Der Sommer ist da!

KOCHBUCH HIMMLISCHER GENÜSSE

Mangold-Risotto

Für 4 Personen

500 g	Mangold
150 g	geräucherter Speck
2	Bio-Frühlingszwiebeln
2	Bio-Knoblauchzehen
500 g	Risotto-Reis
80 g	Butter
100 g	Parmesan
150 l	trockener Weißwein
500 l	Gemüsebrühe
ca. 50 ml	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
	Salz und Pfeffer

Für 20 Personen

2,5 kg	Mangold
750 g	geräucherter Speck
10	Zwiebeln
10	Knoblauchzehen
2 kg	Risotto-Reis
400 g	Butter
500 g	Parmesan
750 ml	trockener Weißwein
2,5 l	Gemüsebrühe
ca. 250 ml	Olivenöl
4	Bio-Zitronen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mangold und Zwiebeln waschen. Mangoldstiele klein hacken, das Grün in Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Speck würfeln, Knoblauchzehen fein hacken.
Öl auf die benötigten Töpfe (ca. 2 bis 3 sehr große) verteilen und erhitzen. Speck gut auslassen und knusprig braten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
Risottoreis zugeben und alles gut vermengen, kurz zusammen anrösten. Mit warmer Gemüsebrühe ablöschen bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen, von Zeit zu Zeit Gemüsebrühe und Wein hinzugeben und immer wieder umrühren. Wenn der Reis beginnt, weich zu werden, erst Mangoldstiele, dann restlichen Mangold zugeben und mit restlicher Flüssigkeit mitkochen. Bei Bedarf zusätzlich Wasser hinzugeben. Das Risotto gut würzen, Butter, Zitronensaft und etwas Abrieb der Zitronenschale unterrühren. Parmesan vor dem Essen auf dem Teller auf das Risotto streuen.

Gemüsequiche

Für 40 Personen

Für den Teig

250 g	Mehl
200 g	weiche Butter
	Salz, Zucker

Für das Gemüse

800 g	Gemüse (Zucchini, Paprika, Tomaten, Lauch,…)

Für die Masse

3	Eier
200 g	saure Sahne
200 g	süße Sahne (Schlagsahne)
	Salz, Pfeffer
150 g	Feta-Käse

Für 20 Personen

Für den Teig

1,25kg	Mehl
1kg	weiche Butter
	Salz, Zucker

Für das Gemüse

4kg	Gemüse (Zucchini, Paprika, Tomaten, Lauch,…)

Für die Masse

15	Eier
1kg	saure Sahne
1kg	süße Sahne (Schlagsahne)
	Salz, Pfeffer
750 g	Feta-Käse

Zubereitung:

Mehl mit Butter vermengen, mit Salz und Zucker würzen. Wasser dazugeben bis ein fester, knetbarer Teig entsteht. In Frischhaltefolie gewickelt für eine Stunde in den Kühlschrank legen.
Währenddessen das Gemüse waschen, schälen, schneiden. Den Teig ausrollen (<1cm) und damit die benötigten Ofenformen auslegen (auch die Ränder). Das geschnittene Gemüse darin verteilen.
Für die Masse alle Zutaten zusammenrühren und über dem Gemüse verteilen. Den Feta-Käse darüber bröseln. In den Ofen schieben.
Backzeit: 50 Minuten bei 180°C

Wraps

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
4-6	Wraps	20 - 30	Wraps
150 g	Geschnetzeltes (Pute)	750 g	Geschnetzeltes (Pute)
1	Tomate	5	Tomate
1	Gurke	5	Gurke
1	Paprika	5	Paprika
1	kleine Zwiebel	5	kleine Zwiebel
1	Dose Mais	5	Dose Mais
1	Dose Bohnen	5	Dose Bohnen
1	Packung Feta	5	Packung Feta
1	Packung geriebener Käse	3	Packung geriebener Käse
1 Becher	Salsa Soße oder Sour Cream	5 Becher	Salsa Soße oder Sour Cream
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer
	Kreuzkümmel, Curry		Kreuzkümmel, Curry

Zubereitung:

1/4 Zwiebel, die Gurke und die Tomate in Streifen schneiden.
Den Feta würfeln.
Die restliche Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig dünsten, dann das Geschnetzelte dazugeben. Anschließend das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel abschmecken (wahlweise kann der Feta am Ende auch mit ins Fleisch gegeben werden, damit dieser warm und leicht angeschmolzen wird).
Alle Zutaten in separaten Schälchen servieren, so kann sich jeder den Wrap nach seinem Geschmack zusammenstellen.

