"We are like a snowflake,
all different in out own beautiful way!"

Der Winter naht!

KOCHBUCH HIMMLISCHER GENÜSSE

Gemüsesuppe

Für 4 Personen	Für 20 Personen
Zutaten: 1,2kg Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Lauch) 600 ml Gemüsebrühe Petersilie, Salz, Pfeffer Brot als Beilage	**Zutaten:** 6 kg Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Lauch) 3 L Gemüsebrühe Petersilie, Salz, Pfeffer Brot als Beilage

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, in den Topf geben, würzen und mit Wasser überdecken. Das Gemüse weichkochen. Bei Bedarf mehr Wasser dazu schütten und nachwürzen.

Gulaschsuppe

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
200 g	gemischtes Gulasch	1kg	gemischtes Gulasch
50g	Zwiebeln	250g	Zwiebeln
200g	Kartoffeln	1kg	Kartoffeln
200g	Karotten	1kg	Karotten
200g	Paprika	1kg	Paprika
1/2 Tube	Tomatenmark	1 Tuben	Tomatenmark
100 ml	Rotwein	500 ml	Rotwein
600- 800ml	Fleischbrühe (Wasser + Brühwürfel)	3-4l	Fleischbrühe (Wasser + Brühwürfel)
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer
	Paprikagewürz, Chiligewürz		Paprikagewürz, Chiligewürz
	(Lorbeerblätter, Nelken)		(Lorbeerblätter, Nelken)

Zubereitung:

Zuerst das Fleisch anbraten; die klein geschnittenen Zwiebeln und das Tomatenmark dazugeben. Nach und nach den Rotwein und die Fleischbrühe dazugeben. Das ganze eine halbe Stunde kochen, währenddessen kann man schon die Kartoffeln, Karotten und Paprika schneiden. Nach der halben Stunde dazugeben und nochmal eine halbe Stunde kochen lassen. Würzen und abschmecken.

Curry-Kokos-Suppe

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
200g	Paprika (rot, gelb)	1kg	Paprika (rot, gelb)
200gm	Kartoffeln	1kg	Kartoffeln
200g	Karotten	1kg	Karotten
150g	rote Linsen	750 g	rote Linsen
	Gemüsezwiebeln oder Lauch	½ Bund	Gemüsezwiebeln oder Lauch
350 ml	Kokosmilch	2 l	Kokosmilch
2g	Ingwer	10g	Ingwer
	Salz, Pfeffer, Curry, Gemüsebrühe, Limette		Salz, Pfeffer, Curry, Gemüsebrühe, Limette

Zubereitung:

Zwiebel in Öl andünsten. Paprika, Zwiebel, Kartoffeln und Karotten würfeln, dazugeben und mit andünsten. Mit Curry bestäuben und den fein gewürfelten Ingwer hinzugeben und 5 Minuten braten. Mit Wasser ablöschen, die gewaschenen Linsen und die Kokosmilch dazugeben.
Ungefähr 10 Minuten köcheln, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Notfalls Wasser nach schütten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Gemüsebrühe und Limettensaft abschmecken.

Chili con Carne

Für 4 Personen		Für 40 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
500g	Hackfleisch (halb u. halb)	1,5 kg	Hackfleisch (halb u. halb)
1 Dose	Kidneybohnen	4 Dosen	Kidneybohnen
1 Dose	Tomaten stückig	4 Dosen	Tomaten stückig
	Knoblauch	½ Knolle	Knoblauch
	Tomatenmark	1,5 Tuben	Tomatenmark
1	große Zwiebel	5	große Zwiebeln
1	Paprikaschote, orange	5	Paprikaschoten, orange
1 Dose	Mais	4 Dosen	Mais
400 ml	Brühe, Cayennepfeffer	2000 ml	Brühe, Cayennepfeffer
	Paprikapulver (scharf)		Paprikapulver (scharf)
	Pfeffer, Salz		Pfeffer, Salz,
	Kreuzkümmel,Zucker		Kreuzkümmel,Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.
Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten.
Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne oder Kreuzkümmel) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30- 45 min einkochen lassen, ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.
Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!
Chili con Carne in einem tiefen Teller servieren. Dazu passt ein knuspriges Baguette.

Couscous-Auflauf

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
1	Zwiebel	5	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe	5	Knoblauchzehen
350 g	Süßkartoffeln	2 kg	Süßkartoffeln
350 g	Karotten	2 kg	Karotten
400 ml	Kokosmilch, ungesüßt	2 l	Kokosmilch, ungesüßt
200 ml	Gemüsebrühe	1 l	Gemüsebrühe
200g	Couscous	1 kg	Couscous
2 – 3 EL	Saatenmix	10 – 15 EL	Saatenmix
15 g	Currypulver	75 g	Currypulver
15 ml	Öl	75 ml	Öl
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in Öl andünsten. Süßkartoffeln und Karotten in sehr dünne Scheiben schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben und 5-10 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Kokosmilch mit der noch heißen Gemüsebrühe verrühren und Currypulver dazugeben.

Couscous in Auflaufformen verteilen. Gemüse-Mix darüber schichten und mit der Currysauce übergießen.

