Mix in the polenta and mix with the egg whites. Place the mixture on a baking sheet and bake about 40 min. Then take the cake out. Put the oven on the grill. Sprinkle the almonds on the cake. Sprinkle the cake thickly with powdered sugar. Put the cake on the top rail and let it brown for a few minutes. Then you can serve it.









**Foto: Hanna Küster**

**This project has been funded with support from the European Commission.**

**This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**





STRALSUND

WOLFSBERG

IASI

KOSTKOWO