Reis-Geflügel-Topf

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
200 g	Puten- oder Hühnerschnitzel	1 kg	Puten- oder Hähnchenschnitzel
200 g	Paprika	1 kg	Paprika
100g	Tomaten	500 g	Tomaten
100g	Zucchini	500 g	Zucchini
½	Lauch	1	Lauch
200 g	Langkornreis	1 kg	Langkornreis
200 ml	Hühnerbrühe	1 l	Hühnerbrühe
	Curry		Curry
	Salz		Salz
	Pfeffer		Pfeffer
	Sojasauce		Sojasauce

Zubereitung:

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Restliches Gemüse waschen und klein schneiden.

Fleisch in Streifen schneiden und mit Sojasoße und Gewürzen ca. 30 Minuten marinieren. Mit den Lauchringen anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Den Reis und das Gemüse dazugeben. Gemeinsam kochen bis Gemüse und Reis fertig sind. Notfalls Wasser nachschütten. Wenn das Wasser verkocht ist, hat es die optimale Konsistenz.

Gefüllte Auberginen auf türkische Art

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
4	kleineAuberginen	20	kleineAuberginen
2	Zwiebeln, gehackt	10	Zwiebeln, gehackt
2 Zehen	Knoblauch, gepresst	10 Zehen	Knoblauch, gepresst
500g	Sojaschnetzel	2,5 kg	Sojaschnetzel
1 gr. Dose	Tomaten	5 gr. Dosen	Tomaten
250 g	Schafskäse, gerieben	1 kg	Schafskäse, gerieben
2 EL	Petersilie, gehackt	10 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Tomatenmark	5 EL	Tomatenmark
1 TL	Kurkuma	5 TL	Kurkuma
1 EL	Minze, getrocknete	5 EL	Minze, getrocknete
2	getrocknete Chilischoten,	5	getrocknete Chilischoten,
	Salz,Pfeffer		Salz,Pfeffer
	Olivenöl		Olivenöl

Zubereitung:
Die Auberginen waschen, der Länge nach teilen und das innere Fleisch herausschaben. Anschließend für 1/2 Std. in Salzwasser legen, damit sie entbittern.
Die Sojaschnetzel mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Auberginen mit Küchenkrepp abtupfen und in reichlich Olivenöl bissfest von beiden Seiten braten, abkühlen lassen.
Die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Olivenöl dünsten. Die Chilischoten hineinbröseln und die Hitze verstärken. Den Knoblauch zufügen, und mit den Tomaten ablöschen. Die Tomaten zerdrücken, Salz, Pfeffer, Kurkuma, die Hälfte der Minze und das Tomatenmark hinzufügen und die Soße 15 Min. köcheln lassen.
Währenddessen die Sojaschnetzel in Olivenöl scharf anbraten. Das ausgeschabte Fruchtfleisch der Aubergine in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Die Hitze reduzieren, und 2-3 Esslöffel der Tomatensoße zum Binden hinzufügen. Zum Schluss die Petersilie unterheben. Die Tomatensoße mit der restlichen Minze in eine Auflaufform gießen, die Auberginen hineingeben, mit dem Hackfleisch füllen und den Schafskäse darüber streuen. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze überbacken.
Dazu passt Basmatireis und türkischen Joghurt mit Minze.

Tomatensauce

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
300 g	gehackte Tomaten	1,5 kg	gehackte Tomaten
300	Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Karotten,…)	1,5 kg	Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Karotten,…)
3 El	Tomatenmark	1 Tube	Tomatenmark
1	Zwiebel	5	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen	5	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer
	Thymian, Rosmarin		Thymian, Rosmarin

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und im Öl anbraten, gehackten Knoblauch und das Gemüse dazugeben. Etwas anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Gewürze dazugeben und ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Gebratene Gnocchi mit Ratatouille

Für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
1	Aubergine
2	Paprikas
	Olivenöl
3	Datteln, entsteint
1 l	Polpa di Pomodoro
	Meersalz und Pfeffer
	Rosmarin, Oregano, Thymian
500g	frische Gnocchi

Für 20 Personen

5	Knoblauchzehen
10	Zucchini
5	Auberginen
10	Paprikas
	Olivenöl
15	Datteln, entsteint
5 l	Polpa di Pomodoro
	Meersalz und Pfeffer
2 EL	Rosmarin
1 EL	Oregano
1 EL	Thymian
4 kg	frische Gnocchi