Je nach Geschmack Saaten-Mix über den Auflauf geben und das Ganze bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Veganes Spitzkohl-Curry mit Cashews

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
1	Stange Lauch	5	Stangen Lauch
2	Spitzkohl (oder 1/2 Weißkraut)	10	Spitzkohl (oder 5 Weißkraut)
3	Karotten,	15	Karotten
3 TL	Currypulver	15 TL	Currypulver
2	Knoblauchzehen, klein	10	Knoblauchzehen, klein
gehackt,		gehackt,	
1/2 Stück	Ingwer, daumengroß	3 Stück	Ingwer, daumengroß
1/2 Stange	Zitronengras	3 Stangen	Zitronengras
	ein wenig rote Chili-Schote	1	rote Chili-Schote
300 ml	Gemüsebrühe	1,5 l	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch	1 l	Kokosmilch
	Zucker		Zucker
	Saft von 1/2 Limette		Saft von 5 Limetten,
100 g	ungesalzene Cashewkerne	500 g	ungesalzene Cashewkerne
1/ Stängel	frischer Koriander	3 Stängel	frischer Koriander
2 EL	Öl	10 EL	Öl

Zubereitung:
Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwiten, bis der Kohl leicht glasig wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne hacken und dazugeben.

Bolognese-Sauce

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
200 g	gemischtes Hackfleisch	1kg	gemischtes Hackfleisch
½	Zwiebel	2-3	Zwiebeln
¼	Knoblauchzehe	2	Knoblauchzehen
150 g	Möhren	750 g	Möhren
300 g	passierte und/oder gehackte Tomaten	1,5kg	passierte und/oder gehackte Tomaten
ein wenig	Tomatenmark	1 Tuben	Tomatenmark
50 ml	Rotwein	250 ml	Rotwein
50 ml	Gemüsebrühe	250 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer
	Oregano		Oregano
	Zucker		Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln andünsten und mit dem Hackfleisch und Knoblauch zusammen anbraten, mit dem Rotwein ablöschen. Die restlichen Zutaten dazu schütten und köcheln lassen bis die Möhren weich sind.

Orientalischer Eintopf

		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
400 g	Rinderhack	2 kg	Rinderhack
2 1/2	rote Paprika	12	rote Paprika
1	Zwiebel	5	Zwiebeln
2 1/2	Möhren	12	Möhren
2 Gläser	Ayvar mild (klein)	6 Gläser	Ayvar mild (klein)
1 Dose	Kichererbsen, abgetropft (klein)	6 Dosen	Kichererbsen, abgetropft (klein)
400 g	Blattspinat (gefroren)	2 kg	Blattspinat (gefroren)
1 EL	Garam Marsala	5 EL	Garam Marsala
1 gestr. TL	Zucker	5 gestr. TL	Zucker
ein wenig	rote Chilischote	1	rote Chilischote
200 g	Vollmilchjoghurt (3,5%)	1 kg	Vollmilchjoghurt (3,5%)
100 g	Schmand	500 g	Schmand
1	Knoblauchzehe	5	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl	5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer		Salz, Pfeffer
	evtl. Baguette, Fladen		evtl. Baguette, Fladen

Zubereitung:

Knoblauchzehen hacken und mit dem Joghurt, Schmand sowie 1 Prise Salz vermischen. Zwiebeln, Möhren, Paprika und entkernte Chilischoten klein schneiden. Anschließend das Rinderhack mit Olivenöl anbraten. Danach das Gemüse, die Kichererbsen, die Gewürze und Ayvar in den Topf dazu geben. 10 Ayvar-Gläser bis zum Rand mit Wasser füllen und zugeben. Das Ganze für 35 min. kochen lassen und gelegentlich umrühren.
Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Französische Zwiebelsuppe

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
500 g	Zwiebeln	2,5kg	Zwiebeln
	Olivenöl		Olivenöl
2 EL	Mehl	10 EL	Mehl
1	Brühwürfel	5	Brühwürfel
1 l	Wasser	5 l	Wasser
	Salz		Salz
	Pfeffer		Pfeffer
	Paprikagewürz		Paprikagewürz

Zubereitung:

Zwiebeln schneiden, in Öl anbräunen, mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen, mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Etwa 25-30 Minuten kochen. Dazu passt mit Käse überbackenes Baguette.

Süße Waffeln

Für 4 Personen		Für 20 Personen	
Zutaten:		**Zutaten:**	
200 g	Butter	1 kg	Butter
200 g	Zucker	1 kg	Zucker
	Zimt		Zimt
5	Eier	24	Eier
325 g	Buchweizenmehl	1,5 kg	Buchweizenmehl
260 g	fein gemahlene Haselnüsse	1,3 kg	fein gemahlene Haselnüsse
Für den Belag:		Für den Belag:	
1/ 3 Glas	Marmelade	1,5 Gläser	Marmelade
ein wenig	Nutella (Oder Ersatz)	½ Glas	Nutella (Oder Ersatz)
ein wenig	Schlagsahne	1,5 Becher	Schlagsahne

Zubereitung:

Die Butter mit Zucker, Zimt und den Eiern schaumig rühren. Anschließend das Mehl und die Haselnüsse unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
Den Teig im Waffeleisen backen und mit Marmelade, Nutella oder Schlagsahne servieren.