Zubereitung:

Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini, Auberginen und Paprika waschen. Zucchini und Auberginen vom Strunk befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Auberginen mit Salz Mischen und 30 Minuten ruhen lassen, dann abspülen und trocken tupfen. Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und ebenfalls würfeln.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Tomatenmark kurz darin anbraten. Datteln grob hacken, mit den Gemüsewürfeln in den Topf geben und etwa 5 Min. anschwitzen. Tomaten und Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt etwa 30 bis 35 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis das Gemüse gar ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Gnoccchi nach Packungsanleitung in einer Pfanne mit 3 EL Öl goldbraun braten und dann auf die Teller geben. Ratatoullie dazugeben, Käse darüber reiben und mit frischer Petersilie genießen.

Feta-Auflauf

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
350 g	Bandnudeln	2 kg	Bandnudeln
1	Paprika	1 kg	Paprika
1	Möhren	500 g	Möhren
2	Zucchini	1 kg	Zucchini
150 g	Feta	750 g	Feta
1	Zwiebeln	2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe	2	Knoblauchzehen
1 Dose	Tomaten (gehackt)	2 Dosen	Tomaten (gehackt)
1 Dose	Tomaten (passiert)	2 Dosen	Tomaten (passiert)
	Salz		Salz
	Pfeffer		Pfeffer
	Basilikum		Basilikum
	Rosmarin		Rosmarin
	Thymian		Thymian

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.
Nudeln kochen (gut bissfest), Gemüse und Feta schneiden; alles zusammenmischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.
Zwiebeln und Knoblauch schneiden, anbraten und die Tomaten dazugeben. Gut würzen und die fertige Soße über das Gemüse geben.
Auflaufform in den Ofen schieben.
Backzeit: 50 Minuten bei 180°C

Gebratene scharfe Nudeln

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
1 kg	chinesische Eiernudeln	2,5 kg	chinesische Eiernudeln
500g	Hähnchenbrustfilet	1,5 kg	Hähnchenbrustfilet
3	Karotten	15	Karotten
1	gelbe Paprika	5	gelbe Paprika
1	rote Paprika	5	rote Paprika
1 Glas	Bambussprossen	5 Gläser	Bambussprossen
1 Glas	Mungbohnensprösslinge	5 Gläser	Mungbohnensprösslinge
1 Päckchen	Kichererbsenschoten	5 Päckchen	Kichererbsenschoten
1 Stange	Zitronengras	5 Stangen	Zitronengras
10 cm	frischer Ingwer	20 cm	frischer Ingwer
2	rote Chilischoten	5	rote Chilischoten
2	Knoblauchzehen	evtl. 10	Knoblauchzehen
1	Zwiebel	5	Zwiebeln
	Sojasauce		Sojasauce
	Salz		Salz
	Pfeffer		Pfeffer
	Olivenöl		Olivenöl
	Paprikagewürz		Paprikagewürz
evtl. 1 TL	Sambal Olek	evtl. 5 TL	Sambal Olek

Zubereitung:
Nudeln nach Packungsvorgabe kochen (salzen!) und gut abtropfen lassen. Zitronengras waschen und jede Stange in ca. 5 Teile teilen. Chilischoten aufschneiden und Kerne entfernen. Fleisch in Streifen schneiden und in Sojasoße mit Pfeffer und Salz einlegen. Gemüse klein schneiden, die Sprossen abtropfen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und das Huhn anbraten, anschließend in einer Schüssel beiseite stellen. Karotten in die Pfanne geben und andünsten,nach einiger Zeit Zitronengras, Ingwer, Chilis, Paprika und Kichererbsenschoten dazu, dann Bambussprösslinge und und Mungvohnensprösslinge dazu geben. Würzen und abschmecken. Zum Schluss das Fleisch dazugeben (oder erwärmen). In eine Schüssel geben und Nudeln anbraten.

Broccoli Gratin

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
1 kg	Broccoli	5 kg	Broccoli
300 g	gekochter Schinken	1,5 kg	gekochter Schinken
200 ml	Brühe	1 l	Brühe
150 g	Frischkäse	750 g	Frischkäse
100 g	geriebener Emmentaler	500 g	geriebener Emmentaler
1 Becher	Crème Fraiche	5 Becher	Crème Fraiche
40 g	Butter	200 g	Butter
4 EL	Semmelbrösel	20 EL	Semmelbrösel
1	Knoblauchzehe	5	Knoblauchzehen
	Pfeffer		Pfeffer
	Salz		Salz
2	Baguettes	10	Baguettes

Zubereitung:

Broccoli waschen, Stiele abziehen, klein schneiden und die Röschen zerteilen. Erst die Stiele für etwa 5 Minuten in wenig Salzwasser garen, dann die Röschen dazugeben und alles zusammen für weitere 5 Minuten garen lassen. Alles gut abtropfen.
Den Backofen auf 225° C vorheizen, den Bräterdeckel einfetten und mit den Knoblauchzehen einreiben. Schinken in feine Streifen schneiden, mit dem Broccoli in der Form vermengen und würzen.Die Brühe aufkochen, Crème Fraiche einrühren und den zerbröselten Frischkäse darin langsam auflösen.
Alles nun über die Broccoli/Schinken-Mischung geben. Butter, Semmelbrösel und Emmentaler miteinander vermengen und über das Gemüse streuen. Alles im Backofen bei 225° C ca. 20 Minuten lang backen. Mit Baguette servieren.

Rhabarberauflauf

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
1 kg	Rhabarber	6 kg	Rhabarber
150 g	Zucker	750 g	Zucker
1	Zitrone, BIO, ungewachst	4	Zitronen, BIO, ungewachst
100 g	Mehl	500 g	Mehl
60 g	Zucker	300 g	Zucker
50 g	Butter	250 g	Butter
	Salz		Salz
	Zimt		Zimt
	Schlagsahne oder Vanillesauce		Schlagsahne oder Vanillesauce

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen

Den Rhabarber waschen, schälen und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Mit dem Zucker und der geriebenen Zitronenschale mischen und in eine gefettete Form geben.
Für die Streusel das Mehl mit Salz, Zimt und dem Zucker vermischen. Die kalte Butter in Flöckchen darüber verteilen und zu Streuseln verkneten. Diese über den Rhabarber streuen und das Ganze in den Ofen schieben.

Dazu passt Schlagsahne oder Vanillesauce.

Backzeit: 50 Minuten bei 200°C

Apfelkiachl

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
5	Eier	10	Eier
200 g	Mehl	1 kg	Mehl
250 ml	Milch	1, 25 l	Milch
50 g	Zucker	250g	Zucker
5	Äpfel	25	Äpfel
	etwas Zitronensaft		etwas Zitronensaft
	Butterschmalz		Butterschmalz
	Salz, Zucker, Zimt		Salz, Zucker, Zimt

Zubereitung:

Eier trennen, Eischnee schlagen. Alle übrigen Zutaten mit dem Eigelb zusammenrühren, den Eischnee unterheben. Äpfel waschen, schälen und in gut 1cm dicke Ringe schneiden. Die Apfelringe in den Teig eintauchen und in einer Pfanne backen.

Im Ofen bei 50°C warm halten. Mit Zimtzucker servieren.

Brötchenauflauf

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
4	alte Brötchen	20	alte Brötchen
200 ml	Milch	1l	Milch
100 g	Margarine	500 g	Margarine
4	Eier	20	Eier
100 g	Zucker	500 g	Zucker
1	Päckchen Puddingpulver	2	Päckchen Puddingpulver
30 g	gehackte Mandeln	150 g	gehackte Mandeln
500 g	Äpfel, Birnen, Bananen,…	2,5 kg	Äpfel, Birnen, Bananen,…
1	Zitronen, BIO, ungewachst	4	Zitronen, BIO, ungewachst
	Zimtzucker		Zimtzucker

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.
Die Brötchen kleinschneiden (oder brechen) und in der Milch durch mengen. Alle Brötchenstücke sollten eingeweicht aber nicht durchgeweicht sein. Die Brötchen gleichmäßig auf die Auflaufformen verteilen.
Obst schneiden, Zitronen pressen und beides zusammen zu den Brötchen in die Form füllen.
Die Eier trennen, Eiweiß zu Eischnee schlagen (am besten in kleinen Mengen). Das Fett schaumig rühren, Eigelb und Zucker dazuschlagen. Zitronen waschen und Schale abreiben. Schalen, Puddingpulver und Mandeln unterrühren. Die Masse über die Brötchen-Obst-Mischung geben und in den Backofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten bei 200°C